SPRONG

NIVEAU 15-mini (plankoline, dikke mat)

OEFENING : D-SCORE = **2.80 pt.**
1. Streksprong vanaf de plankoline 2. Koprol voorover

Of

OEFENING : D-SCORE = **3.10 pt.**
1. Streksprong tot stand (met aanloop) 2. Koprol voorover

BRUG

NIVEAU 15-mini

OEFENING : D-SCORE = **2.10 pt.**	KEUZE	D-SCORE
1. Ligger vast pakken en zweefstand		
2. Neus tegen stok, 3 tellen		
3. 3 tellen buighang		
	1. (optillen door trainster) duikelen	+ 0.30 pt.

BALK

NIVEAU 15-mini

OEFENING : D-SCORE = **2.10 pt.**
1. Vanaf verhoging op de balk klimmen
2. Lopen op platte voeten tot midden van de balk
3. Basishouding (armen hoog)
4. Lopen op platte voeten tot einde van de balk
5. Afspringen

VLOER

NIVEAU 15-mini

OEFENING : D-SCORE = **2.10 pt.**	KEUZE	D-SCORE
1. Lopen tot het midden van de mat		
2. Steun op handen en voeten, billen omhoog	1. Steun op handen en voeten, billen omhoog en 1 been omhoog	+ 0.30 pt
3. Streksprong ½ draai		
4. Rol voorover		