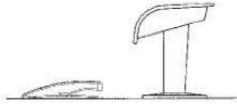


Sectie 13: Sprong



Hoogte: 135 cm gemeten vanaf de vloer

Artikel 13.1 Beschrijving van een oefening op sprong

De turner moet één sprong laten zien, behalve tijdens de kwalificatie voor de sprongfinale en de sprongfinale zelf, waarin hij twee sprongen uit verschillende spronggroepen en met een verschillend tweede vluchtfase moet laten zien (voor sprongen met een hogere moeilijkheid)¹. Bijvoorbeeld: verschillende richtingen voorwaarts/achterwaarts en/of verschillende houdingen gehurkt/gehoekt (voor eenvoudige salto's) of met minimaal ½ draai verschil (voor geschroefde salto's en eenvoudige vluchtfases). Elke sprong begint met een aanlopen en een afzet met twee voeten (met of zonder een arabier) van de springplank met de benen gesloten waarna een korte steunfase op het toestel volgt met twee handen. De sprong mag één of meervoudige draaien om de twee lichaamsassen bevatten. Na de eerste sprong loopt de turner zonder enige vertraging terug naar de beginpositie en, na het signaal van de D1-jury, laat de turner zijn tweede sprong zien.

Artikel 13.2 Informatie over de uitvoering van de oefening

Artikel 13.2.1 Informatie over de uitvoering

1. De turner moet elke sprong beginnen vanuit stilstand met de benen bij elkaar op maximaal 25 meter van het sprongtoestel, gemeten vanaf voorkant van het sprongtoestel tot aan de binnenkant van het blok dat welke bevestigd aan het eind van de aanloopbaan. De sprong

¹ Zie deel IIc voor de invulling van deze regel bij wedstrijden in Nederland

- begint met de eerste stap of hup, maar de beoordeling van de oefening begint op het moment dat de voeten van de turner de springplank raken. De lengte van de aanloop moet gemarkeerd zijn op of langs de aanloopbaan.
2. De sprong eindigt met een landing achter het sprongtoestel in een staande positie met gesloten benen en met het gezicht van het sprongtoestel af of naar het toestel toe (voorwaarts of achterwaarts).
3. De turner moet alleen sprongen turnen die hij veilig, met een hoge esthetische waarde en technisch beheersing kan uitvoeren. De turner is verplicht het identificatienummer van de geplande sprong te laten zien voordat hij springt.
4. De turner mag alleen voorwaarts of achterwaarts met gesloten benen afzetten vanaf de plank. Het enige element dat geturnd mag worden voor de afzet op de springplank is een arabier. Voor dergelijke sprongen is een veiligheidskraag om de plank verplicht. Deze veiligheidskraag moet beschikbaar worden gesteld door de wedstrijdorganisatie. Voor arabier sprongen mag de turner gebruik maken van een officiële hulpmat die beschikbaar is gesteld door de wedstrijdorganisatie.
5. Sprongen met salto's gedurende de eerste vluchtfase en sprongen met gespreide benen zijn niet opgenomen in de moeilijkheidstabellen en zijn niet toegestaan.
6. De turner moet duidelijk laten zien welke lichaamshouding (gehurkt, gehoekt of gestrekt) hij aanhoudt zodat er geen twijfels over mogelijk zijn. Lichaamshoudingsfouten worden bestraft door de E-jury en kunnen resulteren in het erkennen van een sprong met een lagere waarde door de D-jury.
7. Basis voor de beoordeling door de E-jury:
 - a) Eerste vluchtfase, tot de steunfase met twee handen.

- b) Tweede vluchtfase, inclusief de afzet vanaf het sprongtoestel tot aan de landing in een staande positie. De turner moet een duidelijke stijging van het lichaam laten zien na de afzet van het sprongtoestel.
 - c) Lichaamshouding in de korte steunfase op het sprongtoestel.
 - d) Aftrek met betrekking tot de afwijking van de as van het toestel.
 - e) Technische uitvoeringsfouten gedurende de gehele sprong.
 - f) De landing.
8. Regels voor de landing:
 - a) De turner moet met beide voeten landen binnen het gemarkeerde gebied links en rechts van de centrale as van het toestel zoals weergegeven in de volgende tekening:



Deze lijnen dienen duidelijk te zijn aangebracht op de landingsmat. Het stappen op de lijn, maar niet erover, is toegestaan. De mat waarop het gemarkeerde landingsgebied is aangebracht moet zodanig vastzitten dat hij niet kan verschuiven tijdens de wedstrijd.

- b) Schroeven die gemaakt worden tijdens de sprong moeten uitgedraaid zijn voor de landing. Niet afgemaakte schroeven zullen bestraft worden met de daarvoor geldende aftrekken. Indien een schroef 90° of meer afwijkt resulteert dit in het niet erkennen van de sprong door de D-jury en in het erkennen van een sprong met een lagere moeilijkheidswaarde.

9. De turner moet in de tweede vluchtfase een duidelijke stijging van het lichaamszwaartepunt

laten zien ten opzichte van het niveau van dit punt tijdens de steunfase.

10. Sprongen met salto gehurkt of gehoekt moeten een duidelijke strekking als voorbereiding op de landing laten zien. Een landing die niet goed is voorbereid wordt gezien als een technische fout, waarvoor normaal gesproken technische aftrek wordt toegepast en tevens leidt tot aftrek voor de landing.
11. Voor een volledigelijst van fouten en aftrekken betreffende de beoordeling van de oefening wordt verwezen naar hoofdstuk 9 en de opsomming van aftrekken in artikel 9.4 en 13.3.

Artikel 13.2.2 Informatie over de "D Score"

1. De turner moet één sprong laten zien in de kwalificatie, teamfinale en de allround finale. In de kwalificatie voor de sprongfinale en in de sprongfinale moet de turner twee sprongen turnen. Deze sprongen moeten uit een verschillende spronggroep komen (voor alle sprongen) en mogen niet dezelfde tweede vluchtfase hebben (voor sprongen met een hogere moeilijkheidswaarde)².
 - Groep I Overslagen
 - Groep II Sprongen met een ¼ of ½ draai in de eerste vluchtfase
 - Groep III Sprongen met een arabier voor de afzet
 - Groep IV Sprongen met een arabier voor de afzet en een ½ draai in de 1^e vluchtfase
 - Groep V Sprongen met een arabier voor de afzet en een ¾ of 1/1 draai in de 1^e vluchtfase (Scherbo)
2. Elke sprong is opgenomen in een spronggroep in de moeilijkheidstabel en heeft daarbij een nummer en een waarde toegekend gekregen.

De volgende principes zijn hierop van toepassing:

- a. Cuervo sprongen hebben dezelfde waarde als gelijke overslag salto sprongen met schroeven.
 - b. Kasamatsu sprongen hebben dezelfde waarde als de gelijke Tsukahara sprongen.
 - c. Yurchenko sprongen hebben dezelfde waarde als de gelijke Tsukahara of Kasamatsu sprongen.
 - d. Indien niet anders is aangegeven hebben sprongen met een arabier voor de afzet en een ½ draai naar het sprongtoestel een waarde die 0,20 hoger is dan gelijke voorwaartse sprongen.
 - e. Indien niet anders is aangegeven hebben sprongen met een arabier voor de afzet en een ¾ of 1/1 draai naar het sprongtoestel een waarde die 0,60 hoger is dan gelijke Tsukahara sprongen.
3. Elke sprong heeft een eigen moeilijkheidswaarde gekregen die gebaseerd is op de complexiteit van de sprong.
 4. Voordat de sprong wordt uitgevoerd moet het correcte sprongnummer uit de waarderingsvoorschriften worden getoond aan de D-jury. Dit wordt gedaan door de turner of een assistent met behulp van het sprongbord. Fouten hierin worden niet bestraft. Voorbeeld: #319 – De #3 staat voor de spronggroep en #19 geeft het sprongnummer binnen die spronggroep aan.
 5. De turner moet een lichaamshouding (gehurkt, gehoekt of gestrekt) laten zien waarbij er geen discussie mogelijk is over wat deze was. Onduidelijke lichaamshoudingen kunnen resulteren in het niet erkennen van de sprong door de D-jury of tot erkennen van een sprong met een lagere moeilijkheidswaarde (een definitie van de lichaamshoudingen zijn terug te vinden in Appendix A, hoofdstuk 3).

De turner moet het sprongnummer tonen van de sprong die hij kan uitvoeren en niet van de sprong die hij hoopt te gaan maken. Deze waarschuwing geldt voornamelijk voor het erkennen van de gestrekte en gehoekte lichaamshoudingen.

6. De hulpmat mag alleen gebruikt worden voor Yurchenko sprongen en is optioneel.
7. De sprong is ongeldig (0,00 punten door de D-jury en de E-jury) wanneer:
 - a) De sprong wordt uitgevoerd zonder een steunfase. Bijvoorbeeld als geen enkele hand het toestel aanraakt.
 - b) De turner geen veiligheidskraag gebruikt voor sprongen die een arabier bevatten voor de afzet (spronggroepen: III, IV en V).
 - c) De sprong zo slecht is uitgevoerd dat de sprong niet kan worden herkend of dat de turner afzet vanaf het sprongtoestel met zijn voeten.
 - d) Trainer helpt tijdens de sprong
 - e) De turner niet eerst met zijn voeten landt. Dit betekent dat tenminste een voet contact met de landingsmat moet hebben gehad voordat een ander deel van het lichaam de mat raakt.
 - f) De turner met opzet zijwaarts landt.
 - g) De turner een ongeldige sprong uitvoert (gespreide benen, salto in de eerste vluchtfase of een niet toegestaan element voor de afzet).
 - h) De eerste sprong herhaald wordt als tweede sprong tijdens de kwalificatie voor de sprongfinale of in de sprongfinale zelf.

De video opname wordt altijd bekeken door het D-panel en de toestel supervisor als er een "nul" sprong is gemaakt³.

² Zie deel IIc voor de invulling van deze regel bij wedstrijden in Nederland

³ Bij wedstrijden in Nederland is er geen video opname beschikbaar, dus zal er ook geen gebruik van worden gemaakt.

De E-juryleden voeren hun aftrekken in na elke sprong. Het D-panel informeert hen als er een “nul” sprong is gemaakt en adviseert hen over de wijze om tot een “nul” E-score te komen.

8. In de kwalificatie, teamfinale en meerkamp⁴:
- Moet er één sprong worden gemaakt
 - In de kwalificatie telt de eerste sprong voor het team en de meerkampscore.

Om te kwalificeren en in de toestelfinale, laat elke turner twee verschillende sprongen zien die uit verschillende spronggroepen komen (zie pagina 1 & 2 van de sprongtabel) en die elk een verschillende tweede vluchtfase hebben (zie alleen pagina 2 van de sprongtabel). Tijdens de kwalificatie voor (in wedstrijd C I) en in de toestelfinale (C III) bepaalt de gemiddelde score van de twee sprongen de eindscore van de turner.

9. Extra aanlopen zijn toegestaan onder de volgende voorwaarden, met een aftrek van 1.00 punt voor een extra aanloop (als de turner de plank of het sprongtoestel niet aangeraakt heeft).
- Als 1 sprong vereist is, is een tweede aanloop toegestaan met aftrek. Een derde aanloop is niet toegestaan.
 - Als 2 sprongen vereist zijn, is een derde aanloop toegestaan met aftrek. Een vierde aanloop is niet toegestaan.

Artikel 13.3 Tabel met specifieke fouten en aftrekken voor de sprong

D-jury

Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Het aanraken van	0.10 punten neutrale aftrek		

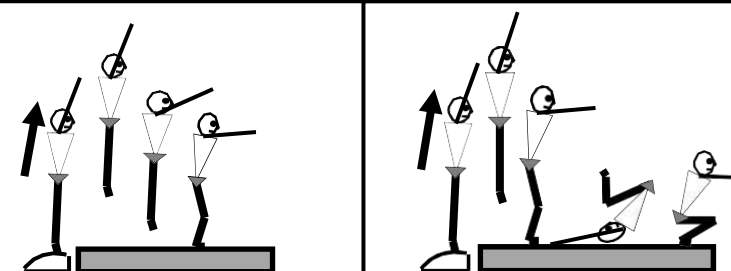
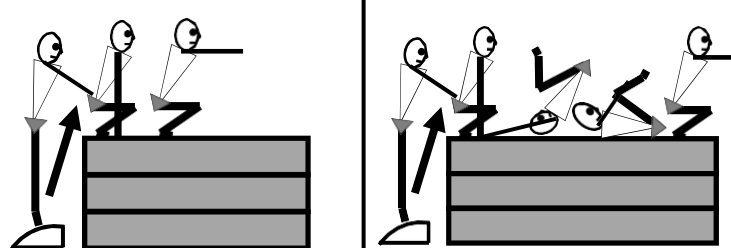
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
de mat buiten het landingsgebied met één voet of hand			
Het aanraken van de mat buiten het landingsgebied met voeten, handen, een voet en een hand of met andere lichaamsdelen	0.30 punten neutrale aftrek		
Direct landen buiten het landingsgebied	0.30 punten neutrale aftrek		
Een aanloop van meer dan 25 meter	0.50 punten neutrale aftrek		
Verboden of ongeldige sprong	Een score van 0.00 voor de sprong		
Het niet gebruiken van de veiligheidskraag rondom de springplank bij sprongen met een arabier voor de afzet.	Een score van 0.00 voor de sprong		
Het herhalen van de 1 ^e sprong tijdens de kwalificatie voor of in de sprongfinale	Een score van 0.00 voor de sprong		
Het herhalen van de 1 ^e spronggroep tijdens de kwalificatie voor of in de sprongfinale	2.00 punten neutrale aftrek voor de tweede sprong		
Een identieke 2 ^e	2.00 punten neutrale aftrek voor		

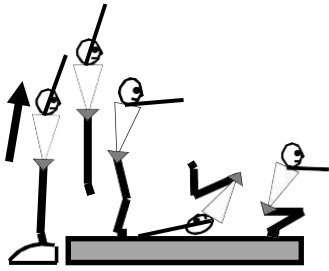
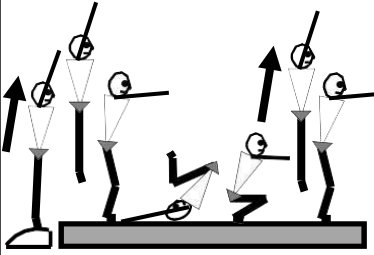
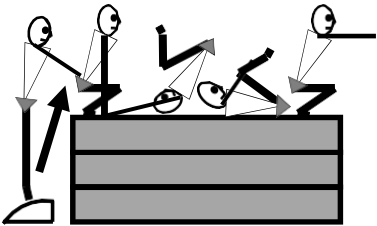
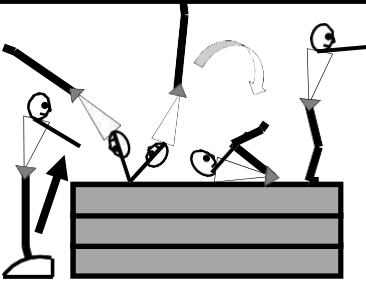
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
vluchtfase bij de tweede sprong in de kwalificatie voor of in de sprongfinale (sprongtabel pagina 2).	de tweede sprong		
Extra aanloop	1.00 punten neutrale aftrek		

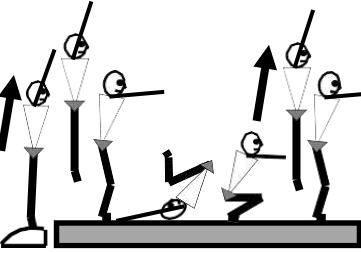
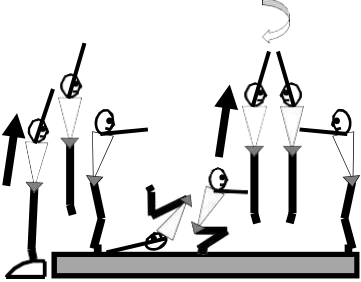
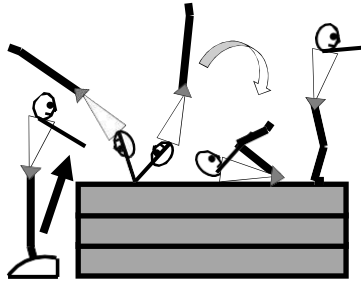
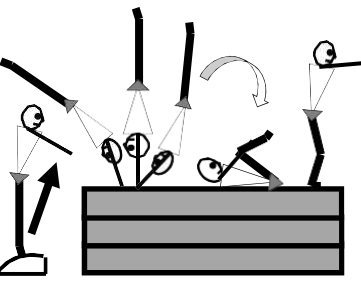
E-jury

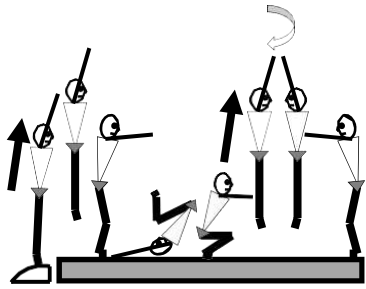
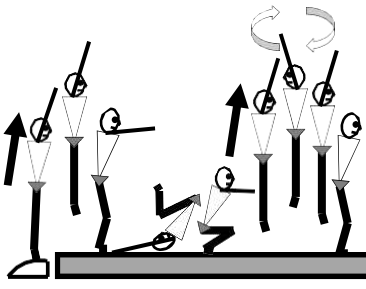
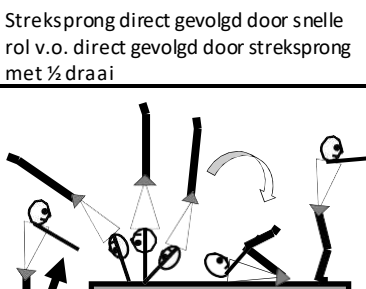
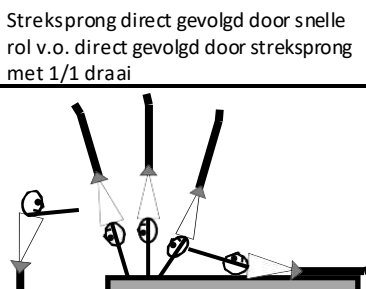
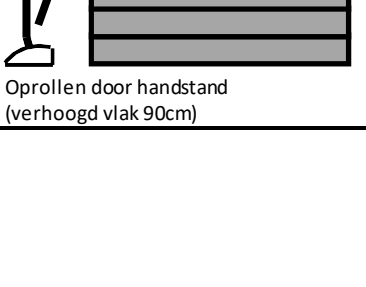
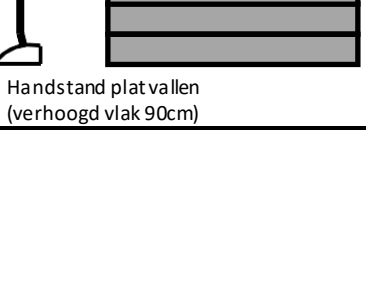
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Uitvoeringsfouten in de eerste vluchtfase	+	+	+
Technische fouten in de eerste vluchtfase	+	+	+
Het passeren van de handstand positie niet door de verticaal	+	+	+
Uitvoeringsfouten in de tweede vluchtfase	+	+	+
Technische fouten in de tweede vluchtfase	+	+	+
Onvoldoende hoogte of het niet voldoende stijgen van het lichaam	+	+	+
Onvoldoende strekking als voorbereiding voor de landing	+	+	

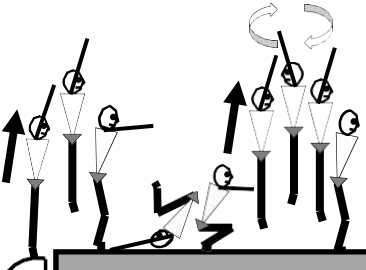
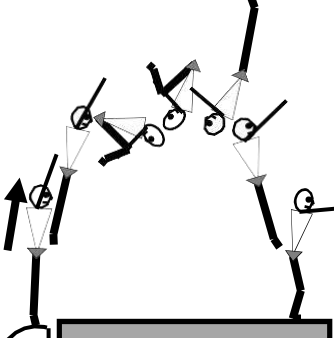
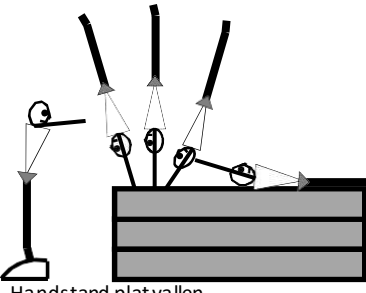
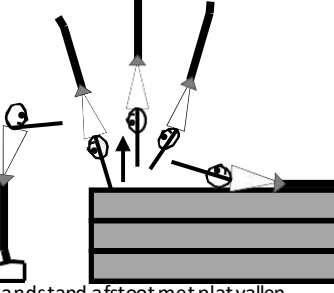
⁴ Zie deel IIc voor de invulling van deze regel bij wedstrijden in Nederland

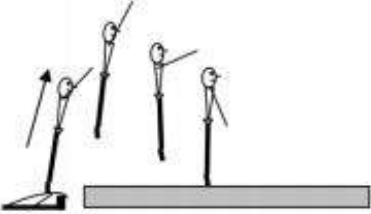
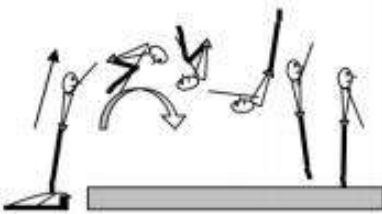
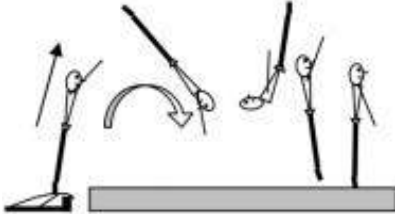
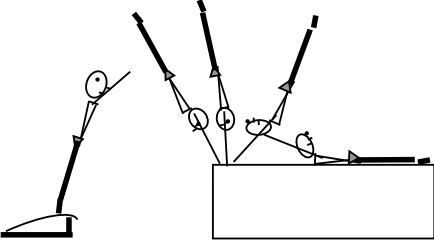
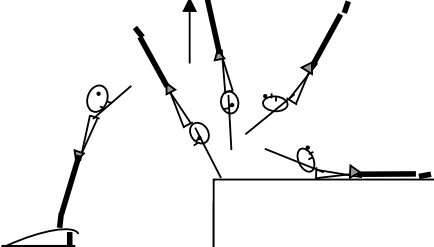
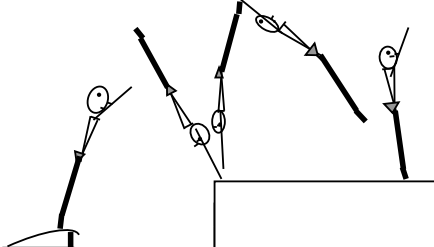
		21 basis	21 +		Aftrek
I		Streksprong	Streksprong direct gevolgd door snelle rol v.o.	Niveau 21: • Armen niet mee omhoog genomen • Hoofd in de nek Niveau 21+: • Armen niet mee omhoog genomen • Hoofd in de nek	0.30 0.50 0.30 0.50
			Ophurken (verhoogd vlak 90 cm)	Ophurken gevolgd door snelle rol v.o. (verhoogd vlak 90 cm)	Niveau 21: • Niveau 21+: •

		20 basis	20 +	Aftrek
I	 <p>Streksprong direct gevolgd door snelle rol v.o.</p>	 <p>Streksprong direct gevolgd door snelle rol v.o. direct gevolgd door streksprong</p>	<p>Niveau 20:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armen niet mee omhoog genomen • Hoofd in de nek <p>Niveau 20+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armen niet mee omhoog genomen • Hoofd in de nek 	<p>0.30</p> <p>0.50</p> <p>0.30</p> <p>0.50</p>
II	 <p>Ophurken gevolgd door snelle rol v.o. (verhoogd vlak 90 cm)</p>	 <p>Oprollen (verhoogd vlak 90 cm)</p>	<p>Niveau 20:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <p>Niveau 20+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komen tot hurkzit met hulp van handen op de mat 	<p>0.50</p>

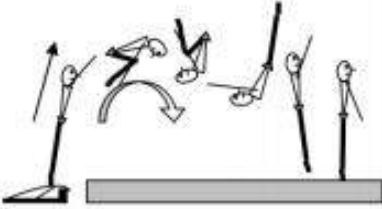

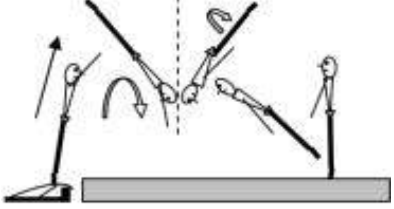
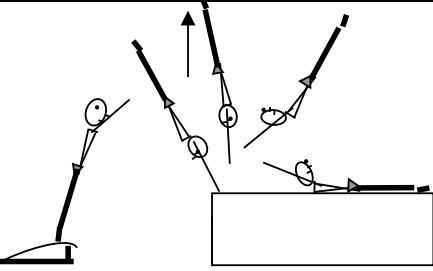
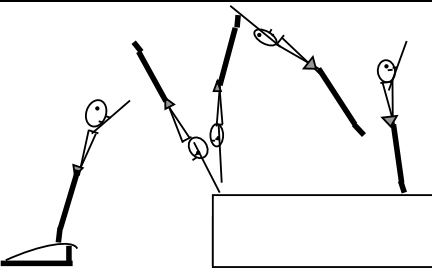
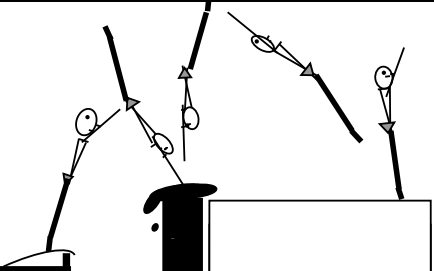
	19 basis	19 +		Aftrek
I	 <p>Streksprong direct gevolgd door snelle rol v.o. direct gevolgd door streksprong</p>	 <p>Streksprong direct gevolgd door snelle rol v.o. direct gevolgd door streksprong met ½ draai</p>	<p>Niveau 19:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armen niet mee omhoog genomen • Hoofd in de nek <p>Niveau 19+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armen niet mee omhoog genomen • Hoofd in de nek 	<p>0.30</p> <p>0.50</p> <p>0.30</p> <p>0.50</p>
II	 <p>Oprollen (verhoogd vlak 90 cm)</p>	 <p>Oprollen door handstand (verhoogd vlak 90cm)</p>	<p>Niveau 19:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komen tot hurkzit met hulp van handen op de mat <p>Niveau 19+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geen stijging voor de handplaatsing • Komen tot stand met hulp van handen op de mat 	<p>0.50</p> <p>0.30</p> <p>0.50</p>

		18 basis	18 +	Aftrek	
I		Streksprong direct gevolgd door snelle rol v.o. direct gevolgd door streksprong met ½ draai		<p>Niveau 18:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armen niet mee omhoog genomen • Hoofd in de nek <p>Niveau 18+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armen niet mee omhoog genomen • Hoofd in de nek • Scheef/te laat rollen 	<p>0.30</p> <p>0.50</p> <p>0.30</p> <p>0.50</p> <p>0.30</p>
		Streksprong direct gevolgd door snelle rol v.o. direct gevolgd door streksprong met 1/1 draai		<p>Niveau 18:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geen stijging voor de handplaatsing • Komen tot stand met hulp van handen op de mat <p>Niveau 18+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	<p>0.30</p> <p>0.50</p>
II		Oprollen door handstand (verhoogd vlak 90cm)		Handstand plat vallen (verhoogd vlak 90cm)	

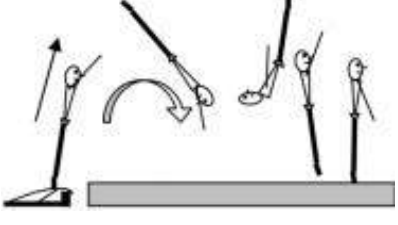
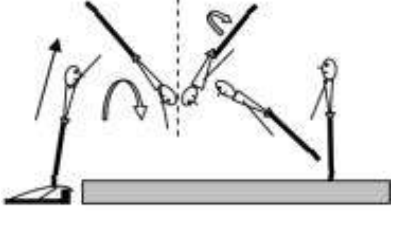

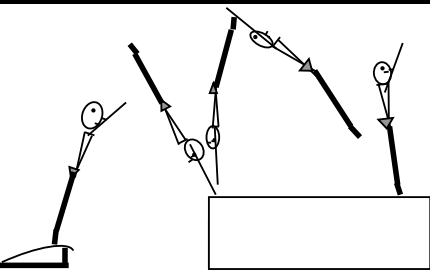
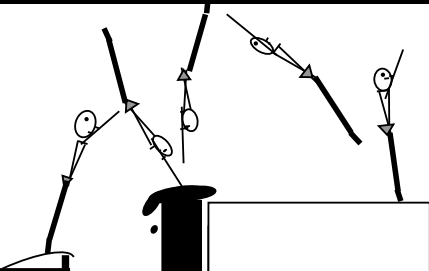
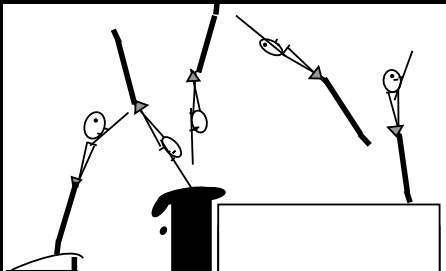
17 basis		17 +	Aftrek	
I	 <p>Streksprong direct gevolgd door snelle rol v.o. direct gevolgd door streksprong met 1/1 draai</p>	 <p>Hurksalto v.o.</p>	<p>Niveau 17:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armen niet mee omhoog genomen • Hoofd in de nek • Scheef/te laat rollen <p>Niveau 17+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geen duidelijke stijging 	<p>0.30</p> <p>0.50</p> <p>0.30</p> <p>0.30</p>
II	 <p>Handstand plat vallen (verhoogd vlak 90cm)</p>	 <p>Handstand afstoot met platvallen (verhoogd vlak 90cm)</p>	<p>Niveau 17:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <p>Niveau 17+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	

	16 -	16 basis	16+
I			
	Stresprong	Hurksalto	Streksalto
II			
	handstand plat vallen (verhoogd vlak 110 cm.)	handstand afstoot met plat vallen (verhoogd vlak 110 cm.)	overslag tot stand (verhoogd vlak 110 cm.)

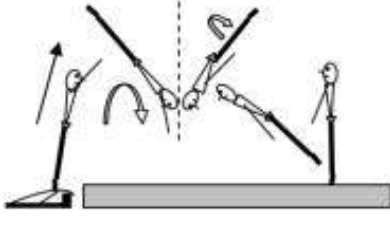
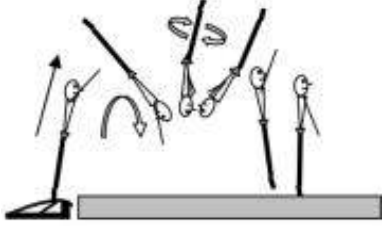

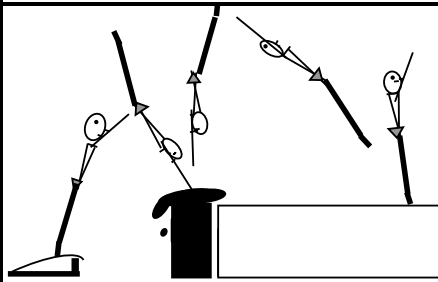
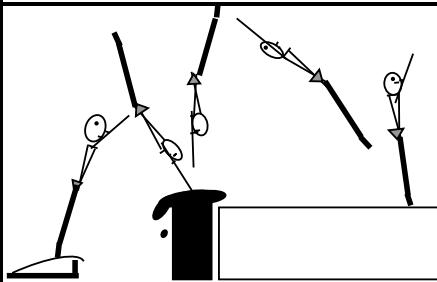
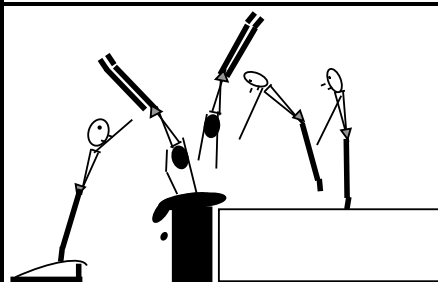
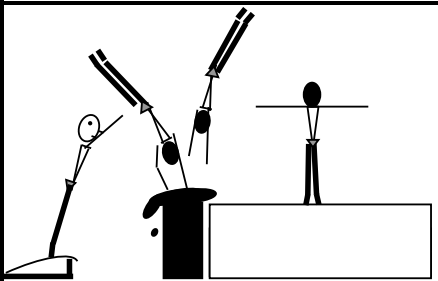
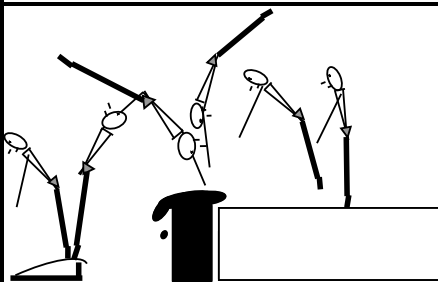
Traject I	Aftrek
Niveau 16 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Onvoldoende hoogte (voeten minimaal heuphoogte) Niveau 16 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Onvoldoende hoogte (heupen minimaal hoofdhoogte) Niveau 16 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Hoek in de heupen ○ Heuphoek >45° 	0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.3 0.5
Traject II	Aftrek
Niveau 16 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Koprof op ○ Gebogen armen Niveau 16 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Gebogen armen 	Geen waarde 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5

		15-	15 basis	15+
I				
		Hurksalto	Streksalto	Streksalto 1/2 schroef (na verticaal)
II				
		handstand afstoot met plat vallen (verhoogd vlak 110 cm.)	overslag tot stand (verhoogd vlak 110 cm.)	overslag tot stand (sprongtoestel 115 cm, verhoogd vlak 110 cm.)

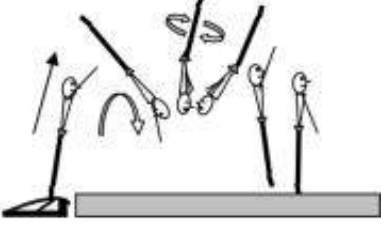
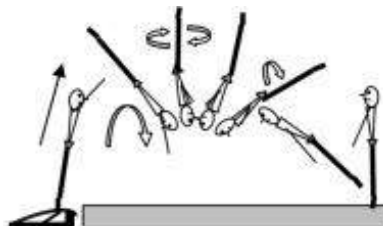
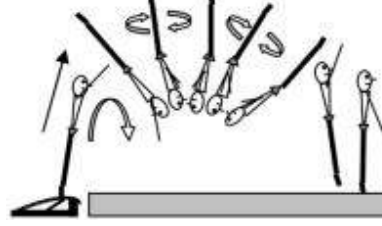
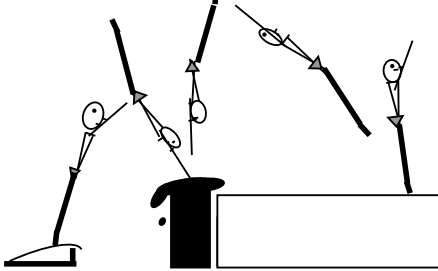
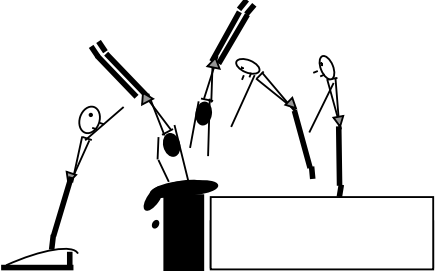
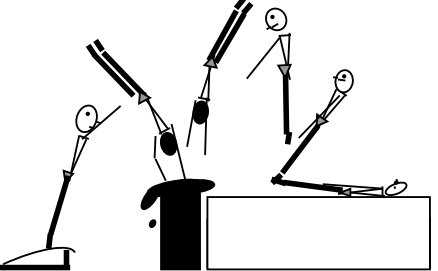
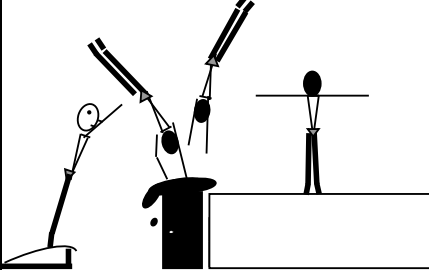
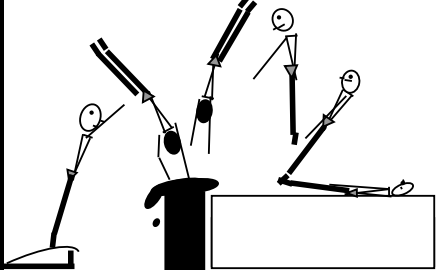
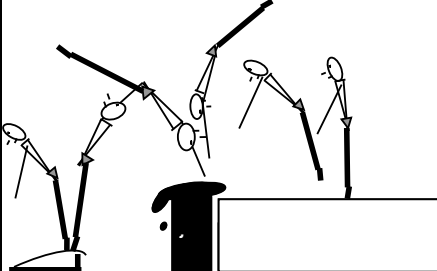
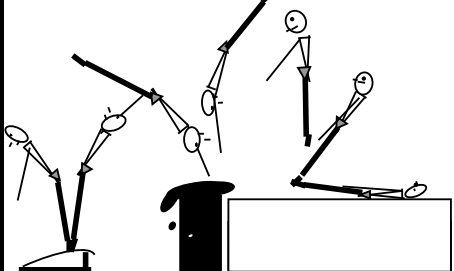
Traject I	Aftrek
Niveau 15 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Onvoldoende hoogte (voeten minimaal hoofdhoogte) 	0.1 – 0.5
Niveau 15 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Hoek in de heupen ○ Heuphoek >45° 	0.1 – 0.3 0.5
Niveau 15 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Draai te vroeg ingezet ○ Hoek in de heupen ○ Heuphoek >45° 	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.5
Traject II	Aftrek
Niveau 15 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Koproel op ○ Gebogen armen 	Geen waarde 0.1 – 0.5
Niveau 15 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Gebogen armen 	0.1 – 0.5
Niveau 15 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Gebogen armen ○ Gebogen benen ○ Hoofd in de nek bij aansprong 	0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.3

	14-	14 basis	14+
I			
	Streksalto	Streksalto 1/2 schroef (na verticaal)	Streksalto 1/4 schroef
II			
	overslag tot stand (verhoogd vlak 110 cm.)	overslag tot stand (sprongtoestel 115 cm. verhoogd vlak 110 cm.)	overslag tot stand (sprongtoestel 125 cm. verhoogd vlak 110 cm.)

Traject I	Aftrek
Niveau 14 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Hoek in de heupen ○ Heuphoek >45° 	0.1 – 0.3 0.5
Niveau 14 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Draai te vroeg ingezet ○ Hoek in de heupen ○ Heuphoek >45° 	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.5
Niveau 14 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Hoek in de heupen ○ Heuphoek >45° 	0.1 – 0.3 0.5
Traject II	Aftrek
Niveau 14 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Gebogen armen 	0.1 – 0.5
Niveau 14 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Gebogen armen ○ Gebogen benen ○ Hoofd in de nek bij aansprong 	0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.3
Niveau 14 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Gebogen armen ○ Gebogen benen ○ Hoofd in de nek bij aansprong 	0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.3

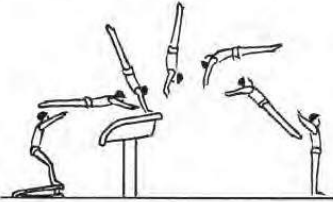
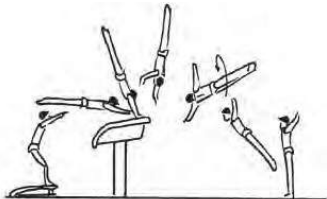
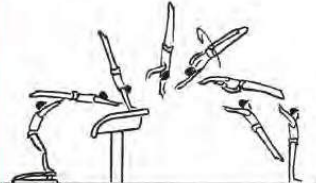
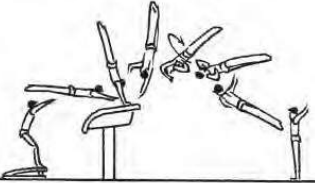
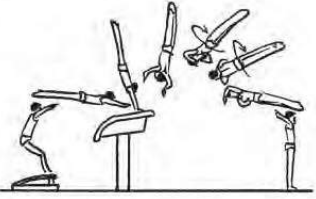
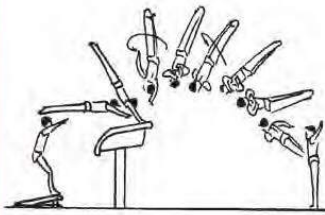
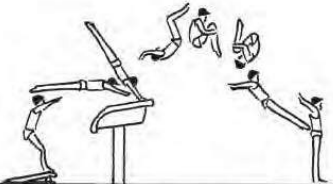
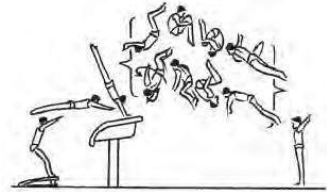


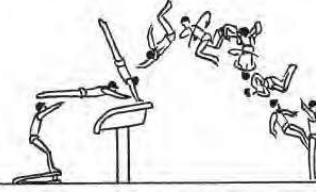


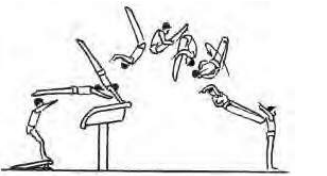
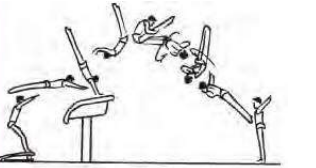
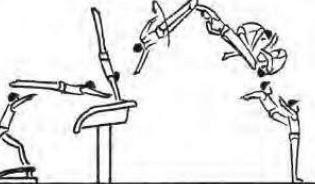
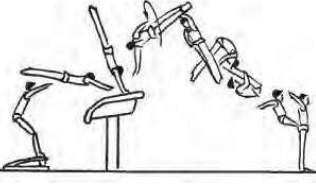

		13-	13 basis	13+
I				
		streksalto 1/2 schroef (na verticaal)	streksalto 1/1 schroef	streksalto 1 1/2 schroef
II				
		overslag tot stand (sprongtoestel 115 cm. verhoogd vlak 110 cm.)	overslag tot stand (sprongtoestel 125 cm. verhoogd vlak 110 cm.)	arabier tot stand (sprongtoestel 125 cm. verhoogd vlak 110 cm.)
				
				"kasamatsu" tot stand (sprongtoestel 125 cm. verhoogd vlak 110 cm.)
				
			yurchenko tot stand (sprongtoestel 125 cm. verhoogd vlak 110 cm.)	

Traject I	Aftrek
Niveau 13 -	
○ Draai te vroeg ingezet	0.1 – 0.3
○ Hoek in de heupen	0.1 – 0.3
○ Heuphoek >45°	0.5
Niveau 13 basis	
○ Hoek in de heupen	0.1 – 0.3
○ Heuphoek >45°	0.5
Niveau 13 +	
○ Hoek in de heupen	0.1 – 0.3
○ Heuphoek >45°	0.5
Traject II	Aftrek
Niveau 13 -	
○ Gebogen armen	0.1 – 0.5
○ Gebogen benen	0.1 – 0.5
○ Hoofd in de nek bij aansprong	0.1 – 0.3
Niveau 13 basis	
○ Gebogen armen	0.1 – 0.5
○ Gebogen benen	0.1 – 0.5
○ Hoofd in de nek bij aansprong	0.1 – 0.3
Niveau 13 +	
○ Hoofd in de nek bij aansprong	0.1 – 0.3
○ Afhoeken tot stand	0.1 – 0.5


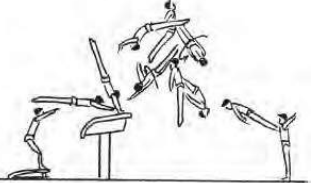
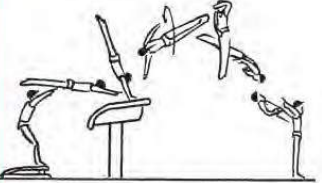
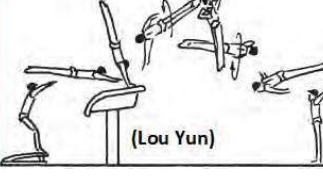

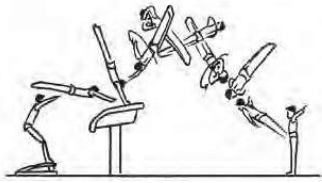





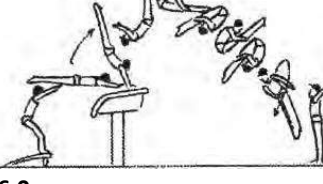
	12-	12 basis	12+
I	 <p>streksalto 1/1 schroef</p>	 <p>streksalto 1 1/2 schroef</p>	 <p>streksalto 2/1 schroef</p>
II	 <p>overstag tot stand (sprongtoestel 125 cm. verhoogd vlak 110 cm.)</p>	 <p>arabier tot stand (sprongtoestel 125 cm. verhoogd vlak 110 cm.)</p>	 <p>arabier gestrekt tot ruglig (sprongtoestel 125 cm. verhoogd vlak 110 cm.)</p>
		 <p>"kasamatsu" tot stand (sprongtoestel 125 cm. verhoogd vlak 110 cm.)</p>	 <p>"kasamatsu" tot ruglig (sprongtoestel 125 cm. verhoogd vlak 110 cm.)</p>
		 <p>yurchenko tot stand (sprongtoestel 125 cm. verhoogd vlak 110 cm.)</p>	 <p>yurchenko gestrekt tot ruglig (sprongtoestel 125 cm. verhoogd vlak 110 cm.)</p>

Traject I	Aftrek
Niveau 12 -	
○ Hoek in de heupen	0.1 – 0.3
○ Heuphoek >45°	0.5
Niveau 12 basis	
○ Hoek in de heupen	0.1 – 0.3
○ Heuphoek >45°	0.5
Niveau 12 +	
○ Hoek in de heupen	0.1 – 0.3
○ Heuphoek >45°	0.5
Traject II	Aftrek
Niveau 12 -	
○ Gebogen armen	0.1 – 0.5
○ Gebogen benen	0.1 – 0.5
○ Hoofd in de nek bij aansprong	0.1 – 0.3
Niveau 12 basis	
○ Hoofd in de nek bij aansprong	0.1 – 0.3
○ Afhoeken tot stand	0.1 – 0.5
Niveau 12 +	
○ Afhoeken tot lig	0.1 – 0.5
○ Voeten raken de mat	0.1 – 0.3
○ Duidelijke steun met de voeten	0.5

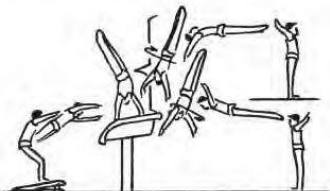
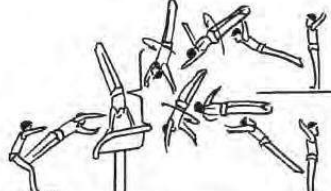
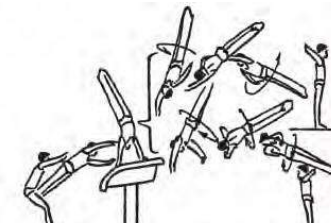
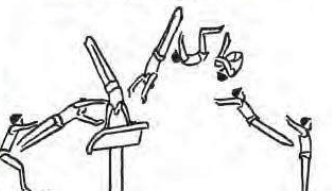
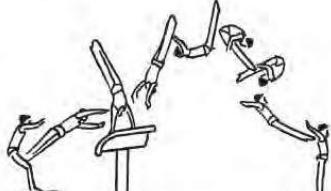



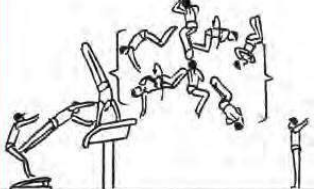
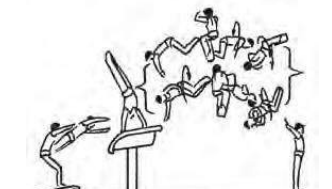

EG I: Overslagen

<p>101. Handstand overslag</p>  <p>1.6</p>	<p>102. Handstand overslag met 1/2 draai</p>  <p>1.8</p>	<p>103. Handstand overslag met 1/1 draai.</p>  <p>2.0</p>	<p>104. Handstand overslag met 3/2 draai.</p>  <p>2.2</p>	<p>105. Handstand overslag met 2/1 draai.</p>  <p>2.4</p>	<p>106. Handstand overslag met 5/2 draai (Tsygankov)</p>  <p>2.6</p>
<p>107. Handstand overslag - salto gehurkt.</p>  <p>2.4</p>	<p>108. Handstand overslag - salto gehurkt met 1/2 draai.</p>  <p>2.8</p>	<p>109. Handstand overslag - salto gehurkt met 1/1 draai.</p>  <p>3.2</p>	<p>110. Handstand overslag - salto gehurkt met 3/2 draai.</p>  <p>4.0 (Kroll)</p>	<p>111. Handstand overslag - salto gehurkt met 2/1 draai.</p>  <p>4.4 (Canbas)</p>	<p>112. Handstand overslag - salto gehoekt.</p>  <p>2.8</p>
<p>113. Handstand overslag - salto gehoekt met 1/2 draai.</p>  <p>3.2</p>	<p>114. Handstand overslag - salto gehoekt met 1/1 draai.</p>  <p>3.6</p>	<p>115. Handstand overslag - salto gehoekt met 3/2 draai.</p>  <p>4.0</p>	<p>116. Handstand overslag met 1/1 draai - salto gehurkt. (Behrend)</p>  <p>4.0</p>	<p>117. Handstand overslag met 1/1 draai - salto gehurkt. (Rehm)</p>  <p>4.4</p>	<p>118. Handstand overslag met 1/1 draai - salto gehoekt met 1/2 draai. (Arican)</p>  <p>4.8</p>
<p>119.</p>	<p>120.</p>	<p>121.</p>	<p>122.</p>	<p>123.</p>	<p>124. .</p>

EG I: Overslagen

<p>171. Handstand overslag - salto gestrekt.</p>  <p>3.6</p>	<p>172. Handstand overslag - salto gestrekt met 1/2 draai (Cuervo gestrekt) ½</p>  <p>4.0</p>	<p>173. Handstand overslag - salto gestrekt met 1/1 draai (Cuervo gestrekt met 1/2 draai)</p>  <p>4.4</p>	<p>174. Handstand overslag - salto gestrekt met 3/2 draai (Cuervo gestrekt met 1/1 draai)</p>  <p>(Lou Yun)</p> <p>4.8</p>	<p>175. Handstand overslag - salto gestrekt met 2/1 draai (Cuervo gestrekt met 3/2 draai)</p>  <p>5,2</p>	<p>176. Handstand overslag - salto gestrekt met 5/2 draai (Yeo 2)</p>  <p>5.6</p>
<p>177. Handstand overslag - salto gestrekt met 3/1 draai (Yang Hak Seon)</p>  <p>6.0</p>	<p>178. Handstand overslag - dubbel salto gehurkt (Roche)</p>  <p>5.2</p>	<p>179. Handstand overslag - dubbel salto gehurkt met 1/2 draai (Dragulescu)</p>  <p>5.6</p>	<p>180.</p>	<p>181.</p>	<p>182.</p>
<p>183.</p>	<p>184.</p>	<p>185.</p>	<p>186.</p>	<p>187.</p>	<p>188.</p>
<p>189. .</p>	<p>190. Handstand overslag - salto vw. met 1/2 draai - salto rw, gehurkt (Zimmerman)</p>  <p>5.6</p>	<p>191. Handstand overslag - dubbel salto voorwaarts gehoeft (Blank)</p>  <p>5.6</p>	<p>192. Dragulescu gehoeft. (RI Se Gwang 2)</p>  <p>6.0</p>	<p>193.</p>	<p>194.</p>

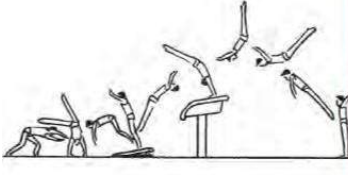
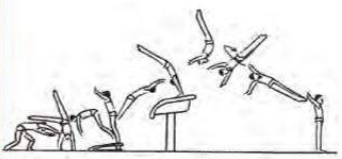
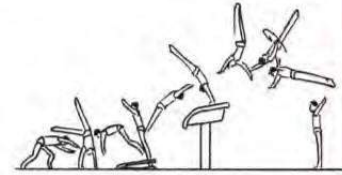

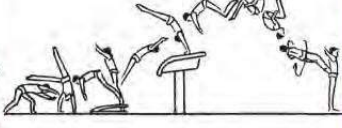

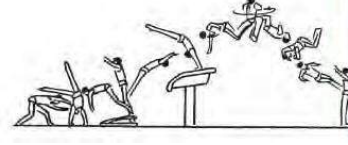

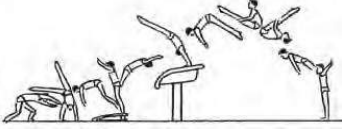
EG II: Sprongen met een ¼ of ½ draai in de eerste vluchtfase

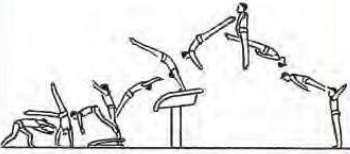
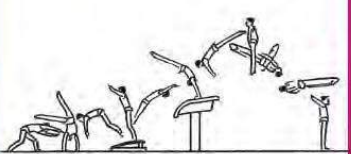
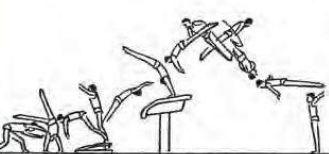


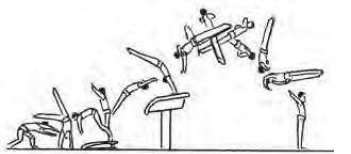



<p>220. Overslag zijwaarts met ¼ draai</p>  <p>1.6</p>	<p>221. Overslag zijwaarts met 3/4 draai</p>  <p>1.8</p>	<p>222. Overslag zijwaarts met 5/4 draai</p>  <p>2.0</p>	<p>223. Overslag zijwaarts met 1/4 draai - salto voorwaarts gehurkt.</p>  <p>2.4</p>	<p>224. Overslag zijwaarts met 1/4 draai - salto voorwaarts gehoekt.</p>  <p>2.8</p>	<p>225. Overslag zijwaarts met 1/4 draai - salto achter gehurkt (Tsukahara)</p>  <p>2.2</p>
<p>226. Tsukahara gehoekt</p>  <p>2.4</p>	<p>227. Tsukahara gehurkt met 1/2 draai</p>  <p>2.4</p>	<p>228. Overslag zijwaarts met 1/4 draai - salto voorwaarts gehurkt 1/2 draai (Kasamatsu)</p>  <p>2.8</p>	<p>229. Kasamatsu gehurkt met 1/2 draai of Tsukahara gehurkt met 3/2 draai</p>  <p>3.2</p>	<p>230. Tsukahara gehurkt met 2/1 draai (Barbieri) of Kasamatsu gehurkt 1/1 draai</p>  <p>4.0</p>	<p>231.</p>
<p>232.</p>	<p>233.</p>	<p>234.</p>	<p>235.</p>	<p>236.</p>	<p>237.</p>
<p>238.</p>	<p>239.</p>	<p>240.</p>	<p>241.</p>	<p>242.</p>	<p>243.</p>

EG II: Sprongen met een ¼ of ½ draai in de eerste vluchtfase











<p>270. Tsukahara gestrekt</p> <p>3.2</p>	<p>271. Overslag zijwaarts met 1/4 draai - salto voorwaarts gestrekt of Tsukahara gestrekt met 1/2 draai</p> <p>3.6</p>	<p>272. Kasamatsugestrekt of Tsukahara gehoekt met 1/1 draai</p> <p>4.0</p>	<p>273. Kasamatsugestrekt met 1/2 draai of Tsukahara gehoekt met 3/2 draai</p> <p>4.4</p>	<p>274. Kasamatsugestrekt met 1/1 draai of Tsukahara gehoekt met 2/1 draai (Akopian)</p> <p>4.8</p>	<p>275. Kasamatsu gestrekt met 3/2 draai (Driggs)</p> <p>5.2</p>
<p>276. Kasamatsugestrekt met 2/1 draai (Lopez)</p> <p>5.6</p>	<p>277. Kasamatsu gestrekt met 5/2 draai</p> <p>6.0</p>	<p>278.</p>	<p>279.</p>	<p>280.</p>	<p>281.</p>
<p>282.</p>	<p>283.</p>	<p>284.</p>	<p>285. Tsukahara met salto rugwaarts gehurkt (Yeo)</p> <p>5.2</p>	<p>286. Tsukahara met salto rugwaarts gehoekt (Lu Yu Fu)</p> <p>5.6</p>	<p>287. Tsukahara met salto rugwaarts gehurkt met 1/1 draai (Ri Se Gwang)</p> <p>6.0</p>
<p>288.</p>	<p>289.</p>	<p>290.</p>	<p>291.</p>	<p>292.</p>	<p>293.</p>





EG III: Sprongen met een arabier voor de afzet

<p>335. Arabier en overslag rugwaarts</p>  <p>1.6</p>	<p>336. Arabier en overslag rugwaarts met 1/2 draai</p>  <p>1.8</p>	<p>337. Arabier en overslag rugwaarts met 1/1 draai</p>  <p>2.0</p>	<p>338. Arabier en overslag rugwaarts en salto rugwaarts gehurkt (Yurchenko)</p>  <p>2.2</p>	<p>339. Yurchenko gehurkt met 1/2 draai</p>  <p>2.4</p>	<p>340. Yurchenko gehurkt met 1/1 draai</p>  <p>2.8</p>
<p>341. Yurchenko gehurkt met 3/2 draai</p>  <p>3.2</p>	<p>342. Yurchenko gehurkt met 2/1 draai</p>  <p>4.0</p>	<p>343. Yurchenko gehoekt</p>  <p>2.4</p>	<p>344.</p>	<p>345.</p>	<p>346.</p>
<p>347.</p>	<p>348.</p>	<p>349.</p>	<p>350.</p>	<p>351.</p>	<p>352.</p>
<p>353.</p>	<p>354.</p>	<p>355.</p>	<p>356.</p>	<p>357.</p>	<p>358.</p>

EG III: Sprongen met een arabier voor de afzet					
370. Yurchenko gestrekt 	371. Yurchenko gestrekt met 1/2 draai 	372. Yurchenko gestrekt met 1/1 draai 	373. Yurchenko gestrekt met 3/2 draai 	374. Yurchenko gestrekt met 2/1 draai 	375. Yurchenko gestrekt met 5/2 draai (Shewfelt) 
3.2	3.6	4.0	4.4	4.8	5.2
376. Yurchenko gestrekt met 3/1 draai (Shirai - Kim Hee Hoon) 	377.	378.	379.	380.	381.
5.6					
382.	383.	384.	385. Yurchenkogehurkt en salto rugwaarts gehurkt (Melissanidis) 	386. Yurchenko en salto rugwaarts gehoekt (Melissanidis gehoekt) 	387.
			5.2	5.6	
388.	389.	390.	391.	392.	393.

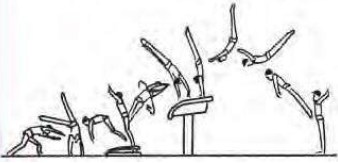
EG IV: Sprongen met een arabier voor de afzet en een 1/2 draai in de 1e vluchtfase

<p>450. Arabier met 1/2 draai en overslag vw.</p>  <p>1.8</p>	<p>451. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. met 1/2 draai</p>  <p>2.0</p>	<p>452. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. met 1/1 draai</p>  <p>2.2</p>	<p>453. Arabier met 1/2 draai en overslag vw - salto gehurkt</p>  <p>2.6</p>	<p>454. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto draai met 1/2 draai</p>  <p>3.0</p>	<p>455. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto gehoekt</p>  <p>3.0</p>
<p>456. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto gehoekt 1/2 draai (Nemov)</p>  <p>3.4</p>	<p>457.</p>	<p>458.</p>	<p>459.</p>	<p>460.</p>	<p>461.</p>
<p>462.</p>	<p>463.</p>	<p>464.</p>	<p>465.</p>	<p>466.</p>	<p>467.</p>
<p>468.</p>	<p>469.</p>	<p>470.</p>	<p>471. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto gestrekt</p>  <p>3.8</p>	<p>472. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw. gestrekt en 1/2 draai (Hutcheon)</p>  <p>4.2</p>	<p>473. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw. gestrekt en 1/1 draai</p>  <p>4.6</p>

EG IV: Sprongen met een arabier voor de afzet en een 1/2 draai in de 1e vluchtfase					
<p>474. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw. gestrekt en 3/2 draai</p>  <p>5.0</p>	<p>475. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw. gestrekt en 2/1 draai</p>  <p>5.4</p>	<p>476. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw. gestrekt en 5/2 draai (Li Xiao Peng)</p>  <p>5.8</p>	<p>477.</p>	<p>478. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - dubbel salto vw. gehurkt</p>  <p>5.4</p>	<p>479. 479.</p>
<p>480.</p>	<p>481.</p>	<p>482.</p>	<p>483.</p>	<p>484.</p>	<p>485.</p>
<p>486.</p>	<p>487.</p>	<p>488.</p>	<p>489.</p>	<p>490.</p>	<p>491.</p>
<p>492.</p>	<p>493.</p>	<p>494.</p>	<p>495.</p>	<p>496.</p>	<p>497.</p>

EG V: Sprongen met een arabier voor de afzet en een ¼ of 1/1 draai in de 1e vluchtfase (Scherbo)

560. Arabier - sprong rugwaarts met 1/1 draai en overslag rugwaarts



2.2

561. Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. met 1/2 draai



2.4

562. Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. met 1/1 draai



2.6

563. Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. - salto gehurkt



2.8

564. Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. - salto gehoekt



3.0

565. Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. - salto gehurkt met 1/2 draai



3.0

566. Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. - salto gehurkt met 1/1 draai



3.4

567. Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. - salto gehurkt met 3/2 draai



3.8

568.

569.

570. Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. - salto gestrekt (Scherbo)



3.8

571. Sherbo met 1/2 draai



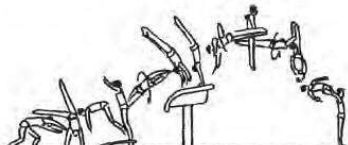
4.2

572. Sherbo met 1/1 draai



4.6

573. Sherbo met 3/2 draai



5.0

574. Sherbo met 2/1 draai



5.4

575. Sherbo met 5/2 draai



5.8

576.

577.

578.

579.

580.

581.

582.

583.

Groep 1 Overslagen		
101	Handstand overslag	1,6
102	Handstand overslag met 1/2 draai	1,8
103	Handstand overslag met 1/1 draai	2,0
104	Handstand overslag met 3/2 draai	2,2
105	Handstand overslag met 2/1 draai	2,4
106	Handstand overslag met 5/2 draai (Tsyga)	2,6
107	Handstand overslag - salto gehurkt	2,4
108	Handstand overslag - salto gehurkt met 1/2 draai	2,8
109	Handstand overslag - salto gehurkt met 1/1 draai	3,2
110	Handstand overslag - salto gehurkt met 3/2 draai (Kroll)	4,0
111	Handstand overslag - salto gehurkt met 2/1 draai (Canbas)	4,4
112	Handstand overslag - salto gehoekt	2,8
113	Handstand overslag - salto gehoekt met 1/2 draai	3,2
114	Handstand overslag - salto gehoekt met 1/1 draai	3,6
115	Handstand overslag - salto gehoekt met 3/2 draai	4,0
116	Handstand overslag met 1/1 draai - salto gehurkt (Behrend)	4,0
117	Handstand overslag met 1/1 draai - salto gehoekt (Rehm)	4,4
118	Handstand overslag met 1/1 draai - salto gehoekt met 1/2 draai (Arican)	4,8

Groep 2 Sprongen met een ¼ of ½ draai in de eerste vluchtfase		
220	Overslag zijwaarts met 1/4 draai	1,6
221	Overslag zijwaarts met 3/4 draai	1,8
222	Overslag zijwaarts met 5/4 draai	2,0
223	Overslag zijwaarts met 1/4 draai - salto voorwaarts gehurkt	2,4
224	Overslag zijwaarts met 1/4 draai - salto voorwaarts gehoekt	2,8
225	Overslag zijwaarts met 1/4 draai - salto achter gehurkt (Tsukahara)	2,2
226	Tsukahara gehoekt	2,4
227	Tsukahara gehurkt met 1/2 draai	2,4
228	Overslag zijwaarts met 1/4 draai - salto voorwaarts gehurkt 1/2 draai (Kasamatsu)	2,8
229	Kasamatsu gehurkt met 1/2 draai of Tsukahara gehurkt met 3/2 draai	3,2
230	Tsukahara gehurkt met 2/1 draai (Barbieri) of Kasamatsu gehurkt 1/1 draai	4,0

Groep 3 Sprongen met een arabier voor de afzet		
335	Arabier en overslag rugwaarts	1,6
336	Arabier en overslag rugwaarts met 1/2 draai	1,8
337	Arabier en overslag rugwaarts met 1/1 draai	2,0
338	Arabier en overslag rugwaarts en salto rugwaarts gehurkt (Yurchenko)	2,2
339	Yurchenko gehurkt met 1/2 draai	2,4
340	Yurchenko gehurkt met 1/1 draai	2,8
341	Yurchenko gehurkt met 3/2 draai	3,2
342	Yurchenko gehurkt met 2/1 draai	4,0
343	Yurchenko gehoekt	2,4

Groep 4 Sprongen met een arabier voor de afzet en een ½ draai in de 1 ^e vluchtfase		
450	Arabier met 1/2 draai en overslag vw.	1,8
451	Arabier met 1/2 draai en overslag vw. met 1/2 draai	2,0
452	Arabier met 1/2 draai en overslag vw. met 1/1 draai	2,2
453	Arabier met 1/2 draai en overslag vw - salto gehurkt	2,6
454	Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto draai met 1/2 draai	3,0
455	Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto gehoekt	3,0
456	Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto gehoekt 1/2 draai (Nemov)	3,4

Groep 5 Sprongen met een arabier voor de afzet en een ¾ of 1/1 draai in de 1 ^e vluchtfase (Scherbo)		
560	Arabier - sprong rugwaarts met 1/1 draai en overslag rugwaarts	2,2
561	Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. met 1/2 draai	2,4
562	Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. met 1/1 draai	2,6
563	Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. - salto gehurkt	2,8
564	Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. - salto gehoekt	3,0
565	Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. - salto gehurkt met 1/2 draai	3,0
566	Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. - salto gehurkt met 1/1 draai	3,4
567	Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. - salto gehurkt met 3/2 draai	3,8

Groep 1 Overslagen		
171	Handstand overslag - salto gestrekt ②③	3,6
172	Handstand overslag - salto gestrekt met 1/2 draai (Cuervo gestrekt) ②③	4,0
173	Handstand overslag - salto gestrekt met 1/1 draai (Cuervo gestrekt met 1/2 draai) ②③	4,4
174	Handstand overslag - salto gestrekt met 3/2 draai (Cuervo gestrekt met 1/1 draai) (Lou Yun) ②③	4,8
175	Handstand overslag - salto gestrekt met 2/1 draai (Cuervo gestrekt met 3/2 draai) ②③	5,2
176	Handstand overslag - salto gestrekt met 5/2 draai (Yeo 2) ②③	5,6
177	Handstand overslag - salto gestrekt met 3/1 draai (Yang Hak Seon) ③	6,0
178	Handstand overslag - dubbel salto gehurkt (Roche) ①	5,2
179	Handstand overslag - dubbel salto gehurkt met 1/2 draai (Dragulescu)	5,6
190	Handstand overslag - salto vw. met 1/2 draai - salto rw, gehurkt (Zimmerman)	5,6
191	Handstand overslag - dubbel salto voorwaarts gehoeft (Blanik)	5,6
192	Handstand overslag - dubbel salto voorwaarts gehoeft met 1/2 draai (Ri Se Gwang2)	6,0

Groep 2 Sprongen met een ¼ of ½ draai in de eerste vluchtfase		
270	Tsukahara gestrekt ①	3,2
271	Overslag zijwaarts met 1/4 draai - salto voorwaarts gestrekt of Tsukahara gestrekt met 1/2 draai ①③	3,6
272	Kasamatsu gestrekt of Tsukahara gehoeft met 1/1 draai ①③	4,0
273	Kasamatsu gestrekt met 1/2 draai of Tsukahara gehoeft met 3/2 draai ①③	4,4
274	Kasamatsu gestrekt met 1/1 draai of Tsukahara gehoeft met 2/1 draai (Akopian) ①③	4,8
275	Kasamatsu gestrekt met 3/2 draai (Driggs) ①③	5,2
276	Kasamatsu gestrekt met 2/1 draai (Lopez) ①③	5,6
277	Kasamatsu gestrekt met 5/2 draai ③	6,0
285	Tsukahara met salto rugwaarts gehurkt (Yeo) ①	5,2
586	Tsukahara met salto rugwaarts gehoeft (Lu Yu Fu) ①	5,6
287	Tsukahara met salto rugwaarts gehurkt met 1/1 draai (Ri Se Gwang)	6,0

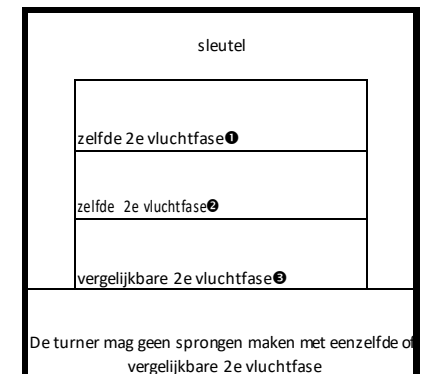
Groep 3 Sprongen met een arabier voor de afzet		
370	Yurchenko gestrekt ①	3,2
371	Yurchenko gestrekt met 1/2 draai ①	3,6
372	Yurchenko gestrekt met 1/1 draai ①	4,0
373	Yurchenko gestrekt met 3/2 draai ①	4,4
374	Yurchenko gestrekt met 2/1 draai ①	4,8
375	Yurchenko gestrekt met 5/2 draai (Shewfelt) ①	5,2
376	Yurchenko gestrekt met 3/1 draai (Shiraev - Kim Hee Hoon) ①	5,6
385	Yurchenko gehurkt en salto rugwaarts gehurkt (Melissanidis) ①	5,2
386	Yurchenko en salto rugwaarts gehoeft (Melissanidis gehoeft) ①	5,6

Groep 4 Sprongen met een arabier voor de afzet en een ½ draai in de 1 ^e vluchtfase		
471	Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto gestrekt ②③	3,8
472	Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw. gestrekt en 1/2 draai (Hutcheon) ②③	4,2
473	Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw. gestrekt en 1/1 draai ②③	4,6
474	Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw. gestrekt en 3/2 draai ②③	5,0
475	Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw. gestrekt en 2/1 draai ②③	5,4
476	Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw. gestrekt en 5/2 draai (Li Xiao Peng) ②③	5,8
478	Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - dubbel salto vw. gehurkt ①	5,4

Groep 5 Sprongen met een arabier voor de afzet en een ¾ of 1/1 draai in de 1 ^e vluchtfase (Sherbo)		
570	Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. - salto gestrekt (Sherbo) ①	3,8
571	Sherbo met 1/2 draai ①	4,2
572	Sherbo met 1/1 draai ①	4,6
573	Sherbo met 3/2 draai ①	5,0
574	Sherbo met 2/1 draai ①	5,4
575	Sherbo met 5/2 draai ①	5,8

Deze pagina toont de sprongen met eenzelfde of vergelijkbare 2e vluchtfase, herkenbaar aan dezelfde laatste twee getallen van het sprongnummer en het sleutelnummer in de tabel.

De sprongen met een potentiële aftrek van 2,00 punt in de kwalificatie en de toestelfinale staan op dezelfde rij in de tabel



Sectie 14: Brug



Hoogte: 180cm vanaf bovenkant mat, 200cm vanaf de vloer

Artikel 14.1 Beschrijving van een oefening

Een moderne brug oefening bestaat voornamelijk uit zwaai- en vluchtelementen gekozen uit alle elementgroepen, uitgevoerd in doorgaande verbindingen door verschillende hang en steun posities, zodanig dat de volledige mogelijkheden die het toestel biedt tot uiting komen.

Artikel 14.2 Inhoud en samenstelling

Artikel 14.2.1 Informatie over de presentatie van de oefening

1. De turner moet zijn opsprong of aanloop beginnen vanuit stand met beide benen tegen elkaar. De oefening begint op het moment dat de voeten de grond verlaten. Een zwaai met één been, of aanspringen vanuit een stap is niet toegestaan. Beide voeten moeten de grond gelijktijdig verlaten.
2. Een springplank bovenop de reguliere landingsmatten is toegestaan voor de opsprong.
3. Voor-elementen zijn niet toegestaan. Dit betekent dat geen enkel element met een draai van meer dan 180° rondom een lichaamsas is toegestaan vóór het vastpakken van één of twee leggers met de handen.
4. De turner moet in zijn oefening alleen elementen opnemen die hij kan uitvoeren met volledige veiligheid en met een grote mate van esthetische en technische controle.

5. Extra eisen aan uitvoering en samenstelling van een oefening zijn:
 - a) Achterzwaaien in steun of bovenarmhang die niet leiden tot een element met waarde maar simpel de richting van de zwaai veranderen en terugzwaaien in of naar een lagere hang- of steunpositie worden bestraft, bijvoorbeeld:
 - Achterzwaai in bovenarmhang, wegleggen tot zweefkip.
 - Achterzwaai in steun, wegleggen tot vooropzet.
 - Achterzwaai in steun, wegleggen tot hang.
 - Zweefkip tot bovenarmhang of vluchtige steun en wegleggen tot bovenarmhang.
 - Vanuit handstand dalen naar schouderrol voorwaarts.
 - b) Een extra steun is niet toegestaan bij elementen met draaien in eenarmige steun. Elementen zoals reuzenzwaai met draaien, achteropzet met draaien, vooropzet met hele draai en stut elementen met draaien enzovoorts, worden als beëindigd beschouwd zodra er een extra steun plaatsvindt.
 - c) Alle onderdelen in hang gevolgd door een kip moeten uitgevoerd worden met gestrekte benen.
 - d) De volgende elementen of groepen van elementen zijn niet toegestaan:
 - Krachthoudingen en houdingen die niet staan vermeld in de moeilijkheidstabellen.
 - Salto's en afsprongen vanuit zijwaartse hang aan één legger.
 - Salto's met opvangen in bovenarmhang en/of buigsteun voor junioren.
 - e) Elementen tot op één legger (Chiarlo, Piasecky, enz.) moeten uitgevoerd worden tot handstand met de handen een klein beetje uit elkaar. Een

kleine afwijking in de schouders/lichaam is toegestaan vanwege de onnatuurlijke handpositie. Aftrek wordt gegeven voor teveel ruimte tussen de handen en/of teveel afwijking in het lichaam.

- f) Bij alle Moy-elementen en reuzenzwaaien achterwaarts mogen de benen niet gebogen worden totdat het lichaam horizontaal is. De aftrek voor gebrek aan uitstrekken voor het herpakken van de brug na salto's betekent dat het uitstrekken (openen) moet gebeuren op horizontaal (legger hoogte).
6. Voor een volledige lijst van fouten en aftrekken betreffende de beoordeling van de oefening wordt verwezen naar hoofdstuk 8 en de opsomming van aftrekken in artikel 14.3.

Artikel 14.2.2 Informatie over de "D" Score

1. De elementgroepen (EG) zijn:
 - I. Elementen in of door steun op 2 leggers.
 - II. Elementen vanuit bovenarmhang.
 - III. Lange zwaaien in hang aan 1 of 2 leggers en onderzwaaien.
 - IV. Afsprongen.
2. Informatie over de moeilijkheidswaarde:
 - a) Voor elementen met draaien geldt: draaien worden niet erkend als een deel van het element wanneer de draai wordt uitgevoerd nadat de handstandpositie is bereikt of na een hup tot handstand. Bijvoorbeeld: stut met inloqueren en hup tot handstand met draai, of reuzenzwaai halve draai met hup tot handstand gevolgd door draaien.
 - b) Indien het niet anders aangegeven is, hebben alle elementen die bewust opgevangen worden met gebogen armen hetzelfde identificatienummer en dezelfde waarde als

- elementen die opgevangen worden in bovenarmsteun. Elementen die beginnen in gebogen armen steun hebben hetzelfde identificatienummer en dezelfde waarde als elementen vanuit of door steun.
- c) Indien het niet anders aangegeven is, hebben elementen die vanuit of tot een ongebruikelijke of omgekeerde handpositie uitgevoerd worden hetzelfde identificatienummer en dezelfde waarde als hetzelfde element dat wordt uitgevoerd vanuit of tot een normale handpositie.
- d) Elementen die bestaan uit de combinatie van 2 losse elementen, mogen geen stopmoment tussen de elementen hebben, anders worden ze geteld als 2 losse elementen.
- e) Bij de kwalificaties en teamfinale mag iedere geaccrediteerde persoon de turner helpen bij het prepareren van de brug voor een oefening (tijdens de one-touch warmup en de wedstrijd).¹

3. Extra informatie en regelingen:

- a) Veel zwaai elementen zijn gedefinieerd als eindigend in of door een handstand op één of twee leggers. De handstand vanuit een zwaai hoeft niet aangehouden te worden maar moet wel zo uitgevoerd worden dat de turner overtuigend laat zien dat hij de handstand positie vast had kunnen houden als daar om gevraagd werd.
- b) Speciale regel: Elementen tot op één legger in dwarssteun hebben de zelfde waarde als tot op twee leggers, behalve als ze verbonden worden met een Healy element (dan verhogen ze met 1 waarde; ieder Healy element verhoogt

- ook met 1 waarde). Een stop is toegestaan in de handstand op 1 legger.
- c) Elementen tot op één legger verhogen in waarde wanneer ze verbonden zijn met een Healy element, maar alleen wanneer het Healy element uitgevoerd wordt zonder grote fout.
- d) Spreidelementen tot op één legger kunnen geen verhoging van waarde krijgen. Bijvoorbeeld Tippelt, Arican, enz.
- e) Beoordeling van Makuts elementen met een pauze of stop na het eerste deel van het element:

Uitvoering	D-jury	E-jury
Pauze na eerste deel van element	Waarde toekennen	-0.1 voor pauze of stop in handstand
Stop van één seconde (minder dan 2 seconden)	Waarde toekennen	-0.3 voor pauze of stop in handstand
Stop van twee seconden	Geen waarde	-0.5 voor pauze of stop in handstand

Bijvoorbeeld: Makuts tot handstand met een pauze van minder dan 1 seconde na de ¾ Diamidov, gevolgd door de ¾ Healy = E waarde en -0.1 voor pauze of stop in handstand.

- f) Healy elementen moeten 360° of meer gedraaid hebben om als Healy element erkend te worden.

Bijvoorbeeld: Vanuit een zwaai element (minimaal B waarde) tot handstand zijwaarts op één legger, moet Healy (450° draai) tot steun gemaakt worden voor E waarde.

Opmerking: Een ¾ Healy vanuit zijwaarts steun, is een B waarde en hetzelfde hokje als Element 1.50.

4. Speciale herhalingen:

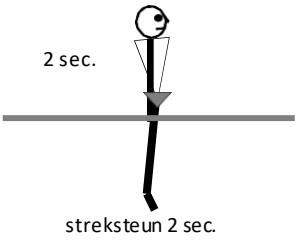
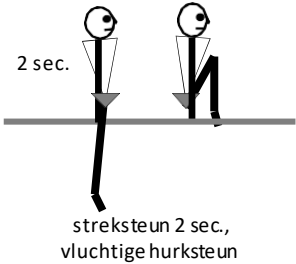
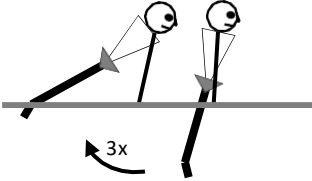
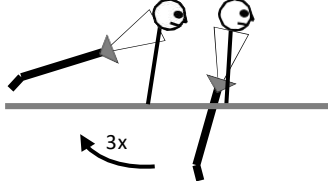
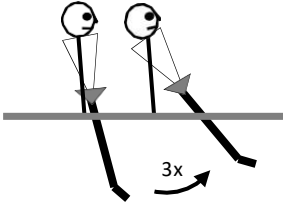
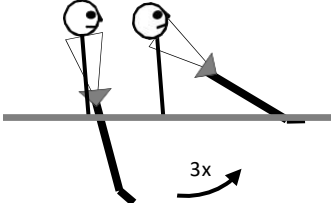
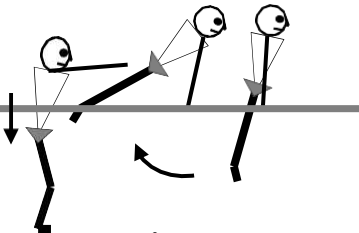
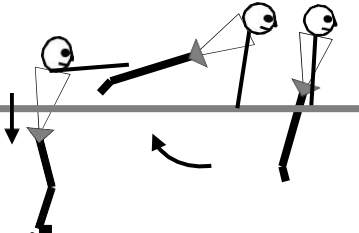
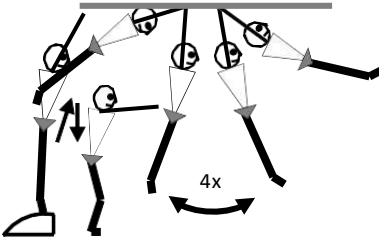
- a) Elementen met salto's: een oefening mag niet meer dan één variant van hetzelfde element (in dezelfde elementgroep) bevatten. In dit geval wordt het element met de hoogste waarde geteld voor de D-score.
Voorbeelden:
- Morisue gehurkt of Morisue gehoekt.
 - Belle gehurkt of Belle gehoekt.
 - 5/4 Salto voorover gespreid tot bovenarmhang of buigsteun of door steun tot hang of direct tot hang.
- b) Maximaal twee reuzenzwaaien tot handstand (III 21, 22, 28, 29, 35).
- c) Maximaal twee stutten tot handstand (III. 106, 107, 108, 114, 119, 120, 130, 136).
5. Voor een volledige lijst van regels over het niet erkennen van elementen en andere aspecten van de D-score, zie hoofdstuk 9 en de opsomming van aftrekken in artikel 9.4 en 14.3.

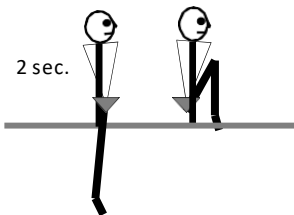
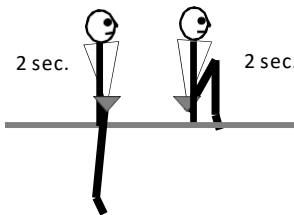
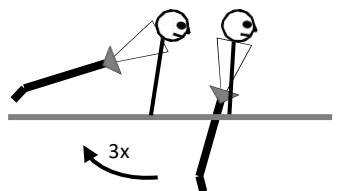
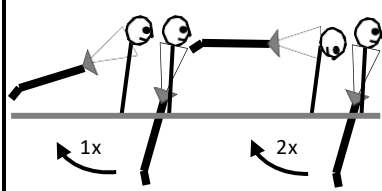
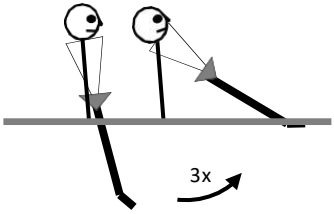
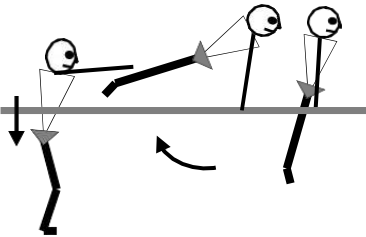
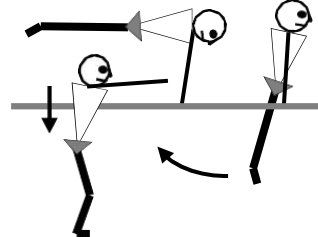
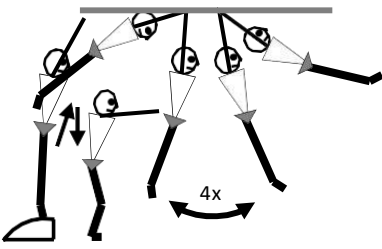
6. Artikel 14.3 Specifieke aftrekken voor brug

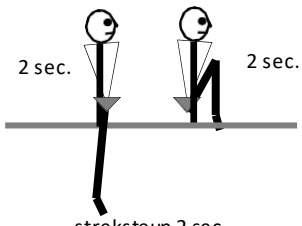
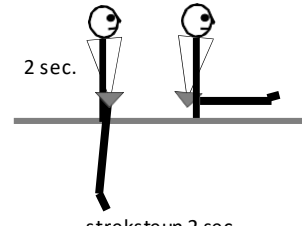
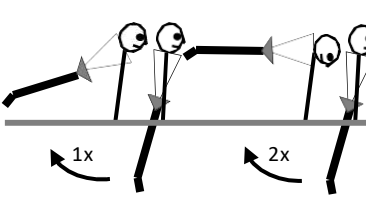
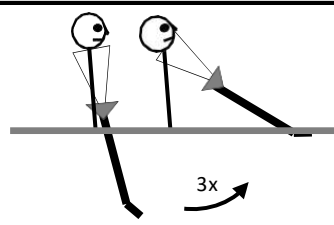
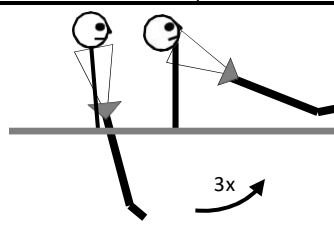
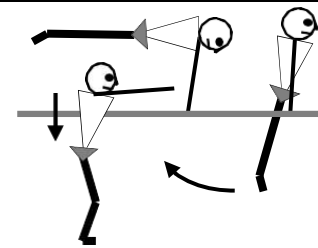
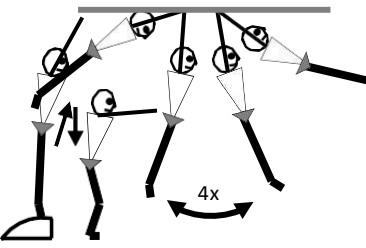
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Afzet met één been of zwaai bij opsprong		+	
Eenvoudig wegleggen in de achterzwaai		+	
Ongecontroleerde vluchtige handstand positie op 1 of 2 leggers	+		

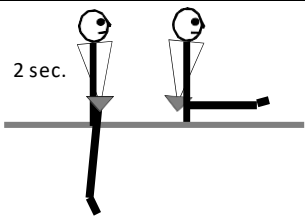
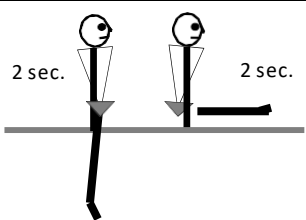
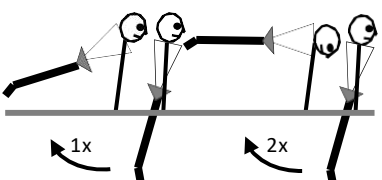
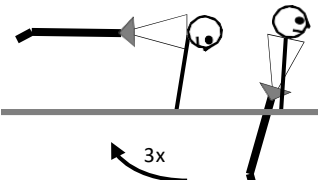
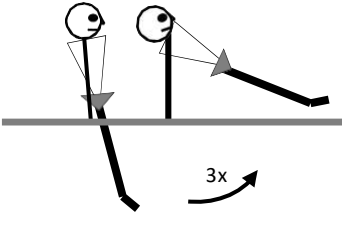
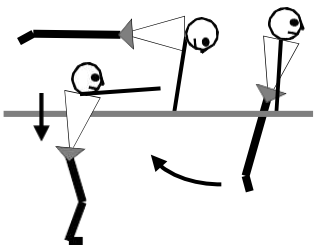
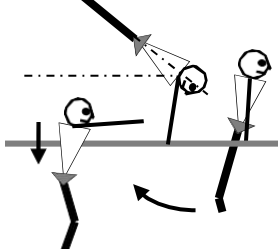
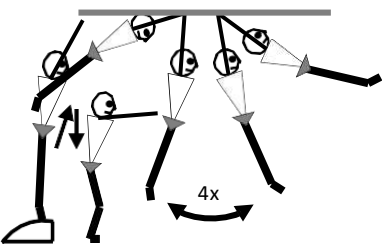
¹ Deze regel geldt in Nederland voor alle wedstrijden

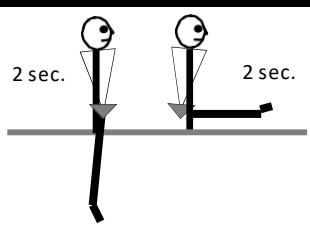
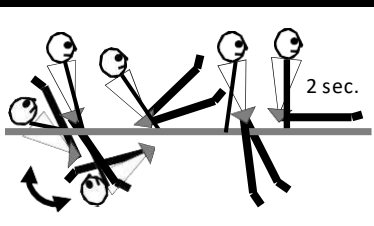
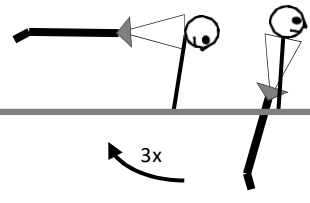
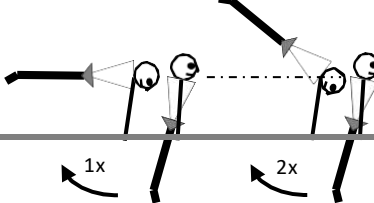
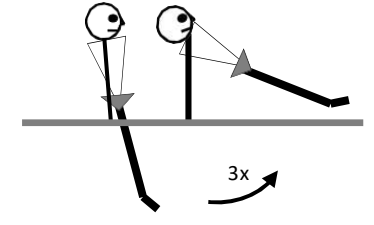
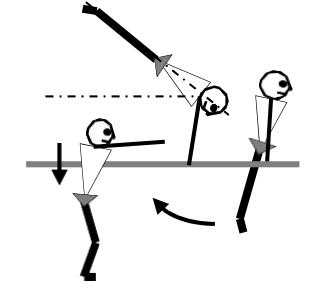
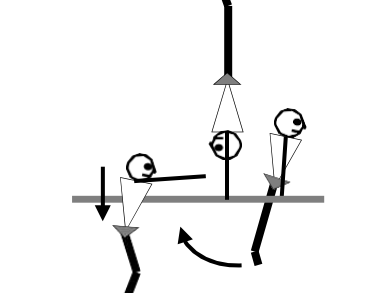
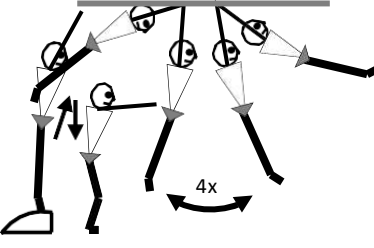
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Elementen uitgevoerd voor de aansprong			+
Stappen of handcorrecties in de handstand	+ Elke keer		
Niet voldoende uitstrekken van het lichaam voor het vastpakken na salto's	+	+	
Ongecontroleerd vastpakken na salto's		+	+
Buigen van de knieën boven horizontaal (bij Moy elementen en reuzen zwaaien).	+	+	
Het niet respecteren van de officiële inturntijd van 50 seconden	0.30 van de eindscore (D1 Jury) voor individuele wedstrijd of 1.00 van de teamscore voor teamwedstrijden.		

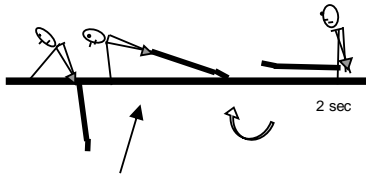
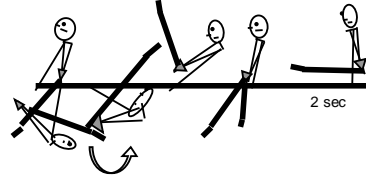
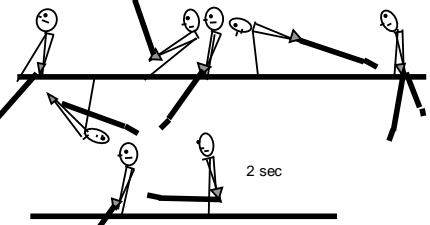
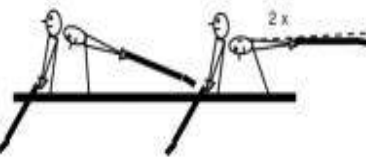
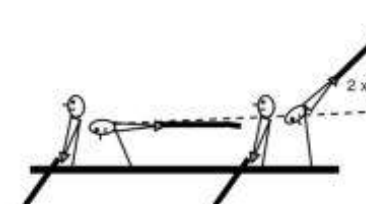
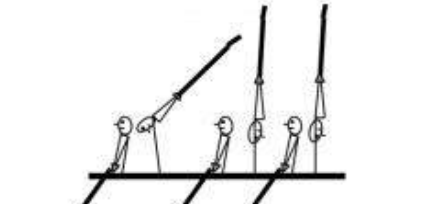
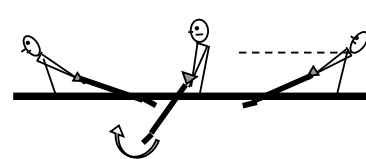
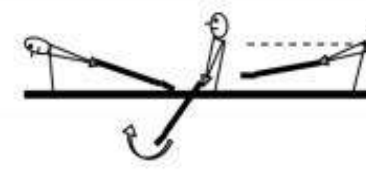
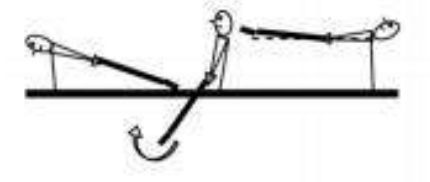
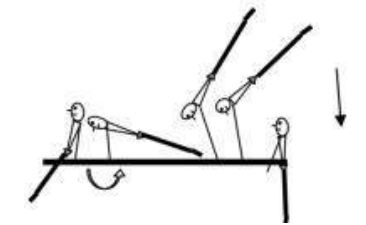
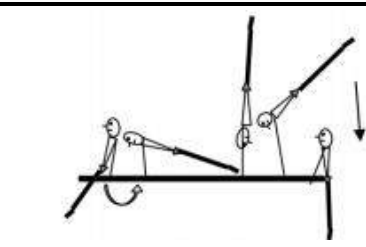
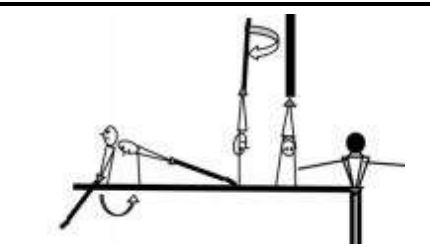
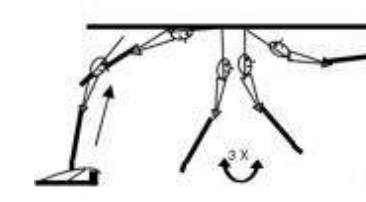
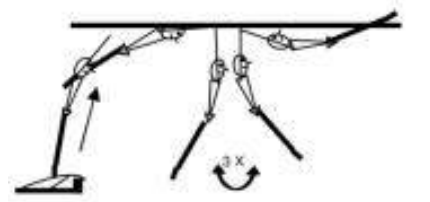
	21 basis	21 +		Aftrek
I	 <p>2 sec. streksteun 2 sec.</p>	 <p>2 sec. streksteun 2 sec., vluchtige hurksteun</p>	<p>Niveau 21:</p> <ul style="list-style-type: none"> Borst niet op in streksteun Geen uitgeduwde schouders <p>Niveau 21+:</p> <ul style="list-style-type: none"> Borst niet op in streksteun Geen uitgeduwde schouders 	<p>0.30 0.10-0.30</p> <p>0.30 0.10-0.30</p>
II	 <p>3x 3x achterzwaai voeten op liggerhoogte</p>	 <p>3x 3x achterzwaai voeten boven de liggers</p>	<p>Niveau 21:</p> <ul style="list-style-type: none"> <p>Niveau 21+:</p> <ul style="list-style-type: none"> 	
III	 <p>3x 3x voorzwaai gestrekt lichaam</p>	 <p>3x 3x voorzwaai gestrekt lichaam voeten op liggerhoogte</p>	<p>Niveau 21:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gehoekt lichaam <p>Niveau 21+:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gehoekt lichaam 	<p>0.10-0.50 (per keer)</p> <p>0.10-0.50 (per keer)</p>
IV	 <p>In de 4° achterzwaai neerspringen tussen de liggers</p>	 <p>4° achterzwaai voeten boven de liggers neerspringen tussen de liggers</p>	<p>Niveau 21:</p> <ul style="list-style-type: none"> <p>Niveau 21+:</p> <ul style="list-style-type: none"> 	
V		 <p>Aanspringen, 4 hangzwaaien, 4° achterzwaai neerspringen</p>	<p>Automatisch niveau 21+</p> <p>Niveau 21+:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hoofd in de nek en/of holle rug 	<p>0.50 (per keer)</p>

	20 basis	20 +		Aftrek
I	 <p>2 sec.</p> <p>streksteun 2 sec., vluchtige hurksteun</p>	 <p>2 sec. 2 sec.</p> <p>streksteun 2 sec., hurksteun 2 sec.</p>	<p>Niveau 20:</p> <ul style="list-style-type: none"> Borst niet op in streksteun Geen uitgeduwde schouders <p>Niveau 20+:</p> <ul style="list-style-type: none"> Borst niet op in streksteun Geen uitgeduwde schouders 	<p>0.30 0.10-0.30</p> <p>0.30 0.10-0.30</p>
II	 <p>3x</p> <p>3x achterzwaai voeten boven de liggers</p>	 <p>1x 2x</p> <p>1x uitzwaai voeten boven de liggers, 2x achterzwaai op horizontaal</p>	<p>Niveau 20:</p> <ul style="list-style-type: none"> <p>Niveau 20+:</p> <ul style="list-style-type: none"> 	
III		 <p>3x</p> <p>3x voorzwaai gestrekt lichaam voeten op liggerhoogte</p>	<p><i>Automatisch niveau 20+</i></p> <p>Niveau 20+:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gehoekt lichaam 	<p>0.10-0.50 (per keer)</p>
IV	 <p>In de 4^e achterzwaai neerspringen tussen de liggers</p>	 <p>In de 4^e achterzwaai wenden</p>	<p>Niveau 20:</p> <ul style="list-style-type: none"> <p>Niveau 20+:</p> <ul style="list-style-type: none"> 	
V		 <p>4x</p> <p>Aanspringen, 4 hangzwaaien, 4^e achterzwaai neerspringen</p>	<p><i>Automatisch niveau 20+</i></p> <p>Niveau 20+:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hoofd in de nek en/of holle rug 	<p>0.50 (per keer)</p>

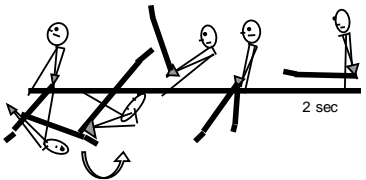
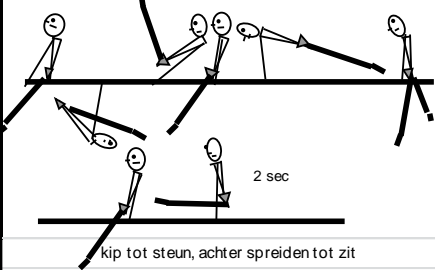
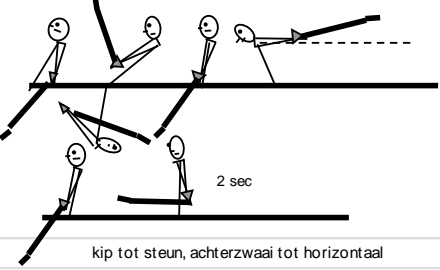
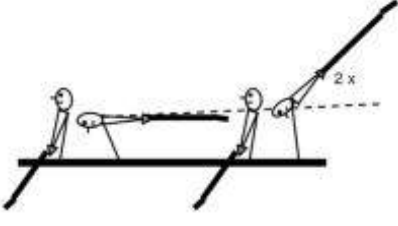
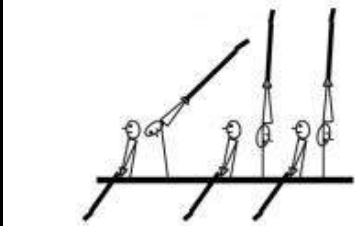
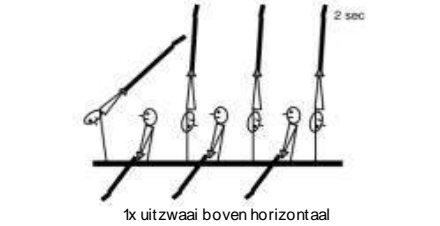
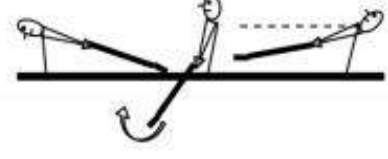
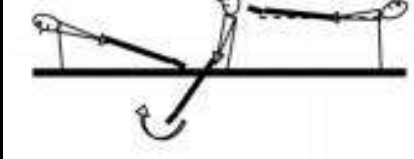
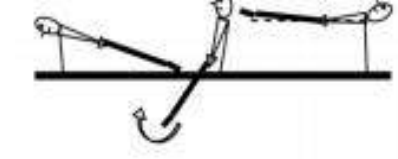
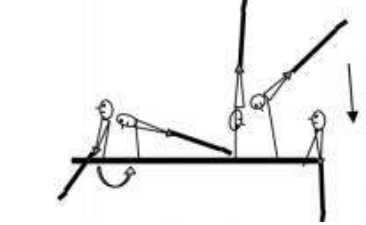
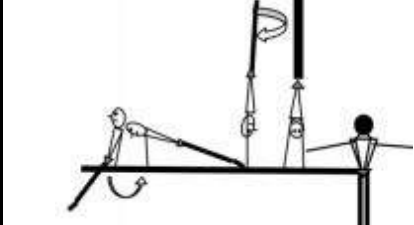
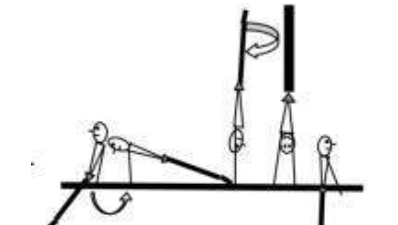
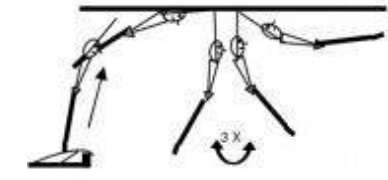
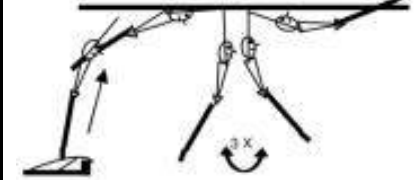

	19 basis	19+		Aftrek
I	 <p>2 sec. 2 sec.</p> <p>streksteun 2 sec., hurksteun 2 sec.</p>	 <p>2 sec. 2 sec.</p> <p>streksteun 2 sec., vluchtige hoeksteun</p>	<p>Niveau 19:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Borst niet op in streksteun • Geen uitgeduwde schouders <p>Niveau 19+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Borst niet op in streksteun • Geen uitgeduwde schouders 	<p>0.30 0.10-0.30</p> <p>0.30 0.10-0.30</p>
II		 <p>1x 2x</p> <p>1x uitzwaai voeten boven de liggers, 2x achterzwaai op horizontaal</p>	<p><i>Automatisch niveau 19+</i></p> <p>Niveau 19+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	
III	 <p>3x</p> <p>3x voorzwaai gestrekt lichaam voeten op liggerhoogte</p>	 <p>3x</p> <p>3x voorzwaai gestrekt lichaam voeten boven de liggers</p>	<p>Niveau 19:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehoekt lichaam <p>Niveau 19+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehoekt lichaam 	<p>0.10-0.50 (per keer)</p> <p>0.10-0.50 (per keer)</p>
IV		 <p>In de 4^e achterzwaai wenden</p>	<p><i>Automatisch niveau 19+</i></p> <p>Niveau 19+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geen stijging voor wenden 	<p>0.50</p>
V		 <p>4x</p> <p>Aanspringen, 4 hangzwaaien, 4^e achterzwaai neerspringen</p>	<p><i>Automatisch niveau 19+</i></p> <p>Niveau 19+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek en/of holle rug 	<p>0.50 (per keer)</p> <p>0.50 (per keer)</p>

	18 basis	18+		Aftrek
I	 <p>2 sec. streksteun 2 sec., vluchtige hoeksteun</p>	 <p>2 sec. 2 sec. streksteun 2 sec., hoeksteun 2 sec.</p>	<p>Niveau 18:</p> <ul style="list-style-type: none"> Borst niet op in streksteun Geen uitgeduwde schouders <p>Niveau 18+:</p> <ul style="list-style-type: none"> Borst niet op in streksteun Geen uitgeduwde schouders 	<p>0.30 0.10-0.30</p> <p>0.30 0.10-0.30</p>
II	 <p>1x uitzwaai voeten boven de liggers, 2x achterzwaai op horizontaal</p>	 <p>3x achterzwaai op horizontaal</p>	<p>Niveau 18:</p> <ul style="list-style-type: none"> <p>Niveau 18+:</p> <ul style="list-style-type: none"> 	
III		 <p>3x voorzwaai gestrekt lichaam voeten boven de liggers</p>	<p><i>Automatisch niveau 18+</i></p> <p>Niveau 18+:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gehoekt lichaam 	<p>0.10-0.50 (per keer)</p>
IV	 <p>In de 4^e achterzwaai wenden</p>	 <p>In de 4^e achterzwaai wenden 45° boven horizontaal</p>	<p>Niveau 18:</p> <ul style="list-style-type: none"> Geen stijging voor wenden <p>Niveau 18+:</p> <ul style="list-style-type: none"> 	<p>0.50</p>
V		 <p>Aanspringen, 4 hangzwaaien, 4^e achterzwaai neerspringen</p>	<p><i>Automatisch niveau 18+</i></p> <p>Niveau 18+:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hoofd in de nek en/of holle rug 	<p>0.50 (per keer)</p>

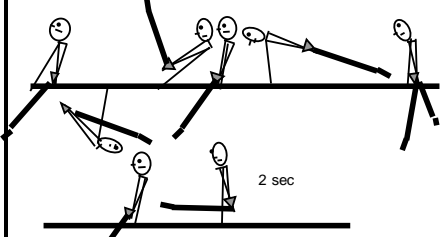
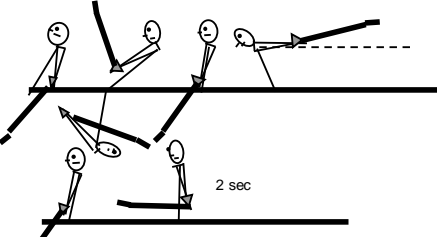
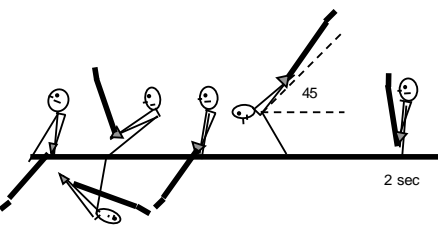
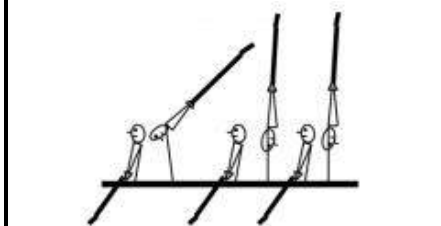
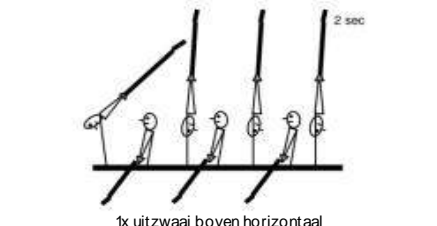
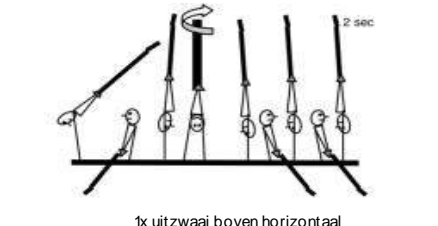
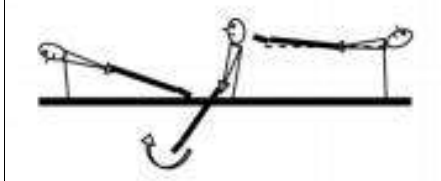
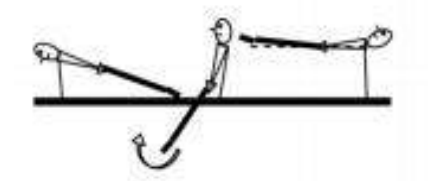

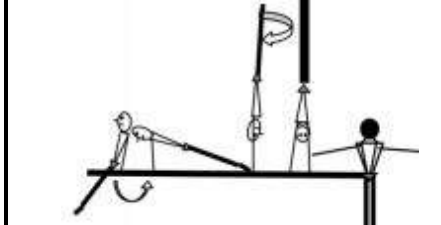
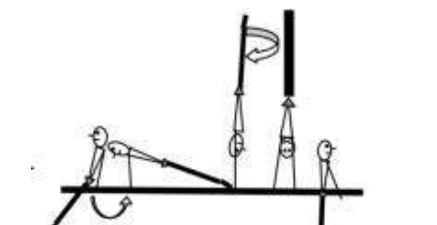
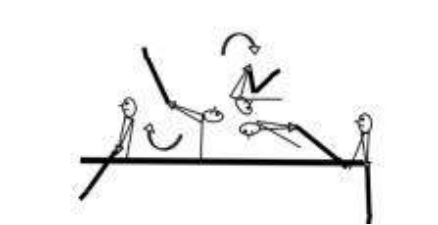
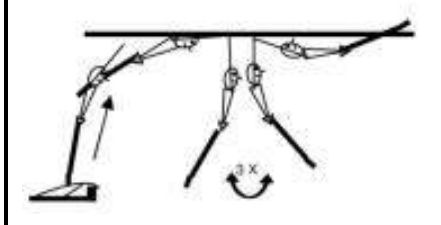
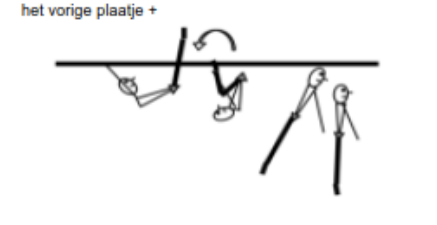
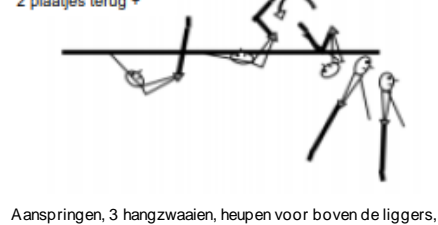
	17 basis	17 +		Aftrek
I	 <p>2 sec. 2 sec.</p> <p>streksteun 2 sec., hoeksteun 2 sec.</p>	 <p>kip tot spreidzit, tillen tot hoeksteun 2 sec.</p>	<p>Niveau 17:</p> <ul style="list-style-type: none"> Borst niet op in streksteun Geen uitgeduwde schouders <p>Niveau 17+:</p> <ul style="list-style-type: none"> Klauter kip boven de stok Klauter kip van onder de stok 	<p>0.30 0.10-0.30</p> <p>0.50 Half traject</p>
II	 <p>3x achterzwaai op horizontaal</p>	 <p>1x 2x</p> <p>1 uitzwaai op horizontaal, 2x achterzwaai boven horizontaal</p>	<p>Niveau 17:</p> <ul style="list-style-type: none"> <p>Niveau 17+:</p> <ul style="list-style-type: none"> 	
III		 <p>3x</p> <p>3x voorzwaai gestrekt lichaam voeten boven de liggers</p>	<p><i>Automatisch niveau 17+</i></p> <p>Niveau 17+:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gehoekt lichaam 	<p>0.10-0.50 (per keer)</p>
IV	 <p>In de 4^e achterzwaai wenden 45° boven horizontaal</p>	 <p>4^e achterzwaai komen tot handstand en wenden tot stand</p>	<p>Niveau 17:</p> <ul style="list-style-type: none"> Geen stijging boven horizontaal <p>Niveau 17+:</p> <ul style="list-style-type: none"> Handstandpositie niet bereikt 	<p>0.50</p> <p>Afwaarden naar 17 basis</p>
V		 <p>4x</p> <p>Aanspringen, 4 hangzwaaien, 4^e achterzwaai neerspringen</p>	<p><i>Automatisch niveau 17+</i></p> <p>Niveau 17+:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hoofd in de nek en/of holle rug 	<p>0.50 (per keer)</p>

	16 -	16 basis	16+
I	 <p>opspringen tot steun hoeksteun (2 sec.)</p>	 <p>kip tot spreid zit tillen tot hoeksteun (2 sec.)</p>	 <p>kip tot steun, achter spreiden tot zit handen ompakken naar achter, tillen tot hoeksteun (2 sec.)</p>
II	 <p>1x uitzwaai horizontaal 2x achterzwaai horizontaal</p>	 <p>1x uitzwaai horizontaal 2x achterzwaai boven horizontaal</p>	 <p>1x uitzwaai boven horizontaal 2x achterzwaai tot handstand</p>
III	 <p>Voorzwaaien lichaam gestrekt voeten onder de liggers</p>	 <p>Voorzwaai gestrekt lichaam voeten boven liggers</p>	 <p>Voorzwaai gestrekt lichaam, boven horizontaal</p>
IV	 <p>Achterzwaai wenden (na traject 2)</p>	 <p>Handstand wenden (na traject 2)</p>	 <p>Handstand wenden naar 1 ligger (na traject 2)</p>
V		 <p>Aanspringen, 3 hangzwaaien, achter neerspringen (midden van de brug)</p>	 <p>Aanspringen, 3 hangzwaaien, voeten voor boven de liggers, achter neerspringen (midden van de brug)</p>

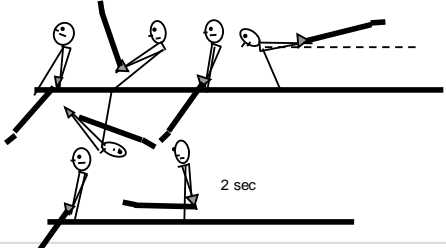
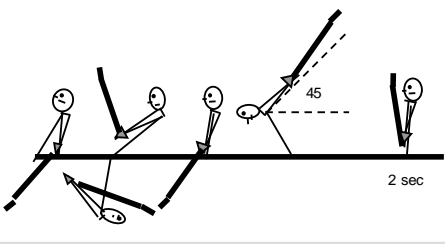
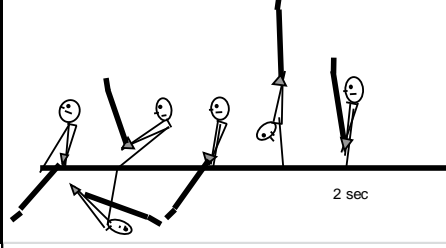
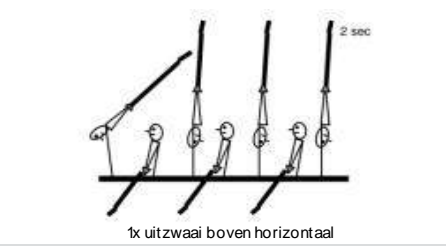
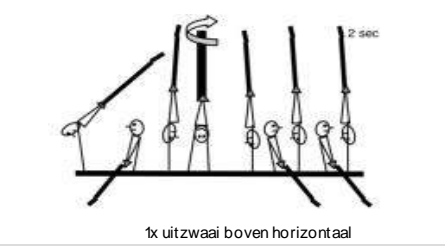
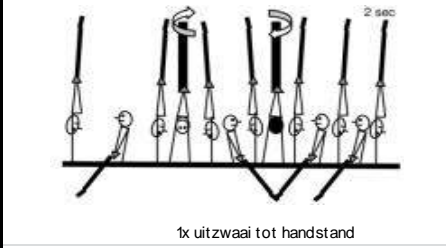
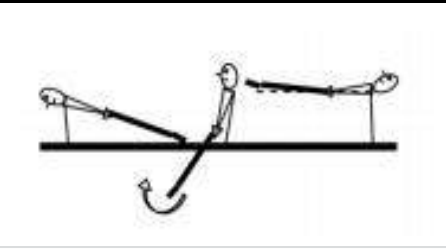
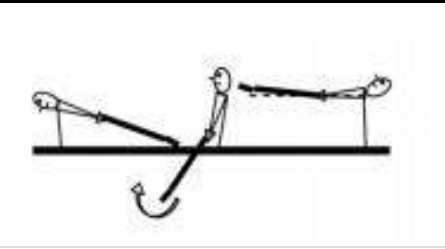
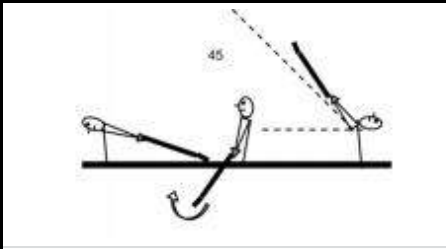
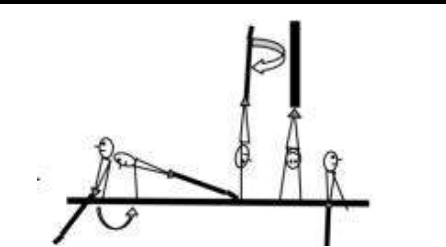
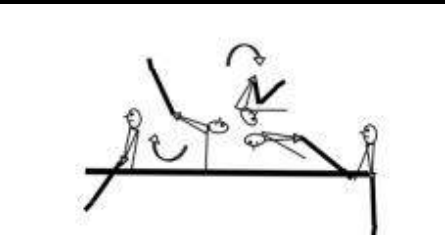
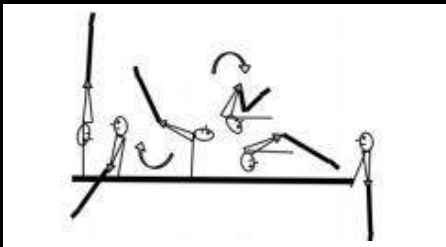
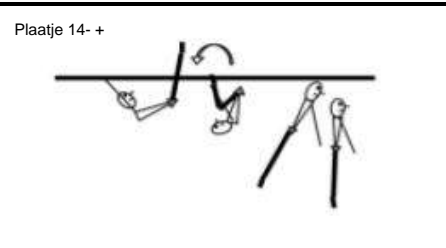
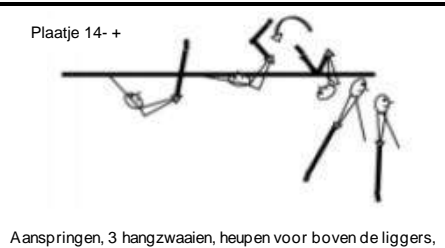
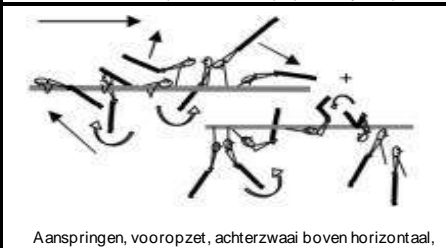
Traject I	Aftrek
Niveau 16 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Houdingen niet aangehouden 	0.5
Niveau 16 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Lichaam niet gestrekt na de kip 	0.1 – 0.5
Traject II	Aftrek
Niveau 16 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen opmerkingen 	
Niveau 16 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen opmerkingen 	
Niveau 16 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen opmerkingen 	
Traject III	Aftrek
Niveau 16 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Lichaam niet gestrekt 	0.1 – 0.5
Niveau 16 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Lichaam niet gestrekt 	0.1 – 0.5
Niveau 16 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Lichaam niet gestrekt 	0.1 – 0.5
Traject IV	Aftrek
Niveau 16 – <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen opmerkingen 	
Niveau 16 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG 	
Niveau 16 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Handstand niet gemaakt 	0.1 – 0.5
Traject V	Aftrek
Niveau 16 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen opmerkingen 	
Niveau 16 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen opmerkingen 	

	15-	15 basis	15+
I	 <p>kip tot spreid zit tillen tot hoeksteun (2 sec.)</p>	 <p>kip tot steun, achter spreiden tot zit handen ompakken naar achter, tillen tot hoeksteun (2 sec.)</p>	 <p>kip tot steun, achterzwaai tot horizontaal zwaai tot hoeksteun (2 sec.)</p>
II	 <p>1x uitzwaai horizontaal 2x achterzwaai boven horizontaal</p>	 <p>1x uitzwaai boven horizontaal 2x achterzwaai tot handstand</p>	 <p>1x uitzwaai boven horizontaal 3x achterzwaai tot handstand 3e handstand (2s)</p>
III	 <p>Voorzwaai gestrekt lichaam voeten boven liggers</p>	 <p>Voorzwaai gestrekt lichaam, boven horizontaal</p>	 <p>Voorzwaai gestrekt lichaam, boven horizontaal</p>
IV	 <p>Handstand wenden (na traject 2)</p>	 <p>Handstand wenden naar 1 ligger (na traject 2)</p>	 <p>Zwaai naar handstand pak-pak naar 1 ligger af (na traject 2)</p>
V	 <p>Aanspringen, 3 hangzwaaien, achter neerspringen (midden van de brug)</p>	 <p>Aanspringen, 3 hangzwaaien, voeten voor boven de liggers, achter neerspringen (midden van de brug)</p>	 <p>het vorige plaatje + Aanspringen, 3 hangzwaaien, voeten voor boven de liggers, salto a.w. tot stand (midden van de brug)</p>

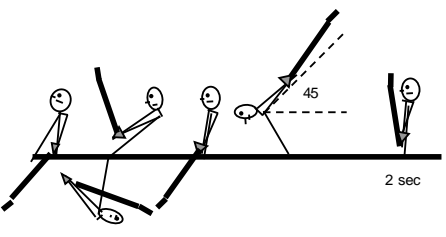
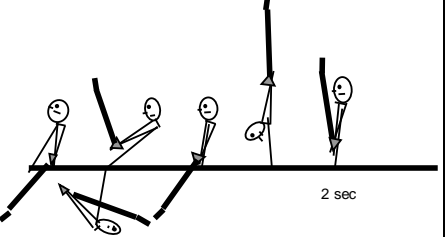
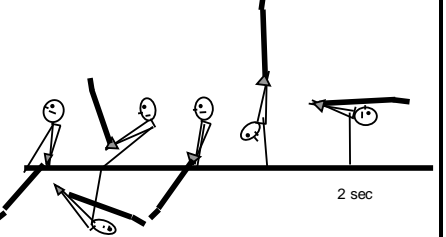
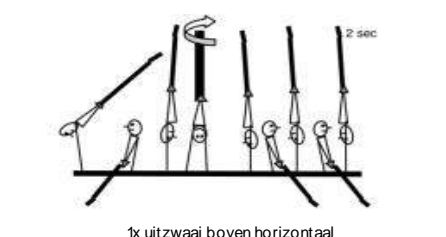
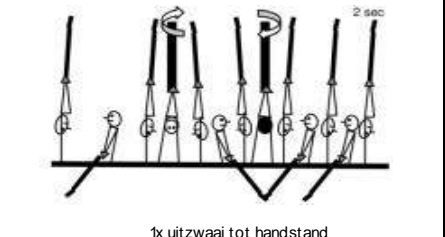
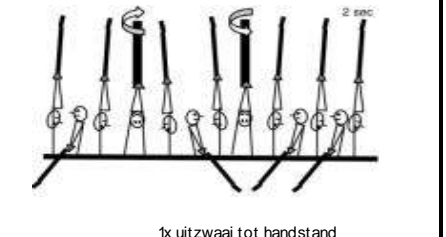
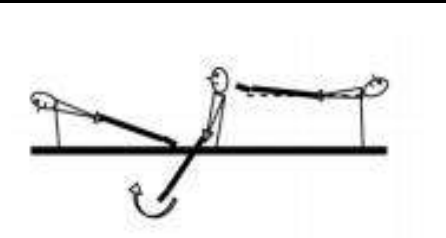
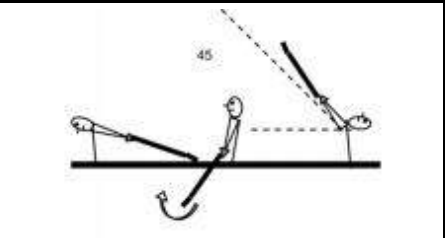
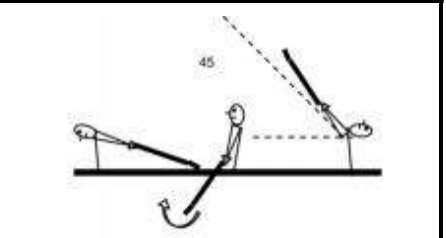
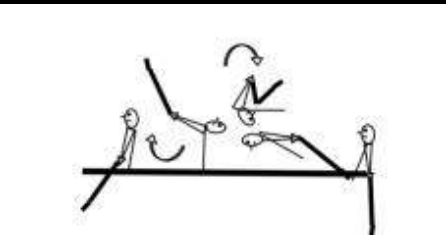
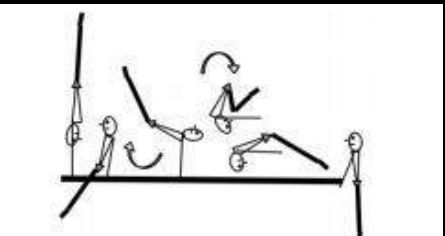
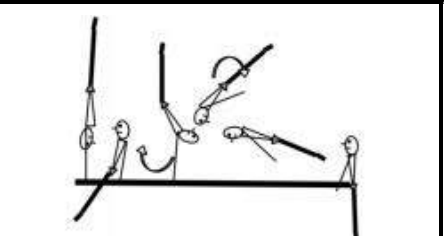
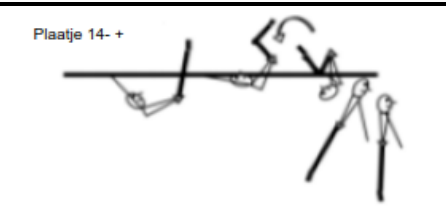
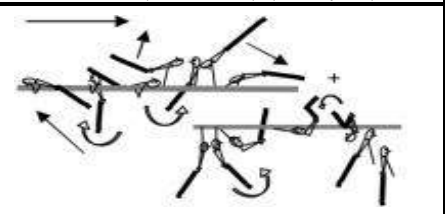
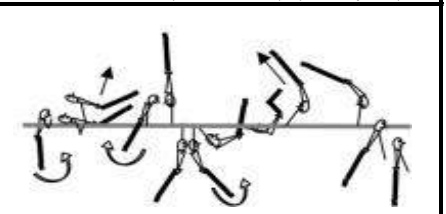
Traject I	Aftrek
Niveau 15 Basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Lichaam niet gestrekt na de kip 	0.1 – 0.5
Niveau 15 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Lichaam niet gestrekt na de kip 	0.1 – 0.5
Traject II	Aftrek
Niveau 15 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen opmerkingen 	
Niveau 15 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen opmerkingen 	
Niveau 15 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen opmerkingen 	
Traject III	Aftrek
Niveau 15 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Lichaam niet gestrekt 	0.1 – 0.5
Niveau 15 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Lichaam niet gestrekt 	0.1 – 0.5
Niveau 15 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Lichaam niet gestrekt 	0.1 – 0.5
Traject IV	Aftrek
Niveau 15 – <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG 	
Niveau 15 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Handstand niet gemaakt 	0.1 – 0.5
Niveau 15 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen opmerkingen 	
Traject V	Aftrek
Niveau 15 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen opmerkingen 	
Niveau 15 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen opmerkingen 	
Niveau 15 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Hoofd in de nek en/of holle rug 	0.3 – 0.5

	14-	14 basis	14+
I	 <p>kip tot steun, achter spreiden tot zit handen ompakken naar achter, tillen tot hoeksteun (2 sec.)</p>	 <p>kip tot steun, achterzwaai tot horizontaal zwaai tot hoeksteun (2 sec.)</p>	 <p>kip tot steun, achterzwaai tot 45 graden zwaai tot hoge hoeksteun (2 sec.)</p>
II	 <p>1x uitzwaai boven horizontaal 2x achterzwaai tot handstand</p>	 <p>1x uitzwaai boven horizontaal 3x achterzwaai tot handstand 3e handstand (2s)</p>	 <p>1x uitzwaai boven horizontaal 1x pak-pak 2x handstand (2e handstand (2s))</p>
III	 <p>Voorzwaai gestrekt lichaam, boven horizontaal</p>	 <p>Voorzwaai gestrekt lichaam, boven horizontaal</p>	 <p>Voorzwaai gestrekt lichaam, boven horizontaal</p>
IV	 <p>Handstand wenden naar 1 ligger (na traject 2)</p>	 <p>Zwaai naar handstand pak-pak naar 1 ligger af (na traject 2)</p>	 <p>Hurksalto a.w. uit (extra) zwaai (na de handstand (2s) van traject 2)</p>
V	 <p>Aanspringen, 3 hangzwaaien, voeten voor boven de liggers, achter neerspringen (midden van de brug)</p>	<p>het vorige plaatje +</p>  <p>Aanspringen, 3 hangzwaaien, voeten voor boven de liggers, salto a.w. tot stand (midden van de brug)</p>	<p>2 plaatjes terug +</p>  <p>Aanspringen, 3 hangzwaaien, heupen voor boven de lifters, salto a.w. heupen boven de lifters tot stand (midden van de brug)</p>

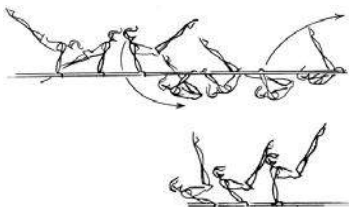

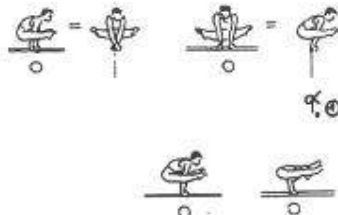
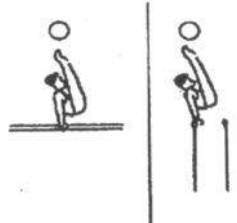
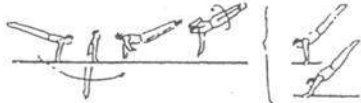
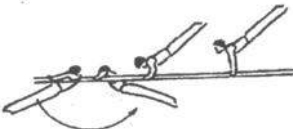
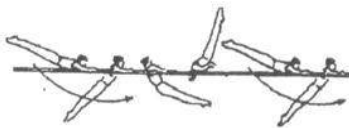
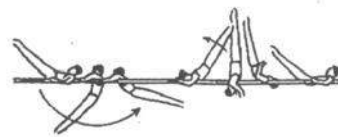
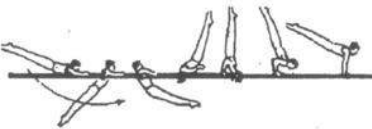
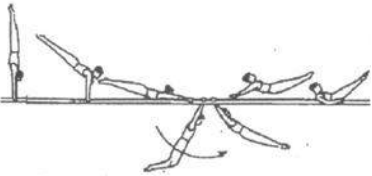


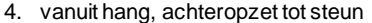
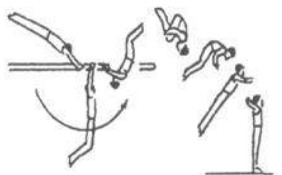
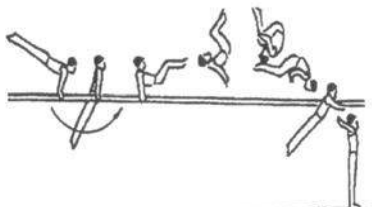
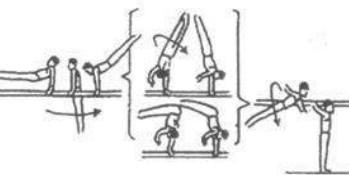
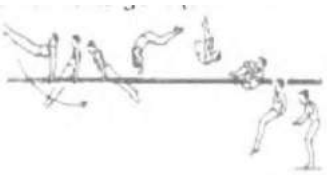
Traject I	Aftrek
Niveau 14 - ○ Lichaam niet gestrekt na de kip	0.1 – 0.5
Niveau 14 basis ○ Lichaam niet gestrekt na de kip	0.1 – 0.5
Niveau 14 + ○ Lichaam niet gestrekt na de kip	0.1 – 0.5
Traject II	Aftrek
Niveau 14 - ○ Geen opmerkingen	
Niveau 14 basis ○ Geen opmerkingen	
Niveau 14 + ○ Geen opmerkingen	
Traject III	Aftrek
Niveau 14 - ○ Lichaam niet gestrekt	0.1 – 0.5
Niveau 14 basis ○ Lichaam niet gestrekt	0.1 – 0.5
Niveau 14 + ○ Lichaam niet gestrekt	0.1 – 0.5
Traject IV	Aftrek
Niveau 14 – ○ Handstand niet gemaakt	0.1 – 0.5
Niveau 14 basis ○ Geen opmerkingen	
Niveau 14 + ○ Geen opmerkingen	
Traject V	Aftrek
Niveau 14 - ○ Geen opmerkingen	
Niveau 14 basis ○ Hoofd in de nek en/of holle rug	0.3 – 0.5
Niveau 14 + ○ Hoofd in de nek en/of holle rug	0.3 – 0.5

	13-	13 basis	13+
I	 <p>kip tot steun, achterzwaai tot horizontaal tot hoeksteun (2 sec.)</p>	 <p>kip tot steun, achterzwaai tot 45 graden zwaai tot hoge hoeksteun (2 sec.)</p>	 <p>kip tot steun, achterzwaai tot handstand zwaai tot hoge hoeksteun (2 sec.)</p>
II	 <p>1x uitzwaai boven horizontaal 3x achterzwaai tot handstand 3e handstand (2s)</p>	 <p>1x uitzwaai boven horizontaal 1x pak-pak 2x handstand (2e handstand (2s))</p>	 <p>1x uitzwaai tot handstand 2x pak-pak 2x handstand (2e handstand (2s))</p>
III	 <p>Voorzwaai gestrekt lichaam, boven horizontaal</p>	 <p>Voorzwaai gestrekt lichaam, boven horizontaal</p>	 <p>Voorzwaai gestrekt lichaam, 45° of hoger</p>
IV	 <p>Zwaai naar handstand pak-pak naar 1 ligger af (na traject 2)</p>	 <p>Hurksalto a.w. uit (extra) zwaai (na de handstand (2s) van traject 2)</p>	 <p>Hurksalto a.w. (uit handstand (2s) van traject 2)</p>
V	<p>Plaatje 14- +</p>  <p>Aanspringen, 3 hangzwaaien, voeten voor boven de liggers, salto a.w. tot stand (midden van de brug)</p>	<p>Plaatje 14- +</p>  <p>Aanspringen, 3 hangzwaaien, heupen voor boven de liggers, salto a.w. heupen boven de liggers tot stand (midden van de brug)</p>	 <p>Aanspringen, vooropzet, achterzwaai boven horizontaal, wegzetten salto a.w. heupen boven de liggers tot stand (midden van de brug)</p>

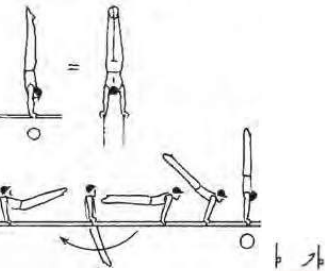
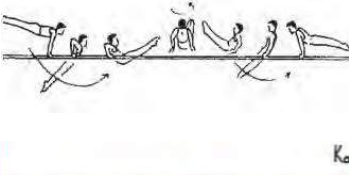
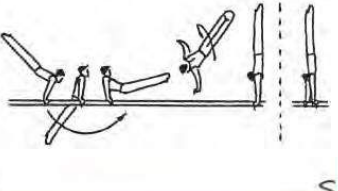
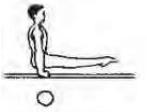
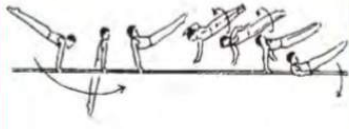
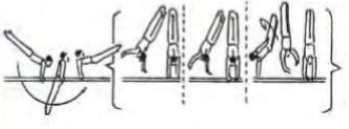

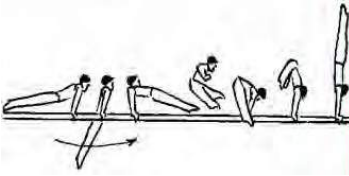
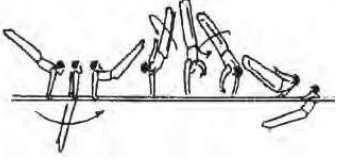
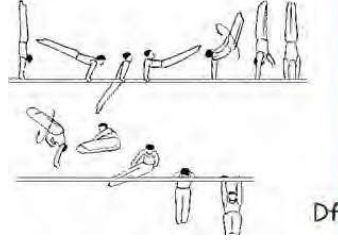


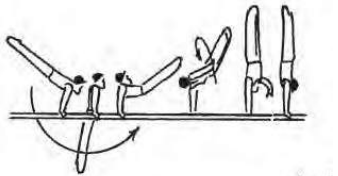
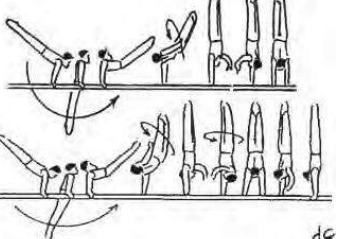
Traject I	Aftrek
Niveau 13 - ○ Lichaam niet gestrekt na de kip	0.1 – 0.5
Niveau 13 basis ○ Lichaam niet gestrekt na de kip	0.1 – 0.5
Niveau 13 + ○ Lichaam niet gestrekt na de kip	0.1 – 0.5
Traject II	Aftrek
Niveau 13 - ○ Geen opmerkingen	
Niveau 13 basis ○ Geen opmerkingen	
Niveau 13 + ○ Geen opmerkingen	
Traject III	Aftrek
Niveau 13 - ○ Lichaam niet gestrekt	0.1 – 0.5
Niveau 13 basis ○ Lichaam niet gestrekt	0.1 – 0.5
Niveau 13 + ○ Lichaam niet gestrekt	0.1 – 0.5
Traject IV	Aftrek
Niveau 13 – ○ Geen opmerkingen	
Niveau 13 basis ○ Geen opmerkingen	
Niveau 13 + ○ Geen opmerkingen	
Traject V	Aftrek
Niveau 13 - ○ Hoofd in de nek en/of holle rug	0.3 – 0.5
Niveau 13 basis ○ Hoofd in de nek en/of holle rug	0.3 – 0.5
Niveau 13 + ○ Hoofd in de nek en/of holle rug	0.3 – 0.5

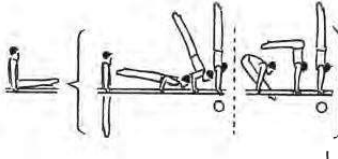
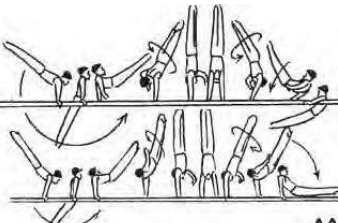
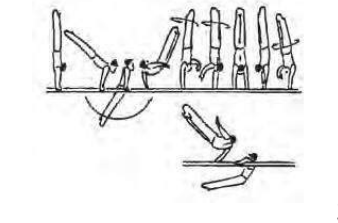
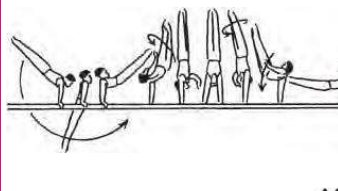
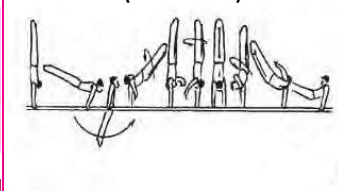
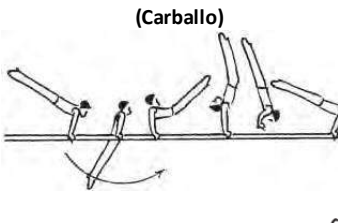
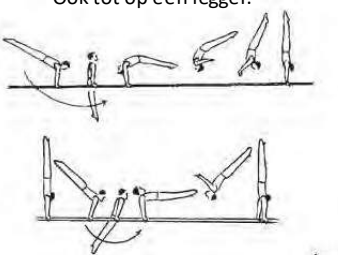
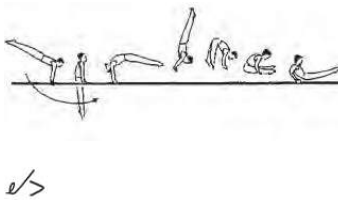
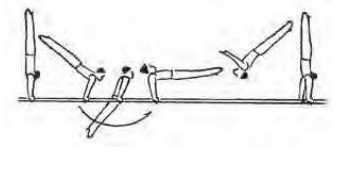
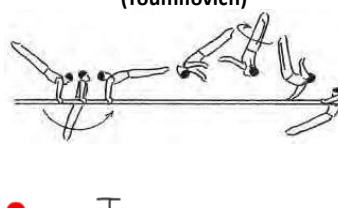
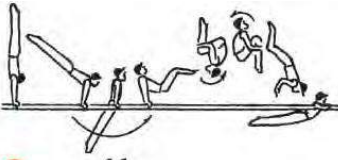
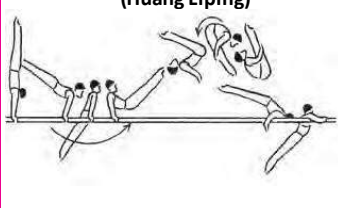
	12-	12 basis	12+
I	 <p>kip tot steun, achterzwaai tot 45 graden zwaai tot hoge hoeksteun (2 sec.)</p>	 <p>kip tot steun, achterzwaai tot handstand zwaai tot hoge hoeksteun (2 sec.)</p>	 <p>kip tot steun, achterzwaai tot handstand zwaai tot manna (2 sec.)</p>
II	 <p>1x uitzwaai boven horizontaal 1x pak-pak 2x handstand (2e handstand (2s))</p>	 <p>1x uitzwaai tot handstand 2x pak-pak 2x handstand (2e handstand (2s))</p>	 <p>1x uitzwaai tot handstand 1x pak-pak, 1x binnenwaarts pak-pak 2x handstand (2e handstand (2s))</p>
III	 <p>Voorzwaai gestrekt lichaam, boven horizontaal</p>	 <p>Voorzwaai gestrekt lichaam, 45° of hoger</p>	 <p>Voorzwaai gestrekt lichaam, 45° of hoger</p>
IV	 <p>Hurksalto a.w. uit (extra) zwaai (na de handstand (2s) van traject 2)</p>	 <p>Hurksalto a.w. (uit handstand (2s) van traject 2)</p>	 <p>Streksalto a.w. (uit handstand (2s) van traject 2)</p>
V	<p>Plaatje 14- +</p>  <p>Aanspringen, 3 hangzwaaien, heupen voor boven de liggers, salto a.w. heupen boven de liggers tot stand (midden van de brug)</p>	 <p>Aanspringen, vooropzet, achterzwaai boven horizontaal, wegzetten salto a.w. heupen boven de liggers tot stand (midden van de brug)</p>	 <p>Aanspringen, vooropzet, achterzwaai tot handstand slinger a.w. door gehurkte handstand in halve ellegreep met nastrekken van de benen tot stand (midden van de brug)</p>

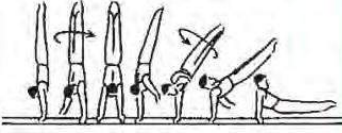
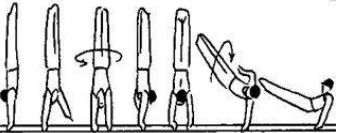
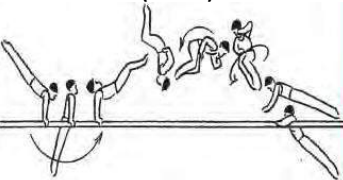
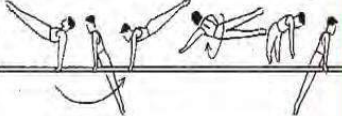

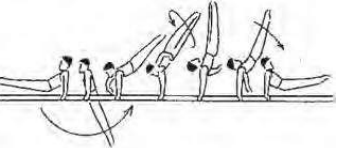

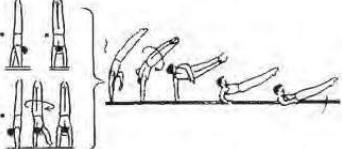
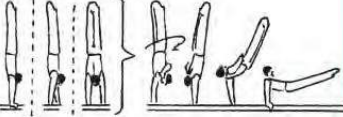
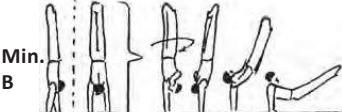
Traject I	Aftrek
Niveau 12 - ○ Lichaam niet gestrekt na de kip	0.1 – 0.5
Niveau 12 basis ○ Lichaam niet gestrekt na de kip	0.1 – 0.5
Niveau 12 + ○ Lichaam niet gestrekt na de kip	0.1 – 0.5
Traject II	Aftrek
Niveau 12 - ○ Geen opmerkingen	
Niveau 12 basis ○ Geen opmerkingen	
Niveau 12 + ○ Geen opmerkingen	
Traject III	Aftrek
Niveau 12 - ○ Lichaam niet gestrekt	0.1 – 0.5
Niveau 12 basis ○ Lichaam niet gestrekt	0.1 – 0.5
Niveau 12 + ○ Lichaam niet gestrekt	0.1 – 0.5
Traject IV	Aftrek
Niveau 12 – ○ Geen opmerkingen	
Niveau 12 basis ○ Geen opmerkingen	
Niveau 12 + ○ Lichaamshoek < 45° ○ Lichaamshoek > 45°	0.1 – 0.3 0.5
Traject V	Aftrek
Niveau 12 - ○ Hoofd in de nek en/of holle rug	0.3 – 0.5
Niveau 12 basis ○ Hoofd in de nek en/of holle rug	0.3 – 0.5
Niveau 12 + ○ Hoofd in de nek en/of holle rug	0.3 – 0.5

Nederlandse tA-elementen					
I	1. Pendelkip tot streksteun 	2. Bovenarmenkip tot streksteun 	3. Spreidhoeksteun (2 sec.) 	4. V-zit (2 sec.) 	5. Prouette voor aarts tot 45 graden 
II	1. Achteropzet tot steun 	2. Schouderrol achterwaarts 	3. Schouderrol voorwaarts 	4. Schouderrol achterwaarts tot steun 	
III	1. Moy tot bovenarmenzwaai 	2. Zw eefkip met uitspreiden aan de punten tot zw eefhangzwaai 	3. Stut tot bovenarmenhang 	4. vanuit hang, achteropzet tot steun 	
IV	1. Vanuit strekhangzwaai salto achterover gehurkt 	2. Salto achterover (ook met draai) 	3. Zw aaien door handstand direct gevolgd door afwenden 	4. Salto voorover (ook met 1/2 draai) 	

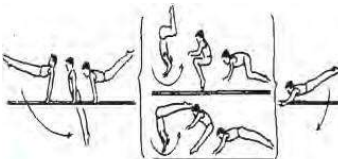
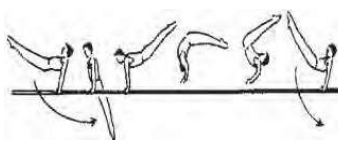
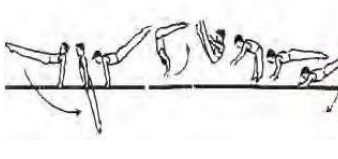
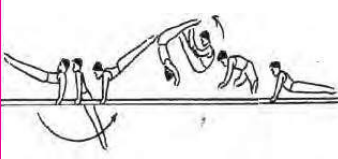
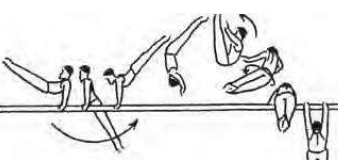
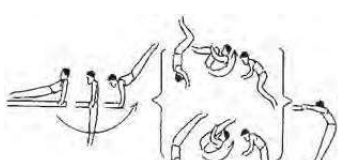
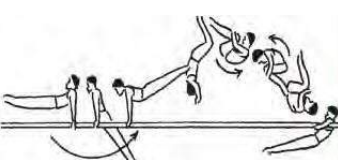
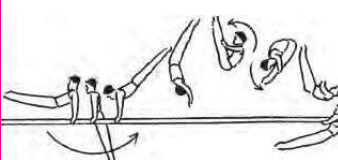
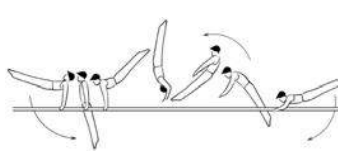
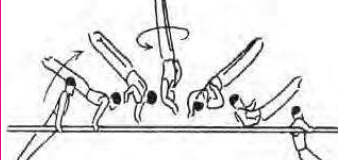

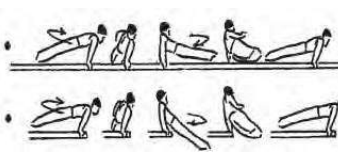

• verboden voor junioren

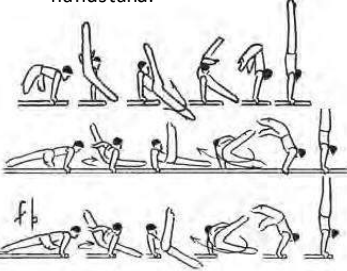
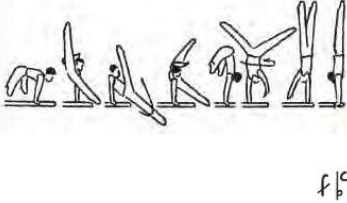
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Elementen in of door steun op twee leggers.					
<p>1. Alle handstanden op 1 of 2 leggers. (2 s.)</p> 	<p>2. Uit buigsteunvooropzet met gesprongen 1/2 draai tot steun. (Kato)</p> 	<p>3. Pirouette tot handstand op 1 of 2 leggers.</p> 	<p>4.</p>	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7. Hoeksteun op 1 of 2 legges (2 s.).</p> 	<p>8. Voorzwaai met 1/1 draai tot bovenarmhang. (Carminucci)</p> 	<p>9.</p>	<p>10. Pirouette of salto rugwaarts tot handstand op 1 legger in parallelsteun (ook met 1/4 of 3/4 draai) (Bilozherchev - Peters) (Dimic)</p> 	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13. Uit steun overspreiden tot steun of hoeksteun (2s.)</p> 	<p>14. Terugspreiden tot handstand.</p> 	<p>15. Diamidov en 1/2 draai tot bovenarmhang. (Salazar)</p> 	<p>16. 3/4 Diamidov en gesprongen keren tot hang aan één legger. (De Freitas)</p> 	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19. Terugspreiden tot steun.</p> 	<p>20. Terugspreiden en salto voorwaarts tot bovenarmhang.</p> 	<p>21. Voorzwaai met 1/1 of 5/4 draai op 1 arm tot handstand. (Diamidov)</p> 	<p>22. Diamidov met 1/4 of 1/2 draai tot handstand.</p> 	<p>23.</p>	<p>24.</p>

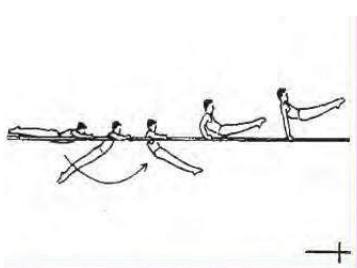
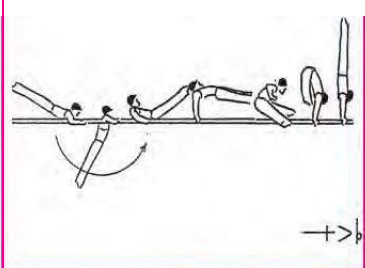
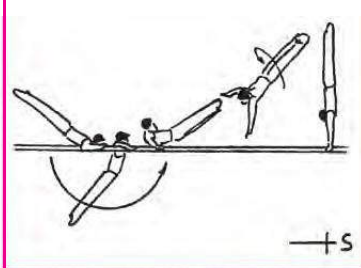
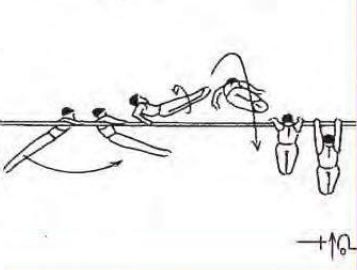
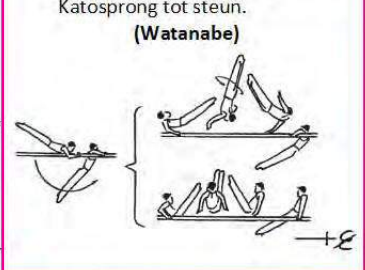
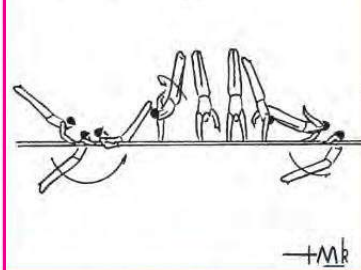
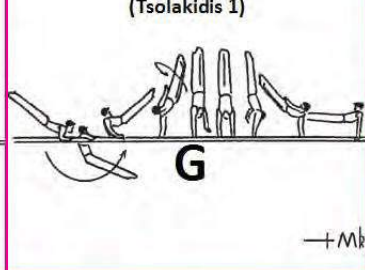
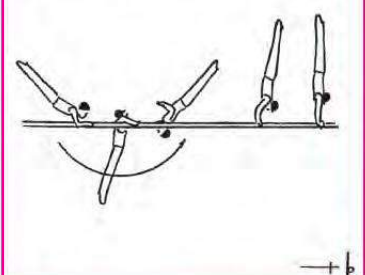
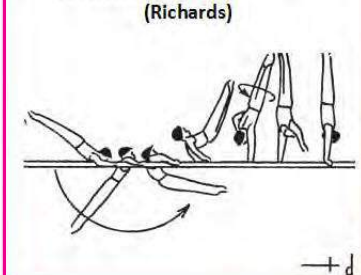
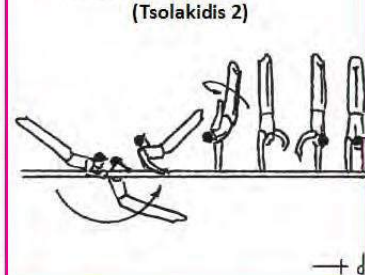
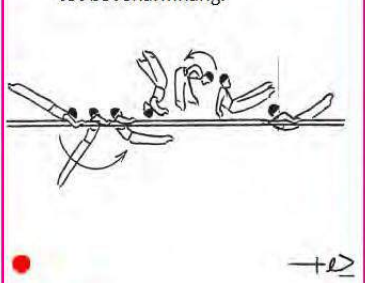
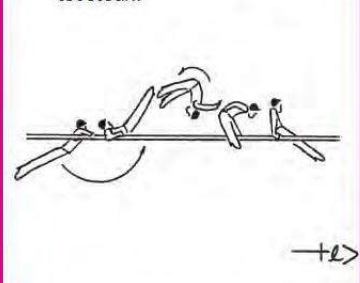
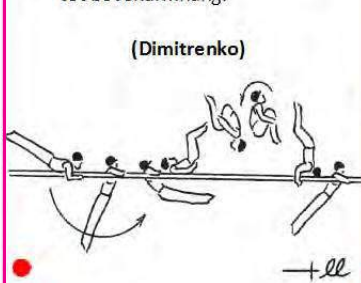
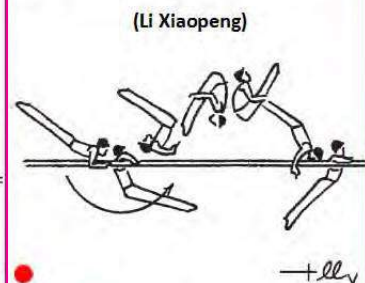
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Elementen in of door steun op twee leggers.					
<p>25.</p>	<p>26. Handstand heffen met gestrekte armen en benen of met gestrekt lichaam en gebogen armen (2s.), ook met gespreide benen.</p>  <p style="text-align: right;">Lb</p>	<p>27. Makuts tot bovenarmhang of ¼ diamidov en 1/4 healy tot steun.</p>  <p style="text-align: right;">Mh</p>	<p>28. Zwaai voorwaarts met 5/4 draai op 1 arm door de handstand en healy tot bovenarmhang.</p>  <p style="text-align: right;">Z</p>	<p>29. ¼ Diamidov en ¼ Healy tot steun.</p> <p style="text-align: center;">(Makuts)</p>  <p style="text-align: right;">Mh</p>	<p>30. Zwaai voorwaarts met 5/4 draai op 1 arm door de handstand en healy tot steun.</p> <p style="text-align: center;">(Zonderland)</p>  <p style="text-align: right;">Z</p>
<p>31.</p>	<p>32. Voorzwaai tot handstand en omspringen tot steun.</p> <p style="text-align: center;">(Carballo)</p>  <p style="text-align: right;">Ca</p>	<p>33. Salto rugwaarts tot handstand. Ook tot op één legger.</p>  <p style="text-align: right;">e/</p>	<p>34. Salto rugwaarts met doorspreiden tot steun.</p>  <p style="text-align: right;">e/</p>	<p>35.</p>	<p>36.</p>
<p>37.</p>	<p>38.</p>	<p>39.</p>	<p>40. Salto rugwaarts tot handstand op één legger (<u>verbonden met een healy type element</u>).</p> <p style="text-align: center;">(Rumbutis)</p>  <p style="text-align: right;">e/</p>	<p>41.</p>	<p>42.</p>
<p>43.</p>	<p>44.</p>	<p>45. Salto rugwaarts met ½ draai tot bovenarmhang.</p> <p style="text-align: center;">(Toumilovich)</p>  <p style="text-align: right;">● Tu</p>	<p>46. Dubbel salto rugwaarts gehurkt tot bovenarmhang.</p> <p style="text-align: center;">(Morisue)</p>  <p style="text-align: right;">● ll</p>	<p>47. Dubbel salto rugwaarts gehoekt tot bovenarmhang</p> <p style="text-align: center;">(Huang Liping)</p>  <p style="text-align: right;">● llv</p>	<p>48.</p>

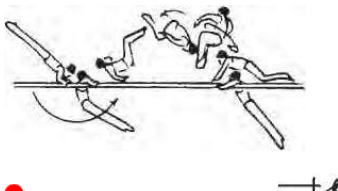
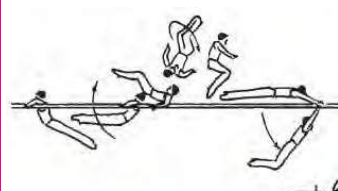
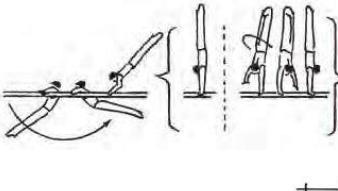
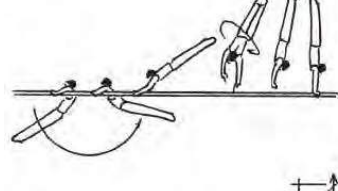
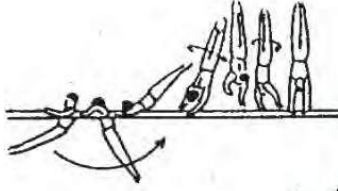
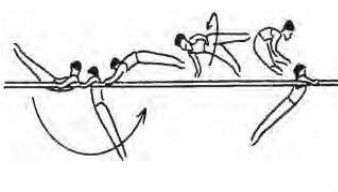
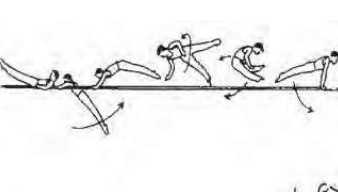
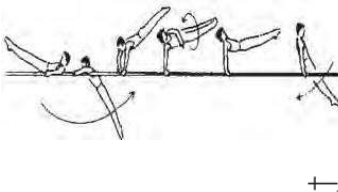

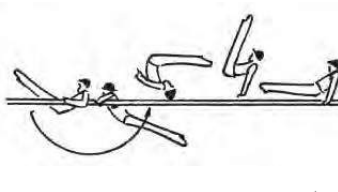
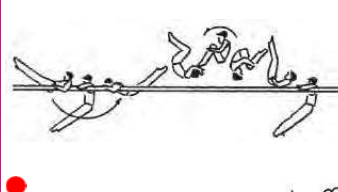
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Elementen in of door steun op twee leggers.					
49.	50. Handstand met ¼ draai en terugzwaaien met ¼ draai tot steun. 	51. Handstand met ¼ draai en terugzwaaien met ¼ draai tot steun. (Brändström) 	52. 3/2 Salto rugwaarts met ½ draai tot bovenarmhang. (Suarez) 	53.	54.
55.	56.	57. Pirouette rugwaarts en terugspreiden tot steun. 	58.	59.	60.
61.	62. Pirouette rugwaarts tot steun. 	63. Pirouette rugwaarts door de handstand tot steun. (Novikov) 	64.	65.	66.
67.	68. Healy tot bovenarmhang. 	69. Uit handstand op 1 legger Healy tot bovenarmhang. 	70. Healy tot steun (ook uit hdst op 1 legger). (Healy) 	71. Uit een zwaai element (min B) tot handstand op 1 legger, Healy (360° of meer) tot steun. Min. B 	72.

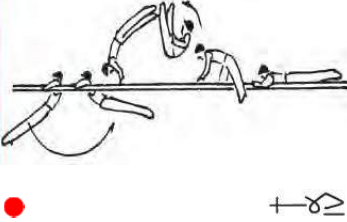
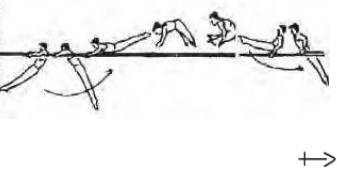
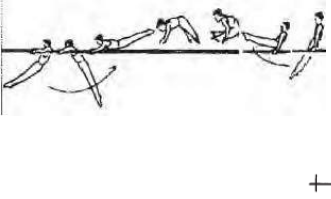
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Elementen in of door steun op twee leggers.					
<p>73.</p>	<p>74. Achterzwaai met gesprongen 1/2 draai tot handstand.</p>	<p>75. Achterzwaai met gesprongen 1/4 draai tot handstand op 1 legger.</p>	<p>76. Achterzwaai met gesprongen 1/1 draai tot handstand.</p> <p>(Gatson 1)</p>	<p>77. Gatson 1 met 1/4 draai tot handstand op 1 legger en 1/4 draai tot handstand op 2 leggers.</p> <p>(Gatson 2)</p>	<p>78.</p>
<p>79. Achterzwaai met 1/2 draai tot handstand (ook met 2s.).</p>	<p>80. Elke 1/1 draai in handstand op twee leggers.</p>	<p>81.</p>	<p>82.</p>	<p>83.</p>	<p>84.</p>
<p>85. Achterzwaai met 1/2 draai rugwaarts tot handstand (ook met 2s.).</p>	<p>86. Uit handstand op 1 legger 1/2 of 1/4 draai voorwaarts of rugwaarts tot handstand.</p>	<p>87.</p>	<p>88.</p>	<p>89.</p>	<p>90.</p>
<p>91.</p>	<p>92.</p>	<p>93. Uit handstand salto voorwaarts tot steun of uit handstand met gedraaide greep inkogelen tot steun.</p> <p>(Carballo 2)</p>	<p>94.</p>	<p>95. 5/4 salto voorwaarts gespreid door steun naar hang of direct tot hang.</p> <p>(Lee Chul Hon/Sasaki)</p>	<p>96.</p>

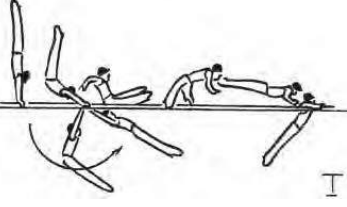
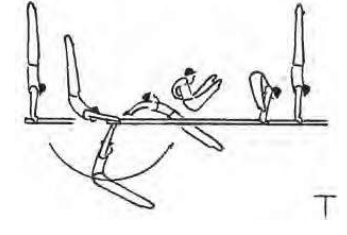
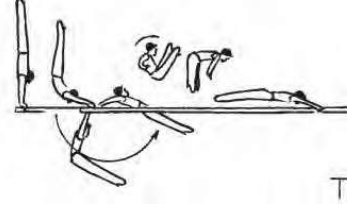
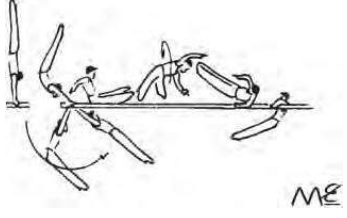
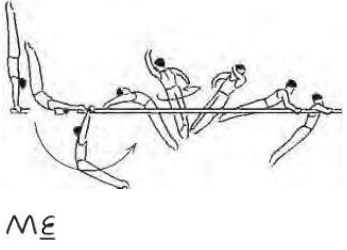
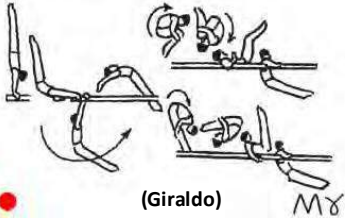
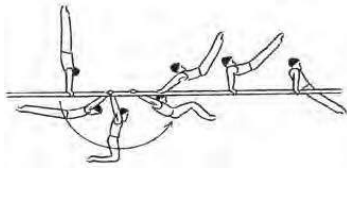
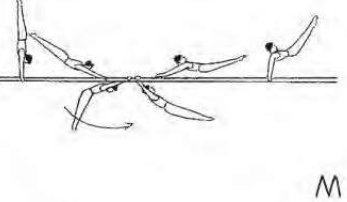
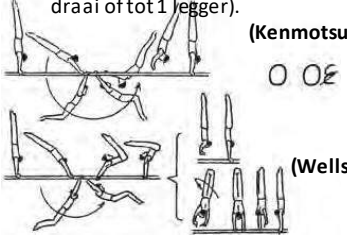
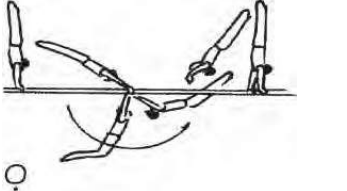
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Elementen in of door steun op twee leggers.					
97.	98. 5/4 salto voorwaarts gehurkt of gehoekt tot bovenarmhang. 	99. Salto voorwaarts tot steun. 	100. 5/4 salto voorwaarts gespreid tot bovenarmhang. 	101. 5/4 salto voorwaarts gespreid tot buigsteun. 	102.
103.	104. Salto voorwaarts gehurkt of gehoekt met 1/4 draai tot hang aan 1 le gger. 	105. Salto voorwaarts gehurkt of gehoekt tot hang aan het einde van de leggers. 	106. Dubbel salto voorwaarts gehurkt tot bovenarmhang. 	107. Dubbel salto voorwaarts gehoekt tot bovenarmhang. 	108.
109.	110.	111. 5/4 salto voorwaarts gestrekt tot bovenarmhang 	112.	113. Salto voorwaarts met 1/1 draai tot bovenarmhang. (Urzica) 	114.
115. Kringflank of gespreide kringflank op het leggereinde 	116. Kringflank of gespreide kringflank in het midden of rugwaarts. 	117. Russenwenden (360°) op het Leggereinde. (Delesalle) 	118.	119.	120.

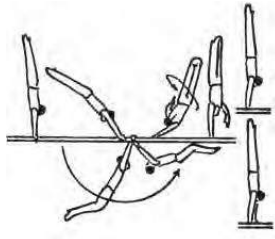
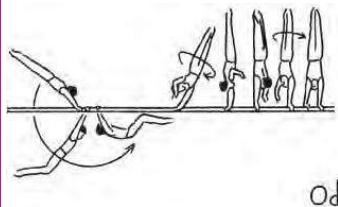
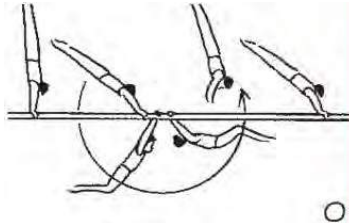
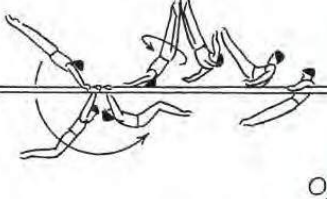
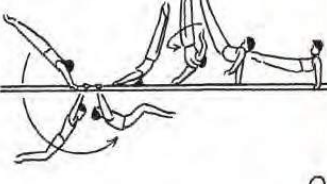
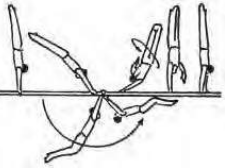
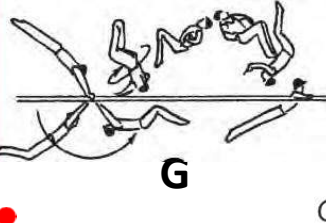
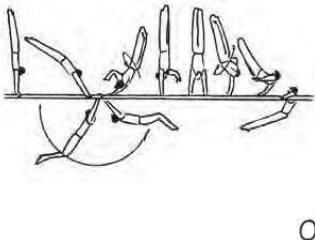
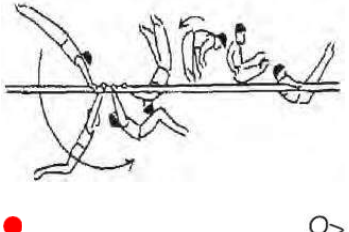
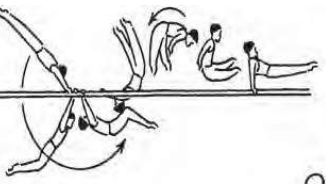
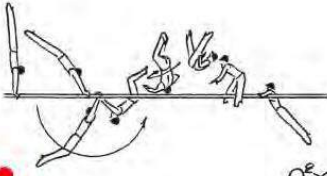
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Elementen in of door steun op twee leggers.					
121.	122.	123. Alle kringflanken gespreid tot handstand. 	124.	125.	126.
127.	128.	129. Alle kringflanken gespreid met ½ draai tot handstand. 	130.	131.	132.
133.	134.	135.	136.	137.	138.
139.	140.	141.	142.	143.	144.

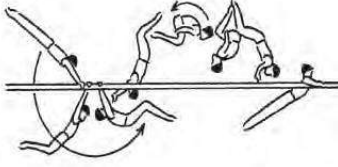
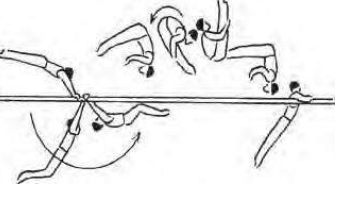
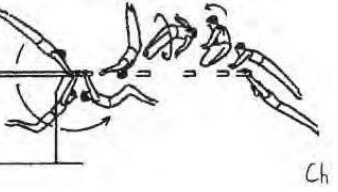
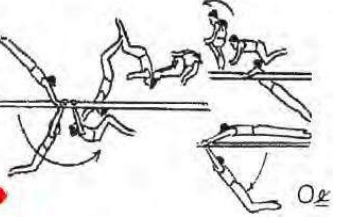
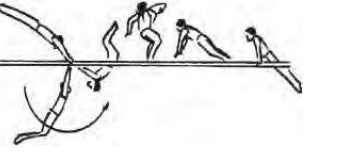
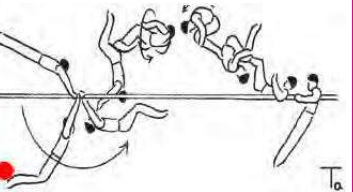
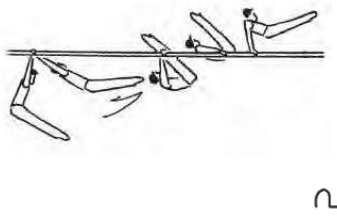
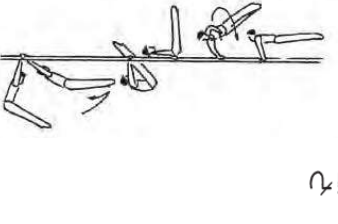
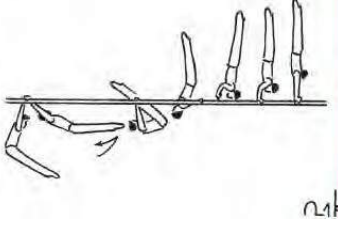
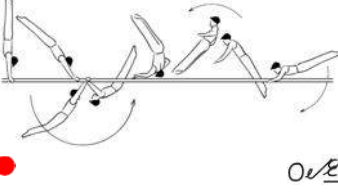
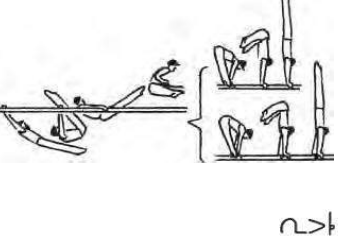
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Elementen beginnend in bovenarmhang.					
<p>1. Vooropzet tot steun.</p>  <p style="text-align: right;">+</p>	<p>2. Vooropzet en terugspreiden tot handstand.</p>  <p style="text-align: right;">+>b</p>	<p>3.</p>	<p>4.</p>	<p>5. Vooropzet met 1/2 draai tot handstand.</p>  <p style="text-align: right;">+S</p>	<p>6.</p>
<p>7. Vooropzet met 1/4 draai tot hang aan 1 legger.</p>  <p style="text-align: right;">+1g</p>	<p>8. Rol rugwaarts met 1/2 draai tot bovenarmhang of vooropzet en Katosprong tot steun. (Watanabe)</p>  <p style="text-align: right;">+E</p>	<p>9.</p>	<p>10.</p>	<p>11. Vooropzet met Makuts tot bovenarmhang.</p>  <p style="text-align: right;">+Mb</p>	<p>12. Vooropzet met Makuts tot steun. (Tsolakidis 1)</p>  <p style="text-align: center;">G</p> <p style="text-align: right;">+Mb</p>
<p>13.</p>	<p>14. Rol rugwaarts tot handstand.</p>  <p style="text-align: right;">+b</p>	<p>15.</p>	<p>16.</p>	<p>17. Vooropzet met 1/1 draai tot handstand. (Richards)</p>  <p style="text-align: right;">+d</p>	<p>18. Vooropzet met 3/2 draai tot handstand. (Tsolakidis 2)</p>  <p style="text-align: right;">+d</p>
<p>19.</p>	<p>20. Rol rugwaarts met overspreiden tot bovenarmhang.</p>  <p style="text-align: right;">+e</p>	<p>21. Rol rugwaarts met overspreiden tot steun.</p>  <p style="text-align: right;">+e></p>	<p>22.</p>	<p>23. Rol rugwaarts met salto gehurkt tot bovenarmhang. (Dimitrenko)</p>  <p style="text-align: right;">+ll</p>	<p>24. Dimitrenko gehoekt. (Li Xiaopeng)</p>  <p style="text-align: right;">+llv</p>

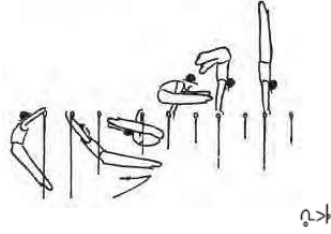
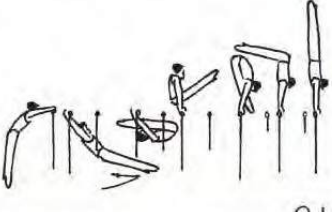
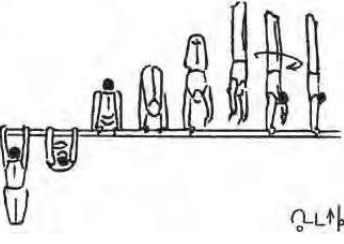
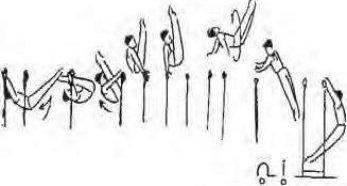
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Elementen beginnend in bovenarmhang.					
25.	26.	27.	28. Rol rugwaarts met ½ draai gehurkt tot bovenarmhang. (Harada) 	29. Rol rugwaarts met ½ draai gehurkt tot hang. (Dalton) 	30.
31.	32. Achteropzet tot handstand (ook met ½ draai) 	33. Achteropzet met gesprongen ½ draai. 	34. Achteropzet met gesprongen ¾ draai tot handstand op 1 legger 	35.	36.
37.	38. Achteropzet met ½ draai en terugspreiden tot bovenarmhang. 	39. Achteropzet met ½ draai en terugspreiden tot steun. 	40.	41.	42.
43.	44. Achteropzet met ½ draai tot steun. 	45. Achteropzet en 5/4 salto voorwaarts gehurkt, gehoekt of gespreid tot bovenarmhang. (Yamawaki) 	46. Achteropzet en salto voorwaarts gehoekt tot steun. 	47. Achteropzet gevolgd door dubbel salto vw tot bovenarmhang. 	48.

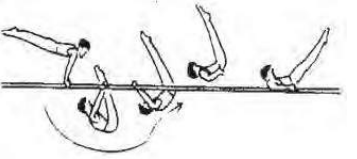
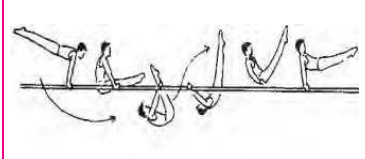
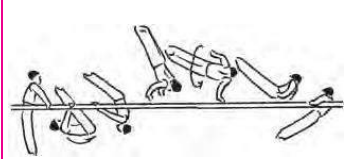
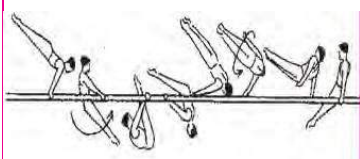
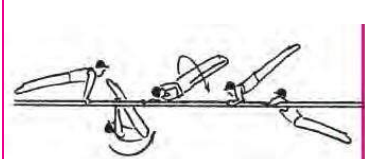
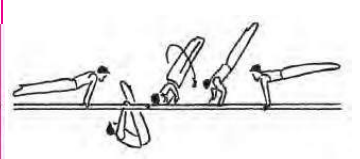
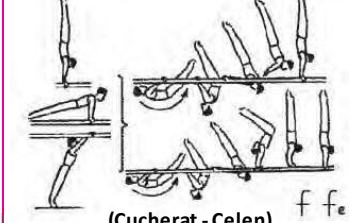
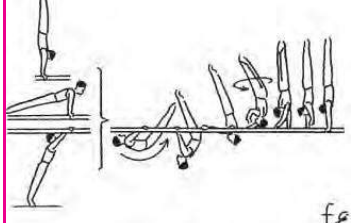
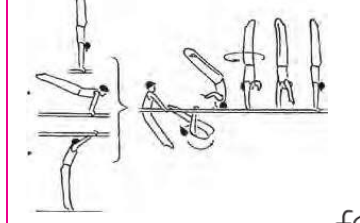
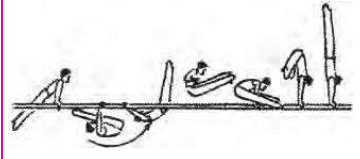
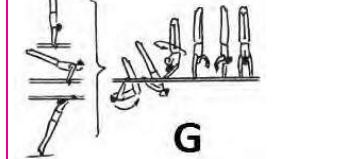
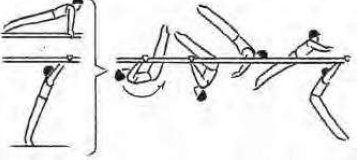
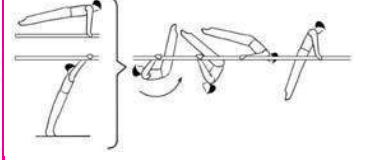
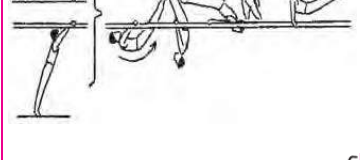
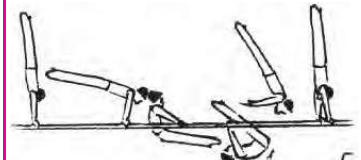
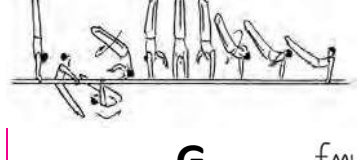
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Elementen beginnend in bovenarmhang.					
49.	50.	51.	52.	53. Achteropzet en 5/4 salto vw gespreid tot bovenarmhang. 	54.
55. Achteropzet overspreiden tot buigsteun. 	56. Achteropzet overspreiden tot steun met gestrekte armen. 	57.	58.	59.	60.
61.	62.	63.	64.	65.	66.
67.	68.	69.	70.	71.	72.

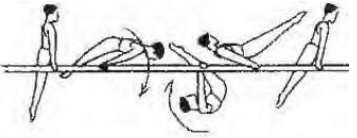
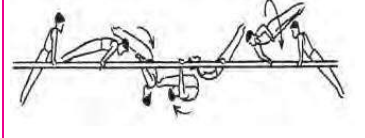
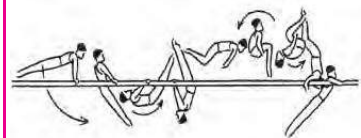
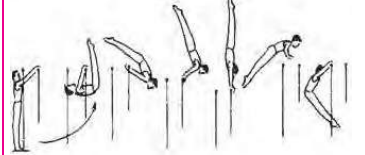
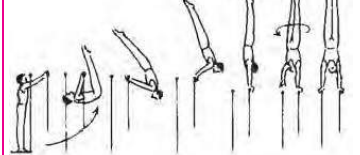
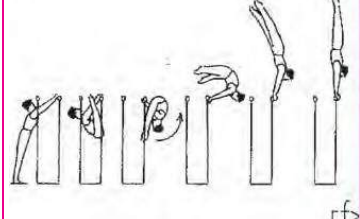
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Zwaai-elementen door hang aan 1 of 2 leggers en onderzwaaien.					
1.	2.	3. Bhavsar tot buigsteun of bovenarmhang.  I	4. Moy gehoekt met terugspreiden tot steun of handstand. (Tippelt)  T	5. Zwaai voorwaarts, terugspreiden, en vastpakken met gestrekt lichaam opleggerhoogte. (Bhavsar)  Ti	6.
7.	8. Moy gehoekt met terugspreiden tot bovenarmhang (ook met gesloten benen).  ME	9. Moy gehoekt met 1/1 draai tot bovenarmhang. (Nolet)  ME	10. Tippelt met saltovoorwaarts gehurkt, gehoekt of gespreid tot bovenarmhang.  (Giraldo) Mx	11.	12.
13.	14. Moy tot steun met gebogen benen (ook zonder loslaten).  ME	15. Moy tot steun met gestrekte benen (ook zonder loslaten). (Moy)  M	16.	17.	18.
19.	20.	21. Reuzendraai rugwaarts tot handstand, ook met inkogelen of zonder loslaten (Ook met ¼, ½ draai of tot 1 legger).  (Kenmotsu) O OE (Wells)	22. Reuzendraai rugwaarts tot handstand op één legger. <u>(Verbonden met een healy type element).</u> (Piasecky)  O	23.	24.

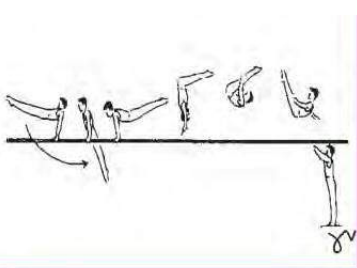
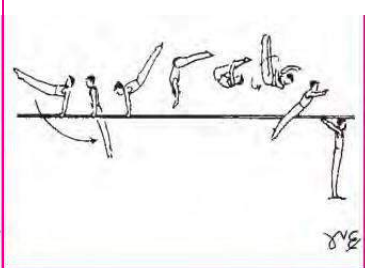
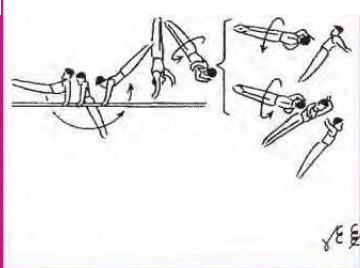
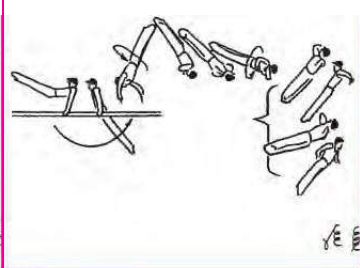
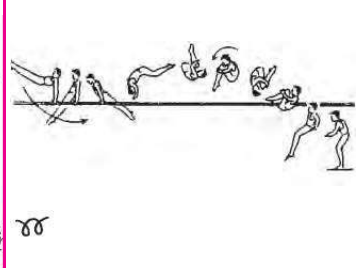
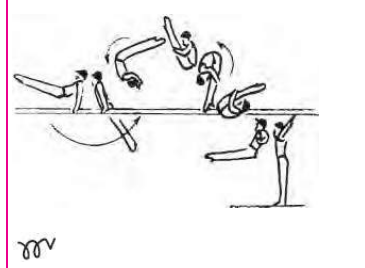
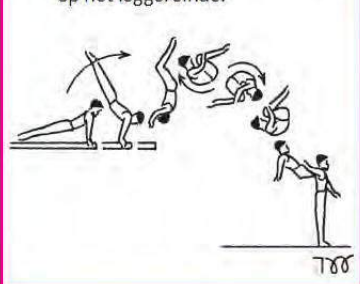

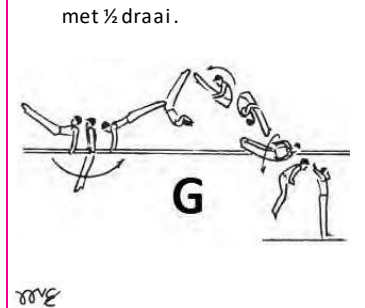
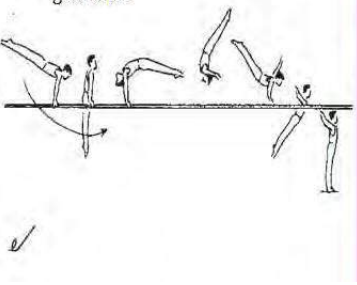
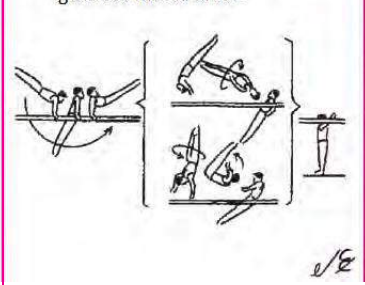
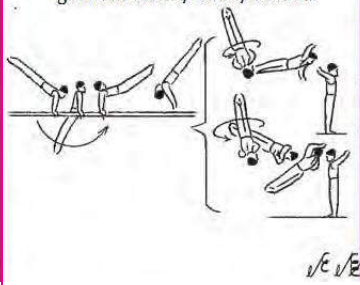
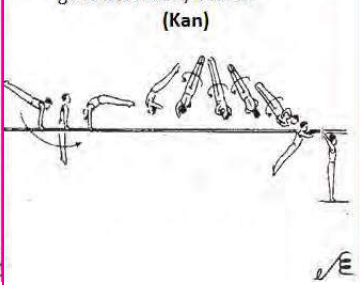
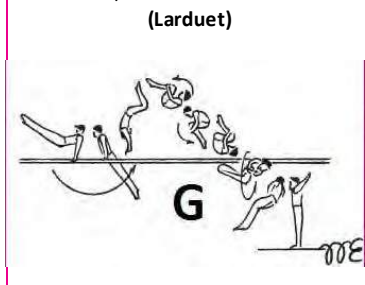
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Zwaai-elementen door hang aan 1 of 2 leggers en onderzwaaien.					
25.	26.	27.	28. Reuzendraai rugwaarts met Diamidov tot handstand, ook tot op één legger.  O d	29. Reuzendraai rugwaarts met Diamidov tot handstand met ¼ of ½ draai.  O d e	30.
31.	32. Wegleggen met salto gestrekt tot hang.  O f	33. Reuzendraai rugwaarts met ½ draai tot bovenarmhang. (Gushiken)  O e	34. Reuzendraai rugwaarts met ½ draai tot steun. (Marinitch)  O e	35. Reuzendraai rugwaarts met Diamidov tot handstand, ook tot op één legger (verbonden met een healy type element).  O d	36. Belle met 1/1 draai. (Quintero)  G Q
37.	38.	39.	40. Reuzendraai rugwaarts met Makuts tot bovenarmhang. (Dauser)  O M k	41.	42. ●
43.	44. Reuzendraai rugwaarts met overspreiden tot bovenarmhang.  ● O ≥	45.	46. Reuzendraai rugwaarts overspreiden tot steun. (Korolev)  O >	47. Reuzendraai rugwaarts met ½ draai en terugspreiden tot bovenarmhang. (Sosa)  ● O >	48.

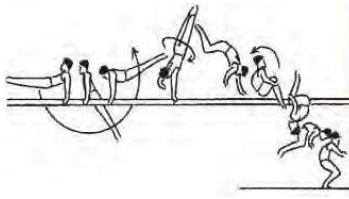
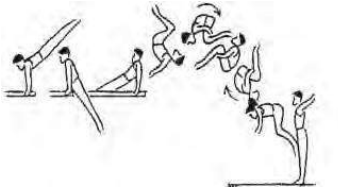
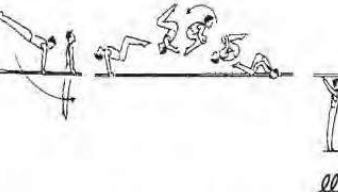
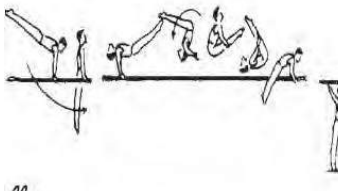
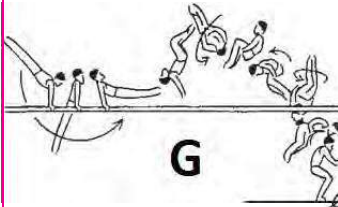
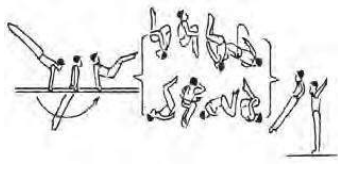
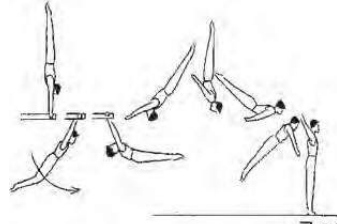
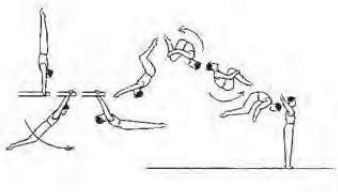
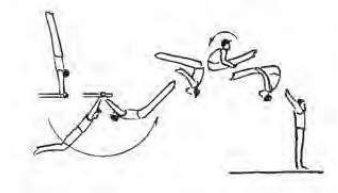
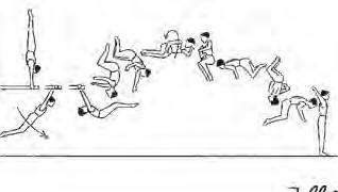
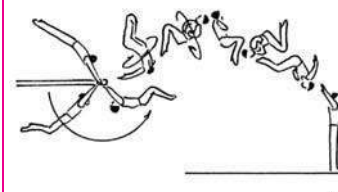
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Zwaai-elementen door hang aan 1 of 2 leggers en onderzwaaien.					
49.	50.	51.	52. Uit reuzendraai dubbelsalto gehurkt tot bovenarmhang (Belle)  ● <i>oll</i>	53. Belle gehoekt tot bovenarmhang.  ● <i>ollv</i>	54.
55.	56.	57. Reuzendraai rugwaarts en salto met 1/2 draai tot hang aan het leggereinde. (Chartrand)  <i>Ch</i>	58. Reuzendraai rugwaarts en salto gehurkt of gehoekt met 1/2 draai tot hang of bovenarmhang.  ● <i>oll</i>	59. Reuzendraai rugwaarts en salto gehurkt of gehoekt met 1/2 draai tot steun. (Torres)  <i>Tor</i>	60. Reuzendraai rugwaarts met 1/2 draai en 3/2 salto voorwaarts tot bovenarmhang (Tanaka)  ● <i>Ta</i>
61. Zweefkip op 1 of 2 leggers.  <i>Z</i>	62. Zweefkip met 1/2 draai tot steun.  <i>Z</i>	63. Zweefkip rugwaarts tot handstand.  <i>Z</i>	64.	65. Reuzendraai rugwaarts en salto gestrekt met 1/2 draai tot bovenarmhang. (Fokin)  ● <i>ollv</i>	66.
67.	68. Zweefkip uitspreiden tot handstand.  <i>Z</i>	69.	70.	71.	72.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Zwaai-elementen door hang aan 1 of 2 leggers en onderzwaaien.					
73.	74. Zweefkip door spreidhoeksteun tot handstand. 	75. Zweefkip door hoeksteun tot handstand. 	76. Zweefkip door hoeksteun en gesprongen ¼ draai tot handstand 	77.	78.
79.	80. Zweefkip door hoge hoeksteun en gesprongen ½ draai tot hang aan de andere legger. (Li Donghua) 	81.	82.	83.	84.
85.	86.	87.	88.	89.	90.
91.	92.	93.	94.	95.	96.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Zwaai-elementen door hang aan 1 of 2 leggers en onderzwaaien.					
<p>97. Ondersprong tot bovenarmhang</p>  <p style="text-align: right;">U</p>	<p>98. Ondersprong tot steun.</p>  <p style="text-align: right;">U!</p>	<p>99. Stut met ½ draai tot bovenarmhang.</p>  <p style="text-align: right;">f</p>	<p>100. Stut met ½ draai tot steun.</p>  <p style="text-align: right;">f!</p>	<p>101.</p>	<p>102.</p>
<p>103.</p>	<p>104. Ondersprong met ½ draai tot bovenarmhang.</p>  <p style="text-align: right;">U_E</p>	<p>105. Ondersprong met ½ draai tot steun.</p>  <p style="text-align: right;">U_E</p>	<p>106. Stut tot handstand ook met inloqueren, ook naar 1 legger.</p>  <p style="text-align: right;">(Cucherat - Celen) f f_e</p>	<p>107. Stut met ¼ of ½ of ¾ draai tot handstand.</p>  <p style="text-align: right;">f_e</p>	<p>108. Stut met 1/1 draai tot handstand. (Teng Hai Bin)</p>  <p style="text-align: right;">f_E</p>
<p>109.</p>	<p>110.</p>	<p>111. Ondersprong met uitspreiden tot handstand. (Arican)</p>  <p style="text-align: right;">U_h</p>	<p>112.</p>	<p>113.</p>	<p>114. Stut met 5/4 draai tot handstand. (Zhou Shixiong)</p>  <p style="text-align: right;">G f_E</p>
<p>115. Stut tot hang.</p>  <p style="text-align: right;">f</p>	<p>116. Stut tot steun.</p> 	<p>117. Stut met overspreiden tot steun.</p>  <p style="text-align: right;">f</p>	<p>118.</p>	<p>119. Stut tot handstand op één legger. (verbonden met een healy type element). (Chiarlo)</p>  <p style="text-align: right;">f</p>	<p>120. Stut tot handstand gevolgd door Makuts. (Yamamuro)</p>  <p style="text-align: right;">G f_{Mk}</p>

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Zwaai-elementen door hang aan 1 of 2 leggers en onderzwaaien.					
<p>121. Stut voorwaarts tot steun.</p>  <p style="text-align: right;">r</p>	<p>122. Stut voorwaarts met ½ draai tot steun.</p>  <p style="text-align: right;">r½</p>	<p>123.</p>	<p>124.</p>	<p>125. Stut met salto rugwaarts tot bovenarmhang. (Tejada)</p>  <p style="text-align: right;">f_e</p>	<p>126.</p>
<p>127.</p>	<p>128. Stut door handstand en sprong naar de andere legger.</p>  <p style="text-align: right;">rff</p>	<p>129.</p>	<p>130. Stut met ¼ draai tot handstand.</p>  <p style="text-align: right;">rf</p>	<p>131.</p>	<p>132.</p>
<p>133.</p>	<p>134.</p>	<p>135.</p>	<p>136. Stut gespreid tot handstand op één legger.</p>  <p style="text-align: right;">rf</p>	<p>137.</p>	<p>138.</p>
<p>139.</p>	<p>140.</p>	<p>141.</p>	<p>142.</p>	<p>143.</p>	<p>144.</p>

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG IV: Afsprongen					
<p>1. Salto voorwaarts gehoekt of gestrekt.</p> 	<p>2. Salto voorwaarts gehoekt of gestrekt met ½ draai.</p> 	<p>3. Salto voorwaarts gehoekt of gestrekt met 1/1 of 3/2 draai.</p> 	<p>4. Salto voorwaarts gehoekt of gestrekt met 2/1 of 5/2 draai.</p> 	<p>5. Dubbelsalto voorwaarts gehurkt.</p> 	<p>6. Dubbelsalto voorwaarts gehoekt. (Belyavskiy)</p> 
<p>7.</p>	<p>8.</p>	<p>9. Dubbelsalto voorwaarts gehurkt op het leggereinde.</p> 	<p>10.</p>	<p>11.</p>	<p>12. Dubbelsalto voorwaarts gehurkt met ½ draai of ½ draai en dubbelsalto rugwaarts.</p> 
<p>13.</p>	<p>14.</p>	<p>15.</p>	<p>16.</p>	<p>17.</p>	<p>18. Dubbelsalto voorwaarts gehoekt met ½ draai. G</p> 
<p>19. Salto rugwaarts gehoekt of gestrekt.</p> 	<p>20. Salto rugwaarts gehoekt of gestrekt met ½ draai.</p> 	<p>21. Salto rugwaarts gehoekt of gestrekt met 1/1 of 3/2 draai.</p> 	<p>22. Salto rugwaarts gehoekt of gestrekt met 2/1 draai (Kan)</p> 	<p>23.</p>	<p>24. Dubbelsalto voorwaarts gehurkt met 1/1 draai. (Larduet) G</p> 

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG IV: Afsprongen					
25.	26.	27.	28. Handstandwenden en salto rugwaarts gehurkt of gehoekt. (Roethlisberger) 	29.	30.
31.	32. Dubbelsalto rugwaarts gehurkt op het leggereinde.  7ll	33. Dubbelsalto rugwaarts gehurkt.  ll	34. Dubbelsalto rugwaarts gehoekt.  llv	35.	36. Dubbelsalto rugwaarts gehurkt (Hiro met 1/1 draai).  G
37.	38.	39.	40. Dubbel salto rw met 1/2 draai, of salto rw, 1/2 draai en dansalto ww gehurkt  llE	41.	42.
43. Uit hang aan het leggereinde salto rugwaarts gestrekt.  7E	44. Uit hang aan het leggereinde dubbelsalto rugwaarts gehurkt.  7ll	45. Uit hang aan het leggereinde dubbelsalto rugwaarts gehoekt.  7llv	46. Uit hang aan het leggereinde dubbelsalto rugwaarts gehurkt met 1/1 of 1/2 draai.  7llE	47.	48. Uit hang aan het leggereinde dubbelsalto rugwaarts gehurkt met 2/1 draai.  7llE

Sectie 15: Rekstok



Hoogte: 260cm vanaf bovenkant mat, 280cm vanaf de vloer

Artikel 15.1 Omschrijving van de oefening

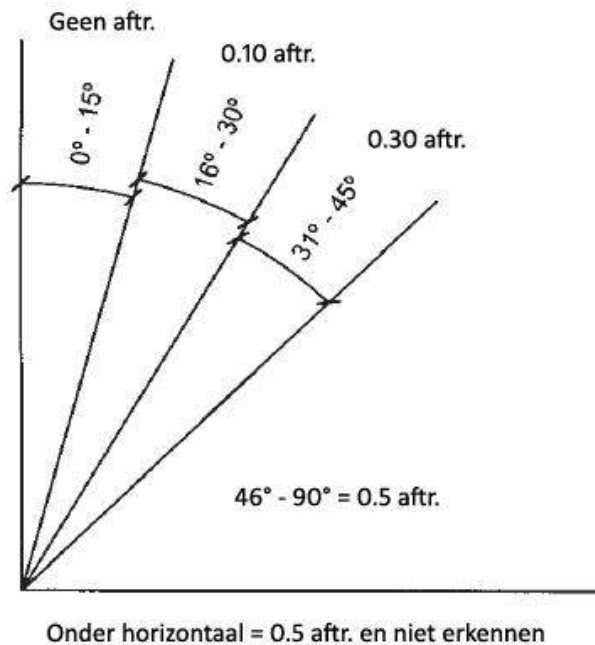
Een moderne rekstok oefening moet een dynamische oefening zijn die volledig bestaat uit vloeiende overgangen tussen zwaai-, draai- en vluchtelementen, waarbij elementen dichtbij de stok en ver van de stok worden afgewisseld en er in verschillende grepen wordt geturnd, zodat alle mogelijkheden van het toestel worden gedemonstreerd.

Artikel 15.2 Inhoud en opbouw

Artikel 15.2.1 Informatie over de presentatie van de oefening

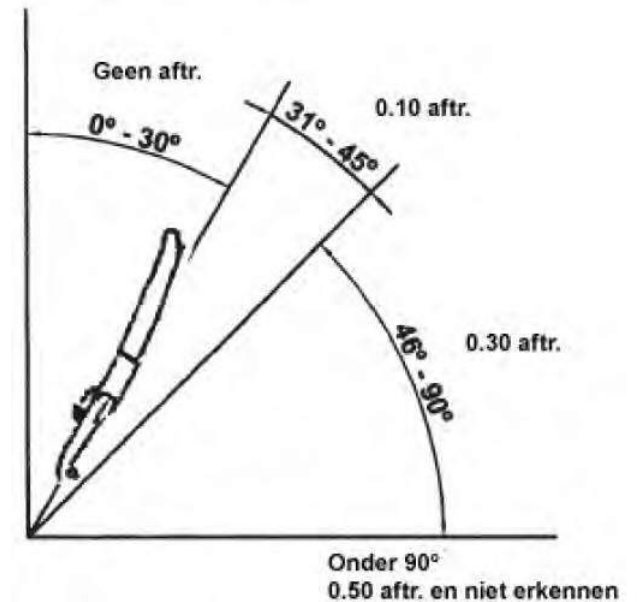
1. De turner moet aanspringen of geholpen worden tot een stille of zwaaiende hang aan de rekstok, vanuit stand met de benen bij elkaar of vanuit een korte aanloop, maar dit altijd met een goede lichaamshouding. De beoordeling begint op het moment dat de turner de grond verlaat.
2. De turner moet alleen die elementen turnen die hij goed beheerst en met een hoge technische meesterschap uit kan voeren.
3. Overige voorwaarden voor zowel de uitvoering als de samenstelling van de oefening zijn:
 - a) De oefening moet volledig bestaan uit zwaaien zonder stops en pauzes
 - b) Afwijkingen in zwaaien tot of door handstand, ook met draaien:

$0^\circ - 15^\circ =$ geen aftrek
 $16^\circ - 30^\circ = -0.1$
 $31^\circ - 45^\circ = -0.3$
 $46^\circ - 90^\circ = -0.5$
 $>90^\circ = -0.5$ en niet erkennen door de D-jury



Voor elementen die draaien bevatten tot mix-ellegreep of dubbele ellegreep gelden de volgende aftrekken:

$0^\circ - 30^\circ =$ geen aftrek
 $31^\circ - 45^\circ = -0.1$
 $46^\circ - 90^\circ = -0.3$
 $>90^\circ = -0.5$ en niet erkennen door de D-jury



- c) Vluchtelementen moeten een duidelijke stijging van het lichaam laten zien gedurende de vluchtfase.
- d) Opzwaaien of achterzwaaien die simpelweg de zwaairichting veranderen en een terugzwaai in de andere richting tot gevolg hebben, worden bestraft (als samenstellingsfouten) met 0.3 punt aftrek per keer.

Voorbeelden van dit soort opzwaaien en achterzwaaien zijn:

- Na een kip met opzwaai of een achteropzet, terugzwaaien naar reuzendraai, Stalder, losom, $\frac{1}{2}$ draai naar ellegreep, etc.
- Na een achterzwaai in hang, omspringen tot bovengreep en zwaai voorwaarts, Stalder, losom, etc.

(Ook moeten aftrekpunten voor graden afwijkingen worden gegeven als de handstand niet bereikt wordt)

- e) Elk vluchtelement met een salto over de stok dient gevolgd te worden door een reuzendraai of een ander vluchtelement. Gebeurt dit niet, dan wordt er 0.3 aftrek door de E-jury gegeven.
 - f) Bij alle disloque-elementen is het niet verplicht om het insteken te starten vanuit handstand.
4. Een volledigelijst van fouten en aftrekken die van toepassing zijn op de presentatie van de oefening is te vinden in sectie 9 en de samenvatting van aftrekken in artikels 9.4 en 15.3

Artikel 15.2.2 Informatie over de D-score

1. De elementgroepen (EG) zijn:
 - I. Lange zwaaien met en zonder draaien
 - II. Vluchtelementen
 - III. Elementen dichtbij de stok en disloque-elementen
 - IV. Afsprongen
2. Informatie over verbindingbonus (CV):
Verbindingsbonus kan alleen worden toegekend in de volgende situaties:

Vlucht		Vlucht		Verbindingsbonus
C-waarde	+	C of hoger of vice versa	=	0.1
D of hoger	+	D of hoger	=	0.2

De elementen hoeven niet binnen de tellende elementen te zitten.

3. Extra informatie en regelingen:
 - a) Tenzij anders aangegeven hebben elementen dezelfde waarde en identificatienummer als ze worden uitgevoerd vanuit handstand, achterzwaai of een andere positie.
 - b) Tenzij anders aangegeven hebben elementen dezelfde waarde en identificatienummer als ze

- worden uitgevoerd in een verkeerde greep of een atypische greep.
- c) Elementen die eindigen in een dubbele ellegreep hebben een waarde die één letter hoger is dan hetzelfde element dat eindigt in mix-ellegreep.
- d) Tenzij vermeld in de moeilijkheidstabellen zijn elementen die geturnd worden met of vanaf de voeten op de stok niet toegestaan (met uitzondering van Piatti-elementen)
- e) Vluchtelementen die geturnd worden vanuit of tot een greep met één hand (of “verkeerde greep”) hebben dezelfde waarde en identificatienummer als hetzelfde vluchtelement dat geturnd wordt vanuit of tot dubbelhandige greep.
- f) Bij elementen met draaien moeten deze draaien gestart worden in de opwaartse beweging van het element (met uitzondering van Endo-elementen)
- g) Bij gesprongen elementen tot handstand die een draai bevatten, moet de draai gestart worden gedurende de sprong en mag pas met de tweede hand worden vastgepakt nadat de draai voltooid is. Het herpakken mag initieel met één hand starten waarna de tweede hand volgt zodra de draai voltooid is. Een gesprongen element wordt beschouwd als gereed wanneer beide handen de stok weer vast hebben.
- h) Ellegreep-elementen vervullen alleen de elementgroep waarin ze zijn opgenomen.
Voorbeelden:
 - Vluchtelementen vanuit ellegreep behoren tot elementgroep II.
 - Afsprongen vanuit ellegreep behoren tot elementgroep IV.

- Endo-elementen vanuit ellegreep behoren tot elementgroep III.
 - i) Verwachtingen bij Rybalko:
 - Een Rybalko moet eindigen in een dubbele ellegreep.
 - Er moet een duidelijke sprong geturnd worden met een vloeiende draai, niet met een draai op de steunarm.
 - j) Draai-elementen in een eenarmige steun moeten als gereed worden beschouwd op het moment dat de turner de stok met de tweede hand vast pakt.
 - k) Tenzij anders aangegeven wordt een element gesplitst dat uit twee losse elementen bestaat, wanneer er sprake is van ompakken met een hand. Bijvoorbeeld: endo in bovengreep, een hand ompakken naar ondergreep en 1/1 draai naar ellegreep = B+C.
4. Tenzij anders aangegeven gelden de volgende principes bij het bepalen van de moeilijkheid voor elementen uit de elementgroepen I en III:
- a) De waarde van het basiselement kan eventueel opgehoogd worden:
 - Een halve draai verhoogt de waarde van het basiselement niet.
 - Een hele draai verhoogt de waarde van het basiselement met één letter.
 - Een hele draai (of meer) tot een dubbele ellegreep verhoogt de waarde van het basiselement met twee letters.
 - Een hup verhoogt de waarde van het basiselement niet.
 - Het herpakken in dubbele ellegreep verhoogt de waarde van het basiselement met één letter.
 - b) Het element heeft dezelfde waarde en identificatienummer ongeacht of het onderdeel

- over de stok wordt geturnd, zolang de amplitude van het element binnen de gestelde voorwaarden valt.
5. Vluchtelementen vanuit ellegreep en afsprongen vanuit ellegreep of ruglingse hang hebben dezelfde waarde als dezelfde elementen geturnd uit normale greep.
 6. Speciale herhalingen:
 - a) Er mogen maximaal twee disloque-elementen geturnd worden. De twee disloque-elementen met de hoogste waarde in de oefening worden geteld.
 - b) Elementen met draaien mogen gedurende de oefening slechts met één gripvariatie getoond worden. Wanneer later in de oefening eenzelfde element met een andere gripvariatie wordt getoond, dient alléén het element met de hoogste waarde geteld te worden.

Voorbeelden:

 - Als een Rybalko tot dubbele ellegreep wordt uitgevoerd en later een Rybalko tot mix-ellegreep, dan dient alléén de Rybalko tot dubbele ellegreep geteld te worden.
 - Als een Endo met 1/1 draai tot mix-ellegreep wordt uitgevoerd en later een Endo met 1/1 draai tot dubbele ellegreep, dan dient alléén de Endo met 1/1 draai tot dubbele ellegreep geteld te worden.
 - Als een Stalder met ½ draai tot dubbele ellegreep is uitgevoerd en later een Stalder met ½ draai tot mix-ellegreep, dan dient alléén de Stalder met ½ draai tot dubbele ellegreep geteld te worden.
 7. Het herpakken van een Tkatchev-elementen met een ½ draai of Yamawaki-elementen met een ½ draai zonder voldoende draai en/of zonder doorzwaaien naar handstand (of direct verbonden

- met een ander vluchtelement) zal dezelfde waarde toegekend krijgen als hetzelfde element zonder ½ draai.
8. Bij een ellegreep-reuzendraai die direct na een disloque of een draai naar ellegreep wordt geturnd, is een zwaai over de stok in ellegreep vereist om waarde toegekend te krijgen.
 9. Een Zou Li Min die uitgevoerd wordt met onvoldoende draai (meer dan 90° afwijking in de eerste hele draai) wordt niet geteld door de D-jury en krijgt 0.5 aftrek van de E-jury. Het element mag niet afgewaardeerd worden naar een reuzendraai voorover aan één arm in ondergreep (B-waarde).
 11. De Yamawaki krijgt geen aftrek wanneer deze volledig gestrekt en volledig verticaal over de stok geturnd wordt. Een hoek in het lichaam of het niet volledig verticaal over de stok turnen wordt bestraft door de E-jury en kan zelfs leiden tot het afwaarderen naar een B-element.
 12. Bij het turnen van een Yamawaki met ½ draai, dienen alle draaien dezelfde kant op te gaan. Als er heen- en terug wordt gedraaid, zal het element niet geteld worden door de D-jury. Voor dit element gelden dezelfde regels voor het draaien als voor alle andere elementen in het reglement.
 13. Vluchtelementen krijgen altijd een waarde wanneer met twee handen de stok herpakt wordt en er een duidelijke hang-fase getoond wordt voordat de turner valt. Als er met één hand herpakt wordt, wordt er pas een waarde gegeven wanneer de turner ook met de tweede hand herpakt heeft, of als er duidelijk een ander element wordt ingezet.
 14. Voor de Rybalko tot één arm met een toegevoegde ½ of 1/1 draai zijn meerdere variaties voorgesteld aan het Internationale Technische Comité. Er zullen geen nieuwe van dit soort draai-elementen op 1 arm

toegevoegd worden aan de Code, voor veiligheid van alle gymnasten.

15. Reuzendraai achterover met gesprongen 3/2 draai tot reuzendraai aan één arm (Rybalko tot reuzendraai aan één arm) heeft dezelfde waarde en identificatienummer als Rybalko tot ondergreep of mix-ellegreep (element I.51). NB: dit geldt ook alle Stalder Rybalko-elementen.
 16. Reuzendraai voorwaarts aan één arm met 1/1 draai tot ellegreep en 1/1 draai tot ondergreep (Zou Li Min, element I.27) kan niet gecombineerd worden met een ander element voor waardevermeerdering.
 17. Voor Endo in ellegreep door handstand (element III.93) geldt dat zolang bij de inzet van het element de handen in ellegreep zijn, het element geteld wordt. Het omspringen naar ondergreep, mixgreep of bovengreep bij het uitkomen van het element is toegestaan zonder verlies van waarde.
 18. Bij een ellegreep-reuzendraai (element I.68) en reuzendraai in ruglingse hang voorwaarts (Russen reuzendraai, element I.69) is het slechts nodig om over de stok heen te gaan in ellegreep om de waarde van het element te verkrijgen. De reuzendraai behoeft dus niet 360° rond te gaan.
- Voorbeelden:
1. Disloque met een afwijking van 50° van de handstand, zwaai in ellegreep over de stok heen, zwaai in ellegreep en omspringen naar ondergreep = C-waarde voor de disloque (wel met 0.5 aftrek door E-jury) en B-waarde voor de reuzendraai in ellegreep.
 2. Disloque door handstand, zwaai in ellegreep over de stok heen direct naar Endo in ellegreep, uit de Endo direct omspringen naar ondergreep = C-waarde voor de disloque, B-waarde voor de reuzendraai in ellegreep en C-waarde voor de Endo.

19. Vluchtelementen met een ½ draai tot mix-ellegreep moeten de draai voor meer dan 50% voltooid hebben bij het herpakken van de rekstok om geen aftrek te krijgen. De E-jury geeft een kleine-, middel- of grote aftrek als er onvoldoende gedraaid wordt.
20. Bij zitdraai voorwaarts en uitspreiden tot hang of steun (element III.103) mag de turner met elke heuphoek het element inzetten. Een inzet vanuit handstand is dus niet verplicht.
21. Voor een verdere lijst van regels over het niet erkennen van elementen en andere aspecten betreffende de D-score, zie Sectie 7 en de samenvatting van aftrekpunten in artikel 7.6

Artikel 15.3 Specifieke aftrekpunten voor rekstok

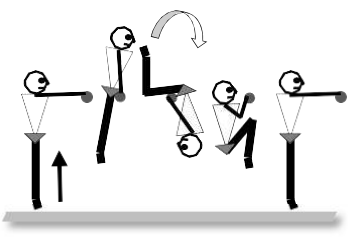
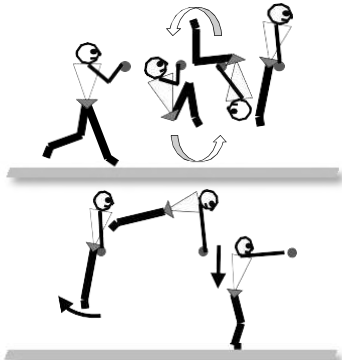
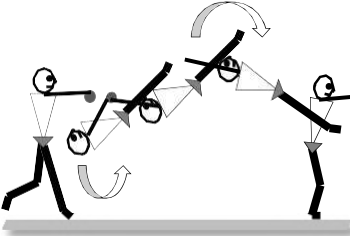
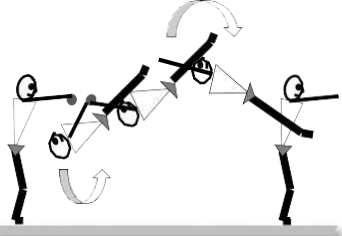
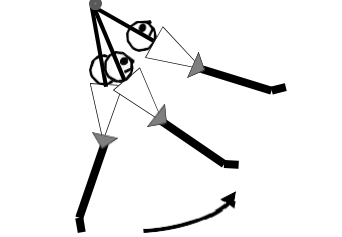
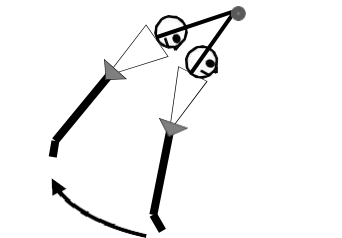
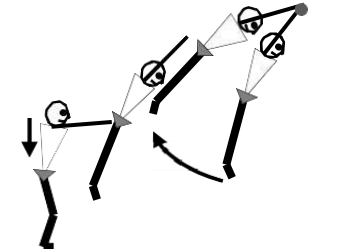
D-jury

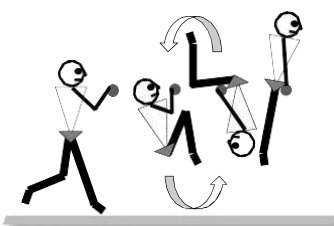
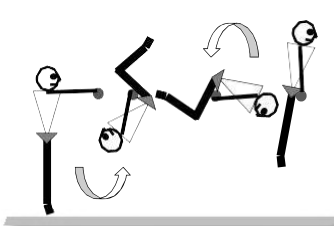
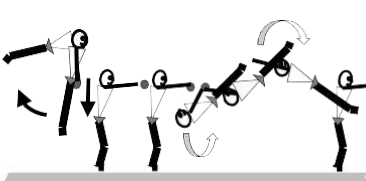
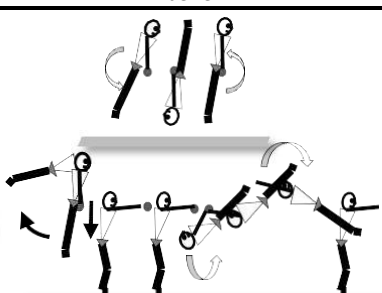
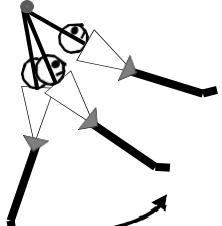
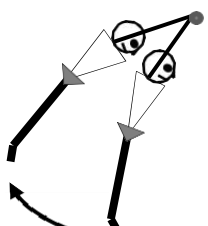
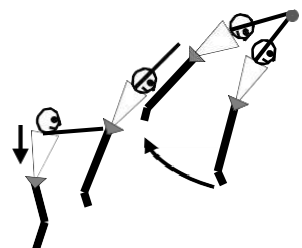
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Meer dan 2x passeren van de onderste verticaal aan één arm		+	en niet erkennen
Meer dan 2x een disloque		+	en niet erkennen

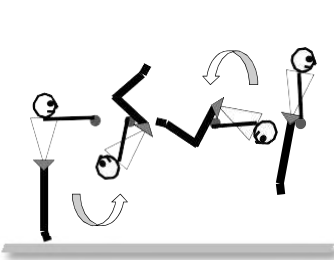
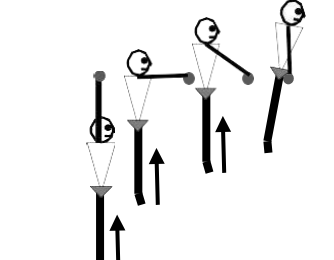
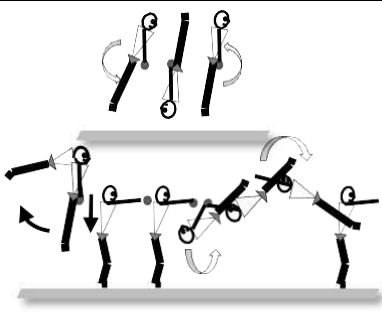
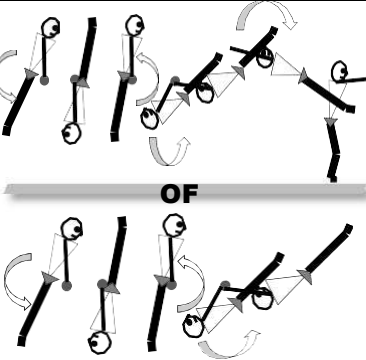
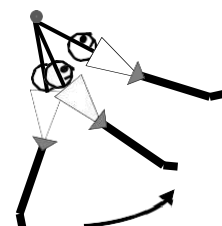
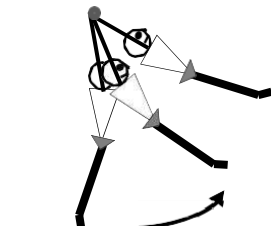
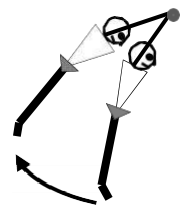
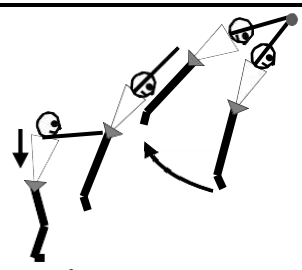
E-Jury

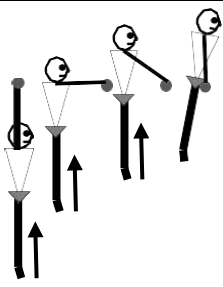
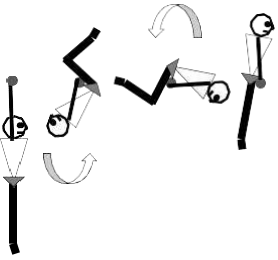
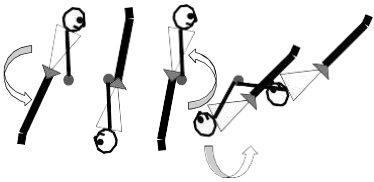
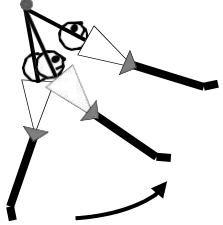
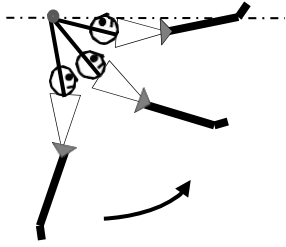
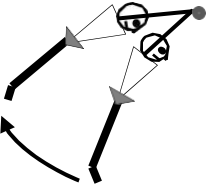
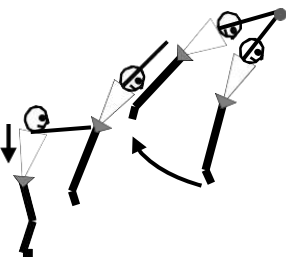
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Benen uitelkaar of andere uitvoeringsfouten bij het aanspringen of aangetild worden aan de rekstok		+	

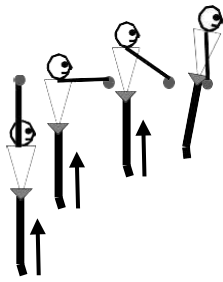
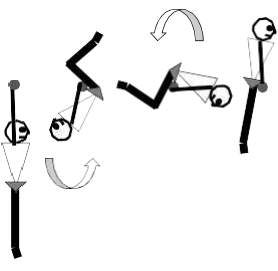
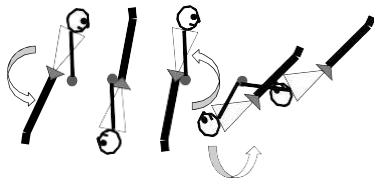
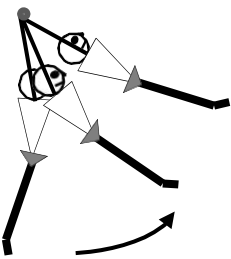
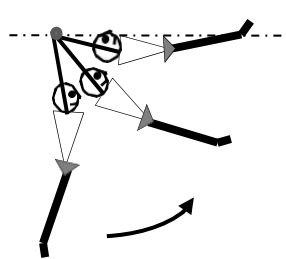
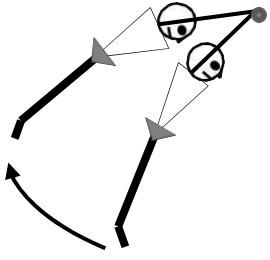
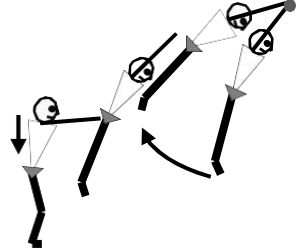
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Een gebrek aan zwaai of een pauze in de handstand of ergens anders in een onderdeel	+	+	
Te weinig hoogte in vlucht elementen	+	+	
Afwijking in het bewegingsvlak	≤ 15°	>15°	
Eenvoudig wegleggen in de achterzwaai		+	
Verboden elementen met of vanaf de voeten op de stok		+	
Gebogen armen bij het herpakken van de stok bij vluchtelementen	+	+	
Gebogen knieën bij zwaai-acties	+ elke keer	+ elke keer	
Element dat niet doorgaat in de verwachte richting (toegepast na uitvoeren van het element) Het getoonde element kan desondanks een waarde toegekend krijgen			+
Vluchtelement met salto over de stok niet gevolgd door reuzendraai		+	

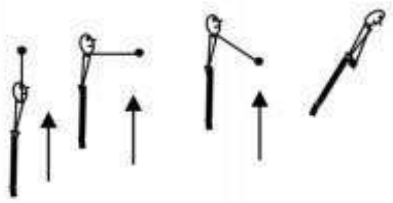
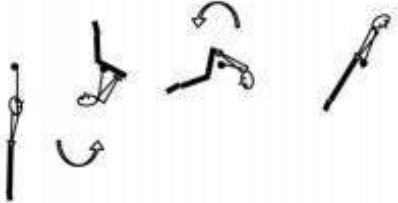

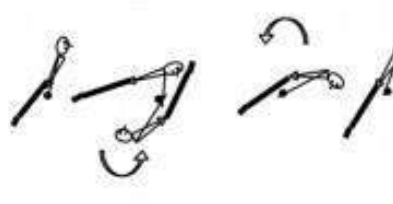
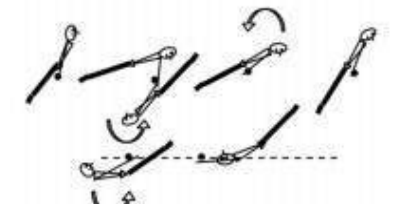

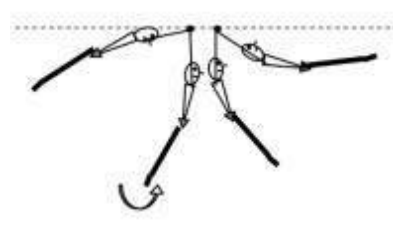

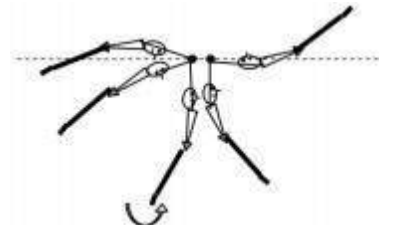
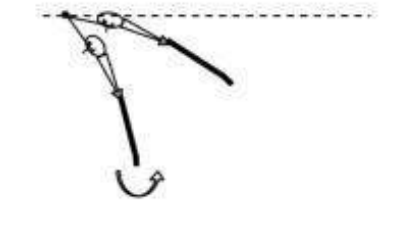
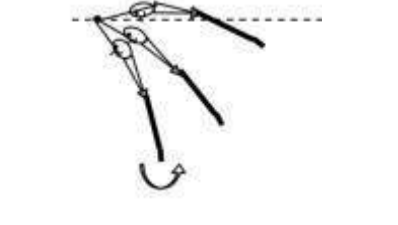
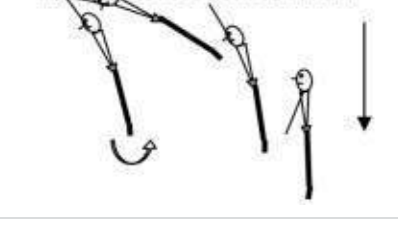
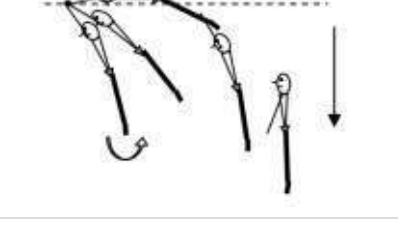
	21 basis	21 +		Aftrek
I	 <p>opspringen tot steun voorover duikelen tot buighang komen tot stand</p>	 <p>borstwaartsom (met afzet van één of twee benen) gevolgd door opzwaai met neerspringen</p>	<p>Niveau 21 (rek laag):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek <p>Niveau 21+ (rek laag):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek • Neerspringen zonder opzwaai 	<p>0.30-0.50</p> <p>0.30-0.50 0.50</p>
II	 <p>ondersprong met afzet van één been</p>	 <p>ondersprong met afzet van twee benen</p>	<p>Niveau 21 (rek laag):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek <p>Niveau 21+ (rek laag):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek 	<p>0.30-0.50</p> <p>0.30-0.50</p>
III		 <p>Trainer brengt tumer in zwaai door aan heupen naar achteren te trekken.</p> <p>4x voorzwaai</p>	<p>Automatisch niveau 21+</p> <p>Niveau 21+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Holle voorzwaai 	<p>0.30 (per keer)</p>
IV		 <p>3x achterzwaai</p>	<p>Automatisch niveau 21+</p> <p>Niveau 21+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Holle achterzwaai 	<p>0.30 (per keer)</p>
V		 <p>In de 4^e achterzwaai neerspringen tot stand</p>	<p>Automatisch niveau 21+</p> <p>Niveau 21+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Te vroeg loslaten 	<p>0.30</p>

	20 basis	20 +		Aftrek
I	 <p>borstwaartsom met afzet van één been</p>	 <p>borstwaartsom met afzet van twee benen</p>	<p>Niveau 20 (rek laag):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek <p>Niveau 20+ (rek laag):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek 	<p>0.30-0.50</p> <p>0.30-0.50</p>
II	 <p>opzwaai met neerspringen tot stand, ondersprong met afzet van twee benen</p>	 <p>buikdraai a.o., opzwaai met neerspringen tot stand, ondersprong met afzet van twee benen</p>	<p>Niveau 20 (rek laag):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek • Neerspringen zonder opzwaai <p>Niveau 20+ (rek laag):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek • Neerspringen zonder opzwaai 	<p>0.30-0.50</p> <p>0.50</p> <p>0.30-0.50</p> <p>0.50</p>
III		 <p>Trainer brengt tumer in zwaai door aan heupen naar achteren te trekken.</p> <p>4x voorzwaai</p>	<p>Automatisch niveau 20+</p> <p>Niveau 20+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Holle voorzwaai 	<p>0.30 (per keer)</p>
IV		 <p>3x achterzwaai</p>	<p>Automatisch niveau 20+</p> <p>Niveau 20+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Holle achterzwaai 	<p>0.30 (per keer)</p>
V		 <p>In de 4^e achterzwaai neerspringen tot stand</p>	<p>Automatisch niveau 20+</p> <p>Niveau 20+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Te vroeg loslaten 	<p>0.30</p>

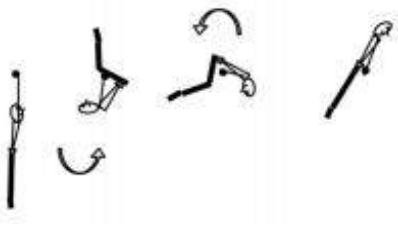

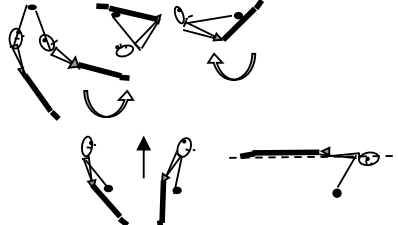
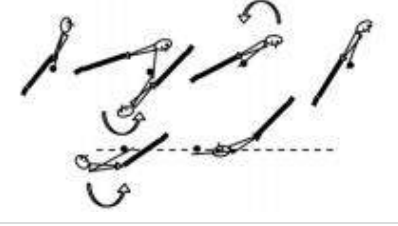

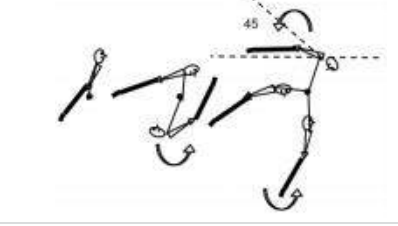
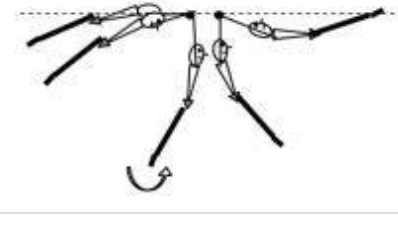
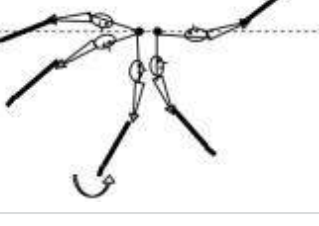
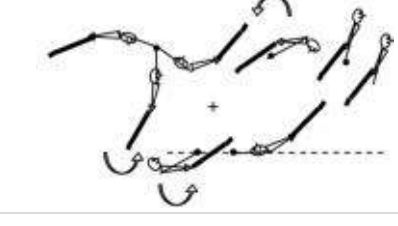


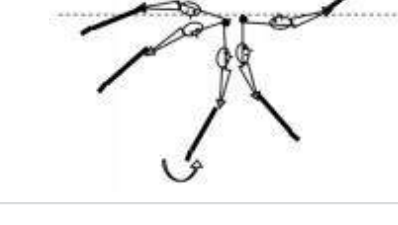
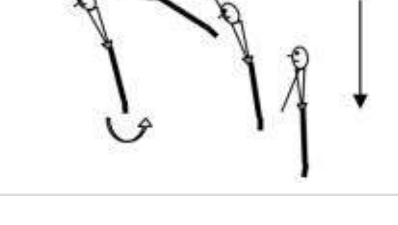


	19 basis	19 +		Aftrek
I	 <p>LAAG: borstwaartsom met afzet van twee benen</p>	 <p>HOOG: vanuit hang tot steun met hulp</p>	<p>Niveau 19 (rek laag):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek <p>Niveau 19+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Traject II niet vervolgen op hoge rekstok 	<p>0.30-0.50</p> <p>niet erkennen</p>
II	 <p>LAAG: buikdraai a.o., opzwaai met neerspringen tot stand, ondersprong met afzet van twee benen</p>	 <p>LAAG: Buikdraai direct gevolgd door ondersprong tot stand. <i>of</i> HOOG: Buikdraai met onderuitzwaai</p>	<p>Niveau 19 (rek laag):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek • Neerspringen zonder opzwaai <p>Niveau 19+ (evt. rek laag):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek • Niet direct doorgeturnd 	<p>0.30-0.50 0.50</p> <p>0.30-0.50 0.30</p>
III	 <p>Na rek laag traject II: Trainer brengt turner in zwaai</p> <p>4x voorzwaai</p>	 <p>Zelfstandig na rek hoog traject II</p> <p>3x voorzwaai</p>	<p>Niveau 19:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Holle voorzwaai <p>Niveau 19+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Holle voorzwaai 	<p>0.30 (per keer)</p> <p>0.30 (per keer)</p>
IV		 <p>3x achterzwaai</p>	<p>Automatisch niveau 19+</p> <p>Niveau 19+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Holle achterzwaai 	<p>0.30 (per keer)</p>
V		 <p>In de 4^e achterzwaai neerspringen tot stand</p>	<p>Automatisch niveau 19+</p> <p>Niveau 19+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Te vroeg loslaten 	<p>0.30</p>

	18 basis	18 +		Aftrek
I	 <p>vanuit hang komen tot steun met hulp</p>	 <p>Borstwaartsom gehurkt</p>	<p>Niveau 18:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <p>Niveau 18+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	
II		 <p>Buikdraai met onderuitzwaai</p>	<p><i>Automatisch niveau 18+</i></p> <p>Niveau 18+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek • Niet direct doorgeturnd 	<p>0.30-0.50 0.30</p>
III	 <p>3x voorzwaai</p>	 <p>3x voorzwaai met de voeten boven de stok</p>	<p>Niveau 18:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Holle voorzwaai <p>Niveau 18+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Holle voorzwaai 	<p>0.30 (per keer) 0.30 (per keer)</p>
IV		 <p>3x achterzwaai</p>	<p><i>Automatisch niveau 18+</i></p> <p>Niveau 18+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Holle achterzwaai 	<p>0.30 (per keer)</p>
V		 <p>in de 4^e achterzwaai neerspringen tot stand</p>	<p><i>Automatisch niveau 18+</i></p> <p>Niveau 18+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Te vroeg loslaten 	<p>0.30</p>

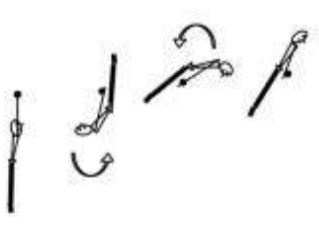
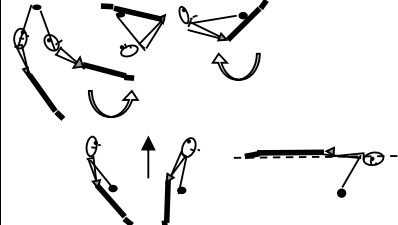
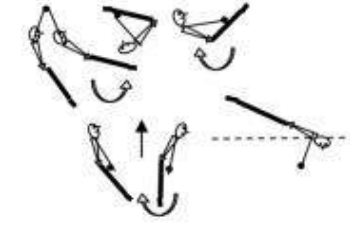
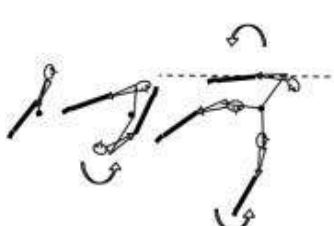
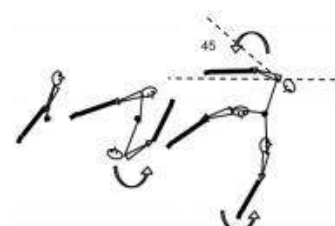
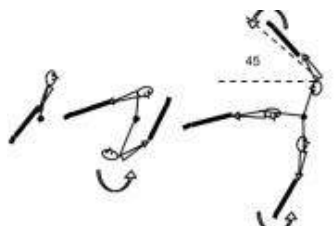
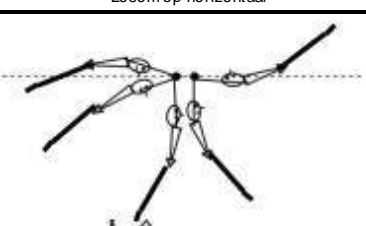
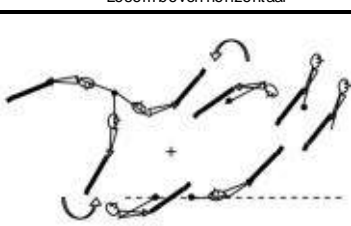
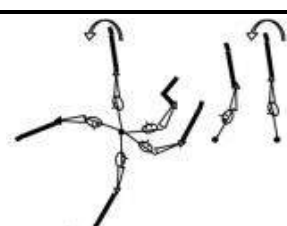
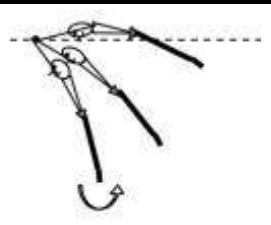
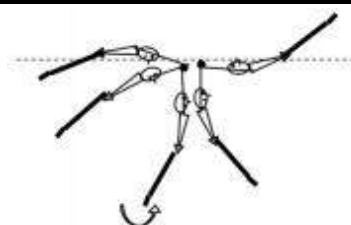
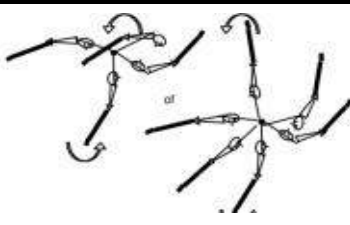
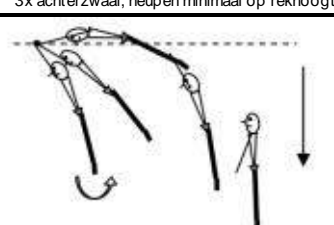
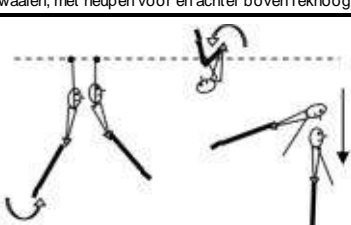
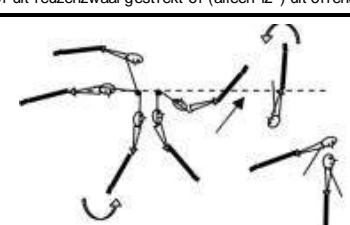
	17 basis	17 +		Aftrek
I	 <p>vanuit hang komen tot steun met hulp met rechte armen</p>	 <p>borstwaartsom gehurkt</p>	<p>Niveau 17:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <p>Niveau 17+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek • Borstwaartsom gehoekt 	0.30-0.50 verfraaiing
II		 <p>buidraai met onderuitzwaai</p>	<p><i>Automatisch niveau 17+</i></p> <p>Niveau 17+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek • Niet direct doorgeturnd 	0.30-0.50 0.30
III	 <p>3x voorzwaai</p>	 <p>3x voorzwaai met de voeten boven de stok</p>	<p>Niveau 17:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Holle voorzwaai <p>Niveau 17+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Holle voorzwaai 	0.30 (per keer) 0.30 (per keer)
IV		 <p>3x achterzwaai</p>	<p><i>Automatisch niveau 17+</i></p> <p>Niveau 17+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Holle achterzwaai 	0.30 (per keer)
V		 <p>in de 4^e achterzwaai neerspringen tot stand</p>	<p><i>Automatisch niveau 17+</i></p> <p>Niveau 17+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Te vroeg loslaten 	0.30

	16 -	16 basis	16+
I	 <p>Met hulp komen tot steun met rechte armen</p>	 <p>Borstwaartsom gehutkt</p>	 <p>Borstwaartsom gehoekt</p>
II	 <p>Buikdraai a.w.</p>	 <p>Buikdraai a.w. met onderuitzwaai</p>	 <p>Losom op horizontaal</p>
III	 <p>voorzwaai</p>	 <p>voorzwaai, voeten boven de stok</p>	 <p>voorzwaai, heupen boven de stok</p>
IV		 <p>3x achterzwaai, heupen onder rekhoogte</p>	 <p>3x achterzwaai, heupen minimaal op rekhoogte</p>
V		 <p>Achter neerspringen, heupen onder rekhoogte</p>	 <p>Achter neerspringen, heupen minimaal op rekhoogte</p>

Traject I	Aftrek
Niveau 16 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen opmerkingen Niveau 16 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen opmerkingen Niveau 16 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen opmerkingen 	
Traject II	Aftrek
Niveau 16 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Heupen in de buikdraai niet bij de stok Niveau 16 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Armen gebogen bij los-om 	0.1 – 0.3 0.1 – 0.5
Traject III	Aftrek
Niveau 16 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen Niveau 16 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen Niveau 16 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen 	0.1 - 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Traject IV	Aftrek
Niveau 16 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen Niveau 16 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen 	0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Traject V	Aftrek
Niveau 16 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Hoofd niet tussen de armen Niveau 16 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Hoofd niet tussen de armen 	0.1 – 0.5 0.1 – 0.5

	15-	15 basis	15+
I			
II			
III			
IV			
V			

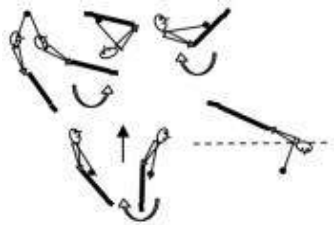
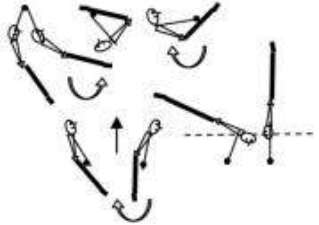
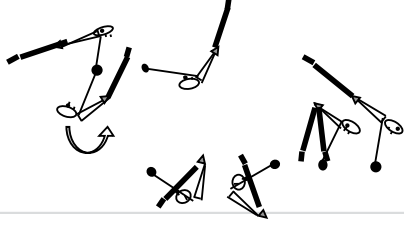
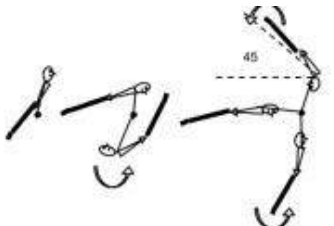
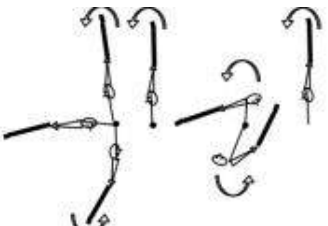
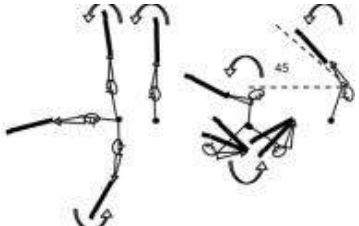

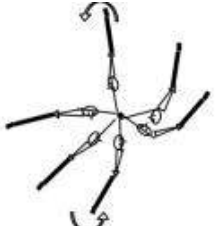
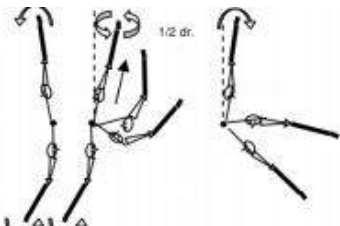
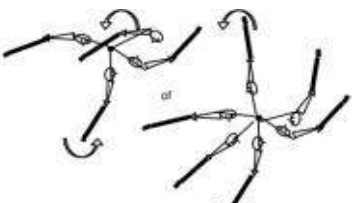

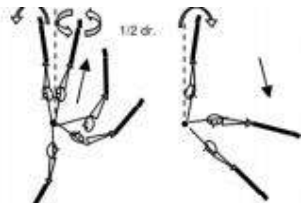
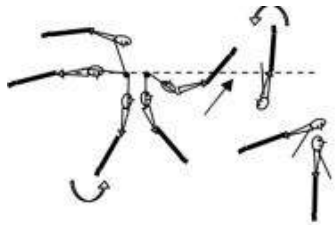
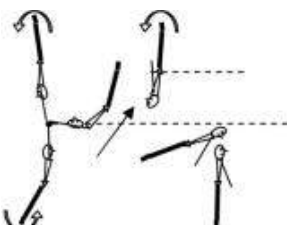
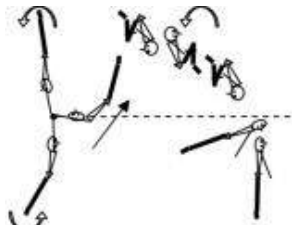
Traject I	Aftrek
Niveau 15 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen opmerkingen Niveau 15 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen opmerkingen Niveau 15 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Aftrek voor opzwaai na kip conform FIG 	
Traject II	Aftrek
Niveau 15 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Heupen in de buikdraai niet bij de stok Niveau 15 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Armen gebogen bij los-om Niveau 15 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Armen gebogen bij los-om 	0.1 – 0.3 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Traject III	Aftrek
Niveau 15 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen Niveau 15 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen Niveau 15 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen 	0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Traject IV	Aftrek
Niveau 15 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen Niveau 15 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen Niveau 15 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen 	0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Traject V	Aftrek
Niveau 15 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Hoofd niet tussen de armen Niveau 15 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Hoofd niet tussen de armen Niveau 15 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen 	0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5

	14-	14 basis	14+
I	 <p>Borstwaartsom gehoekt</p>	 <p>kip opzwaai tot horizontaal</p>	 <p>kip opzwaai boven horizontaal</p>
II	 <p>Losom op horizontaal</p>	 <p>Losom boven horizontaal</p>	 <p>Losom minimaal 45°</p>
III	 <p>voorzwaai, heupen boven de stok</p>	 <p>3/4 reus, onderuitzwaai</p>	 <p>Reuzenzwaai gehurkt</p>
IV	 <p>3x achterzwaai, heupen minimaal op rekhoogte</p>	 <p>3x zwaaien, met heupen voor en achter boven rekhoogte</p>	 <p>3/4 reuzenzwaai OF reuzenzwaai gestrekt UIT reuzenzwaai gehurkt of uit reuzenzwaai gestrekt of (alleen 12-) uit offene</p>
V	 <p>Achter neerspringen, heupen minimaal op rekhoogte</p>	 <p>Hurksalto a.w.</p>	 <p>Streksalto a.w. uit steun of uit reuzenzwaai</p>

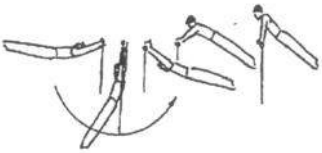
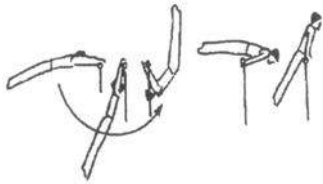
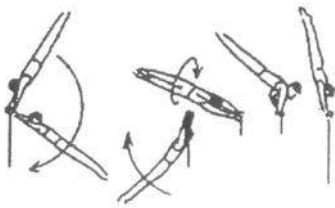

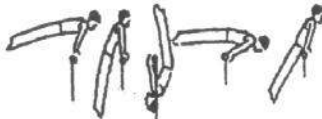

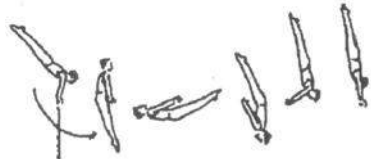


Traject I	Aftrek
Niveau 14 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen opmerkingen Niveau 14 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Aftrek voor opzwaai na kip conform FIG Niveau 14 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Aftrek voor opzwaai na kip conform FIG 	
Traject II	Aftrek
Niveau 14 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Armen gebogen bij los-om Niveau 14 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Armen gebogen bij los-om Niveau 14 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Armen gebogen bij los-om 	 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Traject III	Aftrek
Niveau 14 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen Niveau 14 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen Niveau 14 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Bij reus niet gestrekt vanuit handstand ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen 	 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Traject IV	Aftrek
Niveau 14 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen Niveau 14 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen Niveau 14 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen 	 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Traject V	Aftrek
Niveau 14 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Hoofd niet tussen de armen Niveau 14 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen Niveau 14 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen 	 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5

	13-	13 basis	13+
I	<p>Kip opzwaai tot horizontaal</p>	<p>Kip opzwaai boven horizontaal</p>	<p>Kip tot handstand</p>
II	<p>Losom boven horizontaal</p>	<p>Losom minimaal 45°</p>	<p>Reuzenzwaai, losom tot handstand</p>
III	<p>3/4 reus, onderuitzwaai</p>	<p>Reuzenzwaai gehurkt</p>	<p>Reuzenzwaai gestrekt</p>
IV	<p>3x zwaaien, met heupen voor en achter boven rekhoogte</p>	<p>3/4 reuzenzwaai OF reuzenzwaai gestrekt UIT reuzenzwaai gehurkt of uit reuzenzwaai gestrekt of (alleen 12-) uit offene</p>	<p>Reuzenzwaai, tot de handstand, pak 1 hand om, 1/2 draai</p>
V	<p>Hurksalto a.w.</p>	<p>Streksalto a.w. uit steun of uit reuzenzwaai</p>	<p>Reuzenzwaai, streksalto a.w. heupen boven rekhoogte</p>

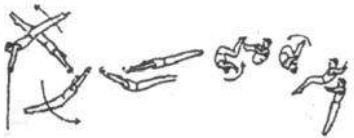

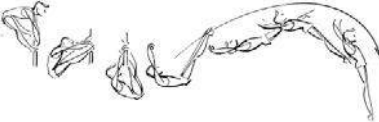
Traject I	Aftrek
Niveau 13 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Aftrek voor opzwaai na kip conform FIG 	
Niveau 13 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Aftrek voor opzwaai na kip conform FIG 	
Niveau 13 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Opzwaai niet gestrekt 	0.1– 0.5
Traject II	Aftrek
Niveau 13 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Armen gebogen bij los-om 	0.1 – 0.5
Niveau 13 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Armen gebogen bij los-om 	0.1 – 0.5
Niveau 13 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Bij reus niet gestrekt vanuit handstand ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen 	0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Traject III	Aftrek
Niveau 13 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen 	0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Niveau 13 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Bij reus niet gestrekt vanuit handstand ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen 	0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Niveau 13 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Bij reus niet gestrekt vanuit handstand ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen 	0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Traject IV	Aftrek
Niveau 13 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen 	0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Niveau 13 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen 	0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Niveau 13 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Bij reus niet gestrekt vanuit handstand ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen 	0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Traject V	Aftrek
Niveau 13 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen 	0.1– 0.5 0.1– 0.5
Niveau 13 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen 	0.1 – 0.5 0.1– 0.5
Niveau 13 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen 	0.1– 0.5 0.1– 0.5

	12-	12 basis	12+
I	 <p>Kip opzwaai boven horizontaal</p>	 <p>Kip tot handstand</p>	 <p>Achteropzet - onderuitzwaai - endo - uitzwaai op 45°</p>
II	 <p>Losom minimaal 45°</p>	 <p>Reuzenzwaai, losom tot handstand</p>	 <p>Reuzenzwaai, stalder boven 45°</p>
III	 <p>Reuzenzwaai gehurkt</p>	 <p>Reuzenzwaai gestrekt</p>	 <p>Reuzenzwaai, Reuzenzwaai 1/2 draai voor de stok (offene)</p>
IV	 <p>3/4 reuzenzwaai OF reuzenzwaai gestrekt UIT reuzenzwaai gehurkt of uit reuzenzwaai gestrekt of (alleen 12-) uit offene</p>	 <p>Reuzenzwaai, tot de handstand, pak 1 hand om, 1/2 draai</p>	 <p>Reuzenzwaai 1/2 draai voor de stok (offene)</p>
V	 <p>Streksalto a.w. uit steun of uit reuzenzwaai</p>	 <p>Reuzenzwaai, streksalto a.w. heupen boven rekhoopte</p>	 <p>Reuzenzwaai, dubbel salto a.w.</p>

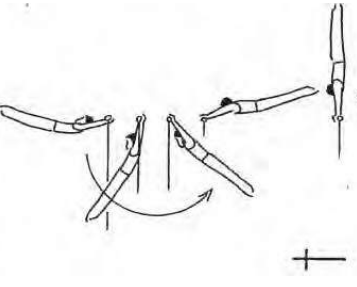
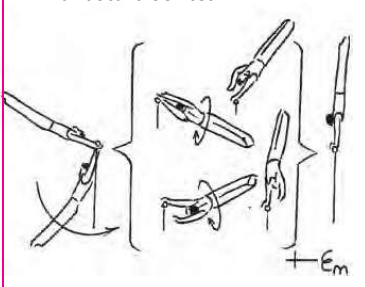
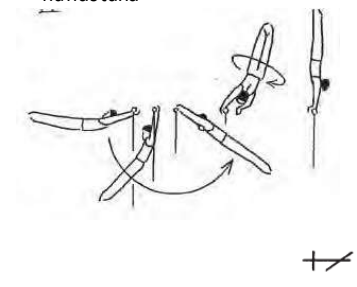
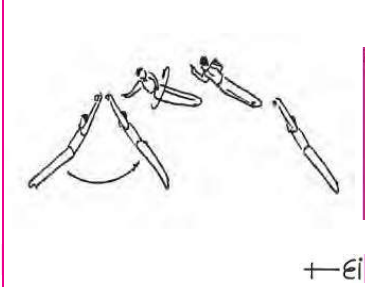
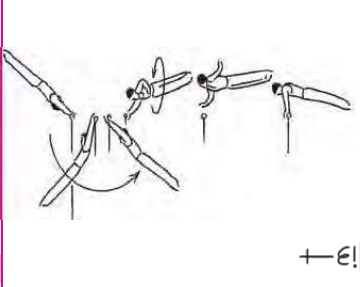
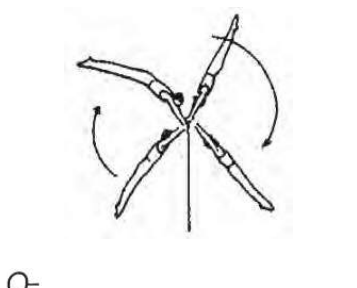

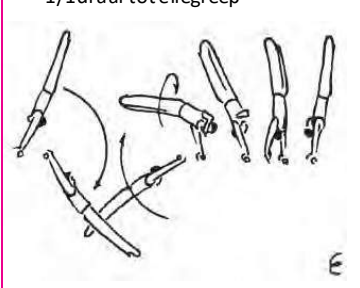
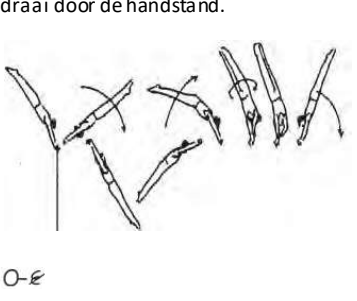
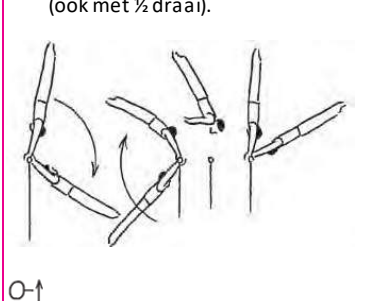
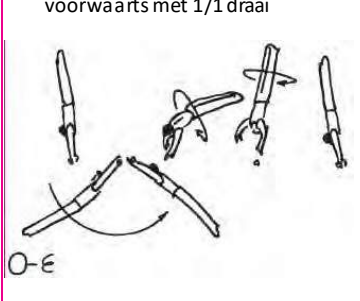
Traject I	Aftrek
Niveau 12 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Aftrek voor opzwaai na kip conform FIG 	
Niveau 12 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Opzwaai niet gestrekt 	0.1 – 0.5
Niveau 12 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Opzwaai niet gestrekt 	0.1 – 0.5
Traject II	Aftrek
Niveau 12 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Armen gebogen bij los-om 	0.1 – 0.5
Niveau 12 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Bij reus niet gestrekt vanuit handstand ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen 	0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Niveau 12 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Bij reus niet gestrekt vanuit handstand ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen 	0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Traject III	Aftrek
Niveau 12 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen 	0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Niveau 12 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Bij reus niet gestrekt vanuit handstand ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen 	0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Niveau 12 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Bij reus niet gestrekt vanuit handstand ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen 	0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Traject IV	Aftrek
Niveau 12 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen 	0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Niveau 12 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Bij reus niet gestrekt vanuit handstand ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen 	0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Niveau 12 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Bij reus niet gestrekt vanuit handstand ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen 	0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Traject V	Aftrek
Niveau 12 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen 	0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Niveau 12 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen 	0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Niveau 12 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende kurbet-beweging ○ Hoofd niet tussen de armen 	0.1 – 0.5 0.1 – 0.5

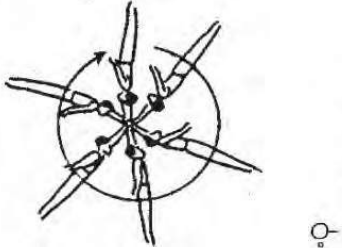
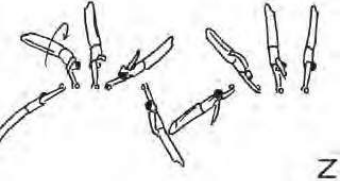
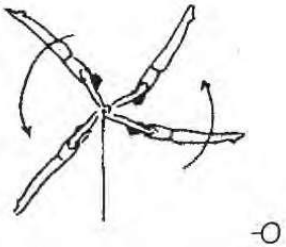
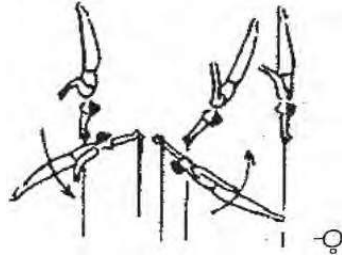
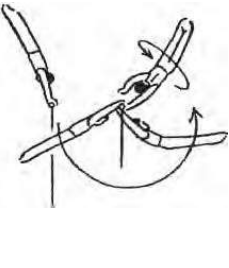
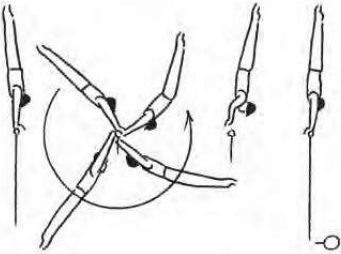
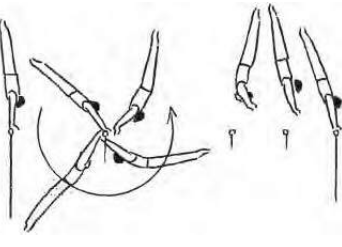
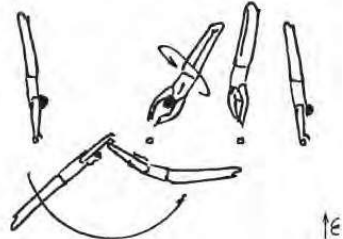
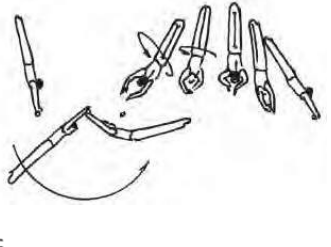
Nederlandse tA-elementen					
I	1. Achteropzet tot steun 	2. ¼ reuzendraai vanuit steun 	3. Reuzendraai voorw aarts in gekruiste greep (ook met ½ draai) 		
II					
III	1. Heupdraai voorover 	2. Heupdraai achterover 	3. Vanuit strek-/buighang bortswaartsomtrekken 	4. Heupdraai achterover met heupen/benen minimaal 45 graden boven horizontaal 	5. Kip uit zw aai 
III	6. Stille kip 				

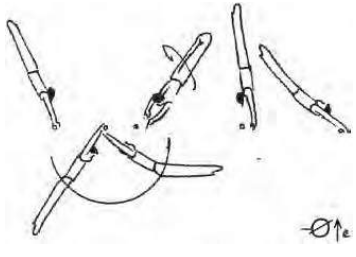
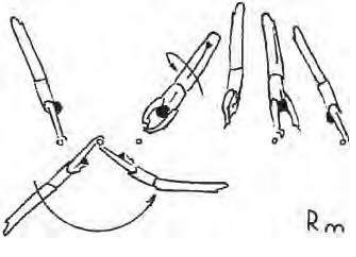
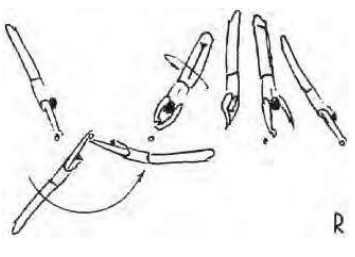
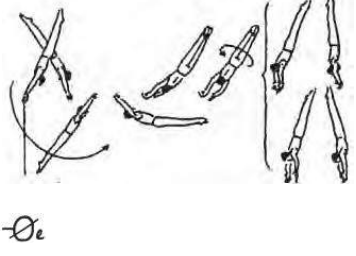
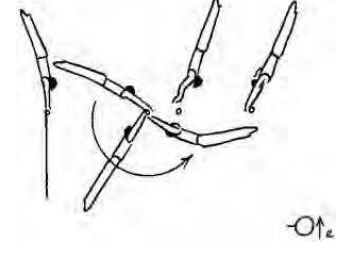
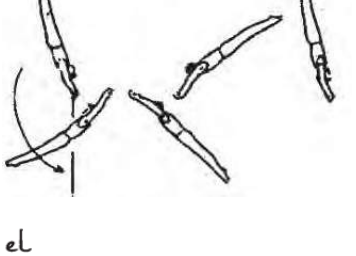
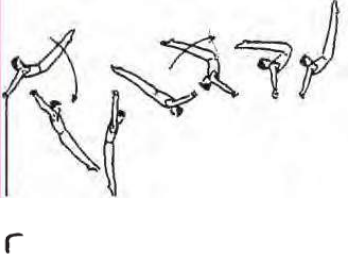
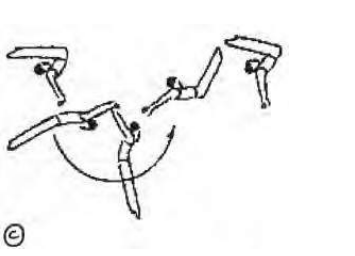
• verboden voor junioren

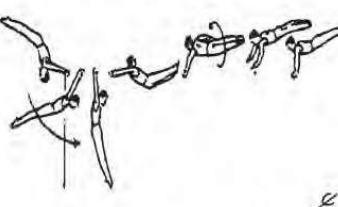
Nederlandse tA-elementen				
IV	1. Salto voorwaarts gehurkt (ook met draai) 	2. Salto achterwaarts (ook met draai) 	3. (spreid)zolenondersprong (met 1/2 draai) tot stand 	

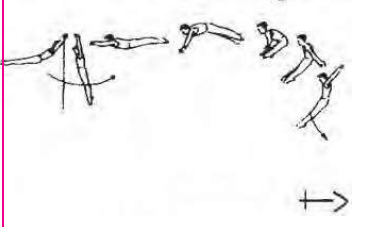
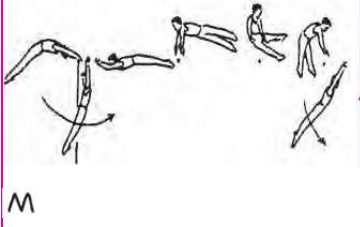
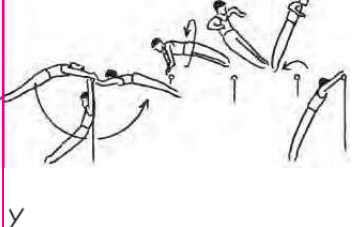
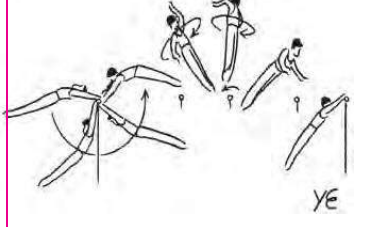


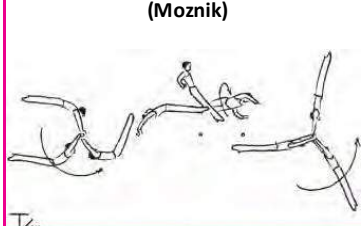
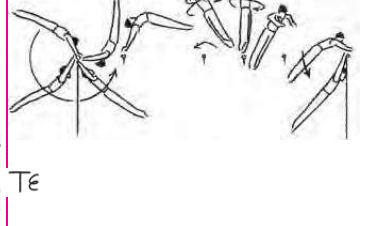
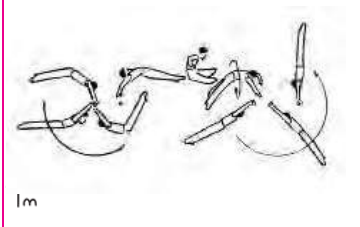
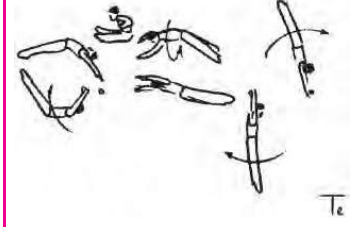
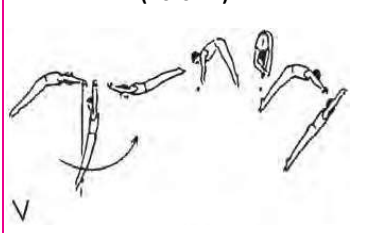
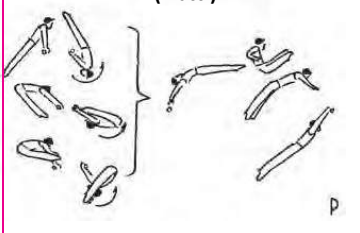
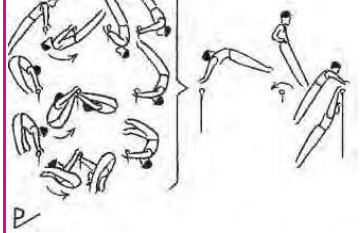
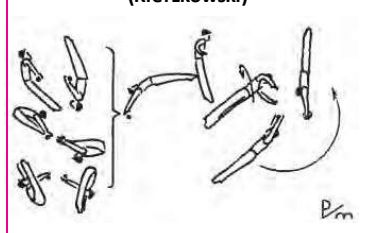
• verboden voor junioren

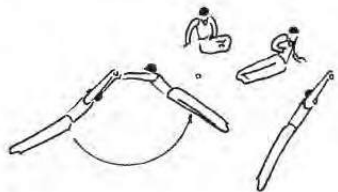
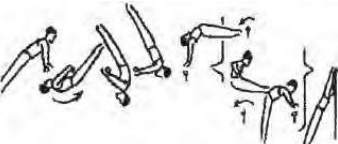
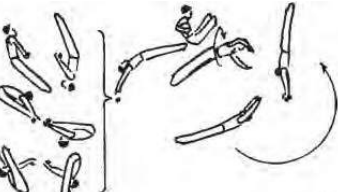
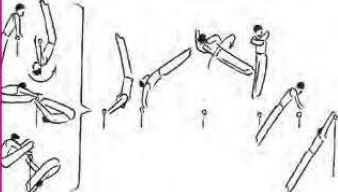
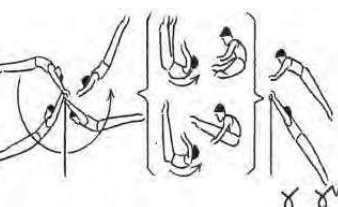
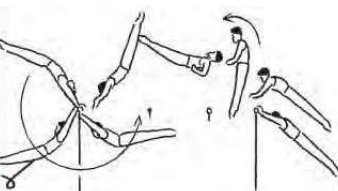
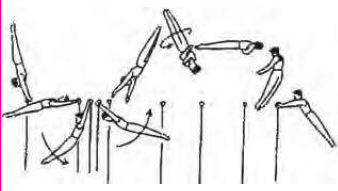
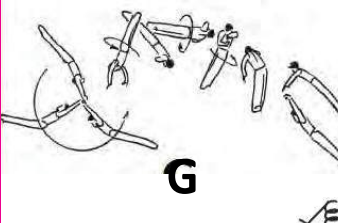
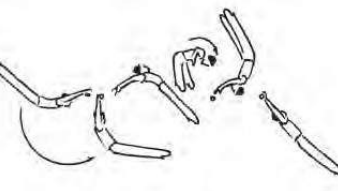

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I : lange zwaaien en draai-elementen					
<p>1. Achteropzet tot handstand</p> 	<p>2. Achteropzet met 1/1 draai tot handstand ook tot mix</p> 	<p>3.</p>	<p>4.</p>	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7. Achteropzet met 1/2 draai tot handstand</p> 	<p>8. Pirouette tot hang</p> 	<p>9. Pirouette tot steun.</p> 	<p>10.</p>	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13. Reuzendraai voorwaarts</p> 	<p>14. Reuzendraai voorwaarts met 1/1 draai in mixgreep.</p> 	<p>15. Reuzendraai voorwaarts met 1/1 draai tot ellegreep</p> 	<p>16.</p>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19. Reuzendraai voorwaarts met 1/2 draai door de handstand.</p> 	<p>20. Gesprongen reuzendraai voorwaarts (ook met 1/2 draai).</p> 	<p>21. Gesprongen reuzendraai voorwaarts met 1/1 draai</p> 	<p>22.</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I : lange zwaaien en draai-elementen					
<p>25.</p>	<p>26. Reuzendraai voorwaarts aan 1 arm in ondergreep (360°)</p> 	<p>27. Uit reuzendraai aan 1 arm 1/1 draai tot ellegreep en 1/1 draai tot ondergreep. (Zou Li Min)</p> 	<p>28.</p>	<p>29.</p>	<p>30.</p>
<p>31. Reuzendraai rugwaarts.</p> 	<p>32. Reuzendraai rugwaarts aan 1 arm (360°)</p> 	<p>33.</p>	<p>34.</p>	<p>35.</p>	<p>36.</p>
<p>37. Reuzendraai rugwaarts met ½ draai</p> 	<p>38.</p>	<p>39.</p>	<p>40.</p>	<p>41.</p>	<p>42.</p>
<p>43. Reuzendraai rugwaarts en sprong tot ondergreep.</p> 	<p>44. Gesprongen reuzendraai</p> 	<p>45. Gesprongen reuzendraai met 1/1 draai (Quast)</p> 	<p>46. Gesprongen reuzendraai met 2/1 draai.</p> 	<p>47.</p>	<p>48.</p>

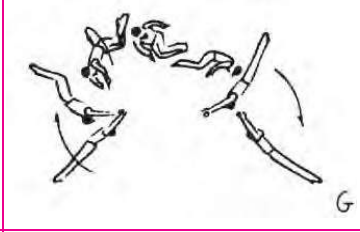
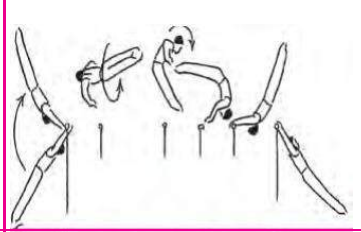
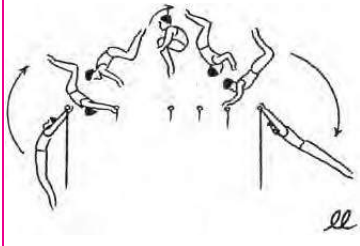
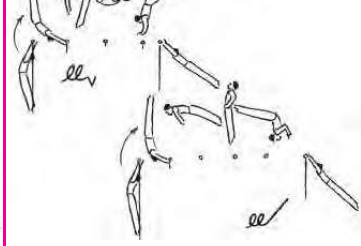
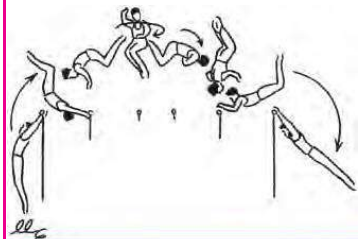
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I : lange zwaaien en draai-elementen					
49.	50. Gesprongen reuzendraai met ½ draai tot ellegreep. 	51. Gesprongen reuzendraai met 3/2 draai tot gemengde greep of ondergreep 	52. Gesprongen reuzendraai met 3/2 draai tot ellegreep. (Rybalko) 	53.	54.
55.	56. Reuzendraai en ½ draai tot ellegreep. 	57.	58.	59.	60.
61.	62. Reuzendraai voorwaarts en omspringen tot ellegreep. 	63.	64.	65.	66.
67.	68. Reuzendraai in ellegreep. 	69. Reuzendraai in ruglingse hang (Russenreuzendraai). 	70. Reuzendraai ruglings in ruglingse hang (Tsjechen reuzendraai) 	71.	72.

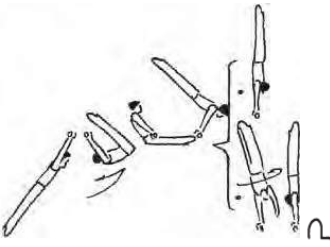
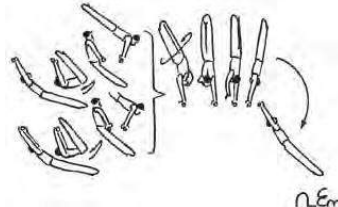
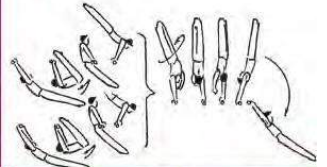
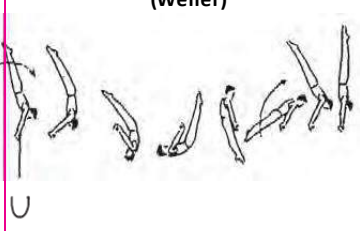
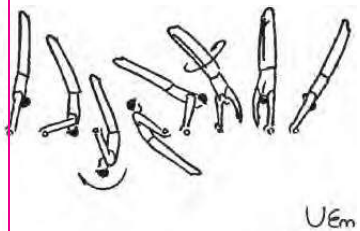
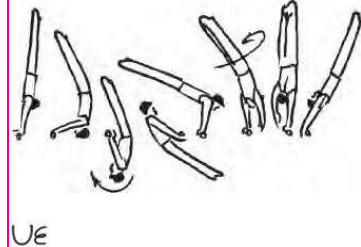
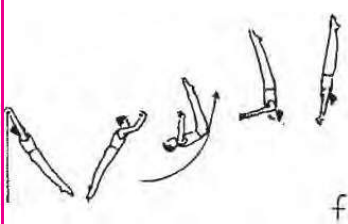
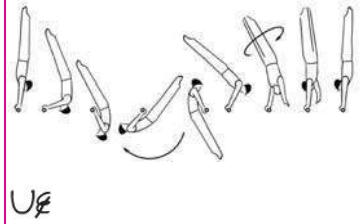
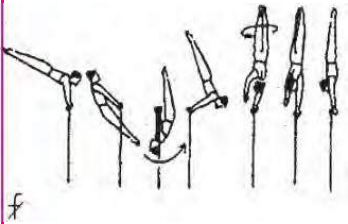
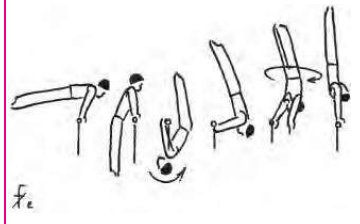
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I : lange zwaaien en draai-elementen					
<p>73. Reuzendraai rugwaarts met inkogelen en uitkogelen.</p> <p>(Skoumal)</p>  <p>Ⓢ</p>	<p>74. Steineman met 1/2 draai tot steun</p> <p>(Ono)</p>  <p>el</p>	<p>75. Reuzendraai in ellegreep en 1/1 draai tot gemengde greep.</p>  <p>lEm</p>	<p>76. Reuzendraai in ruglingse hang (Tsjechen reuzendraai) met 1/2 draai</p>  <p>clE</p>	<p>77.</p>	<p>78.</p>
<p>79.</p>	<p>80.</p>	<p>81.</p>	<p>82.</p>	<p>83.</p>	<p>84.</p>
<p>85.</p>	<p>86.</p>	<p>87.</p>	<p>88.</p>	<p>89.</p>	<p>90.</p>
<p>91.</p>	<p>92.</p>	<p>93.</p>	<p>94.</p>	<p>95.</p>	<p>96.</p>

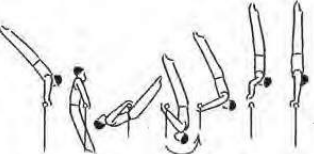
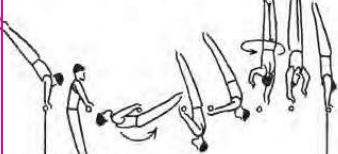
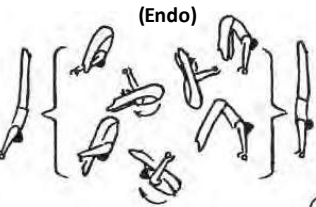
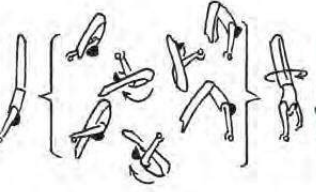
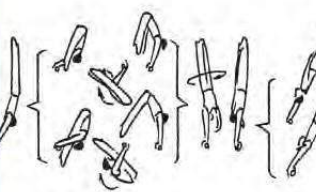
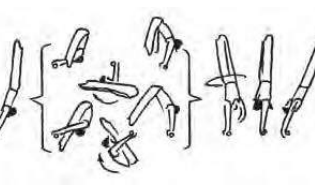
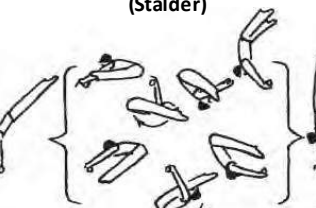
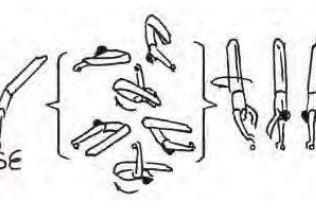

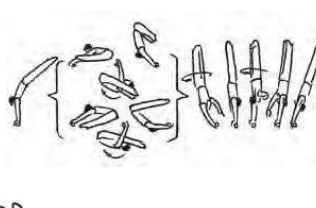
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II : Vluchtelementen					
1.	2. Achteropzet en overspreiden tot hang ruglings 	3. Achteropzet en gespreide hecht met 1/2 draai tot hang. (Markelov) 	4. Markelov met gesloten benen. (Yamawaki) 	5.	6. Achteropzet en hecht met 3/2 draai tot hang (Walstrom) 
7.	8.	9. Terugspreiden in de voorzwaai gespreid of gehoekt tot hang. (Tkatchev) 	10. Tkatchev gestrekt. 	11. Tkatchev gestrekt met 1/2 draai tot mix ellegreep en achteropzet tot handstand (Moznik) 	12. Tkatchev gestrekt met 1/1 draai. (Liukin) 
13.	14.	15.	16. Tkatchev gespreid met 1/2 draai tot mix ellegreep en achteropzet tot handstand (Lynch) 	17. Tkatchev gestrekt met 1/2 draai tot dubbel ellegreep. (Kulesza) 	18.
19.	20. Achteropzet en gesprongen gehoekte 1/2 draai tot hang (Voronin) 	21.	22. Gesloten of gespreide Stalder en terugspreiden over de stok. (Piatti) 	23. Piatti gestrekt 	24. Piatti gestrekt met 1/2 draai tot mix ellegreep en achteropzet tot handstand. (Kierzkowski) 

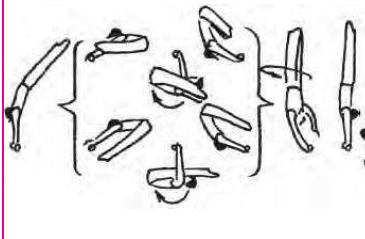
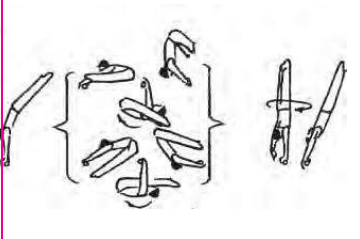
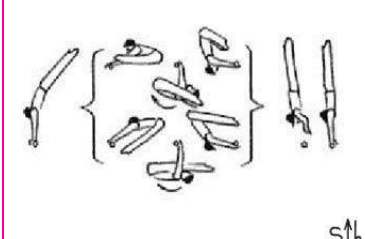
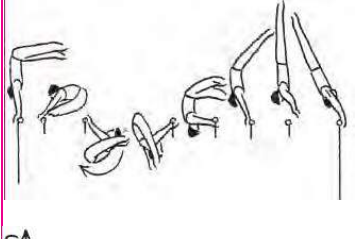
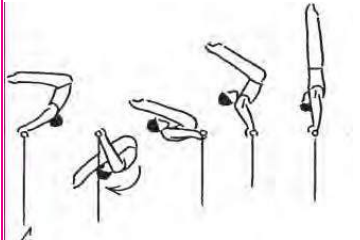
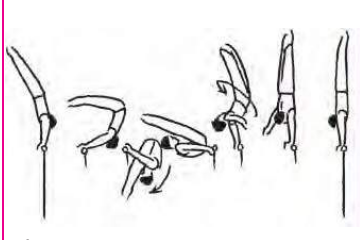
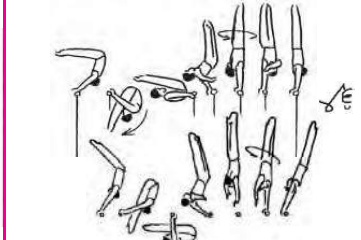
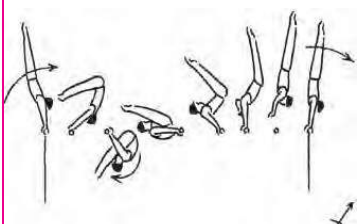
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II : Vluchtelementen					
25.	26. Overkeren  r _v	27.	28. Piattigevoekt  P _v	29. Piatti gespreid met 1/2 draai tot mix ellegreep en achteropzet tot handstand.  P _m	30. Piattigestrekt met 1/1 draai. (Suarez)  G PE
31.	32.	33. In de achterzwaai salto voorwaarts gehurkt, gehoekt of gespreid tot hang. (Jäger)  J	34. Jäger gestrekt (ook uit ellegreep). (Balabanov)  J	35.	36. Jäger gestrekt met 1/1 draai (ook uit ellegreep). (Winkler - Pogorelev)  J E
37.	38.	39.	40.	41.	42. Jäger gestrekt met 2/1 draai.  G E
43.	44.	45.	46. In de voorzwaai salto voorwaarts gespreid tot hang. (Xiao Ruizhi)  T _v	47. Yamawaki 1/2 draai gestrekt tot mix en achteropzet tot handstand. (Muñoz - Pozzo)  Y _m	48.

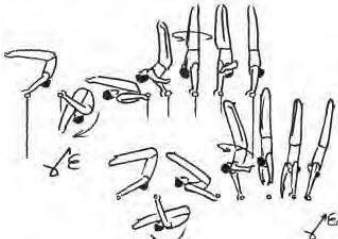
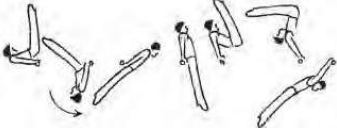
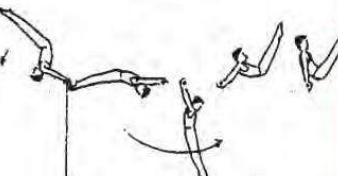
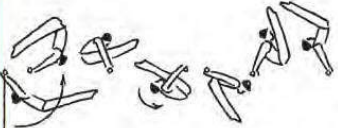
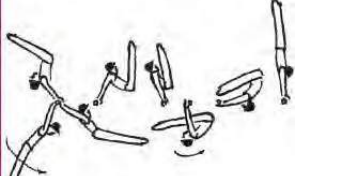

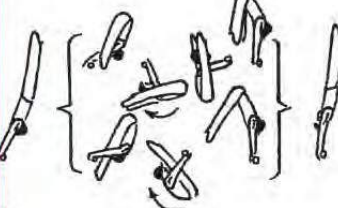
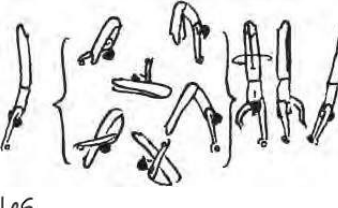
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II : Vluchtelementen					
49.	50.	51.	52. Salto voorwaarts over de stok gehurkt, gehoekt of gespreid. (Gaylord) 	53.	54. Gaylord met ½ draai (Pegan) 
55.	56.	57. Tsjechen reus tot Tkachev  cT	58.	59. Gaylord gehoekt. 	60. Pegan gehoekt. (Maras)  G E
61.	62.	63. In de voorzwaai salto rugwaarts gespreid met ½ draai tot hang (Deltchev)  g>	64.	65.	66. Kolman gestrekt (Cassina)  G (Pineda – gehoekt) E
67.	68.	69. In de voorzwaai salto rugwaarts gehoekt met ½ draai tot hang (Gienger)  g	70.	71.	72. Gienger met 1/1 draai (Deff)  gE

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II : Vluchtelementen					
73.	74.	75. Stalder ½ draai en overkeren tot hang. (Jansen)  Srv	76. Gaylord 2 gehurkt  G	77. Gienger over de stok (Gaylord 2) 	78.
79.	80.	81.	82. Dubbelsalto over de stok. (Kovacs)  ll	83. Kovacs gehoekt of gestrekt.  ll	84. Kovacs met 2/1 draai (Bretschneider)  H llE
85.	86.	87.	88.	89. Kovacs met 1/1 draai (Kolman)  ll	90.
91.	92.	93.	94.	95.	96. Kovacs met 3/2 draai. (Shaham)  G llE

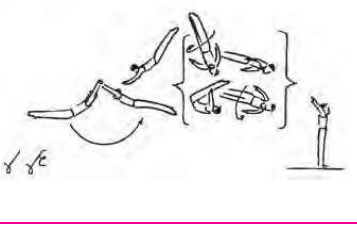
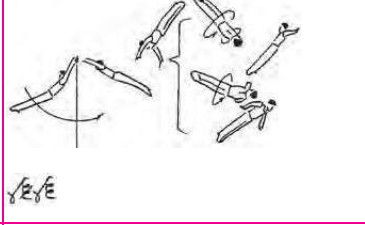
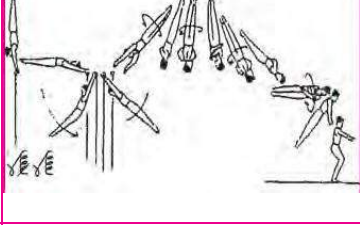
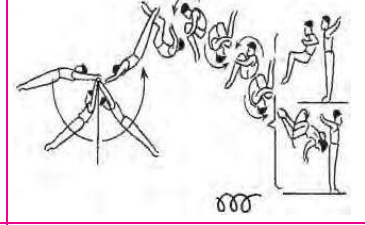
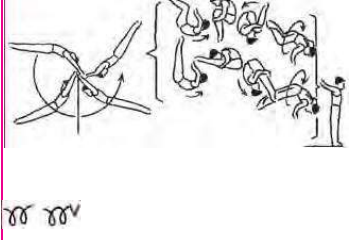
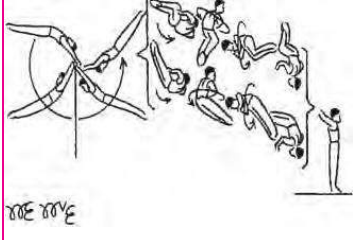
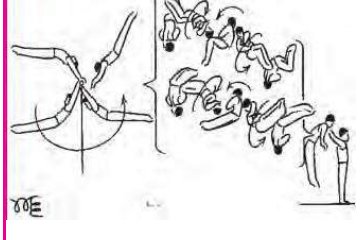
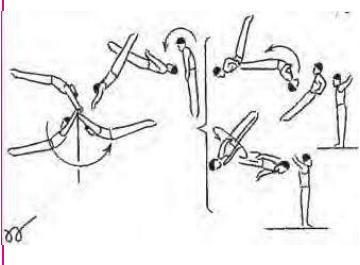
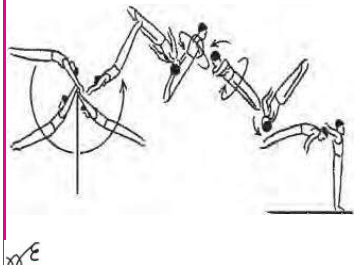
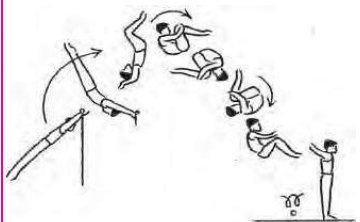
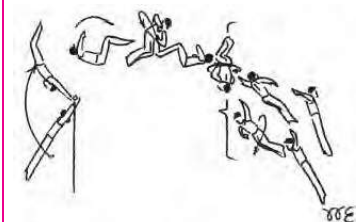
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III : Elementen dicht bij de stoken Adler elementen					
<p>1. Stille kip of kip uit hangzwaai tot handstand ook met ½ draai.</p> 	<p>2. Stille kip of kip uit hangzwaai in ondergreep of mix-greep met hele draai tot mixgreep.</p> 	<p>3. Stille kip of kip uit hangzwaai in ondergreep of mix-greep met hele draai tot ellegreep.</p> 	<p>4.</p>	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7. 7.</p>	<p>8. Uit handstand losom voorwaarts tot handstand (Weiler)</p> 	<p>9: Weiler met 1/1 draai tot mixgreep.</p> 	<p>10. Weiler met 1/1 draai tot ellegreep.</p> 	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13. Uit hang opstutten of losom tot handstand</p> 	<p>14. Weiler met halve draai</p> 	<p>15.</p>	<p>16.</p>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19. Uit steun of hang opstutten of losom met ½ draai tot handstand.</p> 	<p>20. Uit steun of hang opstutten met ½ draai tot handstand in ellegreep</p> 	<p>21.</p>	<p>22.</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>

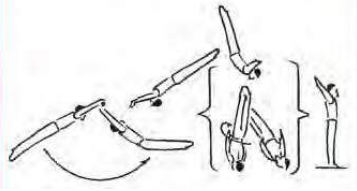
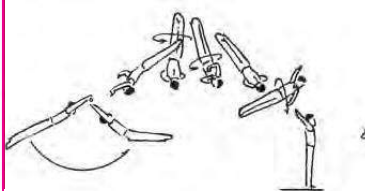
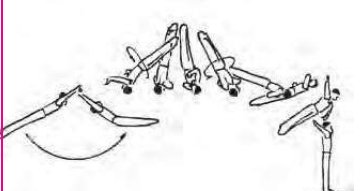
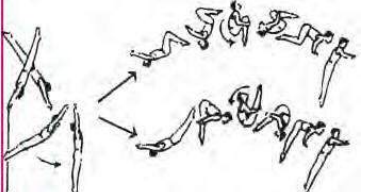

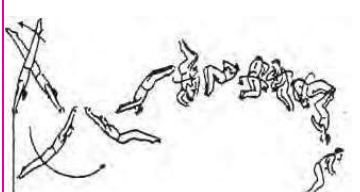
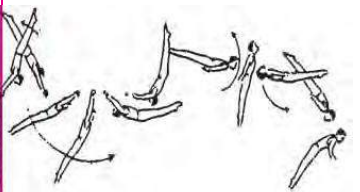
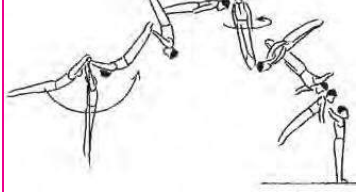
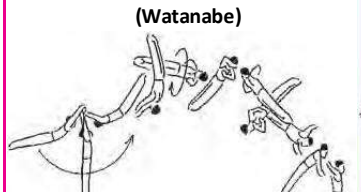
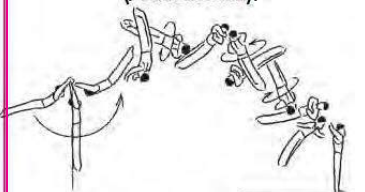
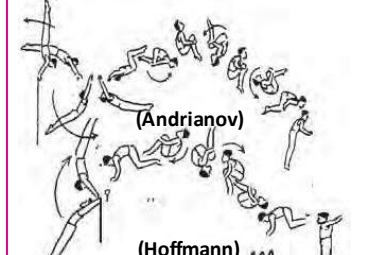
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III : Elementen dicht bij de stoken Adler elementen					
<p>25. Uit steun of hang opstutten of losom tot handstand en omspringen tot ondergreep.</p>  <p>f ↑</p>	<p>26.</p>	<p>27. Uit steun of hang opstutten met gesprongen 1/1 draai tot handstand</p>  <p>f €</p>	<p>28.</p>	<p>29.</p>	<p>30.</p>
<p>31.</p>	<p>32. Gespreide zitdraai voorover tot handstand (ook met gesloten benen)</p> <p>(Endo)</p>  <p>e</p>	<p>33.</p>	<p>34.</p>	<p>35.</p>	<p>36.</p>
<p>37.</p>	<p>38. Endo met 1/2 draai</p>  <p>e</p>	<p>39. Endo met 1/1 draai tot mixgreep</p>  <p>0 € m</p>	<p>40. Endo met 1/1 draai tot ellegreep</p>  <p>0 €</p>	<p>41.</p>	<p>42.</p>
<p>43.</p>	<p>44. Gespreide zitdraai achterover tot handstand (ook met gesloten benen)</p> <p>(Stalder)</p>  <p>s</p>	<p>45. Stalder met gesprongen 1/1 draai.</p>  <p>SE</p>	<p>46. Stalder met gesprongen 3/2 draai tot gemixte ellegreep.</p>  <p>SR_m</p>	<p>47. Stalder met gesprongen 3/2 draai tot ellegreep</p>  <p>SR</p>	<p>48.</p>





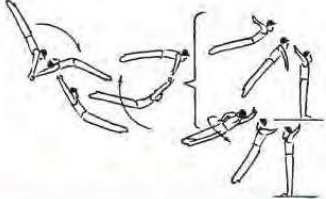
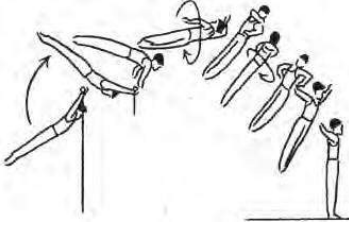
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III : Elementen dicht bij de stoken Adler elementen					
49.	50. Stalder met ½ draai  S	51. Stalder met ½ draai tot ellegreep  S _e	52.	53.	54.
55.	56. Uit Stalder omspringen tot ondergreep  S↑	57. Uit Stalder omspringen tot ellegreep  S↑ S _e	58.	59.	60.
61.	62.	63. Dislocque door de handstand (adler). 	64. Adler met ½ draai tot handstand in bovengreep  A _e	65. Adler met 1/1 draai tot handstand in ondergreep  A _e	66.
67.	68.	69.	70. Adler en in de handstand omspringen tot boven- of ondergreep. 	71.	72.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III : Elementen dicht bij de stoken Adler elementen					
73.	74.	75.	76. Adler met 1/1 draai tot handstand in mixgreep (ook gesprongen) 	77.	78.
79. Achteroverdraaien tot ruglingse hang. 	80. Uit ruglingse hang vooropzet tot ruglingse steun (Steineman) 	81. Inbücken en achterover opgooien tot ruglingse hang 	82.	83.	84.
85.	86.	87. Steineman met uitbücken tot handstand (Koste) 	88.	89.	90.
91.	92. Steineman met terugflanken tot steun of hang 	93. Endo in ellegreep, ook met 1/2 draai 	94. Endo in ellegreep 1/1 draai 	95.	96.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III : Elementen dicht bij de stoken Adler elementen					
97.	98.	99.	100. Koste ½ draai tot ellegreep. (Likhovitskiy) 	101.	102.
103. Zitdraai voorwaarts en uitspreiden tot hang of steun. 	104. Zitdraai voorwaarts en uitspreiden tot handstand. 	105. Zitdraai voorwaarts en uitspreiden met ½ draai tot handstand. (Carballo) 	106. Carballo met ½ draai tot mixgreep (Quintero) 	107. Quintero tot ellegreep 	108.
108.	109.	110.	111.	112.	113.
114.	115.	116.	117.	118.	119.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG IV : Afsprongen					
<p>1. Salto voorwaarts gehoekt of gestrekt, ook met ½ draai.</p> 	<p>2. Salto voorwaarts gestrekt met 1/1 of 3/2 draai.</p> 	<p>3. Salto voorwaarts gestrekt met 2/1 of 5/2 draai.</p> 	<p>4.</p>	<p>5.</p>	<p>6. Drievoudige salto voorwaarts gehurkt. (Rumbutis)</p> 
<p>7.</p>	<p>8.</p>	<p>9. Dubbelsalto voorwaarts gehurkt of gehoekt, ook met ½ draai</p> 	<p>10. Dubbelsalto voorwaarts gehurkt of gehoekt met 1/1 of 3/2 draai</p> 	<p>11. Dubbelsalto voorwaarts gehurkt of gehoekt met 2/1 of 5/2 draai</p> 	<p>12.</p>
<p>13.</p>	<p>14.</p>	<p>15.</p>	<p>16. Dubbelsalto voorwaarts gestrekt, ook met ½ draai</p> 	<p>17. Dubbelsalto voorwaarts gestrekt met 1/1 of 3/2 draai.</p> 	<p>18.</p>
<p>19.</p>	<p>20.</p>	<p>21. Dubbelsalto voorwaarts gehurkt of gehoekt over de stok, ook met ½ draai.</p> 	<p>22. Dubbelsalto voorwaarts gehurkt of gehoekt met 1/1 of 3/2 draai</p> 	<p>23.</p>	<p>24.</p>

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG IV : Afsprongen					
<p>25. Salto rugwaarts gehoekt of gestrekt, ook met ½ of 1/1 draai.</p>  <p>✓ ✓/ε</p>	<p>26. Salto rugwaarts gestrekt met 3/2 of 2/1 draai.</p>  <p>✓/ε</p>	<p>27. Salto rugwaarts gestrekt met 5/2 of 3/1 draai</p>  <p>✓/ε</p>	<p>28.</p>	<p>29.</p>	<p>30.</p>
<p>31.</p>	<p>32. Dubbelsalto rugwaarts gehurkt of gehoekt</p>  <p>ll</p>	<p>33. Dubbelsalto rugwaarts gehurkt of gehoekt met 1/1 draai (Tsukahara)</p>  <p>llε</p>	<p>34. Dubbelsalto rugwaarts gehurkt of gehoekt met 2/1 draai.</p>  <p>llε</p>	<p>35.</p>	<p>36.</p>
<p>37.</p>	<p>38.</p>	<p>39. Dubbelsalto rugwaarts gestrekt.</p>  <p>ll</p>	<p>40. Dubbelsalto rugwaarts gestrekt met 1/1 draai.</p>  <p>llε</p>	<p>41. Dubbelsalto rugwaarts gestrekt met 2/1 draai (Watanabe)</p>  <p>llε</p>	<p>42. Dubbelsalto rugwaarts gestrekt met 3/1 draai (Fedorchenko)</p>  <p>llε</p>
<p>43.</p>	<p>44.</p>	<p>45.</p>	<p>46.</p>	<p>47.</p>	<p>48. Drievoudige salto rugwaarts gehurkt, ook over de stok (Andrianov) (Hoffmann)</p>  <p>lll</p>

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG IV : Afsprongen					
49.	50. Dubbelsalto gehurkt of gehoekt over de stok (Straumann) 	51. Dubbelsalto gehurkt of gehoekt met 1/1 draai over de stok 	52. Dubbelsalto gehurkt of gehoekt met 2/1 draai over de stok 	53.	54. Drievoudige salto rugwaarts gehoekt. (Fardan)  G
55.	56.	57. Dubbelsalto rugwaarts gestrekt over de stok. 	58. Dubbelsalto rugwaarts gestrekt met 1/1 draai over de stok. (Hayden) 	59.	60. Drievoudige salto rugwaarts gehurkt met 1/1 draai. (Belle)  G
61. Hecht gestrekt of gespreid, ook met 1/2 draai 	62. Hecht met 1/1 of 3/2 draai  HE	63.	64. Hecht met 2/1 draai. 	65.	66.
67.	68.	69.	70.	71.	72.