SPRONG

NIVEAU 13 (plankoline, verhoogd vlak 60 cm)

OEFENING : D-SCORE = **3.70 pt.**
1. Zweefrol en via hurkzit komen tot stand 2. Pasjes voorwaarts tot einde 3. Streksprong af met afzet van 2 benen

Of

OEFENING : D-SCORE = **4.00 pt.**
1. Handstand platvallen

BRUG

NIVEAU 13

OEFENING : D-SCORE = **3.00 pt.**	KEUZE	D-SCORE
	1. Komen tot strekhangzwaai aan de hoge ligger, voorzwaai en achterzwaai 2. Voorzwaai en achterzwaai gevolgd door neerspringen tot stand 3. Streksprong met ½ draai	+ 0.30 pt. + 0.30 pt. -
1. Borstwaartsom met afzet van 1 been	1. Borstwaartsom met afzet van 2 benen	+ 0.30 pt.
2. Buikdraai achterover		
3. Neerspringen tot stand		
4. Ondersprong met afzet van 1 been		

BALK

NIVEAU 13

OEFENING : D-SCORE = **3.00 pt.**	KEUZE	D-SCORE
1. Op verhoging voor de balk ophurken en met ¼ draai komen tot schredestand en op de balk stappen tot schredestand		
2. Gaan tot het midden van de balk	1. Aansluitpassen tot het midden van balk: afwisselend links en rechts	+ 0.30 pt.
3. Tenenstand: 1 sec, ¼ draai zijwaarts, kleine spreidstand maken: armen zijwaarts: 2 sec., been aansluiten, ¼ draai terug tot schredestand	1. Zweefstand: 2 sec., komen tot schredestand, ½ draai op 2 benen	+ 0.30 pt.
	1. Gaan in relevé met armen hoog, ½ draai in hurkzit en komen tot schredestand	+ 0.30 pt.
4. Streksprong		
5. Gaan in relevé tot einde van de balk		
6. Hurksprong af tot stand	1. Arabier af tot stand	+ 0.30 pt.

VLOER

NIVEAU 13

OEFENING : D-SCORE = **3.00 pt.**	KEUZE	D-SCORE
1. (pas voorwaarts) radslag met ¼ draai binnenwaarts tot schredestand gevolgd door ½ draai in schredestand	1. Voorhup met afzet van 2 benen, radslag gevolgd door enkele (aansluit-)pasjes voorwaarts (zijwaarts)	+ 0.30 pt.
1. Zweefstand, 2 sec.		
2. Opzwaai tot vluchtige handenstand (met beenwissel)		
4. Wisselopsprong en enkele pasjes voorwaarts gaan gevolgd door ½ draaisprong* tot stand		
5. Rol voorover en streksprong		
6. Zweefrol en streksprong tot stand	i.p.v. 5 en 6: 1. Rol voorover, zweefrol en streksprong tot stand	+ 0.30 pt.
	1. Sisonne en streksprong tot stand	+ 0.30 pt.

* ½ draaisprong = sprong met afzet van 1 been, halve draai en landen op 2 voeten