SPRONG

NIVEAU 12 (plankoline, verhoogd vlak 90 cm)

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

Of

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

Of

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

BRUG

NIVEAU 12

OEFENING : D-SCORE = **4.60 pt.**	KEUZE	D-SCORE
1. 3x kurbet in stille hang		
2. Trainster trekt turnster naar achter: 3x strekhangzwaai, in de 3^{e} achterzwaai neerspringen		
3. Streksprong met ½ draai		
4. Opspringen tot streksteun	1. Borstwaartsom met afzet van 1 of 2 benen	+ 0.30 pt.
5. Streksteunopzwaai (minimaal 30^{0} onder horizontaal)		
6. Buikdraai achterover		
7. Neerspringen, spreidzolenonderzwaai tot stand	1. Tegenspreiden/hoeken en (spreid-)zolenonderzwaai 2. Voorover duikelen tot hoekhang 90^{0} (3 sec) 3. Neerspringen en ondersprong	+ 0.30 pt. **+** 0.30 pt. **-** 0.30 pt.

BALK

NIVEAU 12

OEFENING : D-SCORE = **4.60 pt.**	KEUZE	D-SCORE
1. Ophurken, ¼ draai in hurkzit, komen tot rijzit		
2. Spreidhoeksteun, zitten op de balk		
3. Ruglig, 1 been inhurken en terug, ander been inhurken en terug		
4. Hoekzit met handen aan de balk en via rijzit benen achter opzwaaien tot kniezit; armen laag	1. Hoekzit met armen opzij (los)	+ 0.30 pt
5. Borst in, borst uit, schouders hoog, schouders laag, armen hoog, hol, bol, ligsteun, inhurken tot hurkzit en gaan staan		
6. Zweefstand		
7. Rechterbeen naar achter, voor omhoog, neer zetten en door achterste been zakken en omhoog komen. Linkerbeen voor omhoog		
8. Rechterbeen inhurken, knie draaien naar opzij en terug, op de tenen gaan staan en ½ draai op de tenen		
9. Trappelsprong en 1 been gehurkt hoog houden, voor neerzetten en assemblé, streksprong met squatlanding		
10. 2 pasjes op de tenen		
11. Klemrol tot rugzit, via rijzit en achter ophurken komen tot stand	1. Koprol tot hurkzit 2. Koprol tot rijzit	+ 0.30 pt + 0.30 pt
12. Assemblé en streksprong af		

VLOER

NIVEAU 12

OEFENING : D-SCORE = **4.60 pt.**	KEUZE	D-SCORE
1. Aanloop arabier-kaats, landing in squat	1. Aanloop (loop)overslag met plank 2. Aanloop radslag	+ 0.30 pt - 0.30 pt
2. Stap, loopsprong, trappelsprong		
3. Klaar gaan staan voor handstand en handstand maken, hurkzit en koprol voorover	1. Handstand doorrollen	+ 0.30 pt
4. Achterover rollen tot kaars, terug tot spreidzit, naar voren buigen en op de rug gaan liggen		
5. Bruggetje		
6. Op de rug liggen (armen opzij), 1 been inhurken en terug, ander been inhurken en terug en armen naast je oren		
7. ½ draai tot buiklig, uitduwen tot opdrukhouding (2 sec), inhurken tot hurkzit en koprol achterover		
8. Streksprong ½ draai linksom tot squat, armen naar beneden		
9. Streksprong ½ draai rechtsom tot squat, armen naar beneden		
10. Klaar gaan staan voor radslag en radslag maken		