SPRONG

NIVEAU 15 (plankoline, dikke mat)

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

BRUG

NIVEAU 15

OEFENING : D-SCORE = **2.40 pt.**	KEUZE	D-SCORE
1. Opspringen tot streksteun	1. Borstwaartsom met afzet van 1 been	+ 0.30 pt.
2. Voorover duikelen en met kromme armen blijven hangen		
3. Ondersprong met afzet van 1 been		

BALK

NIVEAU 15

OEFENING : D-SCORE = **2.40 pt.**	KEUZE	D-SCORE
1. Vanaf verhoging voor de balk op de balk stappen tot schredestand: 1 sec.		
2. Gaan tot het midden van de balk		
3. Via schredestand in verende beweging naar hurkzit en weer komen tot schredestand	1. ¼ draai zijwaarts, kleine spreidstand maken: armen zijwaarts: 1 sec., been aansluiten, ¼ draai terug tot schredestand	+ 0.30 pt.
	1. Streksprong	+ 0.30 pt.
4. Gaan in relevé tot einde van de balk		
5. Streksprong af tot stand		

VLOER

NIVEAU 15

OEFENING : D-SCORE = **2.40 pt.**	KEUZE	D-SCORE
	1. Zweefstand, 1 sec.	+ 0.30 pt.
	1. Opzwaai tot vluchtige handenstand (met beenwissel)	+ 0.30 pt.
1. Huppelpasjes tot midden van de mat en ½ draaisprong*	1. Huppelpasjes tot midden van de mat en streksprong met ½ draai	+ 0.30 pt.
2. Rol voorover		
3. Streksprong		
4. Rol voorover		
5. Streksprong		

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