SPRONG

NIVEAU 14 (plankoline, verhoogd vlak 60 cm)

OEFENING : D-SCORE = **3.30 pt.**
1. Ophurken 2. Koprol voorover tot stand 3. Pasjes voorwaarts tot einde 4. Streksprong af met afzet van 2 benen

BRUG

NIVEAU 14

OEFENING : D-SCORE = **2.70 pt.**	KEUZE	D-SCORE
1. Borstwaartsomtrek met afzet van 1 been		
2. Voorover duikelen en met kromme armen blijven hangen	1. Buikdraai achterover 2. Neerspringen tot stand	+ 0.30 pt. + 0.30 pt.
3. Ondersprong met afzet van 1 been		

BALK

NIVEAU 14

OEFENING : D-SCORE = **2.70 pt.**	KEUZE	D-SCORE
1. Vanaf verhoging voor de balk op de balk stappen tot schredestand: 1 sec.	1. Op verhoging voor de balk ophurken en met ¼ draai komen tot schredestand en op de balk stappen tot schredestand	+ 0.30 pt.
2. Gaan tot het midden van de balk		
3. ¼ draai zijwaarts, kleine spreidstand maken: armen zijwaarts: 1 sec., been aansluiten, ¼ draai terug tot schredestand	1. Tenenstand : 1 sec. 2. ¼ draai zijwaarts, kleine spreidstand maken: armen zijwaarts: 2 sec., been aansluiten, ¼ draai terug tot schredestand	+ 0.30 pt. + 0.30 pt.
4. Streksprong		
5. Gaan in relevé tot einde van de balk		
6. Streksprong af tot stand	1. Hurksprong af tot stand	+ 0.30 pt.

VLOER

NIVEAU 14

OEFENING : D-SCORE = **2.70 pt.**	KEUZE	D-SCORE
	1. (pas voorwaarts) radslag met ¼ draai binnenwaarts tot schredestand gevolgd door ½ draai in schredestand	+ 0.30 pt.
1. Zweefstand, 1 sec.	1. Zweefstand , 2 sec.	+ 0.30 pt.
2. Opzwaai tot vluchtige handenstand (met beenwissel)		
3. Huppelpasjes tot midden van de mat en streksprong ½ draai	1. Wisselopsprong en enkele pasjes voorwaarts gaan gevolgd door ½ draaisprong* tot stand	+ 0.30 pt.
4. Rol voorover en streksprong		
5. Rol voorover en streksprong tot stand	1. Zweefrol	+ 0.30 pt.