SPRONG

NIVEAU 11 (plankoline, kast (-1) verhoogd vlak 90 cm)

OEFENING : D-SCORE = **4.50 pt.**
1. Handstand platvallen

Of

OEFENING : D-SCORE = **3.80 pt.**
1. Zweefrol over de kast

Of

OEFENING : D-SCORE = **2.80 pt.**
1. Ophurken, rol voorover

BRUG

NIVEAU 11

OEFENING : D-SCORE = **4.70 pt.**	KEUZE	D-SCORE
1. 3x kurbet in stille hang		
2. Trainster trekt turnster naar achter: 3x strekhangzwaai, in de 3e achterzwaai neerspringen		
3. Streksprong met ½ draai		
4. Borstwaartsom met afzet van 1 been	1. Borstwaartsom met afzet van 2 benen	+ 0.30 pt.
5. Streksteunopzwaai (minimaal 30^0 onder horizontaal)		
6. Buikdraai achterover		
7. Tegenspreiden/hoeken en (spreid)zolenonderzwaai	1. Voorover duikelen tot hoekhang 90^0 (3 sec) 2. Neerspringen en spreidzolenonderzwaai	**+** 0.30 pt. **-** 0.30 pt.

BALK

NIVEAU 11

OEFENING : D-SCORE = **4.70 pt.**	KEUZE	D-SCORE
1. Doorhurken tot zit, been overheffen tot rijzit, spreidhoeksteun en achter ophurken tot hurkzit	1. Ophurken tot hurkzit, ¼ draai	- 0.30 pt
2. Koprol voorover tot rijzit, achter ophurken tot hurkzit, ½ draai in hurkzit en gaan staan	1. Koprol tot hurkzit 2. Klemrol via ruglig tot rijzit	+ 0.30 pt - 0.30 pt
3. Trappelsprong, streksprong	1. Trappelsprong, hurksprong	+ 0.30 pt
4. Been opzwaaien, voor neerzetten en zakken door achterste been en weer omhoog komen tot stand op tenen		
5. Handstand		
6. Assemblé en landing in squat, op tenen staan, ¼ draai en nogmaals ¼ draai. Dan ½ draai op 1 voet en meteen ½ draai op 2 voeten met armen hoog		
7. Lopen naar het einde en met je armen welbeweging maken		
8. Overslag af	1. Arabier af	- 0.30 pt

VLOER

NIVEAU 11

OEFENING : D-SCORE = **4.70 pt.**	KEUZE	D-SCORE
1. Aanloop radslag, arabier	1. Aanloop (loop)overslag met plank 2. Aanloop arabier-kaats	+ 0.30 pt - 0.30 pt
2. Stap, loopsprong-trappelsprong-streksprong	1. Stap, loopsprong-trappelsprong-streksprong hele draai	+ 0.30 pt
3. 3 passé passen in relevé		
4. Handstand doorrollen en in hurkzit blijven zitten		
5. Achterover rollen tot kaars, komen tot ruglig (eerst rug/billen, dan benen), 1 been gestrekt opzwaaien en terug, andere been gestrekt opzwaaien en aanhouden, ½ draai tot schredezit, inhurken en gaan staan	1. ½ draai tot spagaat	+ 0.30 pt
6. Koprol achterover met rechte armen	1. Stutrol achterover met rechte armen tot ligsteun 2. Koprol achterover (gewoon)	+ 0.30 pt - 0.30 pt
7. Streksprong ½ draai, landen met armen opzij		
8. 3 passé passen en ½ draai op 1 voet		
9. Klaar gaan staan voor radslag en radslag	1. Radslag op 1 arm	+ 0.30 pt