



SUPPLEMENT A

GROEP 1			GROEP 2			GROEP 3			GROEP 4			GROEP 5		
Overslag/Yamashita/ Arabier-fl m/z 1/1 dr			Overslag met/zonder 1/1 dr. in - salto vo of ao			Tsukahara / Halve dr, in - salto vo/ao met/zonder dr.			Arabier-fl-fl m/z 1/1 dr in- salto vo/ao met / zonderla-dr.			A-fl-fl m.1/2 dr in-overslag/ salto vo/ao m/z la-dr.		
1.00	Overslag	2.00												
1.01	Overslag-1/2	2.40												
1.02	Overslag-1/1	3.00												
1.03	Overslag-11/2	3.60												
1.04	Overslag-2/1	4.00												
1.05	Overslag-21/2	4.40												
1.10	Yamashita	2.40	2.10	Ov-vo hurk	4.00	3.10	Tsuk hurk	3.50	4.10	AF-ao hurk	3.30	5.10	AF1/2-vo hurk	4.20
1.11	Yamashita-1/2	2.80	2.11	Ov-vo hurk 1/2	4.40	3.11	Tsuk hurk 1/2	3.80	4.11	AF-ao hurk 1/2	3.60	5.11	AF1/2-vo hurk 1/2	4.60
1.12	Yamashita-1/1	3.20		Ov-1/2 ao hurk	4.40	3.12	Tsuk hurk 1/1	4.10	4.12	AF-ao hurk 1/1	3.90		AF1/2-1/2 ao hurk	4.60
			2.12	Ov-vo hurk 1/1	4.80	3.13	Tsuk hurk 11/2	4.40	4.13	AF-ao hurk 11/2	4.20	5.12	AF1/2-vo hurk 1/1	5.00
						3.14	Tsuk hurk 2/1	4.90	4.14	AF-ao hurk 2/1	4.70			
1.20	1/2-Overslag	2.00	2.20	Ov-vo hoek	4.20	3.20	Tsuk hoek	3.70	4.20	AF-ao hoek	3.50	5.20	AF1/2-vo hoek	4.40
1.21	1/2-1/2	2.80	2.21	Ov-vo hoek 1/2	4.60							5.21	AF1/2-vo hoek 1/2	4.80
1.22	1/2-1/1	3.00		Ov-1/2 ao hoek	4.60								AF1/2-1/2 ao hoek	4.80
1.23	1/2-11/2	3.60	2.22	Ov-vo hoek 1/1	5.00									
1.24	1/2-2/1	4.00												
1.30	1/1-Overslag	3.60	2.30	Ov-vo strek	4.60	3.30	Tsuk strek Tsuk	4.20	4.30	AF-ao strek	4.00	5.30	AF1/2-vo strek	4.80
1.31	1/1-1/1	4.00	2.31	Ov-vo strek 1/2	5.00	3.31	strek 1/2 Tsuk	4.40	4.31	AF-ao strek 1/2	4.20			
						3.32	strek 1/1 Tsuk	4.80	4.32	AF-ao strek 1/1	4.60			
						3.33	strek 11/2	5.20	4.33	AF-ao strek 11/2	5.00			
1.40	AF-Overslag	2.40												
1.41	Toegevoegd: AF-1/2	2.80												
1.42	AF-1/1	3.20												
1.43	AF-11/2	3.60												
1.50	AF1/2-Overslag	2.60	2.40	1/1-vo hurk	5.20				4.40	AF1/1-ao hurk	4.00			
1.51	AF1/2-1/2	3.00	2.41	1/1-vo hoek	5.60				4.41	AF1/1-ao hurk 1/2	4.40			
1.52	AF1/2-1/1	3.40							4.42	AF1/1-ao hurk 1/1	4.60			
1.53	AF1/2-11/2	3.80												
1.60	AF1/1-Afstoot	2.80							4.50	AF1/1-ao hoek	4.20			
1.61	AF1/1-1/2	3.20							4.51	AF1/1-ao strek	4.60			
1.62	AF1/1-1/1	3.80							4.52	AF1/1-ao strek 1/2	5.00			

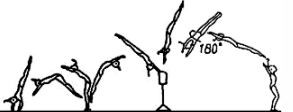
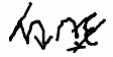
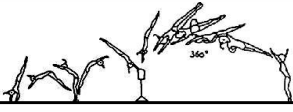
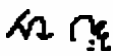


SUPPLEMENT C

GROEP 1 Overslagen Yamashita's			GROEP 2 Overslag met/zonder 1/1 dr. in - salto vo of ao			GROEP 3 Tsukahara / Halve dr, in - salto vo/ao met/zonder dr.			GROEP 4 Arabier-flick-flack in-salto vo/ao met / zonder la-dr.			GROEP 5 A-fl-fl m.1/2 of 1/1 dr in-over- slag / salto vo/ao m/z la-dr.		
1.00	Overslag	2.00												
1.01	Overslag-1/2	2.40												
1.02	Overslag-1/1	3.00												
1.03	Overslag-11/2	3.60												
1.04	Overslag-2/1	4.00												
1.10	Yamashita	2.40	2.10	Ov-vo hurk	4.00	3.10	Tsuk hurk Tsuk	3.50	4.10	AF-ao hurk	3.30			
1.11	Yamashita-1/2	2.80				3.11	hurk 1/2	3.80	4.11	AF-ao hurk 1/2	3.60			
1.12	Yamashita-1/1	3.20							4.12	AF-ao hurk 1/1	3.90			
1.20	1/2-Overslag	2.00				3.20	Tsuk hoek	3.70	4.20	AF-ao hoek	3.50			
1.21	1/2-1/2	2.80												
1.22	1/2-1/1	3.00												
1.23	1/2-11/2	3.60												
1.24	1/2-2/1	4.00												
1.30	1/1-Overslag	3.60							4.30	AF-ao strek	4.00			
1.31	1/1-1/1	4.00												
1.40	AF-Overslag	2.40												
	Toegevoegd:													
1.41	AF-1/2	2.80												
1.42	AF-1/1	3.20												
1.50	AF1/2-Overslag	2.60							4.40	AF1/1-ao hurk	4.00			
1.51	AF1/2-1/2	3.00												
1.52	AF1/2-1/1	3.40												
1.53	AF1/2-11/2	3.80												
1.60	AF1/1-Afstoot	2.80												
1.61	AF1/1-1/2	3.20												
1.62	AF1/1-1/1	3.80												



TOEGEVOEGDE SPRONGEN VOOR SUPPLEMENT A, B, C

GROEP 1 Overslagen n Yamashita' s	GROEP 2 Overslag met/zonder 1/1 dr. in - salto vo of ao	GROEP 3 Tsukahara / Halve dr, in - salto vo/ao met/zonder dr.	GROEP 4 Arabier-flick-flack in-salto vo/ao met / zonder la-dr.	GROEP 5 A-fl-fl m.1/2 of 1/1 dr in- over- slag / salto vo/ao m/z la-dr.
<p>1.41 AF-1/2 2.80</p> <p>Arabier flick-flack in de eerste vluchtfase en in de tweede vluchtfase 1/2 draai (180°) tot stand ruglings</p>  				
<p>1.42 AF-1/1 3.20</p> <p>Arabier flick-flack in de eerste vluchtfase en in de tweede vluchtfase 1/1 draai (360°) tot stand ruglings</p>  				



Dutch
Gymnastics

1.43 AF-1 1/2 3.60

Arabier flick-flack in de
eerste vluchtfase en in
de tweede vluchtfase
1 1/2 draai (540°) tot
stand ruglings



1 1/2

