



Moeilijkheidstabellen

Breedtesport Acrobatische Gymnastiek

2025 – 2029

Supplementen 1 t/m 5

Versie juli 2026



Inleiding

Deze nieuwe moeilijkheidstabellen zijn ontwikkeld als onderdeel van de vernieuwde breedtesportstructuur binnen de Acrobatische Gymnastiek in Nederland. *Supplement 1* sluit inhoudelijk aan bij de uitgangspunten van het FIG Pre-Youth-programma (11–16 jaar) en is gericht op de doorstroming naar het landelijke ABC-niveau. De overige supplementen vormen een opbouw naar *supplement 1* en sluiten aan bij het wedstrijdreglement zoals dat binnen het huidige Nederlandse ABC-niveau wordt gehanteerd.

Het doel van de verschillende supplementen is het creëren van een sterke technische basis bij jonge sporters, waarmee een soepele doorstroom naar hogere supplementen en uiteindelijk het ABC-programma wordt gefaciliteerd. De oefeningen binnen dit niveau bestaan uit verplichte en keuze-elementen die bijdragen aan de ontwikkeling van kracht, lenigheid, coördinatie, conditie en samenwerking – de kernwaarden van de Acrobatische Gymnastiek.

Met dit reglement worden clubs ondersteund om op een toegankelijke manier wedstrijdervaring op te doen, zonder af te wijken van de lange termijn ontwikkelingslijn binnen de sport.

Algemeen

Het meest recente wedstrijdreglement voor de breedtesport, te vinden op de [website van de KNGU](#), is **altijd leidend**. De in dit document genoemde speciale vereisten en beperkingen dienen als richtlijn, maar zijn niet bepalend.

De afbeeldingen in de moeilijkheidstabellen (bijvoorbeeld de contactpunten) zijn ondersteunend, maar niet doorslaggevend. Wanneer een element niet exact wordt uitgevoerd zoals op de tekening staat, beoordeel dan of de essentie van het element behouden blijft. Is het element herkenbaar als het bedoelde onderdeel? Dan mag het **niet worden afgekeurd**. Wel kan er technische aftrek plaatsvinden, bijvoorbeeld bij extra contactpunten of als het element technisch niet perfect wordt uitgevoerd.



Inhoudsopgave

Inleiding.....	1
Inhoudsopgave.....	2
Categorieën van balanselementen.....	3
Extra waardes dynamische elementen	4
Dezelfde en verschillende houdingen in balans/dynamische elementen.....	5
SUPPLEMENT 1 (SPECIALE VEREISTEN)	5
SUPPLEMENT 2 (SPECIALE VEREISTEN)	20
SUPPLEMENT 3 (SPECIALE VEREISTEN)	27
SUPPLEMENT 4 (SPECIALE VEREISTEN)	34
SUPPLEMENT 5 (SPECIALE VEREISTEN)	39
INDIVIDUELE ELEMENTEN	42
<i>KRACHT EN BALANS</i>	42
<i>LENIGHEID</i>	43
<i>BEHENDIGHEID</i>	44
<i>TUMBLING</i>	45



Categorieën van balanselementen

Elementen die in dezelfde box staan worden gezien als hetzelfde element

Steunelementen

*Voet van het gebogen been moet zich vóór de knie bevinden

Staan

Handstandvormen

Passief

	=	
--	---	--

Houdingen onderpartner

	=			=	
	=			=	



Extra waardes dynamische elementen

Extra waardes saltomhouding bij een breedte as rotatie (1/4, 2/4, 3/4, 4/4)

	+0.00
	+0.01 Alleen sup. 1 & 2
	+0.02 Alleen sup. 1 & 2

Extra waardes voor toevoegen 2/4 'heli' in groepen

	+0.01
--	-------

Extra waardes voor lengte as rotatie (bij max. 2/4 breedte as)

180°	+0.00
360°	+0.01
540°	+0.02 Alleen sup. 1 & 2
720°	+0.03 Alleen sup. 1 & 2

Voorbeelden

+360°



0 (+ 0.01) = 0.01

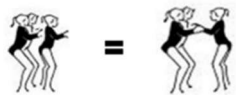
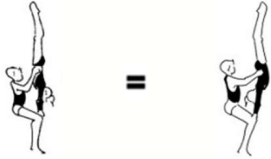
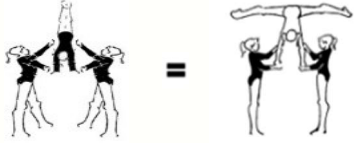
+180°



0.02 (+ 0.00) = 0.02

BELANGRIJK! Dynamische elementen waarbij de saltomhouding wordt gewijzigd, of waarbij een extra lengte-as rotatie wordt toegevoegd, worden beschouwd als verschillende elementen. Bijv. hurksalto ≠ hoeksalto ≠ streksalto

Dezelfde en verschillende houdingen in balans/dynamische elementen

BELANGRIJK! Een start of eindhouding kan bij dynamische elementen alleen gewijzigd worden wanneer de draairichting van het element (voorover of achterover) hetzelfde blijft.



SUPPLEMENT 1 (SPECIALE VEREISTEN)

Elk paar/trio/kwartet doet **1 balansoefening** en **1 dynamische oefening**.

- Muziekduur per oefening max. 2.00 minuten (geen minimale duur).
- Muziek met zang mag, zolang deze **ethisch verantwoord** is (conform het wedstrijdreglement).

Paren – Balans

- Paren voeren **4 verplichte elementen** met een 3 seconden houding uit (één vanuit elk van de rijen). De bovenpartner moet een **handstand** uitvoeren.
- Paren voeren **1 keuze-element** met een 3 seconden houding uit, gekozen uit de **FIG-tabellen** met een minimale moeilijkheidswaarde van 1 en maximaal 12. *Deze moeilijkheidswaarde telt niet mee voor de moeilijkheidsscore.*

Paren – Dynamisch

- Paren voeren **4 verplichte elementen** uit (één vanuit elk van de rijen).
- Paren voeren **1 keuze-element uit**, gekozen uit de **FIG-tabellen** met een minimale moeilijkheidswaarde van 1 en maximaal 6. *Deze moeilijkheidswaarde telt niet mee voor de moeilijkheidsscore.*
- Paren mogen **niet** meer dan **3 horizontale catches** uitvoeren.

Groepen (trio's en kwartetten) – Balans

- Groepen voeren **2 verplichte elementen** uit, elk met 3 seconden houding, gekozen uit rij 1 tot en met rij 3 (maximaal één element per rij).
- Groepen voeren **1 verplicht handstandelement** uit rij 4 uit. De bovenpartner moet een **handstand** uitvoeren.
- Groepen voeren **1 keuze-element** met een 3 seconden houding uit, gekozen uit de **FIG-tabellen** met een minimale moeilijkheidswaarde van 1 en maximaal 12. *Deze moeilijkheidswaarde telt niet mee voor de moeilijkheidsscore.*



Groepen (trio's en kwartetten) - Dynamisch

- Groepen voeren **4 verplichte elementen** uit (één vanuit elk van de rijen).
- Groepen voeren **1 keuze-element** uit, gekozen uit de **FIG-tabellen** met een minimale moeilijkheidswaarde van 1 en maximaal 6. Deze moeilijkheidswaarde telt niet mee voor de moeilijkheidsscore.
- Groepen mogen **niet** meer dan **3 horizontale catches** uitvoeren.

Supplement 1: individuele elementen

- In de balansoefening moet **elke partner 3 individuele elementen** uitvoeren met een vrije keus uit flexibiliteit, kracht en balans, of behendigheid.
- In de dynamische oefening moet elke partner **minimaal 2 en maximaal 3 individuele elementen** uitvoeren uit de tumblingcategorie.
 - Bij paren moet **1 van de 2 partners** een flik flak, salto of overslag uitvoeren. Voor trio's geldt dit voor ten minste **2 van de 3 partners**. Bij kwartetten geldt dit voor ten minste **3 van de 4 partners**. Een koprol (voorover en achterover) is niet toegestaan.

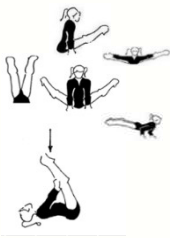
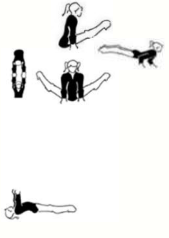
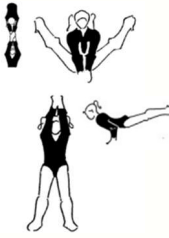
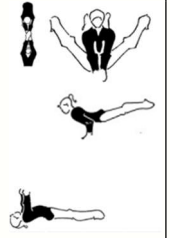
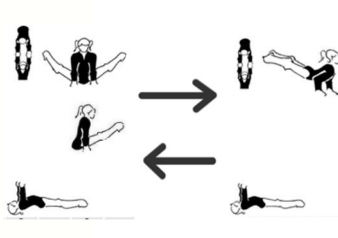
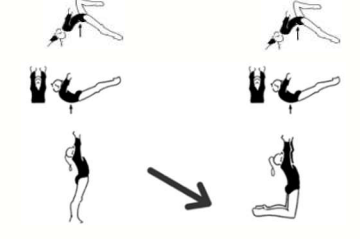
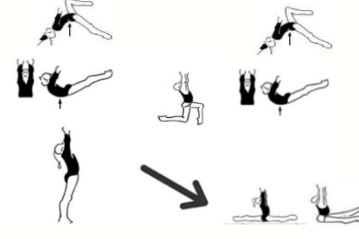
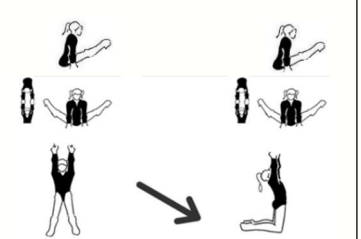
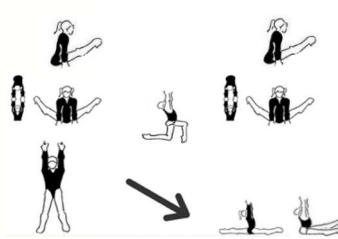
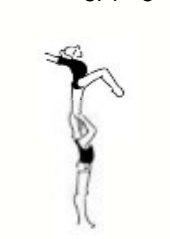
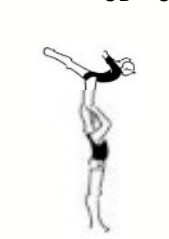
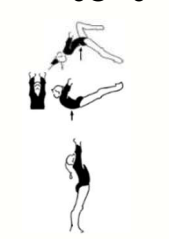
Extra uitleg FIG keuze element (conform art. 17.16 wedstrijdreglement)

- Het keuze-element moet op het wedstrijdblad genoteerd worden met de **juiste moeilijkheidswaarde en bijbehorende FIG-code(s)**. Voorafgaand aan het keuze-element mag een transitie, motion of mount (of een combinatie daarvan) worden uitgevoerd.
- Het keuze-element mag ook een element zijn dat **reeds voorkomt in de verplichte rijen**. Het hoeft dus niet per se een ander element te zijn dat **buiten de bestaande, verplichte rijen valt**.
- Indien een element uit de **verplichte rijen als keuze-element** wordt gebruikt, moet dit duidelijk worden aangegeven met de **juiste FIG-code**, zodat er geen onduidelijkheid ontstaat over welk element als keuze bedoeld is.

Balans (Paren)

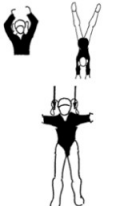
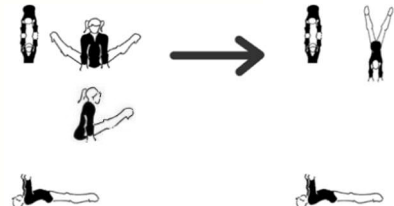
MW: Min. 0.08 – Max. 0.16

Supplement 1 / Pagina 1

Rij 1	1A - 3"	1B - 3"	1C - 3"	1D - 3"	1E - 3"	1F - 3"	1G - 1" ⇒ 3"
	 0.01	 0.02	 0.02	 0.02	 0.03	 0.03	 0.03
Rij 2	2A - 1" ⇒ 3"		2B - 1" ⇒ 3"		2C - 1" ⇒ 3"		2D - 1" ⇒ 3"
	 0.01		 0.03		 0.03		 0.04
Rij 3	3A - 3"	3B - 3"	3C - 3"	3D - 3"	3E - 3"		
	 0.02	 0.02	 0.02	 0.03	 0.04		
Waarde	0.01	0.02	0.02	0.02	0.03	0.03	0.03
Waarde	0.01		0.03		0.03		0.04
Waarde	0.02	0.02	0.02	0.03	0.04		

Balans (Paren)

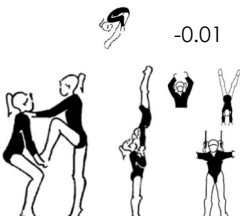
Supplement 1 / Pagina 2

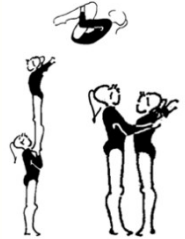
	4A - 3"	4B - 3"	4C - 3"	4D - 3"	4E - 1" ⇒ 3"
Rij 4					
Waarde	0.02	0.02	0.04	0.05	0.05

Dynamisch (Paren)

MW: Min. 0.09 – Max. 0.20

Supplement 1 / Pagina 1

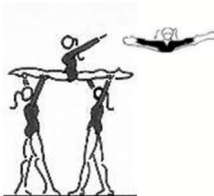
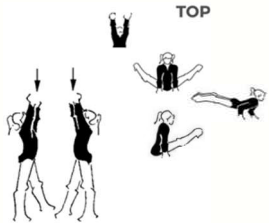
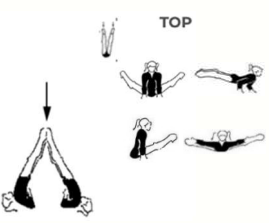
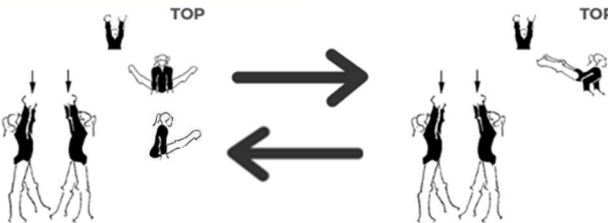
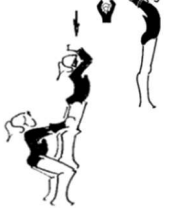
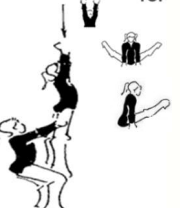
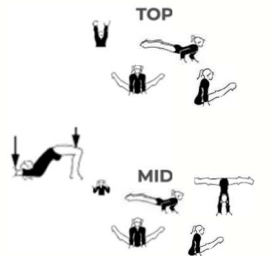
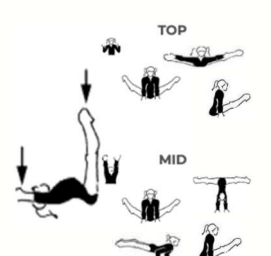
						
Rij 1	1A - 0/4 ao	1B - 0/4 ao	1C - 0/4 ao	1D - 0/4 ao		
	 Waarde 0.02	 0.02	 0.03	 0.03		
Rij 2	2A - 1/4 vo	2B - 1/4 ao	2C - 1/4 ao	2D - 4/4 ao	2E - 3/4 vo	
	 Waarde 0	 0	 0.02	 0.04	 0.04	
Rij 3	3A - 2/4 vo	3B - 1/4 vo	3C - 4/4 vo	3D - 3/4 vo	3E - 4/4 vo	3F - 2/4 vo
	 Waarde 0.01	 0.02	 0.03	 0.03	 0.04	 -0.01 0.05

 Dynamisch (Paren) Supplement 1 / Pagina 2				
	4A - 4/4 ao	4B - 4/4 ao	4C - 4/4 ao	4D - 5/4 ao
Rij 4				
Waarde	0.03	0.03	0.03	0.04

Balans (Trio)

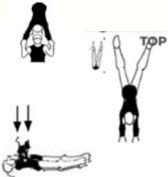
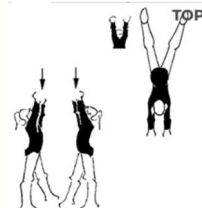
Supplement 1 / Pagina 1

MW: Min. 0.08 – Max. 0.14

Rij 1 Keuze	1A - 3"  0.01	1B - 3" TOP  0.02	1C - 3" TOP  0.02	1D - "1 ⇒ "3" TOP  0.03	
Rij 2 Keuze	2A - 3"  0.01	2B - 3" TOP  0.02	2C - 3" TOP  0.03	2D - 3" TOP  0.05	
Rij 3 Keuze	3A - 3" TOP  MID 0.01	3B - 3" TOP  MID 0.02	3C - 3" TOP  MID 0.03	3D - 3" TOP  MID 0.04	

Balans (Trio)

Supplement 1 / Pagina 2

	4A - 3"	4B - 3"	4C - 3"	4D - 3"	4E - 3"	4F - 1" ⇒ 3"
Rij 4						
Verplicht						
Waarde	0.02	0.03	0.03	0.04	0.05	0.05

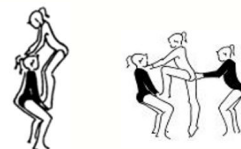
Dynamisch (Trio)

MW: Min. 0.09 – Max. 0.20

Supplement 1 / Pagina 1

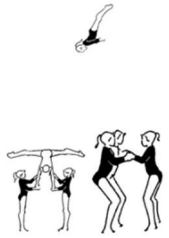
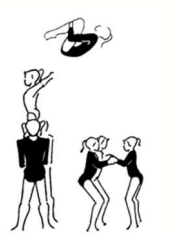
				
Rij 1	1A - 0/4 ao	1B - 3/4 ao	1C - 3/4 vo	1D - 3/4 ao
Waarde	0	0.02	0.02	0.03
Rij 2	2A - 1/4 vo	2B - 3/4 vo	2C - 0/0 vo	2D - 4/4 vo
Waarde	0.01	0.02	0.02	0.04
Rij 3	3A - 1/4 ao	3B - 3/4 ao	3C - 4/4 ao	3D - 5/4 ao
Waarde	0.01	0.02	0.03	0.04

Alleen in **Rij 3** kan er gekozen worden tussen de volgende twee starthoudingen:



Dynamisch (Trio)

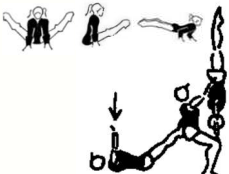
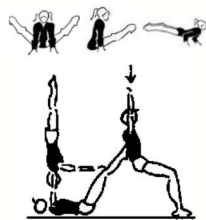
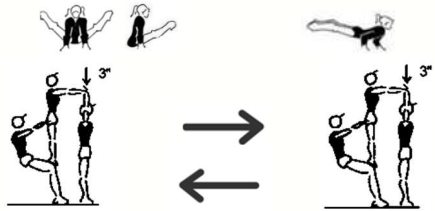
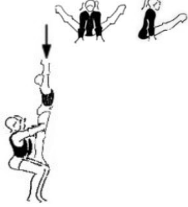
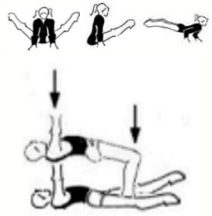
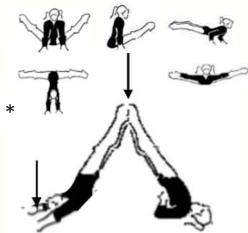
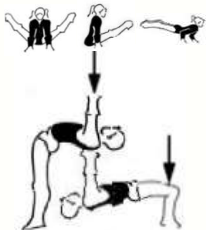
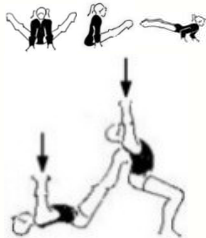
Supplement 1 / Pagina 2

				
	4A - 2/4 ao	4B - 3/4 ao	4C - 4/4 ao	4D - 5/4 ao
Rij 4				
Waarde	0.02	0.03	0.03	0.04

Balans (Kwartet)

MW: Min. 0.08 – Max. 0.12

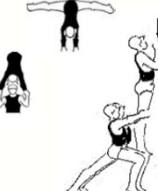
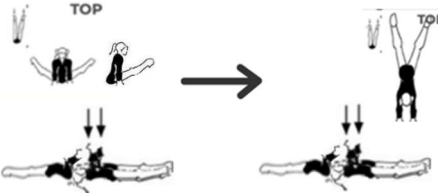
Supplement 1 / Pagina 1

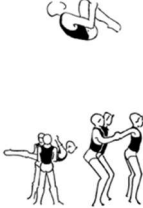
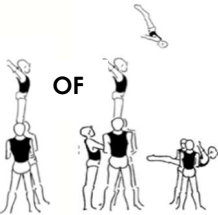
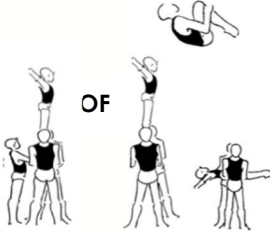
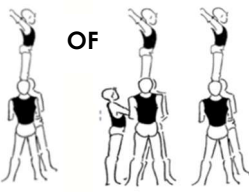
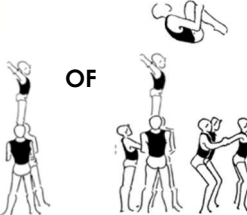
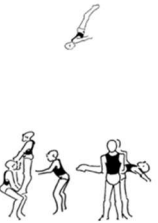
Supplement 1 / Pagina 1					
Rij 1	1A - 3"		1B - 3"		1C - 1"⇒ 3"
Keuze					
Waarde	0.02	0.02	0.03		
Rij 2	2A - 3"	2B - 3"	2C - 3"	2D - 3"	2E - 3"
Keuze					
Waarde	0.02	0.02	0.03	0.04	0.04
Rij 3	3A - 3"	3B - 3"	3C - 3"	3D - 3"	
Keuze					
Waarde	0.02	0.02	0.03	0.03	

*Handstand alleen op handen

Balans (Kwartet)

Supplement 1 / Pagina 2

Rij 4	Balans (Kwartet)				
	4A - 3"	4B - 3"	4C - 3"	4D - 3"	4E - 1" ⇒ 3" (3 ^e base ondersteunt handen)
Verplicht					
Waarde	0.02	0.02	0.04	0.04	0.05

 Dynamisch (Kwartet) MW: Min. 0.09 – Max. 0.20 Supplement 1 / Pagina 1				
Rij 1	1A - 0/4 ao	1B - 3/4 vo	1C - 3/4 ao	1D - 3/4 vo
	 Waarde 0	 0.02	 0.02	 0.02
Rij 2	2A - 1/4 vo	2B - 3/4 vo	2C - 0/4 vo	2D - 4/4 vo
	 OF Waarde 0.01	 OF 0.02	 OF 0.02	 OF 0.04
Rij 3	3A - 1/4 ao	3B - 3/4 ao	3C - 4/4 ao	3D - 5/4 ao
	 Waarde 0.01	 0.02	 0.03	 0.04

Alle partners moeten **actief** betrokken zijn (helpen bij de **landing = actief** meewerken)

 Dynamisch (Kwartet) Supplement 1 / Pagina 2				
Rij 4	4A - 4/4 vo 	4B - 4/4 ao 	4C - 3/4 ao 	4D - 0/4 ao 
	Waarde 0.02	0.02	0.03	0.03
Waarde	4E - 4/4 ao OF   	4F - 5/4 ao OF   		
	0.03	0.04		

Alle partners moeten **actief** betrokken zijn (helpen bij de **landing = actief** meewerken)



SUPPLEMENT 2 (SPECIALE VEREISTEN)

Elk paar/trio/kwartet doet **1 combinatie oefening**.

- Muziekduur max. 2:30 minuten (geen minimale duur).
- Muziek met zang mag, zolang deze **ethisch verantwoord** is (conform het wedstrijdreglement).

Paren – Combinatie

- Paren voeren **3 verplichte balanselementen** uit (één vanuit elk van de rijen). De bovenpartner moet een **handstand** uitvoeren.
- Paren voeren **3 verplichte dynamische elementen** uit (één vanuit elk van de rijen).
- Paren mogen **niet** meer dan **2 horizontale catches** uitvoeren.

Groepen (trio's en kwartetten) - Combinatie

- Groepen voeren **3 verplichte balanselementen** uit (één vanuit elk van de rijen). De bovenpartner moet een **handstand** uitvoeren.
- Groepen voeren **3 verplichte dynamische elementen** uit (één vanuit elk van de rijen).
- Groepen mogen **niet** meer dan **2 horizontale catches** uitvoeren.

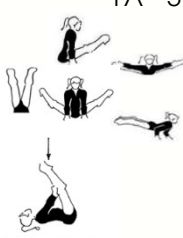
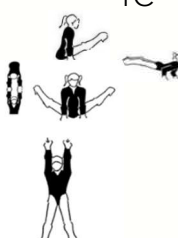
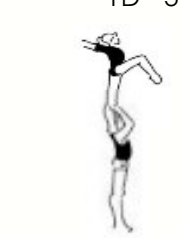
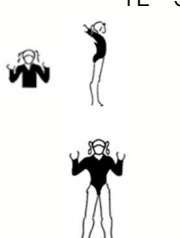
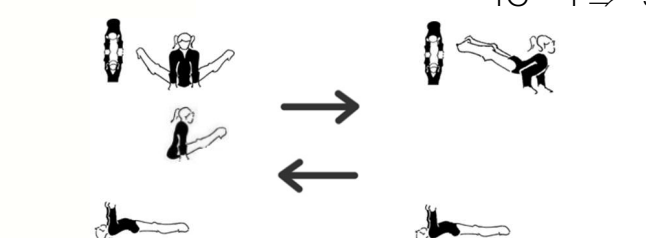
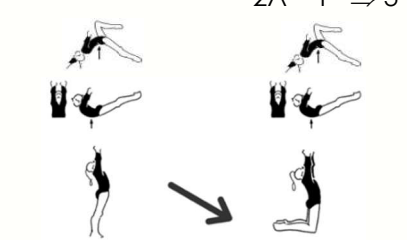
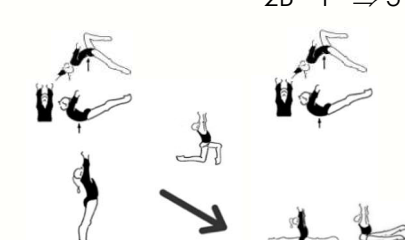
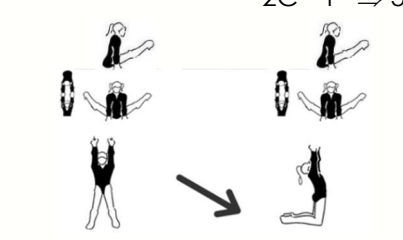
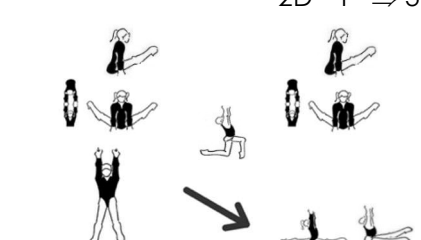
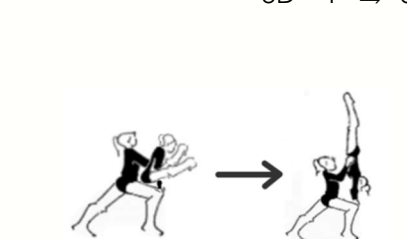
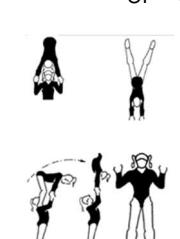
Supplement 2: individuele elementen

- Elke partner moet **2 individuele elementen** uitvoeren met een vrije keus uit de categorieën flexibiliteit, kracht en balans, of behendigheid.
- Elke partner moet **1 tot 2 individuele elementen** uit de tumblingcategorie uitvoeren. Een koprol (voorover en achterover) is niet toegestaan. Wanneer gekozen wordt voor 2 individuele tumblingelementen moeten deze in serie uitgevoerd worden.
 - Bij paren moet **1 van de 2 partners** een flik flak, salto of overslag uitvoeren. Voor trio's geldt dit voor ten minste **1 van de 3 partners**. Bij kwartetten geldt dit voor ten minste **2 van de 4 partners**. Een koprol (voorover en achterover) is niet toegestaan.

Combinatie (Paren)

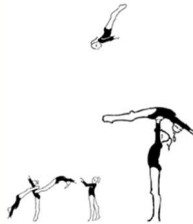
MW: Min. 0.10 – Max. 0.27

Supplement 2 / Pagina 1

Rij 1	1A - 3" 	1B - 3" 	1C - 3" 	1D - 3" 	1E - 3" 	1G - "1 ⇒ "3" 		
Waarde	0.01	0.02	0.02	0.02	0.02	0.03		
Rij 2	2A - 1" ⇒ 3" 		2B - 1" ⇒ 3" 		2C - 1" ⇒ 3" 		2D - 1" ⇒ 3" 	
Waarde	0.01		0.03		0.03		0.04	
Rij 3	3A - 3" 	3B - 3" 	3C - 3" 	3D - 1" ⇒ 3" 		3E - 3" 	3F - 3" 	3G - 3" 
Waarde	0.01	0.02	0.02	0.03		0.03	0.04	0.05

Combinatie (Paren)

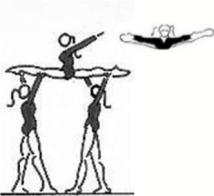
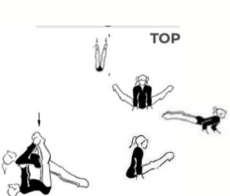
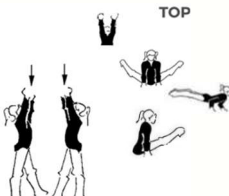
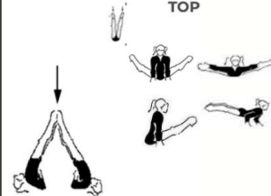
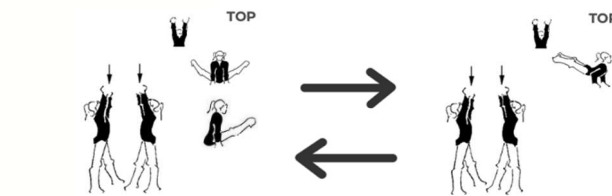
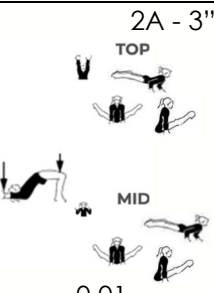
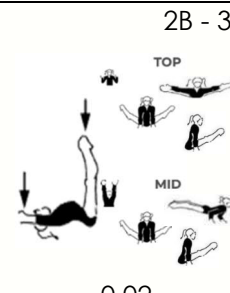
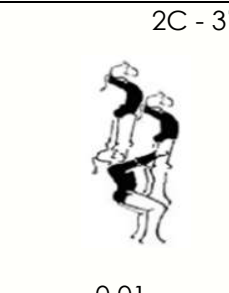
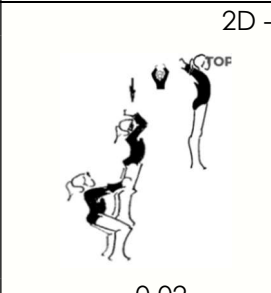
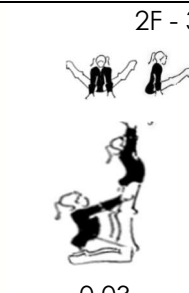
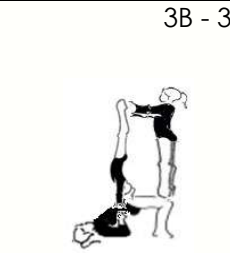
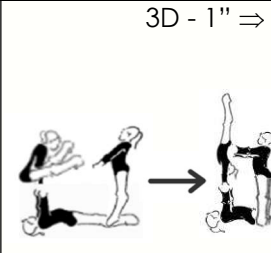
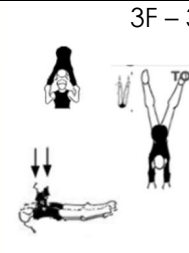
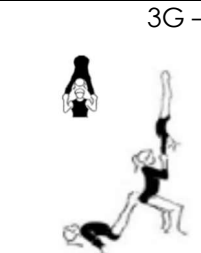
Supplement 2 / Pagina 2

						
Rij 4	4A - 0/4 ao	4B - 0/4 ao	4C - 4/4 ao	4D - 4/4 vo		
						
Waarde	0.02	0.03	0.03	0.03		
Rij 5	5A - 1/4 ao	5B - 1/4 ao	5C - 0/4 ao	5D - 4/4 ao	5E - 4/4 ao	
						
Waarde	0	0.02	0.02	0.02	0.03	
Rij 6	6A - 1/4 vo	6B - 1/4 vo	6C - 1/4 ao	6D - 1/4 vo	6E - 3/4 vo	6F - 4/4 vo
						
Waarde	0	0.01	0.01	0.03	0.03	0.04

Combinatie (Trio)

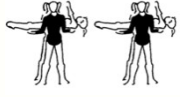
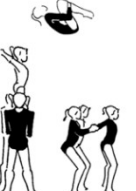
MW: Min. 0.10 – Max. 0.27

Supplement 2 / Pagina 1

Rij 1	1A - 3"	1B - 3"	1C - 3"	1D - 3"	1E - 1" ⇒ 3"		
							
Waarde	0.01	0.01	0.02	0.02	0.03		
Rij 2	2A - 3"	2B - 3"	2C - 3"	2D - 3"	2E - 3"	2F - 3"	2G - 3"
							
Waarde	0.01	0.02	0.01	0.02	0.02	0.03	0.05
Rij 3	3A - 3"	3B - 3"	3C - 3"	3D - 1" ⇒ 3"	3E - 3"	3F - 3"	3G - 3"
							
Waarde	0.02	0.02	0.02	0.03	0.03	0.03	0.04

Combinatie (Trio)

Supplement 2 / Pagina 2

					
Rij 4	4A - 0/4 ao	4B - 3/4 ao	4C - 3/4 vo	4D - 2/4 ao	4E - 3/4 ao
	 Waarde 0	 0.02	 0.02	 0.02	 0.03
Rij 5	5A - 0/4 vo	5B - 1/4 vo	5C - 3/4 vo	5D - 0/4 vo	5E - 4/4 vo
	 Waarde 0.01	 0.01	 0.02	 0.02	 0.04
Rij 6	6A - 0/4 ao	6B - 1/4 ao	6C - 3/4 ao	6D - 4/4 ao	6E - 5/4 ao
	 Waarde 0.01	 0.01	 0.02	 0.03	 0.04

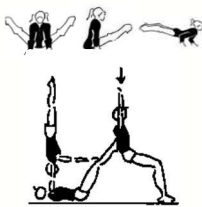
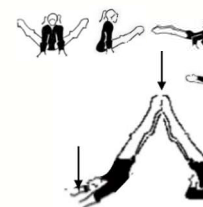
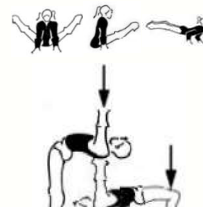
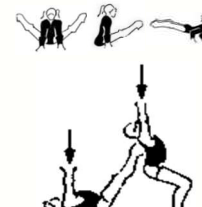
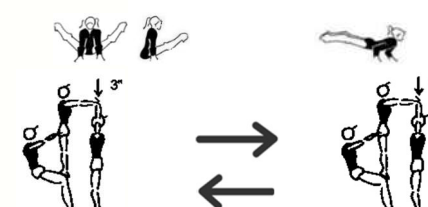
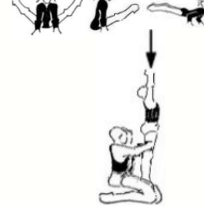
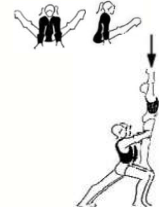
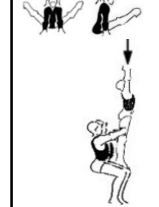
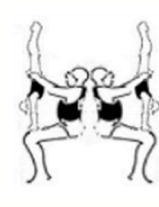
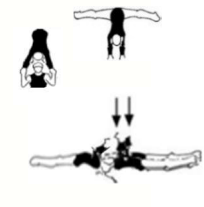
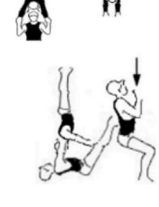
Alleen in **Rij 6** kan er gekozen worden tussen de volgende 3 starthoudingen:



Combinatie (Kwartet)

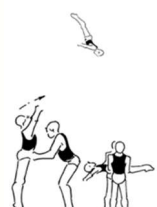
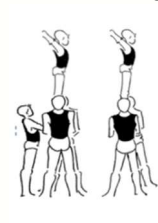
MW: Min. 0.10 – Max. 0.27

Supplement 2 / Pagina 1

	1A - 3"	1B - 3"	1C - 3"	1D - 3"	1E - 1" ⇒ 3"	
Rij 1						
Waarde	0.02	0.02	0.03	0.03	0.03	
	2A - 3"	2B - 3"	2C - 3"	2D - 3"	2E - 3"	2F - 3"
Rij 2						
Waarde	0.02	0.02	0.02	0.03	0.04	0.04
	3A - 3"	3B - 3"	3C - 3"	3D - 3"	3E - 3" (3° base ondersteunt handen)	3F - 3"
Rij 3						
Waarde	0.01	0.01	0.02	0.02	0.03	0.04

Combinatie (Kwartet)

Supplement 2 / Pagina 2

				
Rij 4	4A - 0/4 ao	4B - 1/4 vo	4C - 3/4 ao	4D - 3/4 vo
	 Waarde 0	 0.02	 0.02	 0.02
Rij 5	5A - 1/4 vo	5B - 3/4 vo	5C - 0/4 vo	5D - 4/4 vo
	 Waarde 0.01	 0.02	 0.02	 0.04
Rij 6	6A - 1/4 ao	6B - 3/4 ao	6C - 4/4 ao	6D - 5/4 ao
	 Waarde 0.01	 0.02	 0.03	 0.04

Alle partners moeten **actief** betrokken zijn (helpen bij de **landing** = **actief** meewerken)



SUPPLEMENT 3 (SPECIALE VEREISTEN)

Elk paar/trio/kwartet doet **1 combinatie oefening**.

- Muziekduur max. 2:30 minuten (geen minimale duur).
- Muziek met zang mag, zolang deze **ethisch verantwoord** is (conform het wedstrijdreglement).

Paren en groepen (trio's en kwartetten) – Combinatie

- Paren en groepen voeren **4 verplichte balanselementen** met een 3 seconden houding uit (één vanuit elk van de rijen). De bovenpartner moet een handstand uitvoeren.
- Paren en groepen voeren **2 verplichte dynamische elementen** uit (één vanuit elk van de rijen).

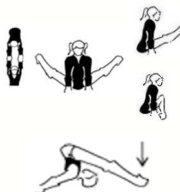
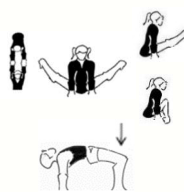
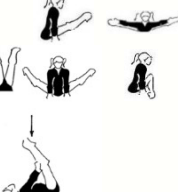
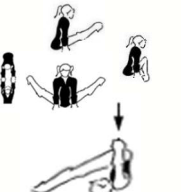
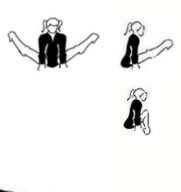
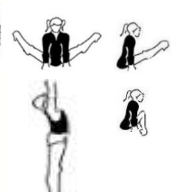
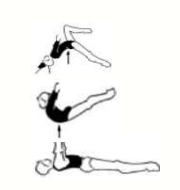
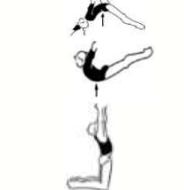
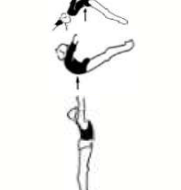
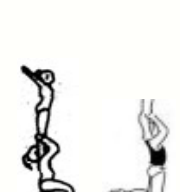
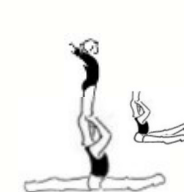
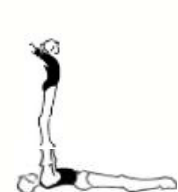
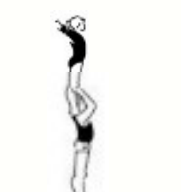
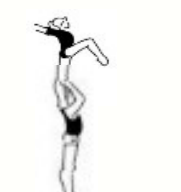
Supplement 3: individuele elementen

- Elke partner moet **2 individuele elementen** uitvoeren met een vrije keus uit de categorieën flexibiliteit, kracht en balans, of behendigheid.
- Elke partner moet **1 tot 2 individuele elementen** uit de tumblingcategorie uitvoeren. Een koprol (voorover en achterover) is niet toegestaan. Wanneer gekozen wordt voor 2 individuele tumblingelementen moeten deze in serie uitgevoerd worden.

Combinatie (Paren)

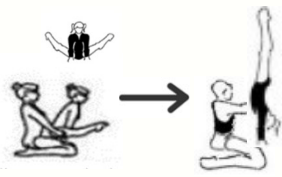
MW: Min. 0.08 – Max. 0.16

Supplement 3 / Pagina 1

 = 		Combinatie (Paren)						MW: Min. 0.08 – Max. 0.16	
Supplement 3 / Pagina 1									
Rij 1	1A - 3"	1B - 3"	1C - 3"	1D - 3"	1E - 3"	1F - 3"	1G - 3"		
									
Waarde	0.01	0.01	0.01	0.02	0.02	0.02	0.02		
Rij 2	2A - 3"	2B - 3"	2C - 3"	2D - 3"	2E - "1 ⇒ "3"				
									
Waarde	0.02	0.02	0.02	0.02	0.03				
Rij 3	3A - 3"	3B - 3"	3C - 3"	3D - 3"	3E - 3"	3F - "1 ⇒ "3"			
									
Waarde	0.01	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02			

Combinatie (Paren)

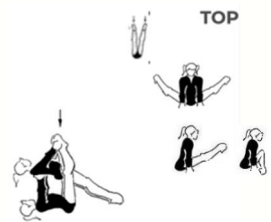
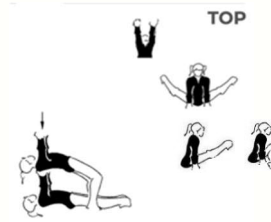
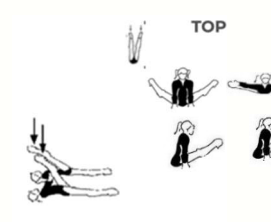
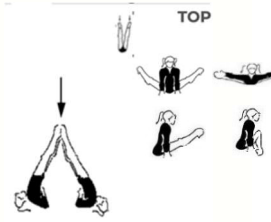
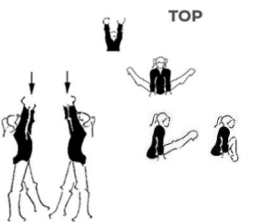
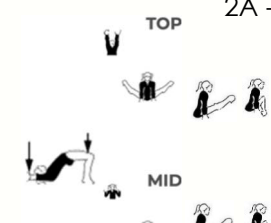
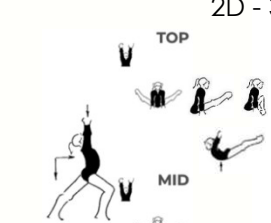
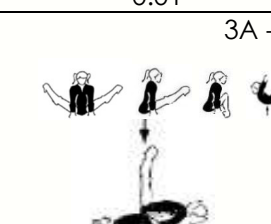
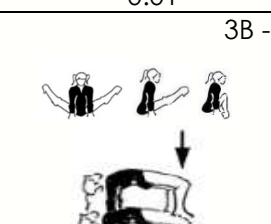
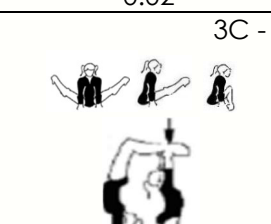
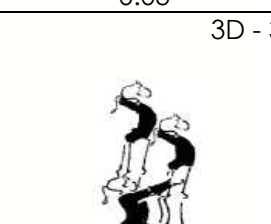
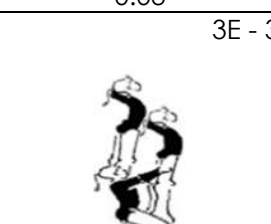
Supplement 3 / Pagina 2

	4A - 3"	4B - 3"	4C - 1" ⇒ 3"	4D - 3"	4E - 3"	4F - 3"
Rij 4						
Waarde	0.01	0.01	0.02	0.02	0.02	0.02
Rij 5	5A - 1/4 vo 	5B - 1/4 vo 	5C - 1/4 ao 	5D - 1/4 ao 	5E - 0/4 ao 	5F - 1/4 ao 
Waarde	0	0	0	0.01	0.02	0.02
Rij 6	6A - 0/4 ao 	6B - 0/4 ao 	6C - 1/4 vo 			
Waarde	0.02	0.03	0.03			

Combinatie (Trio)

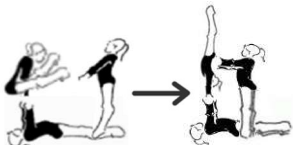
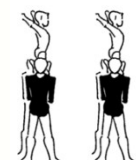
MW: Min. 0.08 – Max. 0.16

Supplement 3 / Pagina 1

	 = 				
Rij 1	1A - 3" 	1B - 3" 	1C - 3" 	1D - 3" 	1E - 3" 
Waarde	0.01	0.01	0.02	0.02	0.02
Rij 2	2A - 3" 	2B - 3" 	2C - 3" 	2D - 3" 	2E - 3" 
Waarde	0.01	0.01	0.02	0.03	0.03
Rij 3	3A - 3" 	3B - 3" 	3C - 3" 	3D - 3" 	3E - 3" 
Waarde	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01

Combinatie (Trio)

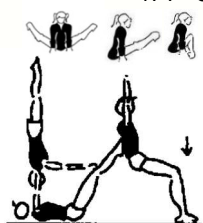
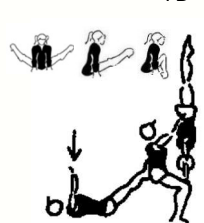
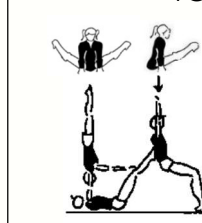
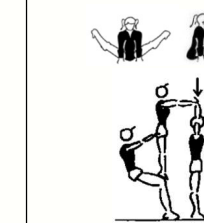
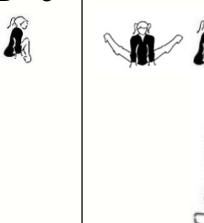
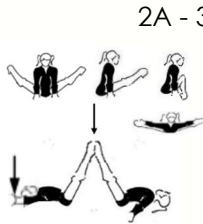
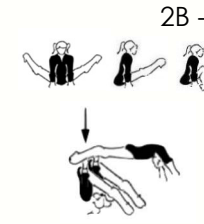
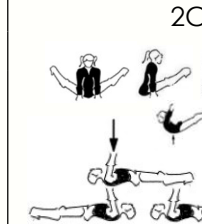
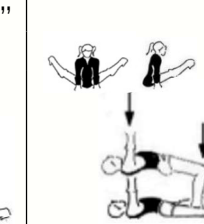
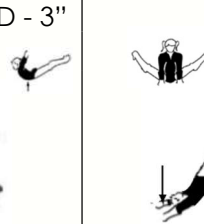
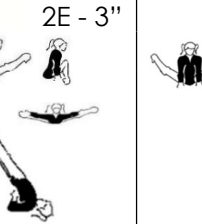
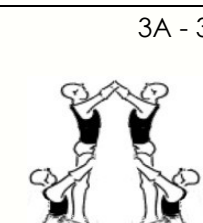
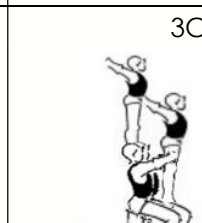
Supplement 3 / Pagina 2

 = 						
Rij 4	4A - 3"	4B - 3"	4C - 3"	4D - 3"	4E - 3"	4F - 1" ⇒ 3"
						
Waarde	0.01	0.01	0.02	0.02	0.02	0.03
Rij 5	5A - 1/4 vo	5B - 1/4 ao	5C - 0/4 ao	5D - 0/4 ao	5E - 0/4 ao	5F - 1/4 ao
						
Waarde	0	0	0	0	0.01	0.01
Rij 6	6A - 0/4 vo	6B - 1/4 vo	6C - 0/4 ao	6D - 1/4 ao	6E - 0/4 ao	
						
Waarde	0.01	0.01	0.01	0.01	0.02	

Combinatie (Kwartet)

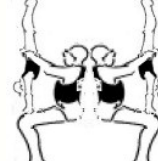
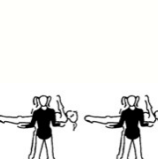
MW: Min. 0.08 – Max. 0.16

Supplement 3 / Pagina 1

 = 		Combinatie (Kwartet)				<u>MW: Min. 0.08 – Max. 0.16</u>						
Supplement 3 / Pagina 1												
Rij 1	1A - 3"		1B - 3"		1C - 3"		1D - 3"		1E - 3"			
												
Waarde	0.01		0.02		0.02		0.02		0.02			
Rij 2	2A - 3"		2B - 3"		2C - 3"		2D - 3"		2E - 3"		2F - 3"	
												
Waarde	0.01		0.01		0.02		0.02		0.02		0.03	
Rij 3	3A - 3"		3B - 3"		3C - 3"		3D - 3"					
												
Waarde	0		0		0.01		0.02					

Combinatie (Kwartet)

Supplement 3 / Pagina 2

 = 					
Rij 4	4A - 3"	4B - 3"	4C - 3"	4D - 3"	
					
Waarde	0.01	0.01	0.01	0.02	
Rij 5	5A - 1/4 ao	5B - 0/4 ao	5C - 0/4 ao	5D - 0/4 ao	5E - 1/4 ao
					
Waarde	0	0	0	0.01	0.01
Rij 6	6A - 0/4 vo	6B - 1/4 vo	6C - 0/4 vo		
					
Waarde	0.01	0.01	0.02		

Alle partners moeten **actief** betrokken zijn (helpen bij de **landing** = **actief** meewerken)



SUPPLEMENT 4 (SPECIALE VEREISTEN)

Elk paar/trio doet **1 combinatie oefening**.

- Muziekduur max. 2:00 minuten (geen minimale duur).
- Muziek met zang mag, zolang deze **ethisch verantwoord** is (conform het wedstrijdreglement).

Paren en groepen (trio's) – Combinatie

- Paren en groepen voeren **4 verplichte balanselementen** met een 3 seconden houding uit (één vanuit elk van de rijen). De bovenpartner moet een handstand uitvoeren.
- Paren en groepen voeren **1 verplicht dynamisch element** uit (één vanuit de rij).

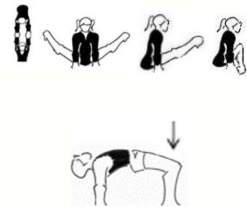
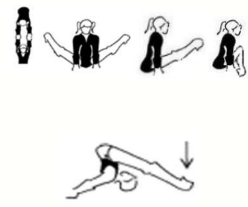
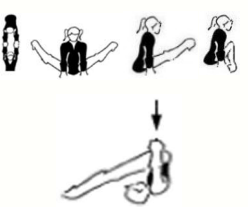
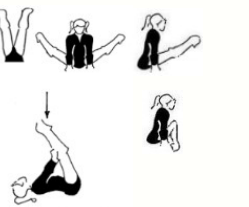
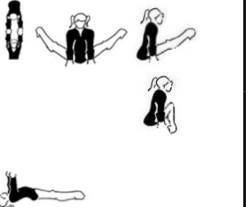
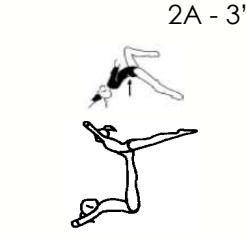
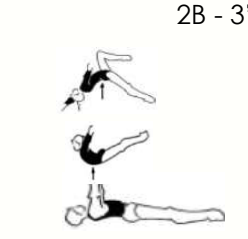
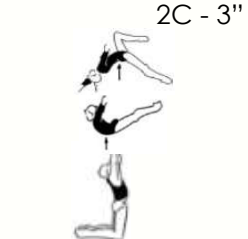
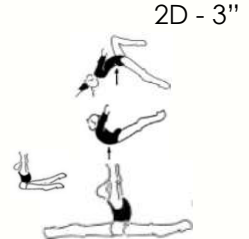
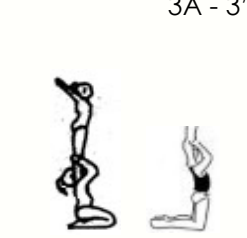
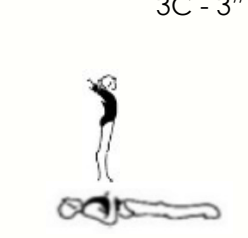
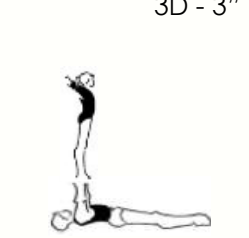
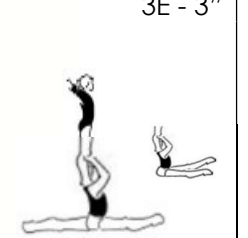
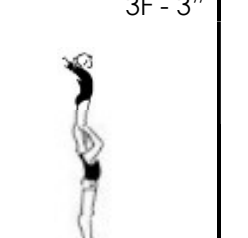
Supplement 4: individuele elementen

- Elke partner moet **2 individuele elementen** uitvoeren met een vrije keus uit de categorieën flexibiliteit, kracht en balans, of behendigheid.
- Elke partner moet **1 tot 2 individuele elementen** uit de tumblingcategorie uitvoeren. Wanneer gekozen wordt voor 2 individuele tumblingelementen moeten deze in serie uitgevoerd worden.

Combinatie (Paren)

MW: Min. 0.05 – Max. 0.11

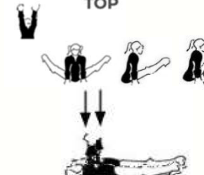
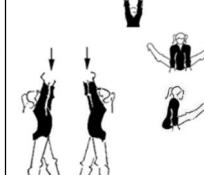
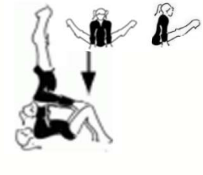
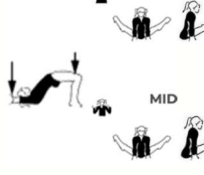
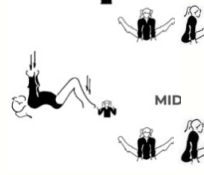
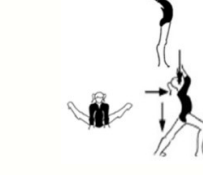
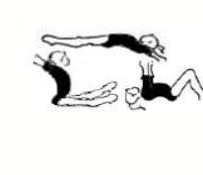
Supplement 4 / Pagina 1

 = 						
Rij 1	1A - 3"	1B - 3"	1C - 3"	1D - 3"	1E - 3"	
						
Waarde	0.01	0.01	0.01	0.01	0.02	
Rij 2	2A - 3"	2B - 3"	2C - 3"	2D - 3"		
						
Waarde	0.01	0.02	0.02	0.02		
Rij 3	3A - 3"	3B - 3"	3C - 3"	3D - 3"	3E - 3"	3F - 3"
						
Waarde	0.01	0.01	0.01	0.02	0.02	0.02

Combinatie (Paren)

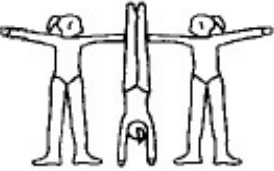
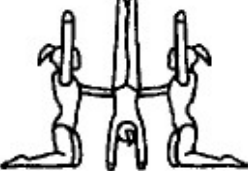
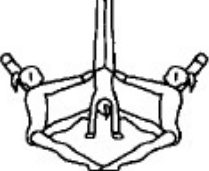
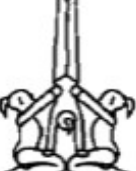
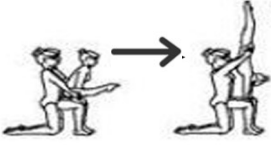
Supplement 4 / Pagina 2

	4A - 3"	4B - 3"	4C - 3"	4D - 3"	4E - 3"
Rij 4					
Waarde	0.01	0.01	0.01	0.01	0.02
Rij 5					
Waarde	0.01	0.02			

 =  Combinatie (Trio) Supplement 4 / Pagina 1 MW: Min. 0.03 – Max. 0.08						
Rij 1	TOP  1A - 3"	TOP  1B - 3"	TOP  1C - 3"	TOP  1D - 3"	TOP  1E - 3"	TOP  1F - 3"
Waarde	0	0.01	0.01	0.01	0.01	0.02
Rij 2	TOP  2A - 3"	TOP  2B - 3"	TOP  2C - 3"	TOP  2D - 3"		
Waarde	0.01	0.01	0.02	0.02		
Rij 3	 3A - 3"	 3B - 3"	 3C - 3"	 3D - 3"	 3E - 3"	
Waarde	0	0	BP. vasthouden 0	0.01	0.01	

Combinatie (Trio)

Supplement 4 / Pagina 2

	4A - 3"	4B - 3"	4C - 3"	4D - 3"	4E - 1" $\Rightarrow$ 3"
Rij 4					
Waarde	0	0	0	0.01	0.02
Rij 5	5A - (3 seconden staan)	5B - (alleen basisinzet)	5C - 0/4 vo	5D - 0/4 ao	
					
Waarde	0	0.01	0.01	0.01	



SUPPLEMENT 5 (SPECIALE VEREISTEN)

Elk paar doet **1 combinatie oefening**.

- Muziekduur max. 2:00 minuten (geen minimale duur).
- Muziek met zang mag, zolang deze **ethisch verantwoord** is (conform het wedstrijdreglement).

Paren - Combinatie

- Paren voeren **4 verplichte balanselementen** met een 3 seconden houding uit (één vanuit elk van de rijen). De bovenpartner moet een handstand uitvoeren.
- Paren voeren **1 verplicht dynamisch element** uit (één vanuit de rij).

Supplement 5: individuele elementen

- Elke partner moet **2 individuele elementen** uitvoeren met een vrije keus uit de categorieën flexibiliteit, kracht en balans, of behendigheid.
- Elke partner moet **1 individueel element** uit de tumblingcategorie uitvoeren. Er mag alleen gekozen worden voor een koprol, radslag of arabier.

Combinatie (Paren)

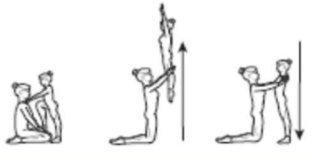
Supplement 5 / Pagina 1

MW: Min. 0.01 – Max. 0.06

 = 				
Rij 1	1A - 3"	1B - 3"	1C - 3"	
Waarde	0	0	0.01	
Rij 2	2A - 3"	2B - 3"	2C - 3"	2D - 3"
Waarde	0	0	0.01	0.02
Rij 3	3A - 3"	3B - 3"	3C - 3"	3D - 3"
Waarde	0	0.01	0.01	0.01

Combinatie (Paren)

Supplement 5 / Pagina 2

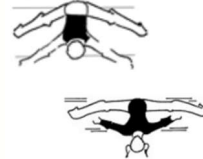
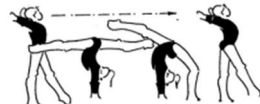
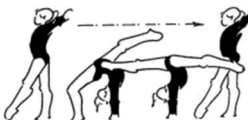
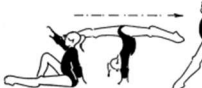
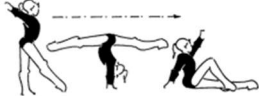
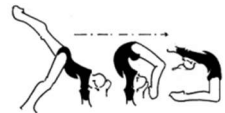
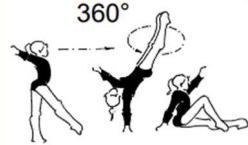
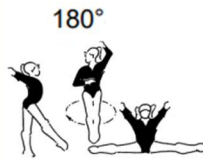
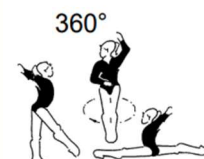
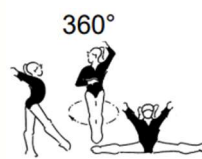
	4A - 3"	4B - 3"	4C - 3"	4D - 3"	4E - 3"
Rij 4					
Waarde	0	0	0.01	0.01	0.01
Rij 5	5A - (1 seconde staan) 	5B - 0/4 ao 			
Waarde	0	0.01			



INDIVIDUELE ELEMENTEN

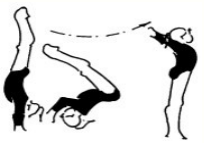
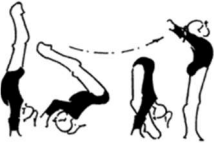
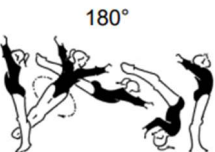
KRACHT EN BALANS					
2"	2"	2"	2"	2"	2"
2"	2"	2"	2"	2"	180
2"	2"	2"	2"	2"	2"

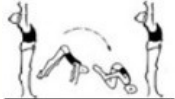
LENIGHEID

Indien mogelijk kan een **lenigheidselement** ook tot **kniezit**, **spagaat** of **split** uitgevoerd worden

BEHENDIGHEID

TUMBLING					
Koprol VO*	Koprol AO*			Flak flik	Flik flak
		AO	VO	VO	VO
AO	AO				
Overslag**					
					

*Alleen toe te passen in supplement 4 & 5

**Een loopoverslag mag alleen uitgevoerd worden wanneer deze wordt opgevolgd door een ander tumblingelement (mag geen koprol zijn). Voor een loopoverslag wordt hetzelfde plaatje gebruikt.

VO = voorover
AO = achterover