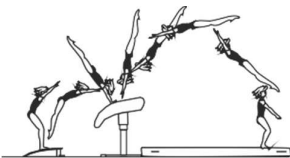

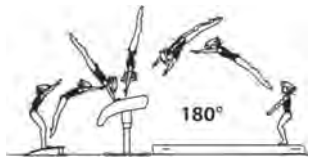




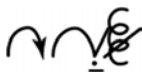
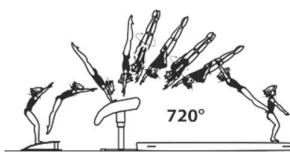
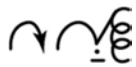
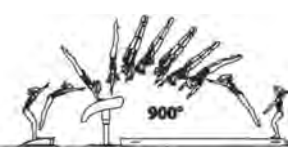
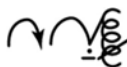
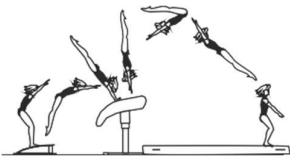
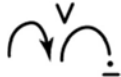
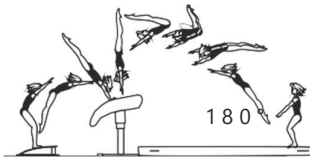
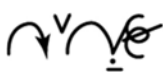
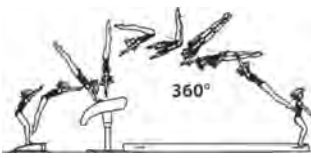
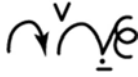




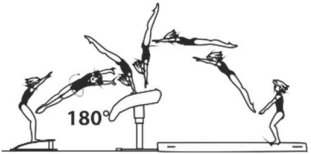

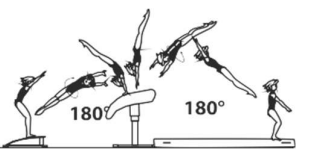
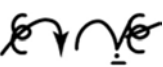
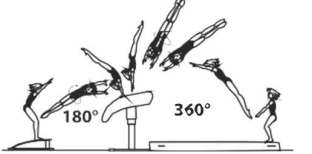

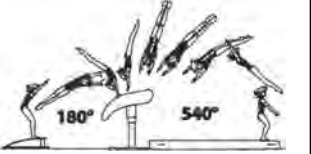

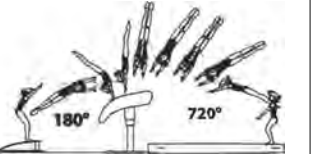
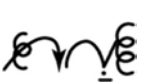
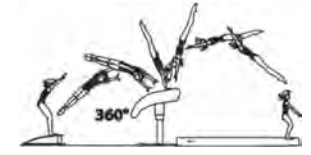

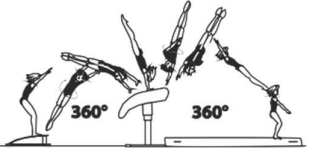
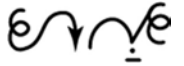
SPRONG Elementen

GROEP 1 – HANDSTANDOVERSLAG, YAMASHITA, ARABIER FLIK-FLAK MET OF ZONDER LENGTEAS-DRAAI IN DE 1^E EN/OF 2^E VLUCHTFASE

<p>1.00 Handstandoverslag voorover 1.60 P.</p>  	<p>1.01 Handstandoverslag voorover - met- 1/2 draai (180°) uit 2.00 P.</p>  	<p>1.02 Handstandoverslag voorover – 1/1 draai (360°) uit 2.60 P.</p>  	<p>1.03 Handstandoverslag voorover – 1 ½ draai (540°) uit (Kim) 3.20 P.</p>  	<p>1.04 Handstandoverslag voorover – 2/1 draai (720°) uit 3.60 P.</p>  	<p>1.05 Handstandoverslag voorover – 2 1/2 draai (900°) uit 4.00 P.</p>  
<p>1.10 Yamashita 2.00 P.</p>  	<p>1.11 Yamashita met ½ draai (180°) uit 2.40 P.</p>  	<p>1.12 Yamashita met 1/1 draai (360°) uit 2.80 P.</p>  	<p>1.13</p>	<p>1.14</p>	<p>1.15</p>


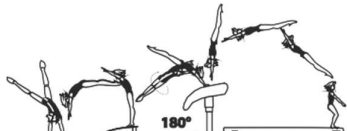


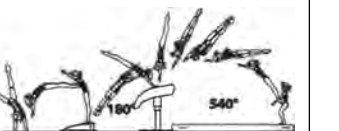
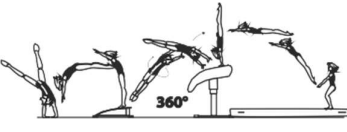
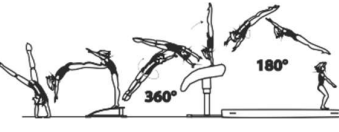
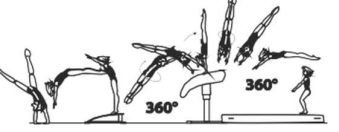


GROEP 1 – HANDSTANDOVERSLAG, YAMASHITA, ARABIER FLIK-FLAK MET OF ZONDER LENGTEAS-DRAAI IN DE 1^E EN/OF 2^E VLUCHTFASE

1.20	1.21	1.22	1.23	1.24	1.25
<p><i>Handstandoverslag voorover met ½ draai (180°) in – afstoot af</i></p> <p style="text-align: right;">1.60 P.</p>  	<p><i>Handstandoverslag voorover met ½ draai (180°) in – ½ draai (180°) uit (in beide richtingen)</i></p> <p style="text-align: right;">2.40 P.</p>  	<p><i>Handstandoverslag voorover met ½ draai (180°) in – 1/1 draai (360°) uit</i></p> <p style="text-align: right;">2.60 P.</p>  	<p><i>Handstandoverslag voorover met 1/2 draai (180°) in – 1 ½ draai (540°) uit</i></p> <p style="text-align: right;">3.20 P.</p>  	<p><i>Handstandoverslag voorover met ½ draai (180°) in – 2/1 draai (720°) uit</i></p> <p style="text-align: right;">3.60 P.</p>  	
<p>1.30</p> <p><i>Handstandoverslag voorover met 1/1 draai (360°) in – Handstandoverslag voorover af</i></p> <p style="text-align: right;">3.20 P.</p>  	<p>1.31</p> <p><i>Handstandoverslag voorover met 1/1 draai (360°) in – 1/1 draai (360°) uit (Korbut)</i></p> <p style="text-align: right;">3.60 P.</p>  	<p>1.32</p>	<p>1.33</p>	<p>1.34</p>	<p>1.35</p>



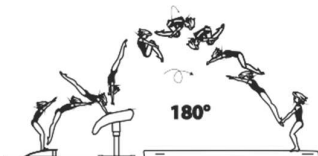


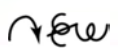

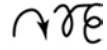

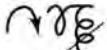

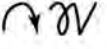

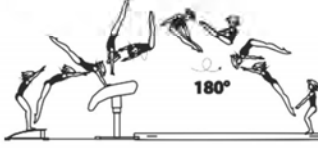
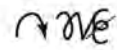


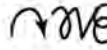


GROEP 1 – HANDSTANDOVERSLAG, YAMASHITA, ARABIER FLIK-FLAK MET OF ZONDER LENGTEAS-DRAAI IN DE 1^E EN/OF 2^E VLUCHTFASE

1.40	1.41	1.42	1.43	1.44	1.45
<p>Arabier, flik-flak – afstoot af</p> <p>2.00 P.</p>  <p><i>Handwritten notation: k n n</i></p>					
<p>Arabier, flik-flak met 1/2 draai (180°) in – Handstandoverslag voorover</p> <p>2.20 P.</p>  <p><i>Handwritten notation: k n n</i></p>	<p>Arabier, flik-flak met 1/2 draai (180°) in – 1/2 draai (180°) uit</p> <p>2.60 P.</p>  <p><i>Handwritten notation: k n n e</i></p>	<p>Arabier, flik-flak met 1/2 draai (180°) in – 1/1 draai (360°) uit</p> <p>3.00 P.</p>  <p><i>Handwritten notation: k n n e</i></p>	<p>Arabier, flik-flak met 1/2 draai (180°) in – 1 1/2 draai (540°) uit</p> <p>3.40 P.</p>  <p><i>Handwritten notation: k n n e</i></p>	1.54	1.55
<p>Arabier, flik-flak met 1/1 draai (360°) in – afstoot af</p> <p>2.40 P.</p>  <p><i>Handwritten notation: k n n</i></p>	<p>Arabier, flik-flak met 1/1 draai (360°) in – 1/2 draai (180°) uit</p> <p>2.80 P.</p>  <p><i>Handwritten notation: k n n e</i></p>	<p>Arabier, flik-flak met 1/1 draai (360°) in – 1/1 draai (360°) uit</p> <p>3.20 P.</p>  <p><i>Handwritten notation: k n n e</i></p>		1.64	1.65



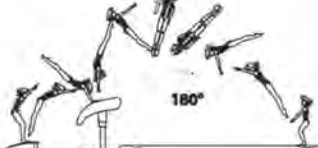









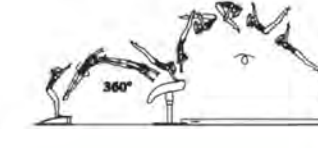





GROEP 2 – HANDSTANDOVERSLAG VW MET/ZONDER 1/1 DRAAI (360°) IN 1E VLUCHTFASE – SALTO VW/AW MET/ZONDER DRAAI IN 2E VLUCHTFASE

2.10	2.11	2.12	2.13	2.14	2.15
<p>Handstandoverslag voorover - salto voorover gehurkt</p> <p>3.60 P.</p>  	<p>Handstandoverslag voorover – salto voorover gehurkt met ½ draai (180°) uit, of 1/2 draai (180°) en gehurkte salto achterover</p> <p>3.80 P.</p>    	<p>Handstandoverslag voorover in – gehurkte salto voorover met 1/1 draai (360°)</p> <p>4.20 P.</p>  	<p>Handstandoverslag voorover in – gehurkte salto voorwaarts met 1 ½ draai (540°)</p> <p>4.60 P.</p>  		
2.20	2.21	2.22	2.23	2.24	2.25
<p>Handstandoverslag voorover in – gehoekte salto voorover af</p> <p>3.80 P.</p>  	<p>Handstandoverslag voorover in – gehoekte salto voorover met ½ draai (180°) uit, of ½ draai (180°) en gehoekte salto achterover</p> <p>4.00 P.</p>    	<p>Handstandoverslag voorover in – gehoekte salto voorover met 1/1 draai (360°) uit (Chusovitina)</p> <p>4.40 P.</p>  			


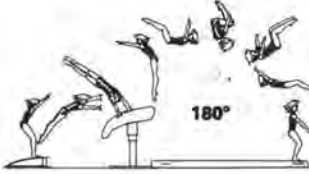
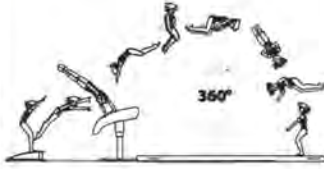
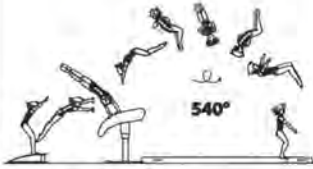
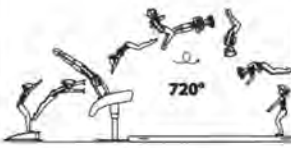


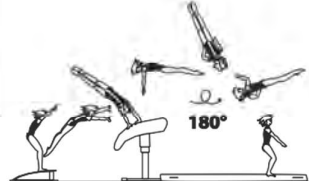
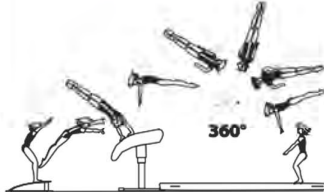
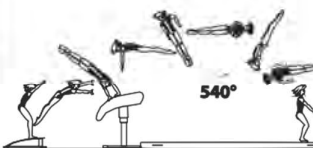
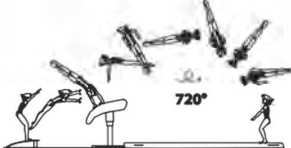



GROEP 2 – HANDSTANDOVERSLAG VW MET/ZONDER 1/1 DRAAI (360°) IN 1E VLUCHTFASE – SALTO VW/AW MET/ZONDER DRAAI IN 2E VLUCHTFASE

2.30	2.31	2.32	2.33	2.34	2.35
<p><i>Handstandoverslag voorover – gestrekte salto voorover af (Evdokimova)</i></p> <p>4.40 P.</p>  	<p><i>Handstandoverslag voorover – gestrekte salto voorover met 1/2 draai (180°) af (Wang)</i></p> <p>4.60 P.</p>  	<p><i>Handstandoverslag voorover – gestrekte salto voorover met 1/1 draai (360°) af</i></p> <p>5.00 P.</p>  	<p><i>Handstandoverslag voorover – gestrekte salto voorover met 1 1/2 draai (540°) af (Chusovitina)</i></p> <p>5.40 P.</p>  	<p><i>Handstandoverslag voorover – gestrekte salto voorover met 2/1 draai (720°) af (Yeo)</i></p> <p>5.80 P.</p>  	
<p>2.40</p> <p><i>Handstandoverslag voorover met 1/1 draai (360°) – gehurkte salto voorover af (Davydova)</i></p> <p>4.80 P.</p>  	<p>2.41</p> <p><i>Handstandoverslag voorover met 1/1 draai (360°) – gehoekte salto voorover af</i></p> <p>5.20 P.</p>  	2.42	2.43	2.44	2.45
<p>2.50</p> <p><i>Handstandoverslag voorover – gehurkte dubbele salto voorover af (Produnova)</i></p> <p>6.00 P.</p>  					









GROEP 3 – HANDSTANDOVERSLAG MET 1/4 - 1/2 DRAAI (90°-180°) IN 1E VLUCHTFASE (TSUKAHARA) – SALTO AO MET/ZONDER DRAAI IN 2E VLUCHTFASE

<p>3.10 Tsukahara gehurkt (Tourischeva) 3.20 P.  ew</p>	<p>3.11 Tsukahara gehurkt met 1/2 draai (180°) 3.40 P.  ewef</p>	<p>3.12 Tsukahara gehurkt met 1/1 draai (360°) (Kim) 3.80 P.  ewef</p>	<p>3.13 Tsukahara gehurkt met 1 1/2 draai (540°) 4.20 P.  ewef</p>	<p>3.14 Tsukahara gehurkt met 2/1 draai (720°) 4.60 P.  ewef</p>	<p>3.15</p>
<p>3.20 Tsukahara gehoekt 3.40 P.  ewer</p>	<p>3.21</p>	<p>3.22</p>	<p>3.23</p>	<p>3.24</p>	<p>3.25</p>
<p>3.30 Tsukahara gestrekt 3.80 P.  ewel</p>	<p>3.31 Tsukahara gestrekt met 1/2 draai (180°) 4.00 P.  ewefe</p>	<p>3.32 Tsukahara gestrekt met 1/1 draai (360°) (Kim) 4.40 P.  ewefe</p>	<p>3.33 Tsukahara gestrekt met 1 1/2 draai (540°) 4.80 P.  ewefe</p>	<p>3.34 Tsukahara gestrekt met 2/1 draai (720°) (Zamolodchikova) 5.20 P.  ewefe</p>	<p>3.35 Tsukahara gestrekt met 2 1/2 draai (900°) 5.60 P.  ewefe</p>








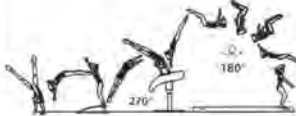



GROEP 4 – ARABIER (YURCHENKO) MET/ZONDER 3/4 DRAAI (270°) IN 1E VLUCHTFASE – SALTO AO MET/ZONDER DRAAI IN IN 2E VLUCHTFASE

4.10	4.11	4.12	4.13	4.14	4.15
<p>Arabier, flik-flak – gehurkte salto achterover af (Yurchenko)</p> <p>3.00 P</p>  <p>kw</p>	<p>Arabier, flik-flak – gehurkte salto achterover met 1/2 draai (180°) af</p> <p>3.20 P.</p>  <p>kwes</p>	<p>Arabier, flik-flak - gehurkte salto achterover met 1/1 draai (360°) af</p> <p>3.60 P.</p>  <p>kwes</p>	<p>Arabier, flik-flak – gehurkte salto achterover met 1 ½ draai (540°) af</p> <p>4.00 P.</p>  <p>kwes</p>	<p>Arabier, flik-flak – gehurkte salto achterover met 2/1 draai (720°) af (Dungelova)</p> <p>4.40 P.</p>  <p>kwes</p>	
4.20	4.21	4.22	4.23	4.24	4.25
<p>Arabier, flik-flak – gehoekte salto achterover af</p> <p>3.20 P.</p>  <p>kwes</p>					








GROEP 4 – ARABIER (YURCHENKO) MET/ZONDER 3/4 DRAAI (270°) IN 1E VLUCHTFASE – SALTO AO MET/ZONDER DRAAI IN IN 2E VLUCHTFASE

4.30	4.31	4.32	4.33	4.34	4.35
<p>Arabier, flik-flak – gestrekte salto achterover</p> <p>3.60 P.</p>  <p>knw</p>	<p>Arabier, flik-flak – gestrekte salto achterover met 1/2 draai (180°)</p> <p>3.80 P.</p>  <p>knwfe</p>	<p>Arabier, flik-flak – gestrekte salto achterover met 1/1 draai (360°)</p> <p>4.20 P.</p>  <p>knwfe</p>	<p>Arabier, flik-flak – gestrekte salto achterover met 1 1/2 draai (540°)</p> <p>4.60 P.</p>  <p>knwfe</p>	<p>Arabier, flik-flak – gestrekte salto achterover met 2/1 draai (720°) (Baitova)</p> <p>5.00 P.</p>  <p>knwfe</p>	<p>Arabier, flik-flak – gestrekte salto achterover met 2 1/2 draai (900°) (Amanar)</p> <p>5.40 P.</p>  <p>knwfe</p>
4.40	4.41	4.42	4.43	4.44	4.45
<p>Arabier, flik-flak met 3/4 draai (270°) – gehurkte salto achterover (Luconi)</p> <p>3.60 P.</p>  <p>knw</p>	<p>Arabier, flik-flak met 3/4 draai (270°) – gehurkte salto achterover met 1/2 draai (180°)</p> <p>4.00 P.</p>  <p>knwfe</p>	<p>Arabier, flik-flak met 3/4 draai (270°) – gehurkte salto achterover met 1/1 draai (360°)</p> <p>4.20 P.</p>  <p>knwfe</p>			

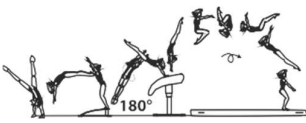
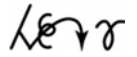
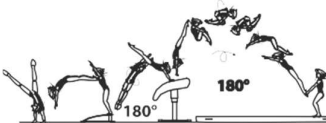
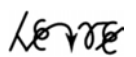
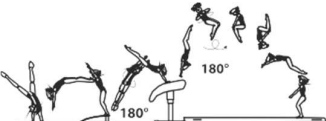

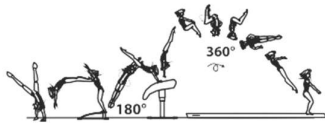
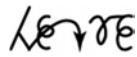
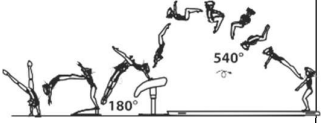
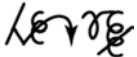
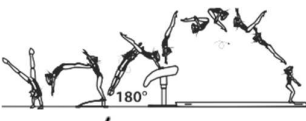
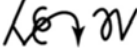
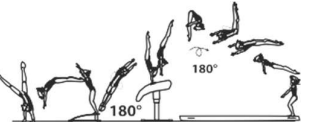
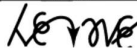


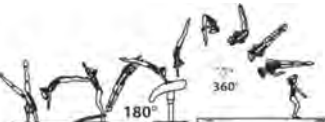
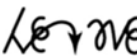


GROEP 4 – ARABIER (YURCHENKO) MET/ZONDER 3/4 DRAAI (270°) IN 1E VLUCHTFASE – SALTO AO MET/ZONDER DRAAI IN IN 2E VLUCHTFASE

4.50	4.51	4.52	4.53	4.54	4.55
<p>Arabier, flik-flak 3/4 draai (270°) – hoeksalto achterover af</p> <p>3.80 P.</p>  <p><i>kerner</i></p>	<p>Arabier, flik-flak met 3/4 draai (270°) – gestrekte salto achterover af</p> <p>4.20 P.</p>  <p><i>kernel</i></p>	<p>Arabier, flik-flak met 3/4 draai (270°) – gestrekte salto achterover met 1/2 draai (180°) af</p> <p>4.60 P.</p>  <p><i>kernete</i></p>	<p>Arabier, flik-flak met 3/4 draai (270°) – gestrekte salto achterover met 1/1 draai (360°) af</p> <p>5.00 P.</p>  <p><i>kernete</i></p>		
4.60	4.61	4.62	4.63	4.64	4.65
		<p>Arabier, flik-flak –dubbel gehoekte salto achterover af (Biles)</p> <p>6.40 P.</p>  <p><i>kruen</i></p>			

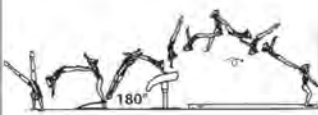



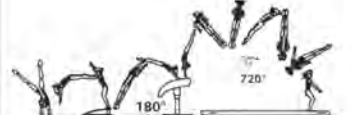


GROEP 5 – ARABIER MET 1/2 DRAAI (180°) IN 1E VLUCHTFASE – SALTO VO/AO MET/ZONDER DRAAI IN 2E VLUCHTFASE

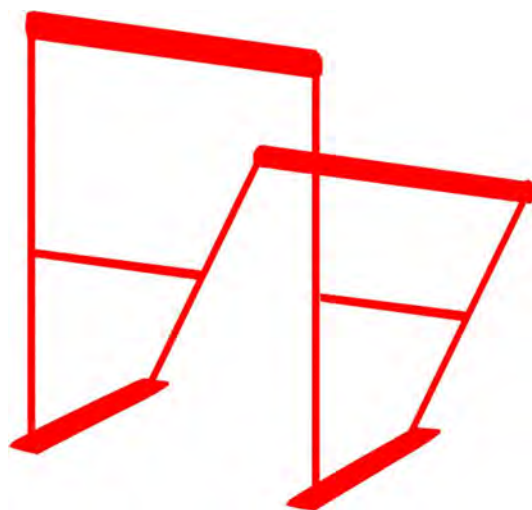
5.10	5.11	5.12	5.13	5.14	5.15
<p>Arabier, flik-flak met 1/2 draai (180°) – gehurkte salto voorover (Ivantcheva)</p> <p>3.80 P.</p>  <p>180°</p> 	<p>Arabier, flik-flak met 1/2 draai (180°) – gehurkte salto voorover met 1/2 draai (180°) af, ook – 1/2 draai (180°) en gehurkte salto achterover af (Servente)</p> <p>4.00 P.</p>  <p>180°</p>   <p>180°</p> 	<p>Arabier, flik-flak met 1/2 draai (180°) – gehurkte salto voorover met 1/1 draai (360°) af</p> <p>4.40 P.</p>  <p>180°</p> 	<p>Arabier flik-flak met 1/2 draai (180°) - gehurkte salto voorover met 1 1/2 draai (540°) af (Khorkina)</p> <p>4.80 P.</p>  <p>180°</p> 		
<p>5.20</p> <p>Arabier, flik-flak met 1/2 draai (180°) – hoeksalto voorover (Omelianchik)</p> <p>4.00 P.</p>  <p>180°</p> 	<p>5.21</p> <p>Arabier, flik-flak met 1/2 draai (180°) – gehoekte salto voorover met 1/2 draai (180°), ook – 1/2 draai (180°) en hoek salto achterover af (Podkopayeva)</p> <p>4.20 P.</p>  <p>180°</p>   <p>180°</p> 	<p>5.22</p> <p>Arabier, flik-flak met 1/2 draai (180°) in – hoeksalto voorover met 1/1 draai (360°) af</p> <p>4.60 P.</p>  <p>180°</p> 			



GROEP 5 – ARABIER MET 1/2 DRAAI (180°) IN 1E VLUCHTFASE – SALTO VO/AO MET/ZONDER DRAAI IN 2E VLUCHTFASE

5.30	5.31	5.32	5.33	5.34	5.35
<p>Arabier, flik-flak met 1/2 draai (180°) – gestrekte salto voorover af</p>	<p>Arabier, flik-flak met 1/2 draai (180°) – salto voorover gestrekt met 1/2 draai (180°) af</p>	<p>Arabier flik-flak met 1/2 draai (180°) – gestrekte salto voorover met 1/1 draai (360°) af</p>	<p>Arabier flik-flak met 1/2 draai (180°) in – gestrekte salto voorover met 1 ½ draai (540°) af (Cheng)</p>	<p>Arabier flik-flak met 1/2 draai (180°) in – gestrekte salto voorover met 2/1 draai (720°) af (Biles)</p>	
4.60 P.	4.80 P.	5.20 P.	5.60 P.	6.00 P.	
					
Leng	Leng	Leng	Leng	Leng	

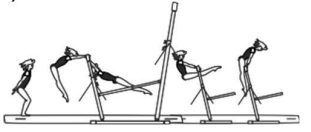

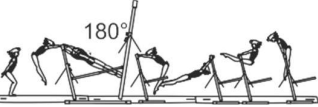

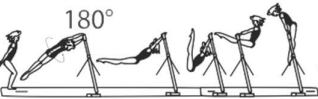






BRUG

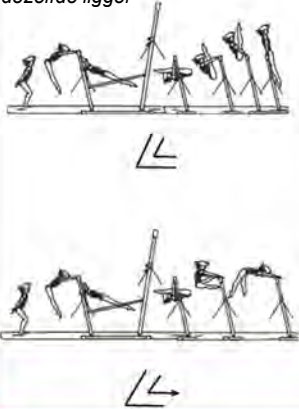
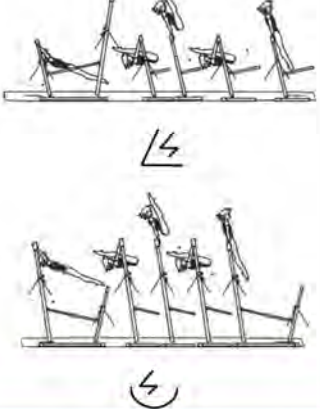




Elementen

1.000 —OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 <i>Zweefkip aan de LL tot steun op de LL, of aanzweven met 1/2 draai (180°) kip tot steun op de LL</i></p>    					
<p>1.102 <i>Sprong met 1/2 draai (180°) zweefkip tot steun op de LL</i></p>   <p><i>Sprong met 1/2 draai (180°) aanzweef met doorhoeken tot ruglingse steun op de LL</i></p>  	<p>1.202 <i>Sprong met 1/1 draai (360°) en zweefkip tot steun op de LL</i></p>  				

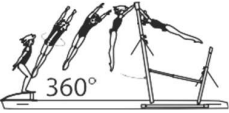

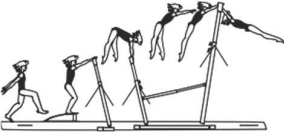

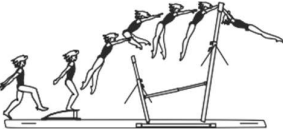

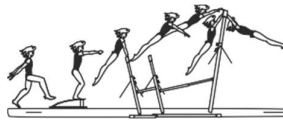




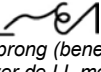
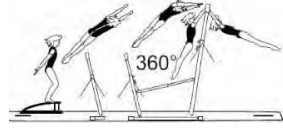



1.000 —OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.103</p> <p>Zweefhangzwaai aan de LL (of strekhangzwaai naar voren aan de HL) doorhoeken tot ruglingse steun (kipopzwaai ruglings contact ligger met achterkant van de bovenbenen) of met uitspreiden tot zweefhang aan dezelfde ligger</p>  <p style="text-align: center;">↙</p> <p style="text-align: center;">↙</p>	<p>1.203</p> <p>Ruglingse kip vanuit – zweefhangzwaai aan de LL of voorzwaai aan de HL – doorhoeken tot vouwhang, kipopzwaai ruglings a.o. tot steun ruglings</p>  <p style="text-align: center;">↘</p> <p style="text-align: center;">↘</p>				
<p>1.104</p> <p>Sprong tot vluchtige hang aan de HL – ook in ondergreep – kip tot streksteun op de HL</p>  <p style="text-align: center;">↗ ↘ ↙</p>	<p>1.204</p> <p>Vanuit parallelstand voor de HL – sprong met ½ draai (180°) – kip tot streksteun op de HL</p>  <p style="text-align: center;">↘</p> <p>Vrije sprong met 1/2 draai (180°) over de LL tot strekhang aan de HL</p>  <p style="text-align: center;">↘</p>	<p>1.304</p> <p>Sprong met 1/2 draai (180°) over de LL – kip tot streksteun op de HL</p>  <p style="text-align: center;">↘</p>			

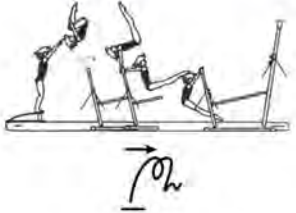
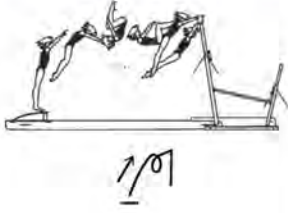







1.000 —OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.105</p> <p>Vanuit parallelstand voor de HL – sprong met 1/1 draai (360°) tot strekhang aan de HL</p>  	<p>1.205</p>	<p>1.305</p>	<p>1.405</p>	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>
<p>1.106</p> <p>Spreiden over de LL met afstoot van de handen tot strekhang aan de HL</p>  	<p>1.206</p> <p>Vrije spreidsprong over LL tot strekhang aan de HL</p>   <p>Hechtsprong (benen gesloten) over de LL met afzet van de handen tot strekhang aan de HL</p>  	<p>1.306</p> <p>Vrije gestrekte sprong over de LL (benen gesloten) tot strekhang aan de HL (Makhautsova)</p>  	<p>1.406</p> <p>Hechtsprong (benen gesloten) over de LL met afzet van de handen en 1/1 draai (360°) tot strekhang aan de HL (Gebeshian)</p>   <p>Vrije hechtsprong (benen gesloten) over de LL met afzet van de handen en 1/1 draai (360°) tot strekhang aan de HL (Petrova)</p>  	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>








1.000 —OPSPRUNGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.107</p>	<p>1.207</p> <p>Salto v.o. gehurkt, gespreid of gehoekt over de LL tot ellegreep aan de LL</p> 	<p>1.307</p> <p>Vanuit parallelstand voor de HL – salto v.o. tot vluchtige strekhang aan de HL</p>  <p>Salto v.o. gehoekt over de LL met handafzet tot strekhang aan de HL</p> 	<p>1.407</p> <p>Salto v.o. gehurkt over de LL tot strekhang aan de HL zonder aanraken van de LL</p> 	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>
<p>1.108</p>	<p>1.208</p> <p>Arabier voor de LL – vlucht a.w. (gespreid) tot vluchtige vrije spreidhoek-steun op de LL</p> 	<p>1.308</p> <p>Arabier voor de LL – vlucht a.w. over de LL met gesloten benen of gespreid tot spreidhang aan de HL</p> 	<p>1.408</p> <p>Arabier voor de LL – vlucht a.w. over de LL met 1/1 draai (360°) tot strekhang aan de HL</p> 	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>

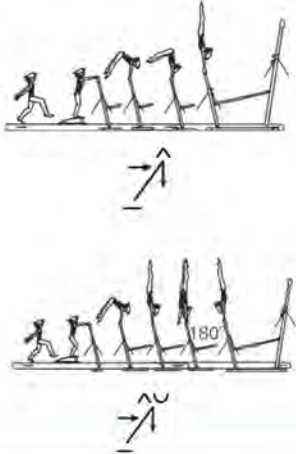
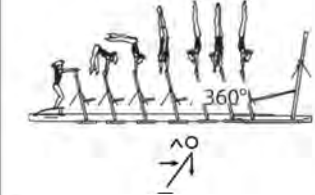
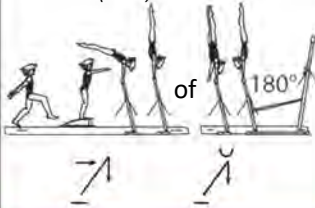
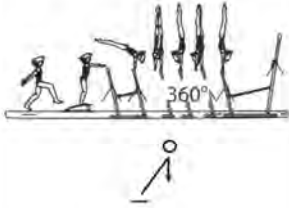
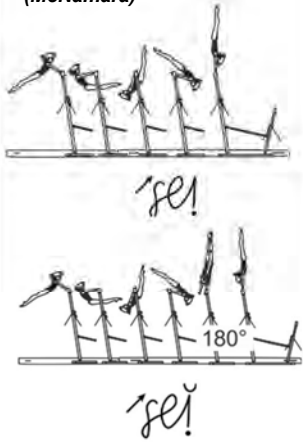


1.000 —OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
1.109	1.209	1.309	1.409	1.509	1.609
			<p>Arabier voor de LL – salto a.o. gehurkt over de LL tot zweefhang aan de LL (Jentsch)</p>  <p style="text-align: center;">→ <i>we</i></p>	<p>Arabier voor de LL – flik-flak met 1/1 draai (360°) tot vrije steun of handstand op de LL (Gurova)</p>  <p style="text-align: center;">→ <i>M</i></p>	<p>Arabier voor de LL – twistsalto gehurkt over de LL tot strekhang aan de HL zonder aanraken van de LL</p>  <p style="text-align: center;">→ <i>wo</i></p>
			<p>Arabier voor de LL – flik-flak tot handstand op de LL (González)</p>  <p style="text-align: center;">→ <i>n</i></p>		<p>1.709</p> <p>Arabier voor de LL – twistsalto gehurkt over de LL tot strekhang aan de HL zonder aanraken van de LL</p>  <p style="text-align: center;">→ <i>wov</i></p>

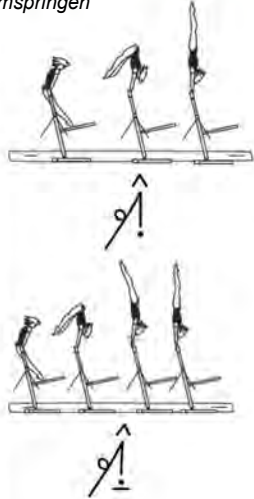
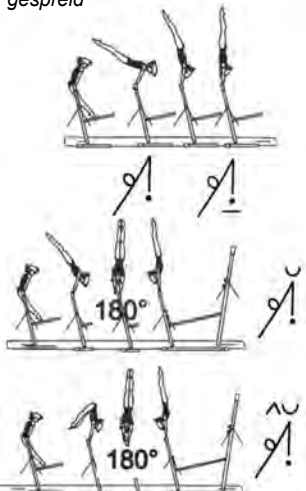
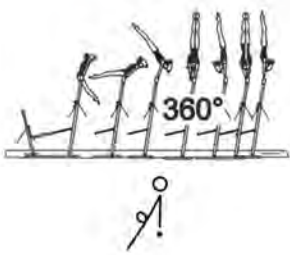
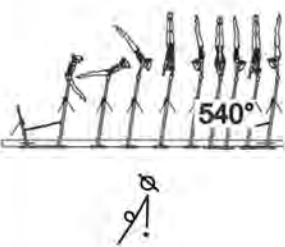
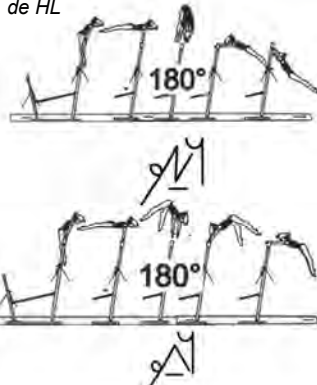
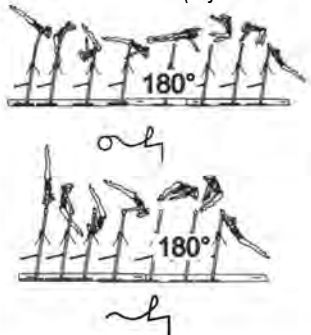


1.000 —OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110</p>	<p>1.210</p> <p>Sprong naar handstand op de LL (benen gesloten of gespreid) met gebogen heupen en daarna gestrekt, ook met 1/2 draai (180°) in handstandfase</p> 	<p>1.310</p> <p>Sprong tot handstand op de LL (benen gesloten of gespreid) met heupen gebogen en daarna gestrekt en 1/1 draai (360°) in handstand-fase</p>  <p>Sprong met gestrekte lichaam naar handstand op de LL ook met 1/2 draai (180°)</p> 	<p>1.410</p> <p>Sprong met gestrekt lichaam tot handstand op de LL met 1/1 draai (360°) in handstand-fase (Maanen)</p> 	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>
<p>1.111</p>	<p>1.211</p>	<p>1.311</p>	<p>1.411</p> <p>Sprong tot vrije steun op de HL – losom naar handstand op HL, ook met 1/2 draai (180°) in handstand-fase op HL (McNamara)</p> 	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>

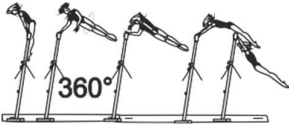







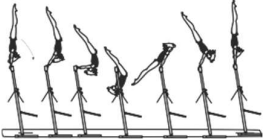






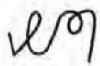


2.000 — ACHTEROPZWAAIEN EN VRIJE HEUPDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 Achteropzwaai tot handstand met gespreide benen of gebogen heupen, ook met omspringen</p> 	<p>2.201 Achteropzwaai tot handstand met gesloten benen en gestrekte heupen, ook met omspringen tot in ellegreep of ondergreep 1/2 draai (180°) benen gesloten of gespreid</p> 	<p>2.301 Achteropzet met 1/1 draai (360°) tot in handstand</p> 	<p>2.401 Achteropzet met 1 1/2 draai (540°) tot handstand (Reeder)</p> 		
<p>2.102</p>	<p>2.202 Streksteun borstlings op de HL – overhoeken met vluchtfase of vrij overspreiden v.w. over de HL met 1/2 draai (180°) tot strekhang aan de HL</p> 	<p>2.302 Vrije heupdraai a.o. aan de LL of HL hecht met vluchtfase en 1/2 draai (180°) tijdens het passeren van de ligger (hechtkeren) tot hang aan dezelfde ligger – ook vanuit vrije heupdraai a.o. aan de HL (vrij hechtkeren)</p> 	<p>2.402</p>	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>

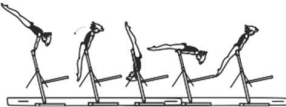



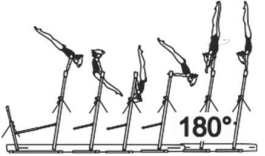

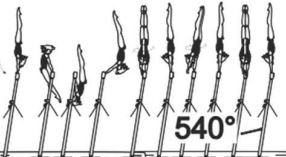


2.000 — ACHTEROPZWAAIEN EN VRIJE HEUPDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103</p>	<p>2.203</p>	<p>2.303</p> <p>Vanuit streksteun borstlings op de HL – achteroverzwaai met loslaten en 1/1 draai (360°) tot strekhang aan de HL (Caslavska)</p>  <p>360°</p> 	<p>2.403</p> <p>Streksteun borstlings op de LL aan de binnenzijde van de LL – achteropzwaai met saltorol v.o. tot strekhang aan de HL (Radochla-rol) (Radochla)</p>  	<p>2.503</p> <p>Streksteun borstlings op de HL – achteropzwaai met salto v.o. gespreid tot strekhang aan de HL (Comaneci salto) (Comaneci)</p>  	<p>2.603</p>
<p>2.104</p> <p>Heupdraai v.o. (heupen tegen de ligger)</p>  	<p>2.204</p>	<p>2.304</p>	<p>2.404</p> <p>Vrije heupdraai v.o. naar handstand, ook met 1/2 draai (180°) in handstand-fase (Weiler-kip)</p>    <p>180°</p> 	<p>2.504</p> <p>Vrije heupdraai v.o. naar handstand met 1/1 draai (360°) in handstand-fase (Godwin)</p>  <p>360°</p>  <p>Vrije heupdraai v.o. (Weiler) naar salto v.o. gespreid tot strekhang aan de HL (Comaneci salto) (Adalsteinsdottir)</p>  	<p>2.604</p>

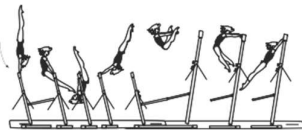





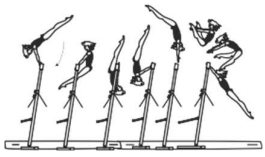





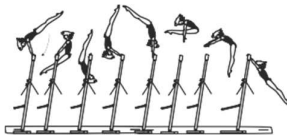

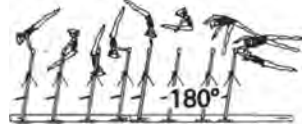

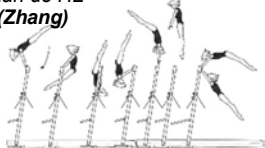



2.000 — ACHTEROPZWAAIEN EN VRIJE HEUPDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p data-bbox="79 180 384 256">2.105 Heupdraai a.o. tot streksteun (heupen tegen de ligger)</p>  <p data-bbox="205 537 254 581">○</p> <p data-bbox="79 651 384 743">Vrije heupdraai a.o. of Heupdraai a.o op de LL – opstrekken /heupafzet (hechten) met herpakken op de LL</p>  <p data-bbox="195 1003 279 1040">~.</p>	<p data-bbox="401 180 464 199">2.205</p>	<p data-bbox="741 180 804 199">2.305</p> <p data-bbox="741 212 1024 305">Losom tot handstand, ook met omspringen naar andere greep in handstand-fase, of met 1/2 draai (180°) naar handstand</p>  <p data-bbox="884 540 932 602">e!</p>  <p data-bbox="884 841 932 902">e!</p>  <p data-bbox="884 1190 932 1252">e!</p>	<p data-bbox="1081 180 1144 199">2.405</p> <p data-bbox="1081 212 1365 256">Losom met 1/1 draai (360°) naar handstand</p>  <p data-bbox="1220 524 1268 586">ei</p>	<p data-bbox="1402 180 1465 199">2.505</p> <p data-bbox="1402 212 1686 256">Losom met 1 1/2 draai (540°) naar handstand</p>  <p data-bbox="1520 524 1568 586">ei</p>	<p data-bbox="1724 180 1787 199">2.605</p>

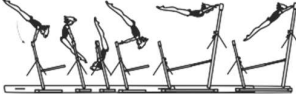

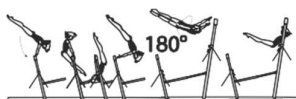



2.000 — ACHTEROPZWAAIEN EN VRIJE HEUPDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
2.106	2.206	2.306	2.406	2.506	2.606
	<p>Vrije onderzwaai a.o. aan de LL met loslaten en contrabeweging v.o. in de vluchtfase tot strekhang aan de HL.</p>  	<p>Vrije onderzwaai a.o. aan de HL met hecht tot vrije steun op LL (Pedrick)</p>  	<p>Streksteun borstlings op de LL aan de binnenzijde – losom door handstand met vluchtfase tot strekhang aan de HL (Shaposhnikova)</p>  	<p>Losom aan de HL, contraspreiden over de HL tot strekhang aan de HL (Hindorff)</p>   <p>Losom aan de HL met contraspreiden over de HL met 1/2 draai (180°) tot hang in gemengde ellegreep (Maarten)</p>   <p>Losom door handstand met 1/2 draai (180°) in de vlucht tot strekhang aan de HL (Khorkina)</p>  	<p>Losom aan de HL, contrahoeken over de HL tot strekhang aan de HL (Shang)</p>   <p>Losom aan de HL met contrahoeken over de HL met 1/2 draai (180°) tot hang in gemengde ellegreep (Zwart)</p>   <p>2.706</p> <p>Losom aan de HL, met contrabeweging a.o. in gestrekte positie tot strekhang aan de HL (Zhang)</p>  

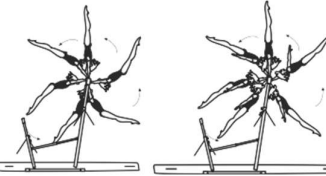
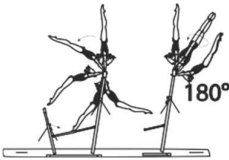
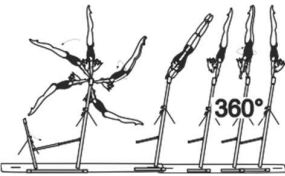

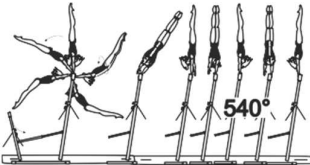

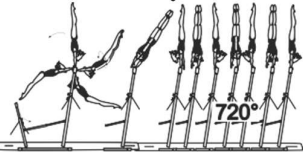

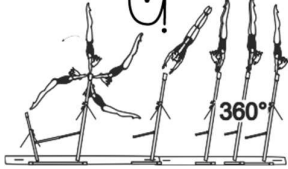

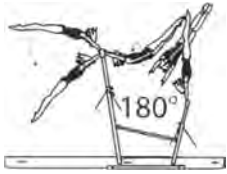





2.000 — ACHTEROPZWAAIEN EN VRIJE HEUPDRAAIEN

2.107	2.207	2.307	2.407	2.507	2.607
		<p data-bbox="745 207 1039 344"><i>Streksteun borstlings aan de buitenzijde van de LL – vrije heupdraai a.o. aan de LL met hechten tot strekhang aan de HL (benen gesloten of gespreid) (Yarotska)</i></p>  	<p data-bbox="1085 207 1379 344"><i>Streksteun borstlings aan de buitenzijde van de LL – vrije heupdraai a.o. aan de LL met hechten met ½ draai (180°) tot strekhang aan de HL 1/2 draai (benen gesloten of gespreid)</i></p>  		

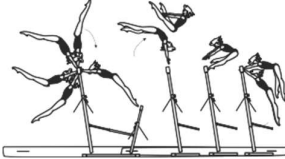

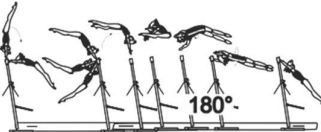



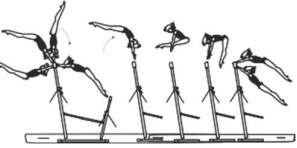

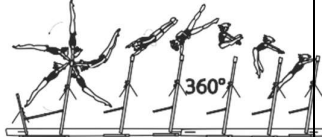



3.000 — REUZENDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101</p>	<p>3.201</p> <p>Reuzendraai a.o. bovengreep, of op één arm (<i>Liu</i>)</p>  <p>Reuzendraai a.o. bovengreep, met 1/2 draai (180°) of met 1/2 draai – 1/2 draai (180°/180°) tot handstand</p> 	<p>3.301</p> <p>Reuzendraai a.o. met 1/1 draai (360°) tot handstand</p>  <p>360°</p> 	<p>3.401</p> <p>Reuzendraai a.o. met 1 1/2 of 2/1 draai (540° of 720°) naar handstand, ook met hop 1/1 draai (360°) naar handstand (<i>Chusovitina</i>)</p>  <p>540°</p>   <p>720°</p>   <p>360°</p> 	<p>3.501</p>	<p>3.601</p>
<p>3.102</p>	<p>3.202</p>	<p>3.302</p>	<p>3.402</p> <p>Strekhang aan de HL – voorzwaai met 1/2 draai (180°) en vluchtfase tot handstand op LL</p>  <p>180°</p> 	<p>3.502</p> <p>Strekhang aan de HL – voorzwaai met 1 1/2 draai (540°) en vlucht over LL tot hang aan LL (<i>Sterk</i>)</p>  <p>540°</p> 	<p>3.602</p>


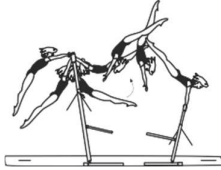
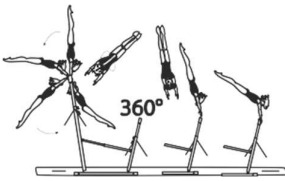



3.000 — REUZENDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
3.103	3.203	3.303	<p data-bbox="1094 240 1346 331">3.403 Strekhangzwaai voorwaarts, contraspreiden – ruglingse hecht over de HL tot strekhang (Tkatchev)</p> <p data-bbox="1094 347 1220 370">(Davydova)</p>   <p data-bbox="1094 639 1360 688">Tkatchev met 1/2 draai (180°)</p> <p data-bbox="1094 667 1234 690">(Kononenko)</p>   <p data-bbox="1094 943 1346 1034">Strekhangzwaai voorwaarts met ½ draai (180°), gehoekt overspringen over de HL tot strekhang</p> <p data-bbox="1094 1034 1220 1057">(Monckton)</p>  	<p data-bbox="1415 240 1577 263">3.503 Tkatchev gehoekt</p>   <p data-bbox="1415 581 1703 695">Strekhangzwaai voorwaarts met 1/2 draai (180°) - 1/2 draai (180°) en contra spreiden in de vlucht over de HL tot strekhang aan de HL</p> <p data-bbox="1415 695 1570 717">(Shushunova)</p>  	3.603

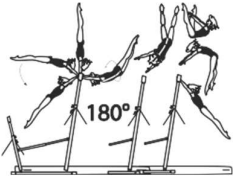

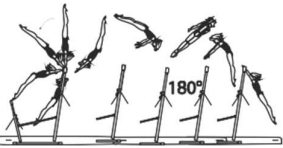
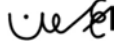
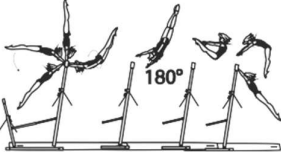

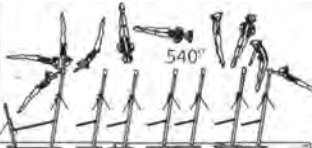

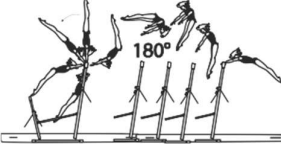



3.000 — REUZENDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
3.104	3.204	3.304	3.404	3.504	3.604
		<p>Strekhangzwaai aan de HL, gezicht naar de LL – voorzwaai en saltorol a.o. gehurkt of gespreid tot zweefhang aan of vrije spreidhoeksteun op de LL</p>  <p style="text-align: center;">e.</p>	<p>Strekhang aan de HL, gezicht naar de LL – voorzwaai salto a.o. gestrekt tussen de liggers tot vrije streksteun op de LL (Pak salto) (Pak)</p>  <p style="text-align: center;">e.</p>	<p>Pak Salto met 1/1 draai (360°) (Bhardwaj)</p>  <p style="text-align: center;">e.</p>	<p>Gezicht naar buiten – voorzwaai aan de HL – contrasalto v.o. met gespreide benen tot strekhang aan de HL in ondergreep (Kim)</p>  <p style="text-align: center;">e.</p>

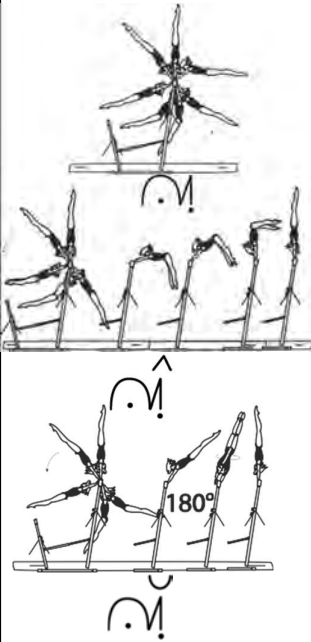
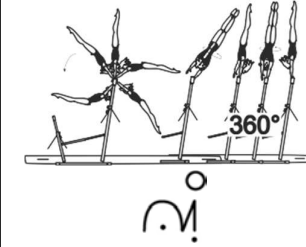
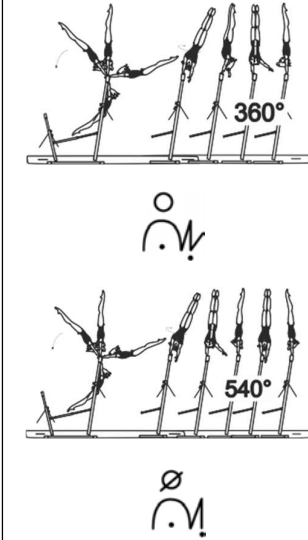
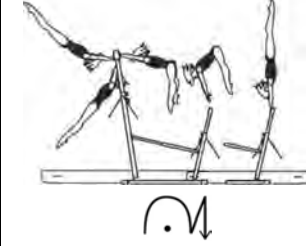



3.000 — REUZENDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
3.105	3.205	3.305	3.405	3.505	3.605
			<p>Voorzwaai met 1/2 draai (180°) en salto v.o. gespreid of gehoekt (Deltchev Salto) tot strekhang aan de HL</p>  <p>180°</p> 	<p>Voorzwaai en salto a.o. met 1/2 draai (180°) gestrekt tot strekhang aan de HL</p>  <p>180°</p> 	
			<p>(Moreno/Nakamura)</p>  <p>180°</p> 		<p>3.705</p> <p>Voorzwaai en salto a.o. gestrekt met 1 1/2 draai (540°) tot strekhang aan de HL (Hristakieva)</p>  <p>540°</p> 
			<p>Voorzwaai en salto a.o. gehoekt met 1/2 draai (180°) tot strekhang aan de HL (Gienger Salto)</p>  <p>180°</p> 		



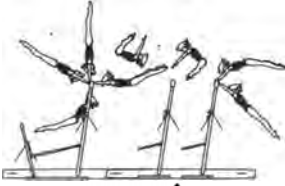

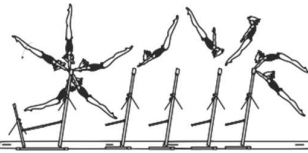







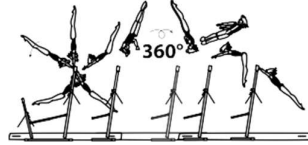



3.000 — REUZENDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.106</p>	<p>3.206</p> <p>Reuzendraai v.o. in onder-, boven- of mixgreep, ook met gespreide benen of gebogen heupen in de opzwaai, ook met 1/2 draai (180°) naar handstand</p> 	<p>3.306</p> <p>Reuzendraai v.o. met 1/1 draai (360°) tot handstand</p> 	<p>3.406</p>	<p>3.506</p> <p>Reuzendraai v.o. in ondergreep tot handstand met initiatie van 1/1 draai (360°) op één arm voor handstand-fase tot in ellegreep, of reuzendraai v.o. in ondergreep met 1 1/2 draai (540°) naar handstand</p> 	<p>3.606</p>
<p>3.107</p>	<p>3.207</p>	<p>3.307</p> <p>Achterzwaai (rug naar de LL) in boven – of ondergreep met gespreide benen vlucht achterwaarts over de LL tot handstand op de LL</p> 	<p>3.407</p> <p>Achterzwaai (rug naar de LL) in ondergreep, met loslaten en 1/2 draai (180°) in de vlucht tussen de liggers en weer vastpakken van de LL in zweefhang (Ejova)</p> 	<p>3.507</p>	<p>3.607</p>

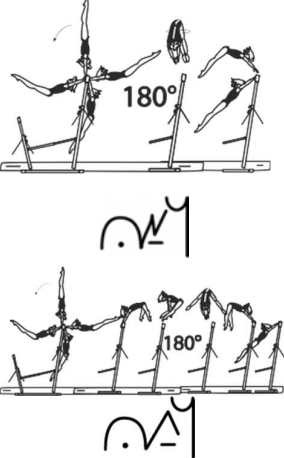
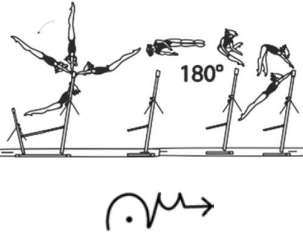
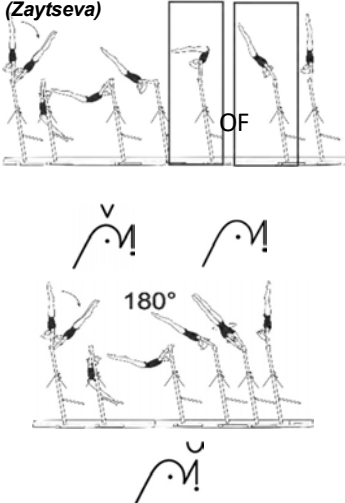
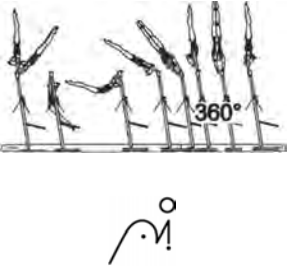
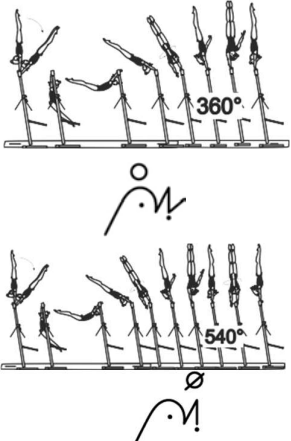


3.000 — REUZENDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
3.108	3.208	3.308	3.408	3.508	3.608
		<p>Achterzwaai in ondergreep of ellegreep, salto v.o. gehurkt tot strekhang aan de HL (Jaeger-Salto)</p>  	<p>Jaeger salto gespreid tot strekhang aan de HL</p>  		<p>Jaeger salto gestrekt tot strekhang aan de HL (Capuccitti)</p>  
			<p>Jaeger salto gespreid met 1/2 draai (180°) tot strekhang aan de HL (Li Ya)</p>  		<p>3.708</p> <p>Achterzwaai in ellegreep met salto v.o. gehurkt over de HL tot strekhang aan de HL in ondergreep (Mo)</p>  
			<p>Jaeger salto gehoekt tot strekhang aan de HL</p>  		<p>Jaeger Salto gestrekt met 1/1 draai (360°), tot strekhang aan de HL (Yang)</p>  




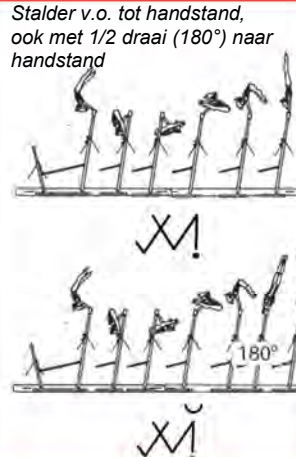
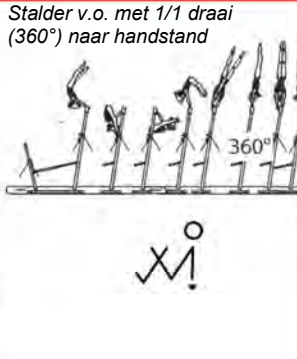










3.000 — REUZENDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
3.109	3.209	<p>3.309</p> <p>Achterzwaai in ondergreep met vrij hoekwenden of spreidsprong en 1/2 draai (180°) over de HL tot strekhang aan de HL (Zhang/Volpi)</p> 	<p>3.409</p> <p>Achterzwaai in ondergreep met 1/2 draai (180°) en gespreide benen vlucht achterwaarts over de HL tot strekhang aan de HL (Khorkina)</p> 	3.509	3.609
3.110	3.210	<p>3.310</p> <p>Reuzendraai v.o. in ellegreep met gehoekt of gestrekt lichaam (ellegreep reus) tot handstand, ook met 1/2 draai (180°) tot handstand (Zaytseva)</p> 	<p>3.410</p> <p>Reuzendraai v.o. in ellegreep met 1/1 draai (360°) tot handstand</p> 	<p>3.510</p> <p>Reuzendraai v.o. in ellegreep met begin van 1/1 draai (360°) op 1 arm vóór handstandfase, voltooid in de handstandfase, of Reuzendraai v.o. in ellegreep met 1 1/2 draai (540°) tot handstand</p> 	3.610

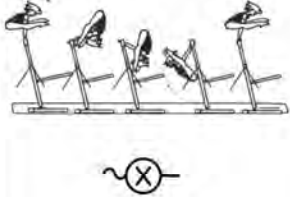
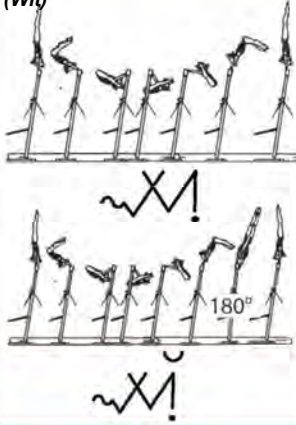
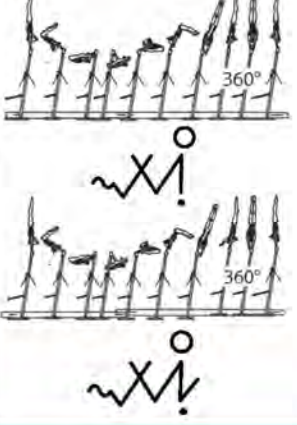
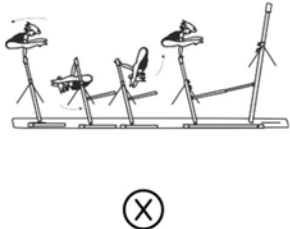
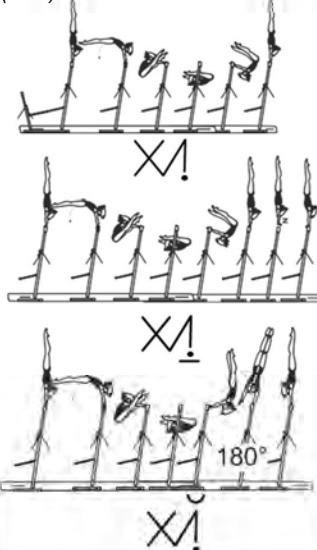
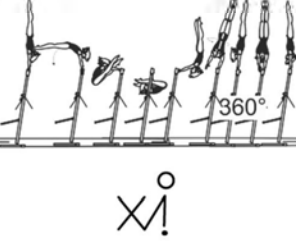
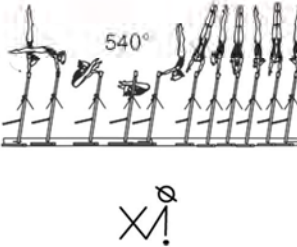


4.000 — STALDER DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101</p> <p>Vrije spreiddraai v.o. aan de LL of de HL tot vrije steun</p> 	<p>4.201</p> <p>Kip aan HL, via vrije spreidsteun – zwaaien/heffen tot handstand en 1/2 draai (180°) in handstandfase</p> 	<p>4.301</p> 	<p>4.401</p> <p>Stalder v.o. tot handstand, ook met 1/2 draai (180°) naar handstand</p> 	<p>4.501</p> <p>Stalder v.o. met 1/1 draai (360°) naar handstand</p> 	<p>4.601</p> 
<p>4.102</p> 	<p>4.202</p> 	<p>4.302</p> <p>Vrije spreiddraai a.o. aan de HL met vlucht tot zweefhang aan de LL</p> 	<p>4.402</p> <p>Vrije spreiddraai a.o. aan de HL met vlucht tot handstand op de LL</p> 	<p>4.502</p> <p>Stalder a.o. aan de HL met contraspreiden achterwaarts over de HL tot strekhang</p> <p>(Ricna)</p>  <p>Stalder a.o. aan de contraspreiden achterwaarts over de HL met 1/2 draai (180°) tot gemengde ellegreep aan de HL (Derwael / Fenton)</p> 	<p>4.602</p> <p>Stalder a.o. aan de HL met contrahoeken achterwaarts over de HL tot strekhang (Downie)</p> 

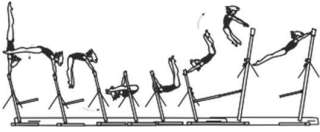
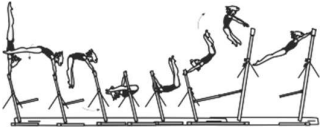
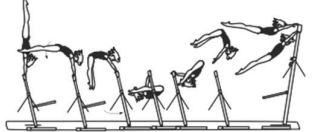



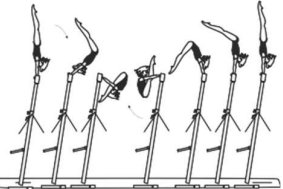
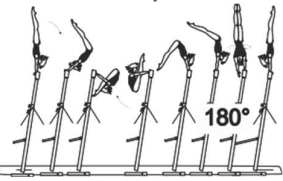
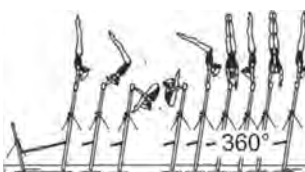


4.000 — STALDER DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.103</p> <p>Vrije spreiddraai v.o. in ellegreep tot vrije steun</p> 	<p>4.203</p>	<p>4.303</p>	<p>4.403</p> <p>Stalder v.o. in ellegreep tot handstand, ook met 1/2 draai (180°) tot handstand (Wit)</p> 	<p>4.503</p> <p>Stalder v.o. in ellegreep met 1/1 draai (360°) tot handstand</p> 	<p>4.603</p>
<p>4.104</p> <p>Vrije spreiddraai a.o. tot vrije steun</p> 	<p>4.204</p>	<p>4.304</p> <p>Stalder a.o. tot handstand, ook met gesprongen greepwissel in handstand fase of met 1/2 draai (180°) tot handstand</p> 	<p>4.404</p> <p>Stalder a.o. met 1/1 draai (360°) tot handstand (Frederik)</p> 	<p>4.504</p> <p>Stalder a.o. met 1 1/2 draai (540°) tot handstand</p> 	<p>4.604</p>


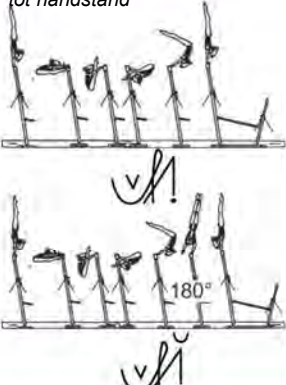
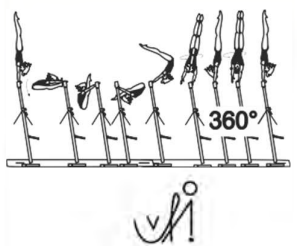


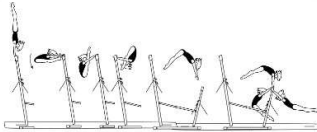

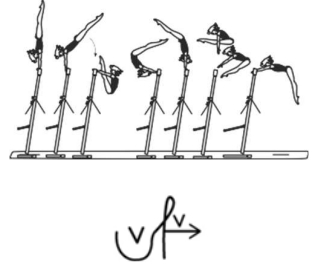
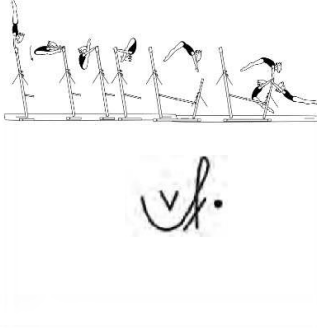



4.000 — STALDER DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.105</p> 	<p>4.205</p> <p>Met gezicht naar binnen - stalder a.o. met vlucht en contrabeweging tot hang aan de HL</p>  <p>XV</p>	<p>4.305</p> <p>Met gezicht naar binnen – stalder a.o. met hecht tot strekhang aan de HL</p>  <p>XW</p>	<p>4.405</p> <p>Met gezicht naar binnen - stalder a.o. door handstand met vlucht tot strekhang aan de HL</p>  <p>XW</p>	<p>4.505</p> <p>Stalder a.o. door handstand met 1/2 draai (180°) in vlucht, tot strekhang aan de HL</p>  <p>XW</p>	<p>4.605</p>
<p>4.106</p> <p>Ruglingse streksteun – gehoekte zitdraai v.o. tot ruglingse streksteun</p>  <p>⊙</p>	<p>4.206</p>	<p>4.306</p>	<p>4.406</p> <p>Vrije hoekdraai v.o. tot handstand, ook met 1/2 draai (180°) tot handstand</p>  <p>⊙</p>  <p>⊙</p>	<p>4.506</p> <p>Vrije hoekdraai v.o. met 1/1 draai (360°) tot handstand</p>  <p>⊙</p>	<p>4.606</p>





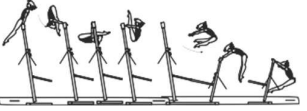



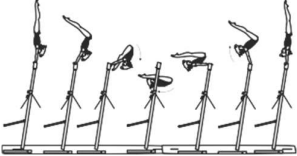

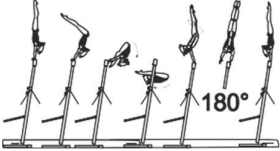



4.000 — STALDER DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.107</p> <p>Ruglingse streksteun – gehoekte zitdraai a.o. tot ruglingse streksteun</p>  <p>⊙</p>	<p>4.207</p>	<p>4.307</p>	<p>4.407</p> <p>Vrije hoekdraai a.o. tot handstand, ook met 1/2 draai (180°) tot handstand</p> 	<p>4.507</p> <p>Vrije hoekdraai a.o. met 1/1 draai (360°) tot handstand.</p> 	<p>4.607</p>
<p>4.108</p>	<p>4.208</p> <p>Vrije hoekdraai a.o. aan de LL met contrabeweging en vlucht tot strekhang aan de HL</p> 	<p>4.308</p> <p>Vrije hoekdraai a.o. aan de LL met hecht vlucht tot strekhang aan de HL (Zgoba)</p>  <p>Vrije hoekdraai a.o. aan de HL met vlucht tot vrije streksteun op de LL (Sayer)</p> 	<p>4.408</p>	<p>4.508</p> <p>Vrije hoekdraai a.o. tot handstand met vlucht tot strekhang aan de HL, ook met 1/2 draai (180°) (Komova)</p> 	<p>4.608</p> <p>Vrije hoekdraai a.o. met gehoekte contravlucht (open heupen voor de vlucht) over de HL tot strekhang</p> 
		<p>4.708</p> <p>Vrije hoekdraai a.o. met gespreide contravlucht (open heupen voor de vlucht) over de HL tot strekhang (Galante)</p> 	<p>4.708</p> <p>Vrije hoekdraai a.o. met trekte contravlucht – over de HL tot strekhang (Nemour)</p> 		

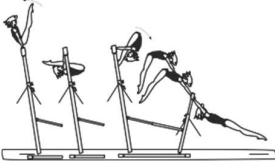

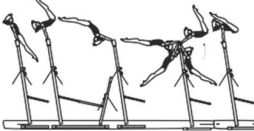





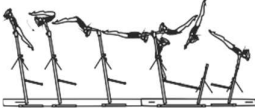









5.000 — GEHOEKTE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.101</p> <p>Ruglingse steksteun op de LL of HL – gehoekte zit-draai v.o. met uitspreiden tot hang aan dezelfde ligger</p>  	<p>5.201</p>	<p>5.301</p> <p>Steksteun ruglings op de HL aan de buitenzijde – draai a.o. tot vouwhangzwaai of gehoekte zitdraai v.o. – uitspreiden met vluchtfase over de LL tot zweefhang</p>     <p>Idem steksteun ruglings op de LL aan de buitenzijde – gehoekte zitdraai v.o. met uitspreiden en greepwissel tot strekhang aan de HL</p>  	<p>5.401</p>	<p>5.501</p> <p>Ruglingse steksteun op de HL – gehoekte zitdraai v.o. door vrije uitgestrekte steun (in ellegreep) in de handstandfase (Adler) (afwijking tot 30° toegestaan), ook met 1/2 draai (180°)</p> <p>(Luo)</p>    <p>180°</p> 	<p>5.601</p>



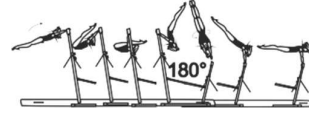
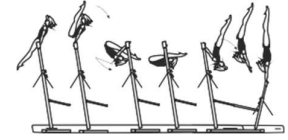
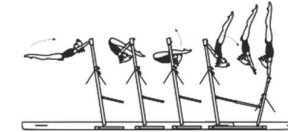


5.000 — GEHOEKTE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.102</p>	<p>5.202</p> <p>Ruglingse streksteun op de HL aan de binnenzijde – gehoekte zitdraai a.o. met greepwissel tot zweefhang aan de LL</p>  	<p>5.302</p> <p>Vrije ruglingse hoeksteun op de HL (benen gesloten) – volledige draai a.o. tot in vrije ruglingse steun op de HL (Steinemann draai)</p>  	<p>5.402</p> <p>Vrije ruglingse steun op de HL (benen gesloten) – volledige draai a.o. aan de HL – doorgaan door vrije ruglingse hoeksteun a.o. over de HL tot strekhang aan de HL (Mirgoradskaja)</p>   <p>Vanuit handstand vrije hoekdraai a.o. tot in vrije ruglingse hoeksteun (Krasnyanska)</p>  	<p>5.502</p> <p>Vrije ruglingse hoeksteun op de HL (benen gesloten) – draai a.o. aan de HL - doorgaan tot salto a.o. gestrekt tussen liggers tot vrije strekhang aan de HL (Teza)</p>   <p>- draai a.o. aan de HL - 1/2 draai (180°) met vluchtfase tot handstand op de LL</p>  	<p>5.602</p>
<p>5.103</p>	<p>5.203</p>	<p>5.303</p> <p>Vrije ruglingse hoeksteun (benen gesloten) op de HL - volledige draai a.o. met terughoeven achterwaarts tot strekhang aan de HL (Li Li)</p>  	<p>5.403</p> <p>Vrije ruglingse hoeksteun (benen gesloten) op de HL - volledige draai a.o. met contra-vluchtfase achterwaarts gespreid tot strekhang aan de HL (Li Li)</p>  	<p>5.503</p>	<p>5.603</p>

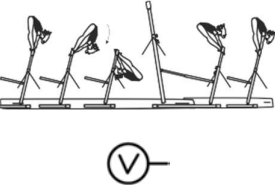
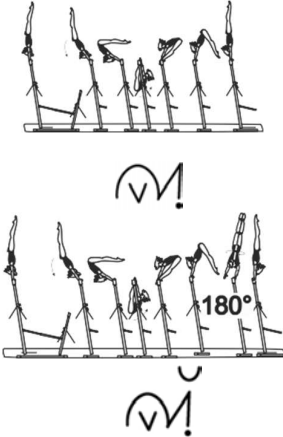
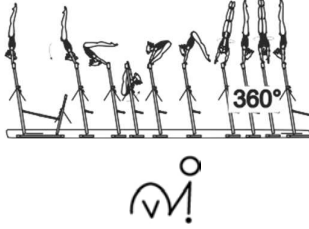
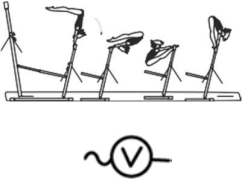
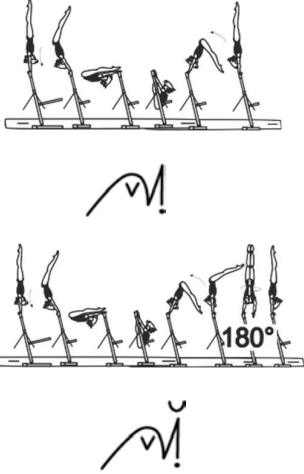
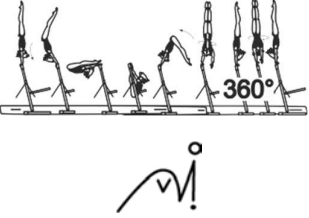


5.000 — GEHOEKTE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p data-bbox="79 186 386 284">5.104 Disloqueren (Schleudern) uit vouwhangzwaai a.o. aan de HL tot strekhang aan de HL</p>  <p data-bbox="193 560 241 617">9</p>	<p data-bbox="403 186 472 203">5.204</p>	<p data-bbox="745 186 1052 284">5.304 Schleudern tot handstand met omspringen tot in bovengreep aan de HL</p>  <p data-bbox="892 584 940 649">9</p> <p data-bbox="745 755 1052 868">Doorsteken op de HL, disloqueren met ½ draai (180°) in de vlucht tussen de liggers tot hang aan de LL (Alt)</p>  <p data-bbox="850 1063 955 1136">A/9</p>	<p data-bbox="1087 186 1373 332">5.404 Vouwhangzwaai a.o. op de HL – disloqueren met vluchtfase naar handstand op de LL (Zuchold-Schleudern) ook vanuit doorsteken</p>  <p data-bbox="1207 568 1270 633">9</p>  <p data-bbox="1186 901 1291 974">A/9</p>	<p data-bbox="1411 186 1480 203">5.504</p>	<p data-bbox="1732 186 1801 203">5.604</p>


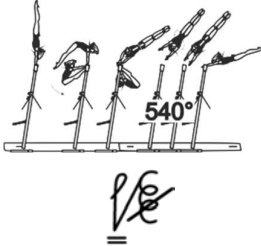
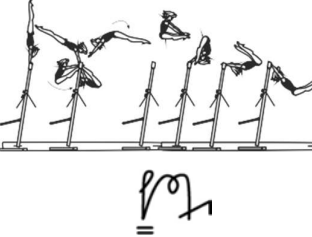

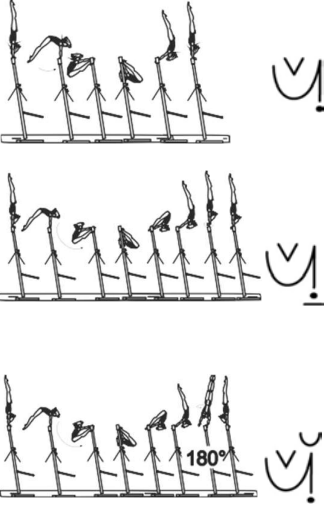
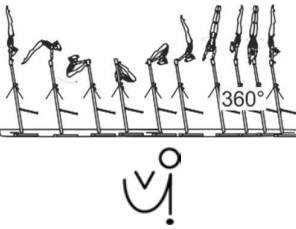
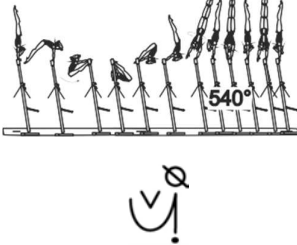


5.000 — GEHOEKTE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.105 Zolendraai v.o. (gehoekt of gespreid)</p> 	<p>5.205</p>	<p>5.305 Gehoekte zolendraai v.o. tot handstand, ook met 1/2 draai (180°) tot handstand</p> 	<p>5.405 Gehoekte zolendraai v.o. met 1/1 draai (360°) tot handstand (Hoefnagel)</p> 	<p>5.505</p>	<p>5.605</p>
<p>5.106 Zolendraai v.o. in ellegreep (gehoekt of gespreid)</p> 	<p>5.206</p>	<p>5.306 Gehoekte zolendraai v.o. in ellegreep tot handstand, ook met 1/2 draai (180°)</p> 	<p>5.406 Gehoekte zolendraai v.o. in ellegreep met 1/1 draai (360°) tot handstand</p> 	<p>5.506</p>	<p>5.606</p>

















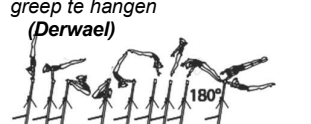



5.000 — GEHOEKTE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.107</p>	<p>5.207</p> <p>Onderzwaai aan de LL (met steun van de voeten) met contravlucht v.w. tot strekhang aan de HL</p>  <p style="text-align: center;">PW</p>	<p>5.307</p> <p>Onderzwaai aan de HL of LL met 1 1/2 draai (540°) tot strek- of zweefhang (Burda)</p>  <p style="text-align: center;">P/E</p>	<p>5.407</p>	<p>5.507</p>	<p>5.607</p> <p>Met gezicht naar buiten-onderzwaai aan de HL met voeten op de ligger - contra salto v.o. met gespreide benen tot strekhang aan de HL in ondergreep</p>  <p style="text-align: center;">P/7</p>
<p>5.108</p> <p>Gehoekte zolendraai a.o. (gehoekt of gespreid)</p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p>5.208</p>	<p>5.308</p> <p>Gehoekte zolendraai a.o. tot handstand, ook met greepwissel tot ondergreep in handstand, ook met 1/2 draai (180°)</p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p>5.408</p> <p>Gehoekte zolendraai a.o. met 1/1 draai (360°) tot handstand</p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p>5.508</p> <p>Gehoekte zolendraai a.o. met 1 1/2 draai (540°) tot handstand (Lucke)</p>  <p style="text-align: center;">V</p>	<p>5.609</p>

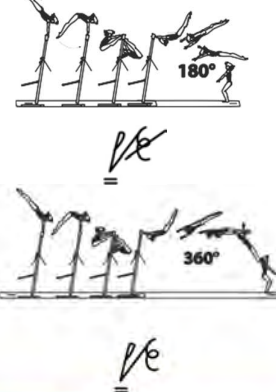
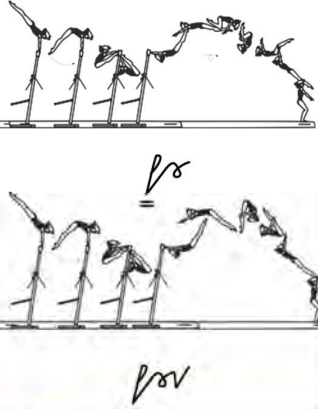
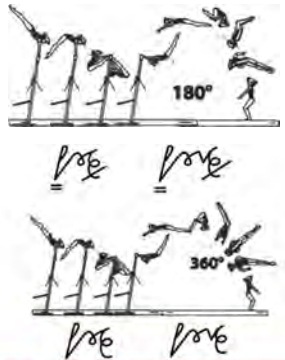


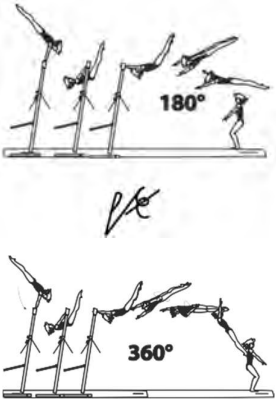

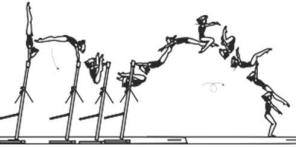






5.000 — GEHOEKTE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
5.109	5.209	5.309	<p>5.409</p> <p><i>Streksteun voorlings aan de binnenzijde van de LL – gehoekte zolendraai a.o. door handstand met vlucht tot strekhang aan de HL</i></p> <p>(Maloney)</p>  	<p>5.509</p> <p><i>Met gezicht naar buiten – gehoekte zolendraai a.o. aan de LL door handstand met vlucht en 1/2 draai (180°)</i> (Van Leeuwen), <i>of 1/1 draai (360°) tot hang aan de HL</i></p> <p>(Seitz)</p>  <p>180°</p>   <p>360°</p> 	5.609
5.110	5.210	5.310	<p>5.410</p> <p><i>Gehoekte zolendraai a.o. met contraspreiden – rugwaarts over de HL tot strekhang aan de HL</i></p> <p>(Straal)</p>   <p><i>Gehoekte zolendraai a.o. met contraspreiden -rugwaarts over de HL met 1/2 draai (180°) tot strekhang aan de HL in gemengde ellegreep</i> (Twaalf)</p>  <p>180°</p> 	<p>5.510</p> <p><i>Gehoekte zolendraai a.o. contraspreiden - rugwaarts over de HL tot strekhang aan de HL</i></p> <p>(Kerk)</p>   <p><i>Gehoekte zolendraai a.o. contraspreiden - -rugwaarts over de HL tot strekhang aan de HL met 1/2 draai (180°) tot strekhang in gemengde ellegreep</i> (Fenton)</p>  <p>180°</p> 	<p>5.610</p> <p><i>Gehoekte zolendraai a.o. met gestrekte contravlucht – rugwaarts in gestrekte positie over de HL tot strekhang</i> (Nabieva)</p>   <p><i>Gehoekte zolendraai a.o. met gestrekte contravlucht – rugwaarts in gestrekte positie over de HL, met 1/2 draai (180°) om in gemengde L-greep te hangen</i> (Derwael)</p>  <p>180°</p> 

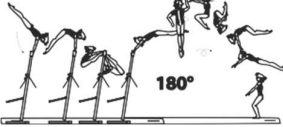
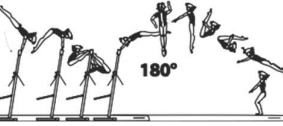

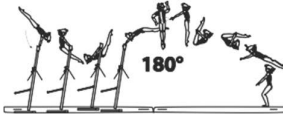
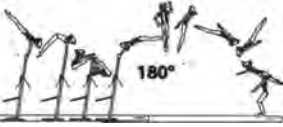
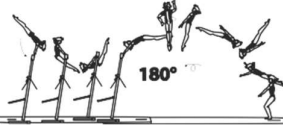
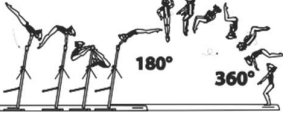


6.000 — AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.101 Vanaf HL – onderzwaai met 1/2 draai (180°) of 1/1 draai (360°)</p>  <p>180°</p> <p>360°</p>	<p>6.201 Vanaf HL – onderzwaai met salto v.o. gehurkt of gehoekt</p> 	<p>6.301 Vanaf HL – onderzwaai met salto v.o. gehurkt of gehoekt met 1/2 slag (180°) of 1/1 draai (360°)</p>  <p>180°</p> <p>360°</p>	<p>6.401 Vanaf HL – onderzwaai met salto v.o. gehurkt met 11/2 draai (540°)</p>  <p>540°</p> <p>Vanaf HL – onderzwaai met salto v.o. gestrekt met 1/2 draai (180°) (Moors)</p>  <p>180°</p>		<p>6.601</p>
<p>6.102 Vanaf HL – vrije onderzwaai met 1/2 draai (180°) of 1/1 draai (360°)</p>  <p>180°</p> <p>360°</p>	<p>6.202</p>	<p>6.302 Vanaf HL – vrije onderzwaai met salto v.o. gehurkt of gehoekt; ook met 1/2 draai (180°)</p>  <p>Vrije spreiddraai v.o. met salto v.o. gehurkt (Plichta) ook met 1/2 draai (180°) (Alt)</p>  <p>X</p> <p>X</p>	<p>6.402 Vanaf HL – vrije onderzwaai met salto v.o. gehurkt met 1/1 draai (360°)</p>  <p>360°</p> <p>Vrije gehoekte draai a.o. gevolgd door salto v.o. gestrekt met 1/2 draai (180°) (Brunner)</p>  <p>180°</p> <p>Vanaf HL – vrije spreiddraai met salto v.o. gehurkt met 1/1 draai (360°) (Petz)</p>  <p>360°</p> <p>X</p> <p>X</p>	<p>6.502 Vanaf HL – vrije onderzwaai met salto v.o. gehurkt met 11/2 draai (540°)</p>  <p>540°</p>	<p>6.602</p>


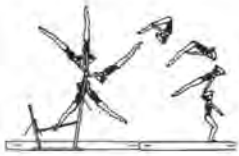

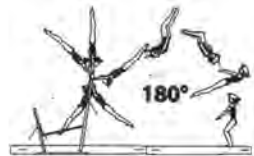
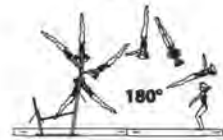
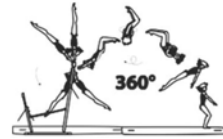
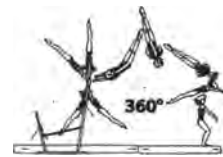
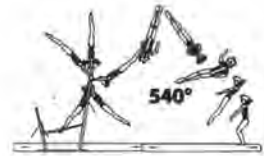
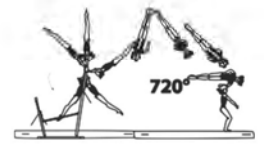
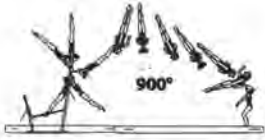



6.000 — AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
6.103	6.203	<p>6.303</p> <p>Van HL – onderzwaai met 1/2 of vrije onderzwaai met 1/2 draai (180°) gevolgd door salto a.o. gehurkt of gehoekt (Comaneci)</p>  <p>180°</p> <p><u>he</u></p>  <p>180°</p> <p><u>hev</u></p>  <p>180°</p> <p>he</p>  <p>180°</p> <p>hev</p>	<p>6.403</p> <p>Van HL – onderzwaai met 1/2 draai (180°) naar salto a.o. gestrekt</p>  <p>180°</p> <p><u>he</u></p> <p>Vanaf HL – vrije onderzwaai met 1/2 draai (180°) gevolgd door salto a.o. gestrekt (Okino)</p>  <p>180°</p> <p>he</p> <p>Van HL – onderzwaai met 1/2 draai (180°) naar salto a.o. gehurkt met 1/1 draai (360°) (Kraeker)</p>  <p>180° 360°</p> <p><u>hev</u></p>	6.503	6.603



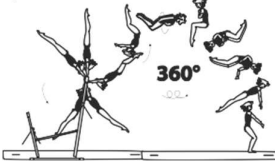
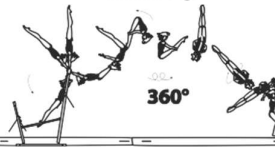
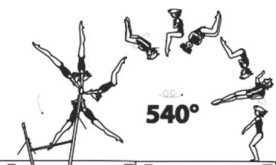
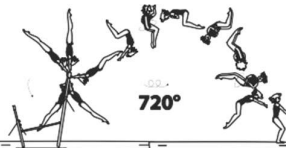

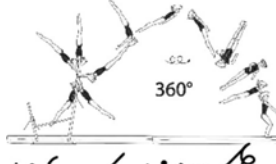
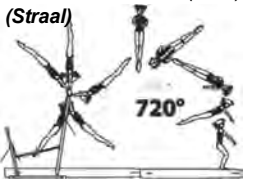


6.000 — AFSPRONGEN

6.104 A	6.204 B	6.304 C	6.404 D	6.504 E	6.604 F/G
<p>Voorzwaai v.o. - salto a.o. gehurkt, gehoekt of gestrekt</p>    <p>هن</p> <p>هن</p> <p>هن</p>	<p>Voorzwaai v.o. - salto a.o. gehurkt, of gestrekt met 1/2 draai (180°) of 1/1 draai (360°) (flyaway)</p>     <p>هن</p> <p>هن</p> <p>هن</p> <p>هن</p>	<p>Voorzwaai v.o. - salto a.o. gestrekt met 1 1/2 draai (540°) of 2/1 draai (720°)</p>   <p>هن</p> <p>هن</p>	<p>Voorzwaai v.o. - salto a.o. gestrekt met 2 1/2 draai (900°) (Ji)</p>  <p>هن</p>	<p>Voorzwaai v.o. - salto a.o. gestrekt met 3/1 draai (1080°) (StAAF)</p>  <p>هن</p>	

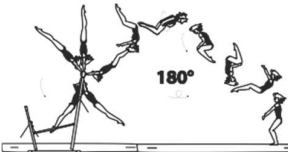
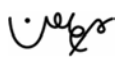
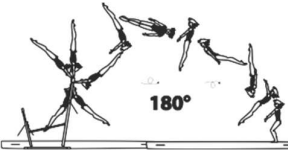

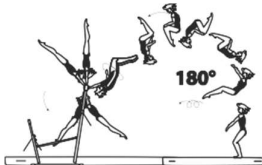

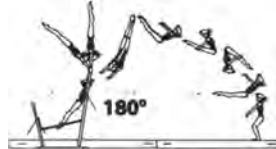





6.000 — AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.105</p>	<p>6.205</p> <p>Voorzwaai - dubbele salto a.o. gehurkt</p>  <p>Uel</p>	<p>6.305</p> <p>Voorzwaai - dubbele salto a.o. gehoekt</p>  <p>Ueel</p>	<p>6.405</p> <p>Voorzwaai - dubbele salto a.o. gehurkt of gehoekt met 1/1 draai (360°) in de eerste of de tweede salto</p> <p>(Morio / Chusovitina)</p>  <p>360°</p>  <p>360°</p> <p>Ueel</p>	<p>6.505</p> <p>Voorzwaai - dubbele salto a.o. gehurkt met 1 1/2 draai (540°)</p> <p>(Mustafina)</p>  <p>540°</p> <p>Ueel</p>	<p>6.605</p> <p>Voorzwaai - dubbele salto a.o. gehurkt met 2/1 draai (720°)</p> <p>(Fabrichnova)</p>  <p>720°</p> <p>Ueel</p>
<p>6.106</p>	<p>6.206</p>	<p>6.306</p>	<p>6.406</p> <p>Voorzwaai - dubbele salto a.o. gestrekt</p>  <p>Uel</p>	<p>6.506</p>	<p>6.606</p> <p>Voorzwaai - dubbele salto a.o. gestrekt met 1/1 slag (360°) in eerste of tweede salto</p>  <p>360°</p> <p>Ueel Ueel</p> <hr/> <p>6.706</p> <p>Voorzwaai - dubbele salto a.o. gestrekt met 2/1 draai (720°)</p> <p>(Straal)</p>  <p>720°</p> <p>Ueel</p>

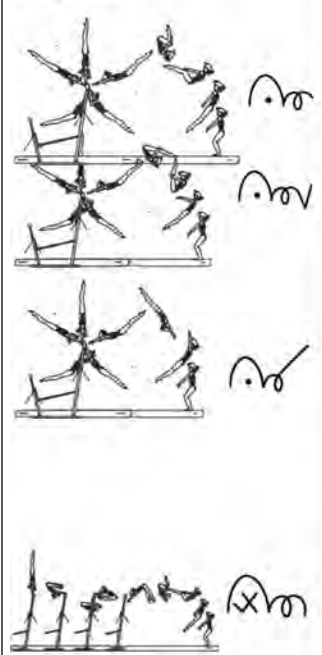
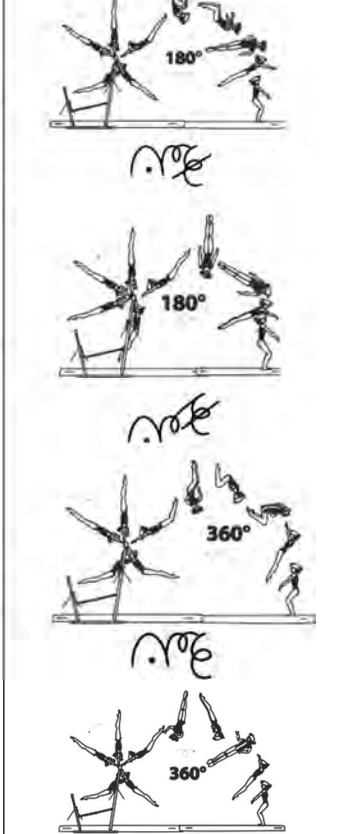
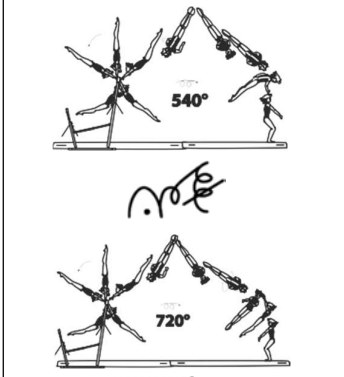
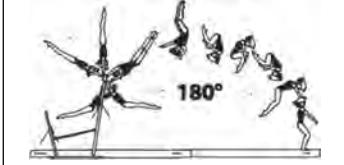

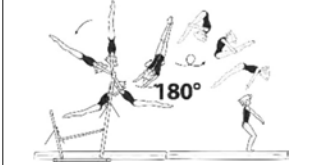


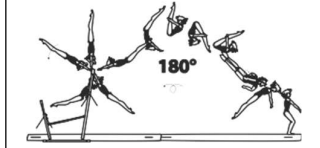


6.000 — AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
6.107	6.207	6.307	6.407	6.507	6.607
			<p>Voorzwaai - salto a.o. gehurkt met 1/2 draai (180°) – doorgaand in salto v.o. gehurkt (Fontein)</p>  <p>180°</p> 	<p>Voorzwaai - salto a.o. gestrekt met 1/2 slag (180°) – doorgaand in salto vooruit gestrekt (Blanco)</p>  <p>180°</p> 	
			<p>Voorzwaai met 1/2 draai (180°) - dubbele salto v.o. gehurkt</p>  <p>180°</p> 	<p>Voorzwaai met 1/2 draai (180°) - dubbel salto v.o. gehoekt (Giovannini / Li Ya)</p>  <p>180°</p> 	<p>6.707</p> <p>Voorzwaai - drievoudige salto a.o. gehurkt (Magaña)</p>  

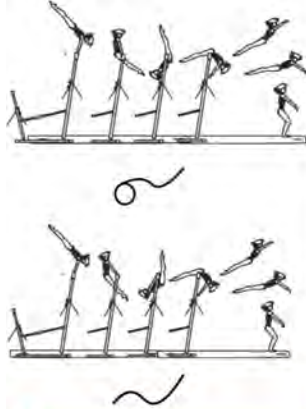
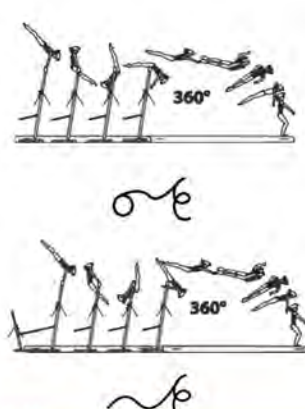
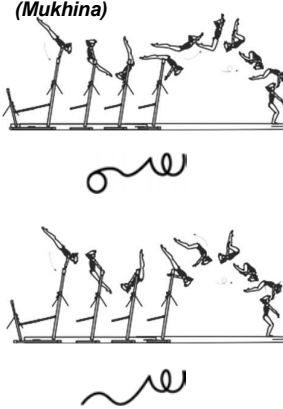



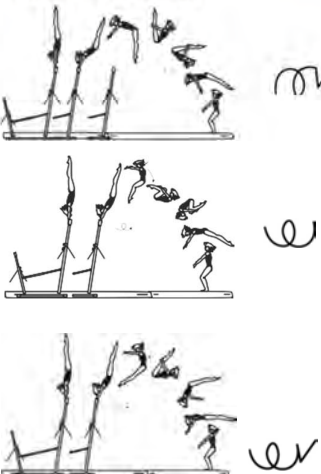


6.000 — AFSPRONGEN

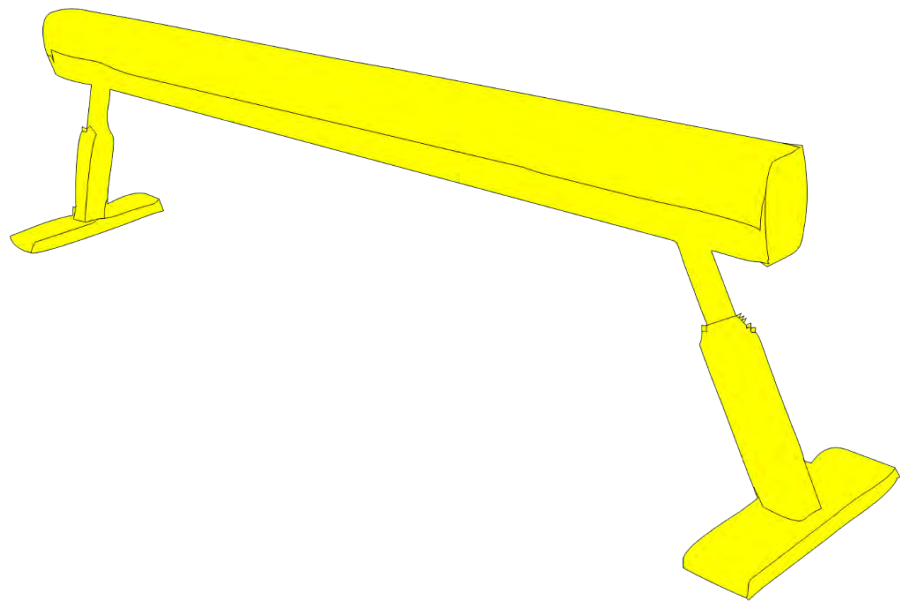
A	B	C	D	E	F/G
<p>6.108 Achterzwaai - salto v.o. gehurkt, gehoekt of gestrekt of vrije spreiddraai v.o. gevolgd door salto v.o. gehurkt</p> 	<p>6.208 Achterzwaai - salto v.o. gehurkt of gestrekt met 1/2 draai (180°) of 1/1 draai (360°)</p> 	<p>6.308 Achterzwaai - salto v.o. gestrekt met 1 1/2 draai (540°) of 2/1 draai (720°) (Pechstein)</p>  <p>Vanuit ellegreep, zwaai a.o., 1/2 draai (180°), dubbele salto a.o. gehurkt (Ventilator)</p> 	<p>6.408 Achterzwaai - dubbele salto v.o. gehurkt</p>  <p>Vanuit ellegreep, zwaai a.o. 1/2 draai (180°), tot dubbele salto a.o. gehoekt (Okamura)</p> 	<p>6.508 Achterzwaai - dubbele salto v.o. gehurkt met 1/2 draai (180°) - ook salto v.o. met 1/2 draai (180°) overgaand in salto a.o. gehurkt (Arai)</p>  <p>Achterzwaai - dubbele salto v.o. gehoekt (Stewart)</p> 	<p>6.608 Achterzwaai - dubbele salto v.o. gehoekt met 1/2 draai (180°) (Pentek)</p> 



6.000 — AFSPRONGEN

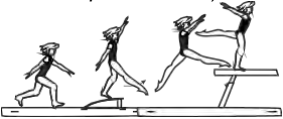







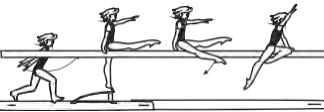

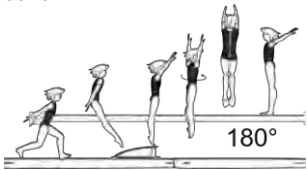

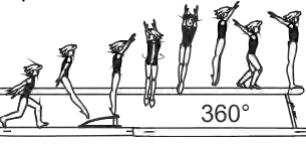

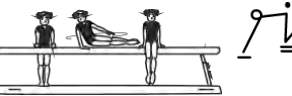
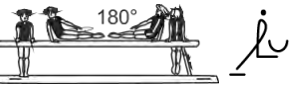


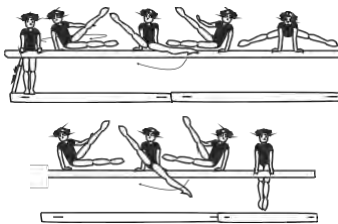

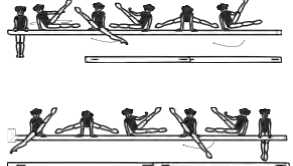

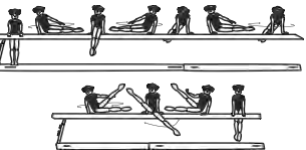

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.109</p>	<p>6.209</p> <p>Heupdraai a.o. (ook vanuit vrije heupdraai) aan de LL of HL – afhechten</p> 	<p>6.309</p> <p>Heupdraai a.o. (ook vanuit vrije heupdraai a.o.) aan de LL of HL – afhechten met 1/1 draai (360°)</p> 	<p>6.409</p> <p>Heupdraai a.o. (ook vanuit vrije heupdraai a.o.) aan de LL of HL – afhechten met salto a.o. gehurkt</p> <p>(Mukhina)</p> 	<p>6.509</p> <p>Heupdraai a.o. (ook vanuit vrije heupdraai a.o.) aan de LL of HL – afhechten met 1/2 draai (180°) salto v.o. gehurkt</p> 	<p>6.609</p> <p>Heupdraai a.o. (ook vanuit vrije heupdraai a.o.) aan de LL of HL – afhechten met 1/1 draai (360°) salto a.o. gehurkt</p> <p>(Ma)</p> 
<p>6.110</p>	<p>6.210</p> <p>Streksteun borstlings op de HL – achterzwaai - salto v.o. gehurkt</p> 	<p>6.310</p> <p>Streksteun borstlings op de HL – achterzwaai - salto v.o. gehoekt of salto a.o. gehurkt of gehoekt</p> <p>(Delladio / Parolari)</p> 	<p>6.410</p>	<p>6.510</p>	<p>6.610</p>





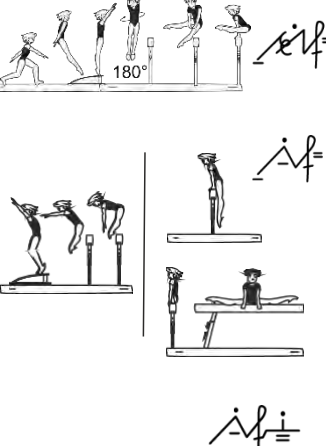

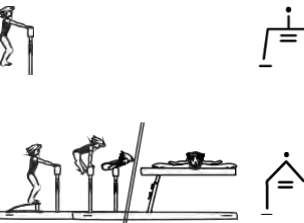

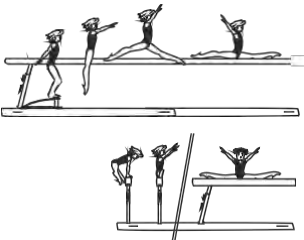
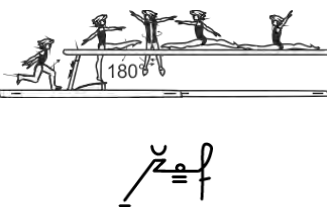
EVENWICHTSBALK Elementen

1.000 — OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 (D) Vrij opspringen tot stand op 1 been – afzet vanaf één been – arabesque houding moet aangegeven worden (been minimaal op horizontaal)</p>  	<p>1.201 (D) Spagaatsprong voorwaarts (180°)</p>  	<p>1.301</p>	<p>1.401 (D) Spagaatsprong voorwaarts met beenwissel (vrije beenzwaai tot 45°) om over te steken</p>  	<p>1.501</p> <div data-bbox="1550 268 2123 363" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>(D) = Te tellen als Danselement</p> </div>	<p>1.601</p>
<p>1.102 onder D) Dievensprong - afzet van 1 been – vrije sprong over de balk, het ene been na het andere tot steun ruglings - aanloop 90° t.o.v de balk Of Schaarsprong over de balk tot buitendwarszit – aanloop schuin t.o.v. balk</p>  	 	<p>1.302 (D) Vrij opspringen met ½ draai (180°) in de vluchtfase tot stand - afzet met 2 benen</p>  	<p>1.402 (D) Vrij opspringen met 1/1 draai (360°) in de vluchtfase tot stand, afzet van 2 benen - aanloop aan de punt of schuin t.o.v. de balk</p>  	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>
<p>1.103 Flanken tot parallelsteun ruglings, ook met ½ draai (180°)</p>   <p>Opspringen tot handsteun, 3/4 draai (270°) in steun tot spreidzit op de dij</p>  	<p>1.203</p>	<p>1.303 Twee vliegende scharen</p>  	<p>1.403 3 vliegende scharen (Homma)</p>   <p>Twee kring (Baitova)</p>  	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>

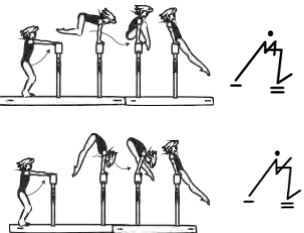



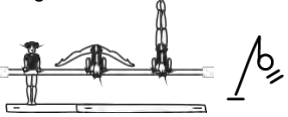
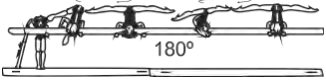

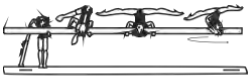

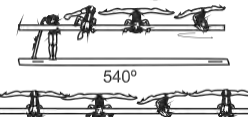


1.000 — OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.104</p>	<p>1.204 (D)</p> <p><i>Sprong met 1/2 draai (180°) tot vrije spreidhoeksteun of sprong achterwaarts door spreidhouding over de balk tot steun voorlings of tot parallelsagaat – aanloop 90° t.o.v. de balk</i></p> 	<p>1.304 (D)</p> <p><i>Arabier, spreidhoeksprong rugwaarts over balk – heupdraai a.o. – aanloop 90° t.o.v. de balk</i></p> 	<p>1.404</p>	<p>1.504</p>	<p>1.604</p>
<p>1.105 (D)</p> <p><i>Sprong met handsteun tot parallelsagaat of spreidhoekzit met afzet 2 benen. Spagaatpositie moet getoond worden als eindpositie zonder handen (in spreidhoekzit moet de romp de balk raken)</i></p>  <p><i>Sprong tot dwarspagaat met afzet van 1 been of 2 benen – aanloop schuin t.o.v. de balk (met handsteun)</i></p> 	<p>1.205</p>	<p>1.305 (D)</p> <p><i>Vrij opspringen tot dwarspagaat, afzet van 2 benen – aanloop schuin t.o.v. balk.</i></p> 	<p>1.405 (D)</p> <p><i>Wisselspagaatsprong met 1/2 draai (180°) tot dwarspagaat zonder gebruik van de handen – aanloop schuin t.o.v. balk</i></p> 	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>

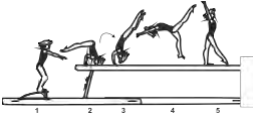

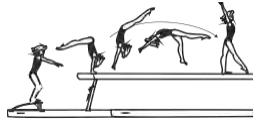
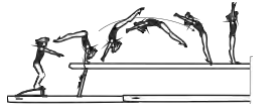



1.000 — OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.106</p> <p><i>Vanuit parallelstand voorlings – overhurken of overhoeken tot steun ruglings</i></p> 	<p>1.206</p>	<p>1.306</p>	<p>1.406</p>	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>
<p>1.107</p>	<p>1.207</p> <p><i>Sprong tot rol voorwaarts aan de punt van de balk tot zit of stand</i></p>  <p><i>Opsprong tot vrije spreidhoeksteun aan de punt van de balk – achteropzwaai tot rol voorwaarts tot zit of hurk</i></p> 	<p>1.307</p>	<p>1.407</p>	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>
<p>1.108</p> <p><i>Radslag met buiging van beide armen via borststand tot rijzit</i></p>   <p><i>Vanuit stand aan de zijkant van de balk opspringen tot borststeun met beide armen gebogen</i></p>	<p>1.208</p> <p><i>Sprong met 1/2 draai (180°) over schouder tot nekstand, 1/2 draai (180°) over de schouder tot borststand</i></p>  	<p>1.308</p> <p><i>Sprong met 1/2 draai (180°) over schouder tot nekstand, 1/1 of 1 1/2 draai (360° - 540°) over de schouder tot nek- of borststand</i></p>   	<p>1.408</p>	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>

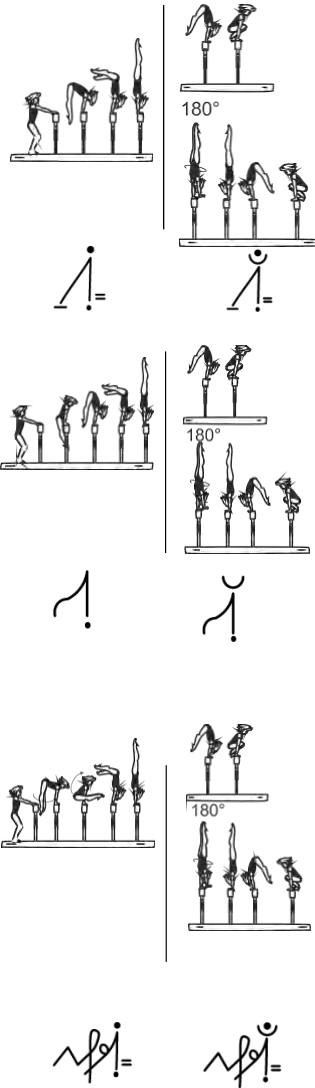
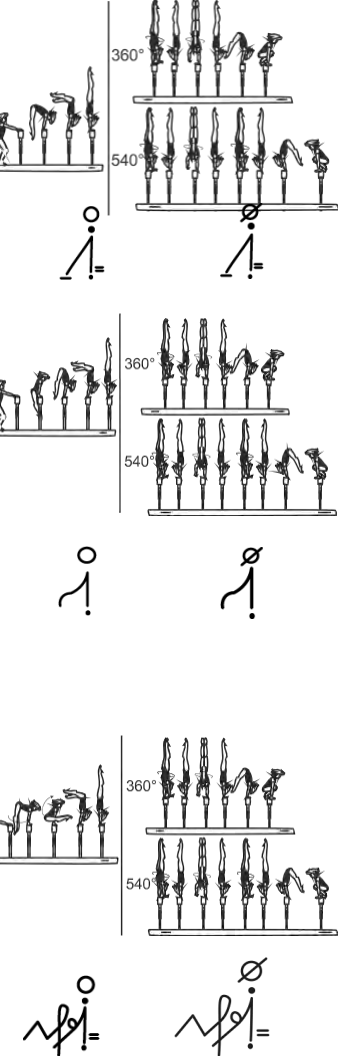


1.000 — OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
1.109	1.209	1.309	1.409	1.509	1.609
		<p data-bbox="786 164 1099 209"><i>Vanuit dwarsstand, gezicht naar de punt van de balk – kopkip</i></p>  <p data-bbox="943 400 987 448">L</p> <p data-bbox="786 528 1122 643"><i>Vanuit dwarsstand met het gezicht naar de punt van de balk – sprong met gebogen heupen tot handstand tot langzame Langzame overslag v.o.</i></p>  <p data-bbox="920 823 999 879">M</p> <p data-bbox="786 903 1122 1042"><i>Van dwarsstand, gezicht naar de punt van de balk - sprong met gebogen heupen naar handstand (hoek) naar handstand Langzame overslag v.o. tot uitvalstand of op 2 benen</i></p>  <p data-bbox="920 1182 999 1238">M</p>  <p data-bbox="920 1382 999 1437">M</p>			<p data-bbox="1839 164 2152 256"><i>Arabier vor de balk (aan de punt) – flik flak met 1/2 draai (180°) en overdraai v.o. (Dunn)</i></p>  <p data-bbox="1973 440 2051 496">M</p>


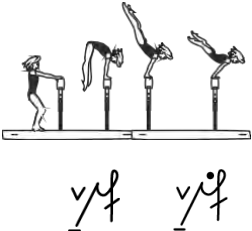

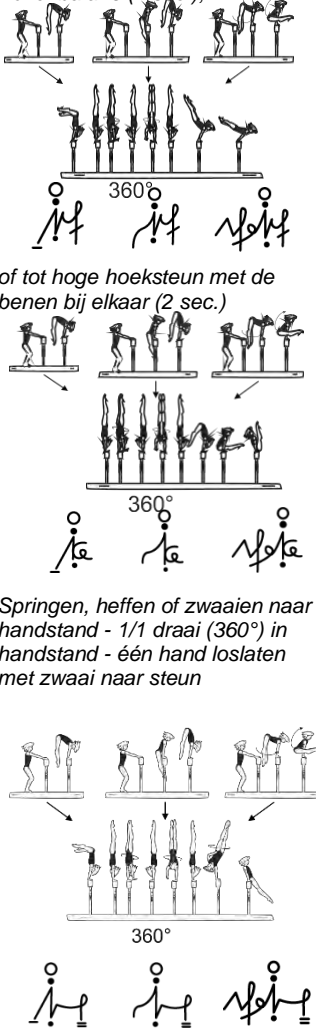


1.000 — OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110</p>	<p>1.210</p> <p><i>Sprongen, heffen of zwaaien tot parallel-of dwarshandstand (2 sec.) - terugkomen tot een eindpositie, met aanraken van de balk of tot vrije spreidhoeksteun ook met ½ draai (180°) in handstand</i></p> 	<p>1.310</p> <p><i>Sprongen, heffen of zwaaien tot dwars- of parallelhandstand met 1/1 - 1½ draai (360° - 540°) in de handstand - terugkomen tot een eindpositie, met aanraken van de balk of tot vrije spreidhoeksteun</i></p> 	<p>1.410</p>	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>

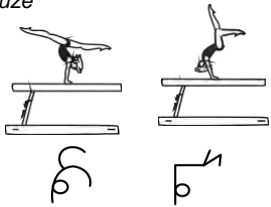
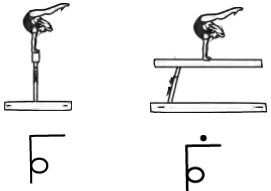
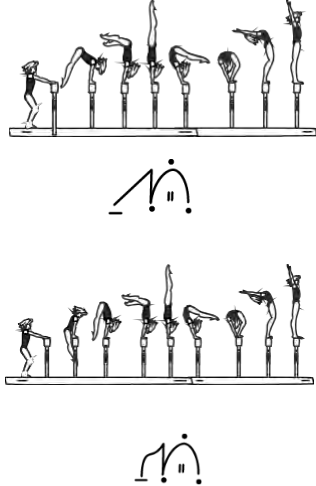
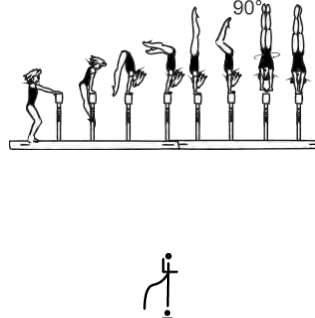
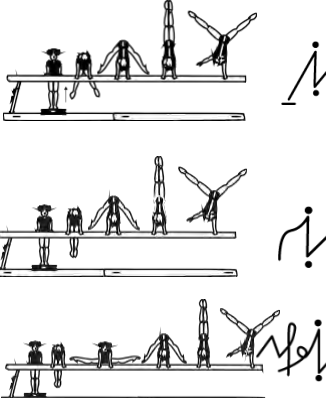
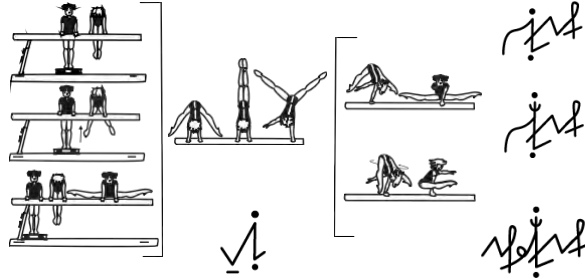


1.000 — OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.111</p> <p>Vrij steun voorlings met steun op één of beide gebogen armen (2 sec.), ook benen in spagaatpositie</p> 	<p>1.211</p> <p>Vanuit parallel- of dwarsstand sprong met gebogen heupen tot vrije steun voorlings boven horizontaal op minimaal 45° (bovenbalans) (2 seconden) - terugkomen tot eindpositie naar keuze</p> 	<p>1.311</p> <p>Sprong met gestrekte heupen naar bovenbalans (2 sec) (Shushunova)</p>  <p>Springen, heffen of zwaaien tot handstand – terugkomen tot bovenbalans (2 sec.), ook met 1/2 draai (180°) in handstand</p> <p>Springen, heffen of zwaaien naar handstand – terugkomen tot hoge hoeksteun (2 sec.), ook met 1/2 draai (180°) in handstand</p> <p>Springen, heffen of zwaaien tot handstand (2 sec.) met één hand loslaten met zwaai naar beneden naar ruglingse steun; ook met 1/2 draai (180°) in handstand (Li Yifang)</p>	<p>1.411</p> <p>Springen, heffen of zwaaien naar handstand– 1/1 draai (360°) in handstand – terugkomen in Bovenbalans (2 sec.),</p>  <p>of tot hoge hoeksteun met de benen bij elkaar (2 sec.)</p> <p>Springen, heffen of zwaaien naar handstand - 1/1 draai (360°) in handstand - één hand loslaten met zwaai naar steun</p>	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>

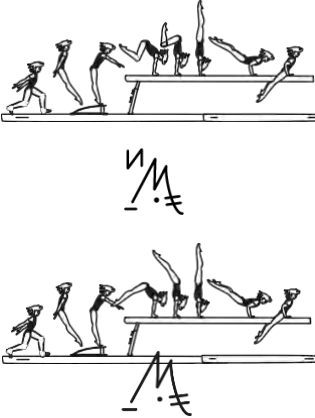
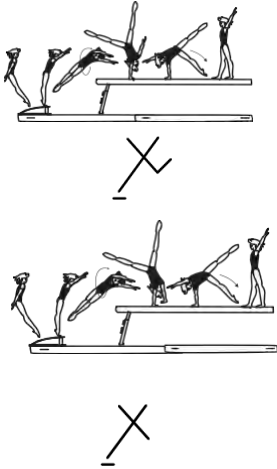
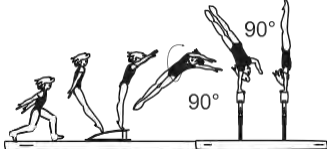
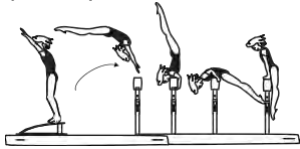
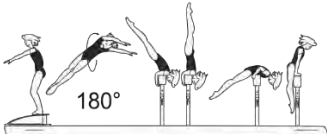
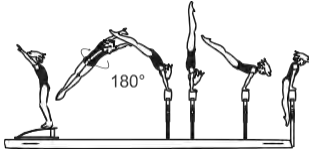
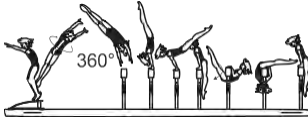


1.000 — OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
1.112	1.212	<p>1.312</p> <p>Handstand met grote overstreking van de romp, idem gehoekt met 1 been verticaal, het andere been gebogen (2 sec.) - terugkomen tot eindpositie naar keuze</p>  <p>Handstand met benen horizontaal – omgekeerde bovenbalans in verschillende varianten (2 sec) - terugkomen tot eindpositie naar keuze</p> 	<p>1.412</p> <p>Springen of heffen naar de parallel handstand – langzame Langzame overslag v.o. tot parallelstand op 2 benen (Phillips)</p> 	1.512	1.612
1.113	<p>1.213</p> <p>Heffen tot parallel handstand door buigen en strekken van de benen – sprongetje met 1/4 draai (90°) tot dwarsstand – terugkomen tot eindpositie naar keuze</p> 	<p>1.313</p> <p>Springen, heffen of zwaaien tot dwars- of parallel handstand – komen tot handstand op één arm (2 sec.) – terugkomen tot eindpositie naar keuze</p> 	<p>1.413</p> <p>Springen of heffen op één arm om te handstand met terugkomen tot eindpositie naar keuze, ook springen, heffen of zwaaien naar handstand – komen tot handstand op één arm (2 sec.), terugkomen tot vrije spreidhoeksteun op één arm, ook met 1/4 draai (90°) (Rankin)</p> 	1.613	

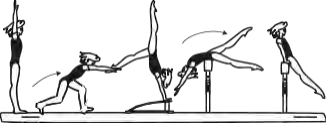



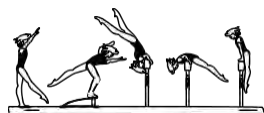

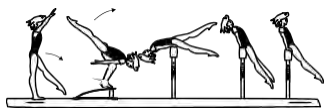

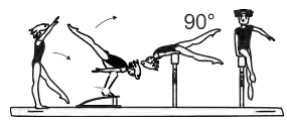

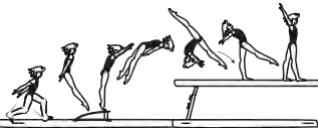



1.000 — OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.114 Springen naar handstand met gebogen of gestrekte benen - terugkomen tot eindpositie naar keuze</p> 	<p>1.214 Radslag op één of beide armen</p> 	<p>1.314 Sprong met 1/4 draai (90°) en gestrekte heupen door een vluchtige handstand op één arm met onmiddellijke 1/4 draai (90°) en steun op tweede arm tot parallel handstand – terugkomen tot eindpositie naar keuze</p>  <p>Ruglingse parallelstand (rug naar de balk), flik flak over de balk tot borstlingse parallelsteun, eindigen in de voorwaartse steun (Beukes)</p>  <p>Ruglingse parallelstand (rug naar de balk), de flik flak met 1/2 draai (180°) over de balk tot borstlingse parallelsteun, eindigen in de voorwaartse steun (vasthouden onder de balk met beide handen) (Soares)</p> 	<p>1.414 Arabier voor de balk – Sprong met 1/2 draai (180°) tot nabij parallel handstand – terugkomen tot eindpositie naar keuze (Gurova)</p> 	<p>1.514 Arabier voor de balk – flik flak met 1/1 draai (360°) gevolgd door heupdraai a.o. (Zamolodtsjikova)</p> 	<p>1.614</p>

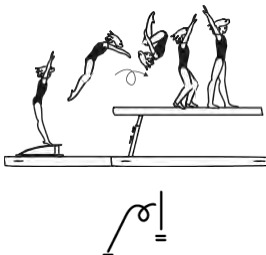
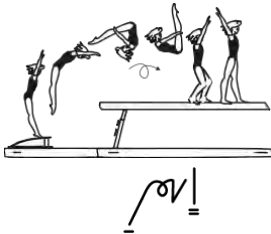
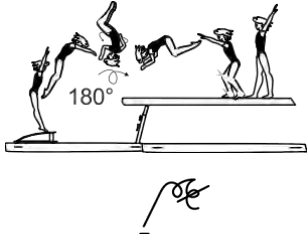
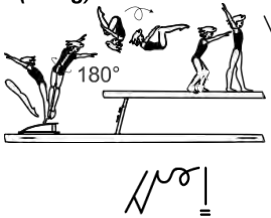
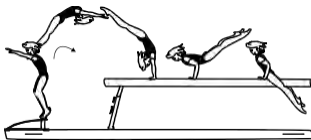

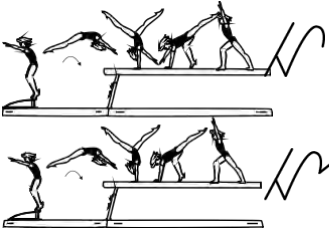

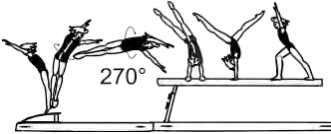



1.000 — OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
1.115	<p data-bbox="432 156 763 300">Langzame overslag v.o. met kaatsen van de handen op de plank tot ruglingse steun - of met 1/4 draai (90°) tot buitendwarszit – aanloop 90° ten opzichte van de balk</p>     <p data-bbox="432 798 763 869">Vrije Radslag, tot voorlingse steun – aanloop 90° ten opzichte van de balk</p>  	<p data-bbox="786 156 1117 276">Vrije overdraai v.o. tot ruglingse steun - of met 1/4 draai (90°) tot buitendwarszit op de dij – aanloop 90° ten opzichte van de balk</p>    	1.415	1.515	<p data-bbox="1839 156 2170 228">Vrije overdraai v.o. tot dwarsstand – aanloop aan het einde van de balk, afzetten van beide voeten</p>  






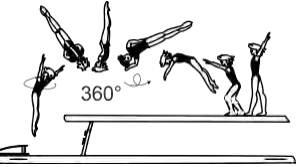


1.000 — OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
1.116	1.216	1.316	<p>1.416</p> <p>Salto v.o. gehurkt tot stand – aanloop aan uiteinde van de balk</p> 	<p>1.516</p> <p>Salto v.o. gehoekt tot stand – aanloop aan uiteinde van de balk</p> 	<p>1.616</p> <p>Salto v.o. gehurkt met 1/2 draai (180°) (Wong Hiu Ying Engel)</p>  <p>1.716</p> <p>Arabier voor de balk (aan de punt) – afzet rugwaarts met 1/2 draai (180°) – salto v.o. gehurkt tot stand (Erceg)</p> 
1.117	1.217	<p>1.317</p> <p>Arabier voor de balk (aan de punt) – flik flak door handstand tot rijzit</p>  	<p>1.417</p> <p>Arabier voor de balk (aan de punt) – flik flak door handstand – steun op één of beide armen – tot dwarsstand op de balk</p>  <p>Arabier voor de balk (aan de punt) – flik flak met 1/1 draai (360°) tot rijzit (Tsavdaridou)</p> 	<p>1.517</p> <p>Arabier voor de balk (aan de punt) – flik flak met 3/4 draai (270°) tot dwarsstand op de balk</p>  	1.617

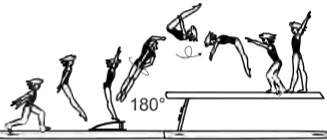


1.000 — OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
1.118	1.218	1.318	1.418	<p>1.518</p> <p>Arabier voor de balk (aan de punt) - salto a.o. gehurkt, gehoekt of gestrekt met uitstappen tot stand</p>  <p><i>he</i></p>  <p><i>hev</i></p>  <p><i>hey</i></p>	<p>1.618</p> <p>Arabier voor de balk (aan de punt) – salto a.o. gehurkt met 1/1 draai (360°) tot stand (Garnizoen)</p>  <p><i>heⁿ</i></p> <p>Arabier voor de balk (aan de punt) – salto a.o. gestrekt tot stand</p>  <p><i>he^u</i></p> <p>1.718</p> <p>Arabier voor de balk (aan de punt) – salto a.o. gestrekt met 1/1 draai (360°) tot stand</p>  <p><i>he₁</i></p>

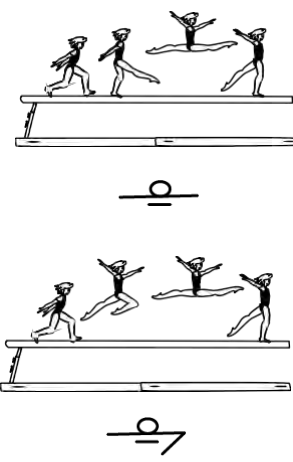
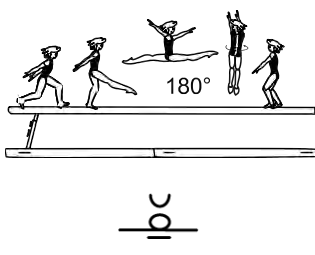
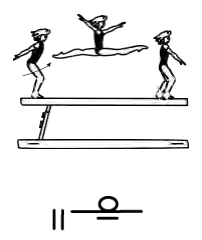
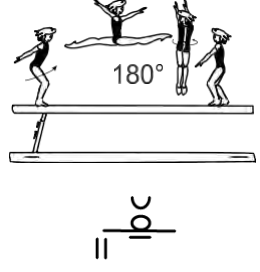
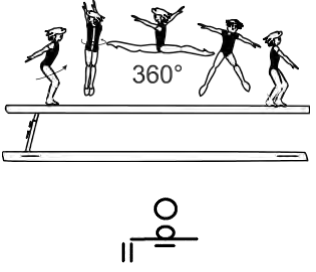


1.000 — OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
1.119	1.219	1.319	1.419	1.519	1.619
					<p data-bbox="1843 156 2130 225"><i>Sprong v.o. met 1/2 draai (180°) – salto a.o. gehoekt tot stand</i></p>  <p data-bbox="1944 443 2047 528"><i>mev</i></p>



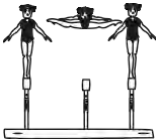
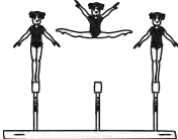


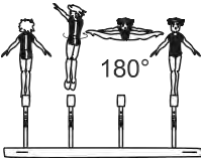

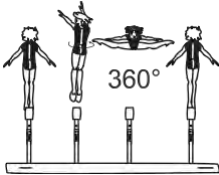

2.000 — GYMNASTISCHE SPRONGEN, JUMPS EN HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101</p> <p><i>Loopspagaatsprong voorwaarts met afzet van 1 been (beenspreiding 180°)</i></p> 	<p>2.201</p>	<p>2.301</p> <p><i>Spagaatsprong voorwaarts met 1/2 draai (180°), met afzet van 1 been</i></p> 	<p>2.401</p>	<p>2.501</p>	<p>2.601</p>
<p>2.102</p>	<p>2.202</p> <p><i>Spagaatsprong (beenspreiding 180°) met afzet van 2 benen in dwarspositie</i></p> 	<p>2.302</p> <p><i>Spagaatsprong met 1/2 draai (180°) afzet van 2 benen in dwarspositie</i></p> 	<p>2.402</p> <p><i>Spagaatsprong met 1/1 draai (360°) afzet van 2 benen in dwarspositie</i></p> 	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>

Sprongen vanuit parallelstand eindigen in dwarsstand, of andersom – worden beschouwd als elementen uitgevoerd in dwarsstand (extra 90° maakt het element niet anders)

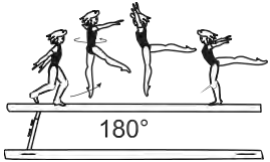

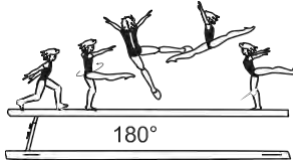

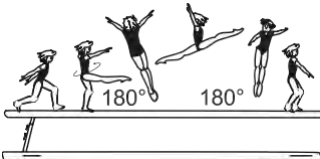

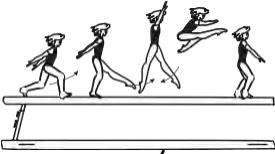



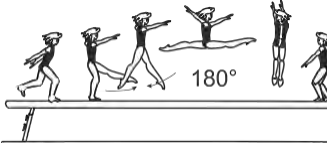



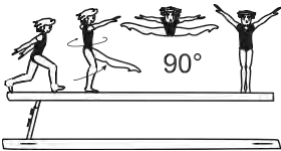

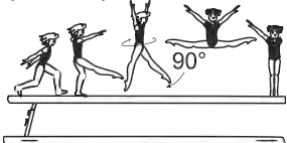
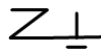
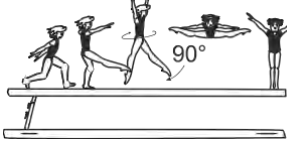

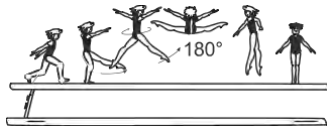



2.000 — GYMNASTISCHE SPRONGEN, JUMPS EN HOPS

A	B	C	D	E	F/G
2.103	<p>2.203 (*)</p> <p><i>Spreidhoeksprong (beide benen boven horizontaal), of zijwaartse spagaatsprong afzet van 2 benen in dwarsstand</i></p>    	<p>2.303</p> <p><i>Spreidhoeksprong met 1/2 draai (180°) afzet van 2 benen vanuit dwarsstand</i></p>  	<p>2.403</p> <p><i>Spreidhoek met 1/1 draai (360°) afzet van 2 benen, vanuit dwarsstand</i></p>  	<p>2.503</p> <div data-bbox="1518 252 1966 427" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>(*) Elementen in hetzelfde vak, gemarkeerd met een sterretje (*) krijgen een keer MW toe te kennen in chronologische volgorde</p> </div> <div data-bbox="1496 823 2078 1015" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Sprongen vanuit parallelstand, eindigend in dwarsstand, of andersom – worden beschouwd als elementen uitgevoerd in dwarsstand (extra 90° maakt het element niet anders)</p> </div>	<p>2.603</p>

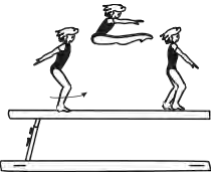

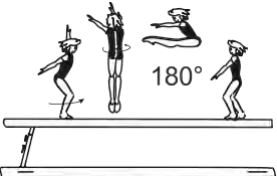

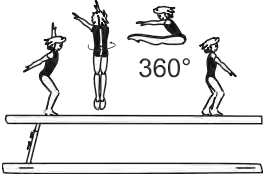

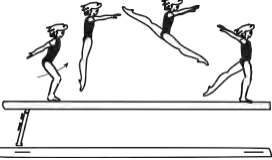

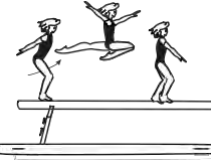

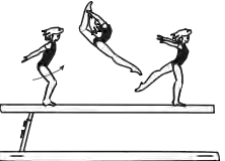

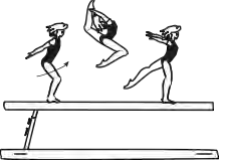

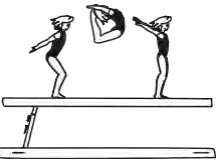





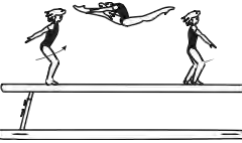



2.000 — GYMNASTISCHE SPRONGEN, JUMPS EN HOPS

A	B	C	D	E	F/G
2.104	2.204 <i>Fouetté sprong met 1/2 draai (180°) om in arabesk te landen (vrije been boven horizontaal)</i>  	2.304	2.404 <i>Fouetté sprong met beenwissel naar dwarsspagaat (beenspreiding 180°) (tour jeté)</i>  	2.504 <i>Tour jeté met extra 1/2 draai (180°)</i>  	2.604
2.105 <i>Loopsprong voorwaarts, met beenwissel tot hurkhoekpositie (heuphoek 45°)</i>  	2.205	2.305 <i>Spagaatsprong v.o. met beenwissel (vrije beenzwaai tot 45°) tot dwarsspagaat (180° spreiding na beenwissel) (Wisselspagaatsprong)</i>  	2.405 <i>Wisselspagaatsprong met 1/2 draai (180°)</i>  	2.505 <i>Wisselspagaatsprong naar ringhouding (beenspreiding 180°)</i>  	2.605
2.106	2.206 <i>Spagaatsprong met 1/4 draai (90°) in de spreidhoekpositie (beide benen boven horizontaal), landing op één of beide voeten</i>  	2.306 <i>Spagaatsprong v.o. met beenwissel en 1/4 draai (90°) naar zijwaartse spagaat (180°) of spreidhoekpositie (Johnson)</i>    	2.406	2.506 <i>Johnson met toegevoegde 1/2 draai (180°)</i>  	2.606

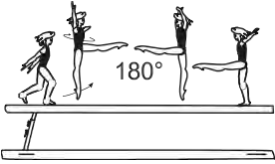

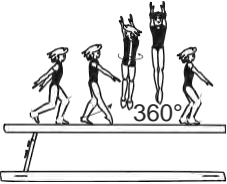

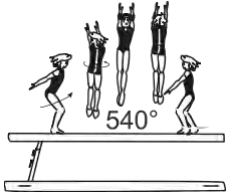



2.000 — GYMNASTISCHE SPRONGEN, JUMPS EN HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.107</p> <p>Hoeksprong in dwarsstand afzet van 2 benen (heuphoek <90°)</p>  	<p>2.207</p> <p>Hoeksprong in dwarsstand afzet van 2 benen met 1/2 draai (180°)</p>  	<p>2.307</p>	<p>2.407</p> <p>Hoeksprong in dwarsstand afzet van 2 benen met 1/1 draai (360°)</p>  	<p>2.507</p>	<p>2.607</p>
<p>Sprongen vanuit parallelstand, eindigend in dwarsstand, of andersom – worden beschouwd als elementen uitgevoerd in dwarsstand (extra 90° maakt het element niet anders)</p>					
<p>2.108 (*)</p> <p>Sissone (beenspreiding 180° diagonaal / 45° ten opzichte van de vloer) met afzet van beide voeten, landen op één voet</p>   <p>Hertensprong (beenscheiding 180°)</p>  	<p>2.208 (*)</p> <p>Sissone naar ringpositie (achterste voet op hoofdhoogte, lichaam gebogen en hoofd naar beneden a.o., beenspreiding 180°) landing op één voet, of reeringsprong</p>    	<p>2.308</p> <p>Sprong met achterwaartse buiging van het bovenlichaam en hoofd a.o. en de voeten tot hoofdhoogte/ gesloten ring (schaapsprong)</p>  	<p>2.408 (*)</p> <p>Spagaatsprong naar ringpositie (beenspreiding 180°) met afzet en landing op twee voeten</p>   <p>Loopspagaatringsprong (beenspreiding 180°) met afzet van 1 been</p>   <p>Spagaatsprong in dwarsstand (beenspreiding meer dan 180°) met lichaam a.o. gebogen en hoofd a.o., afzet 2 benen (Yang-Bo)</p>  	<p>2.508</p>	<p>2.608</p>
<p>(*) Elementen in hetzelfde vak, gemarkeerd met een sterretje (*) krijgen een keer MW toe te kennen in chronologische volgorde</p>					





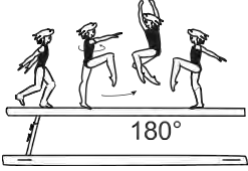

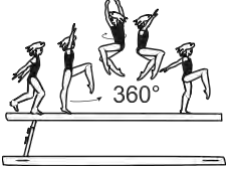



2.000 — GYMNASISCHE SPRONGEN, JUMPS EN HOPS

A	B	C	D	E	F/G
2.109	<p>2.209 (*)</p> <p><i>Sprong met 1/2 draai (180°) met vrije been boven horizontaal, afzet van 1 been</i></p>  <p style="text-align: center;">180°</p>  <p><i>Streksprong met 1/1 draai (360°) afzet van 2 benen</i></p>  <p style="text-align: center;">360°</p> 	2.309	<p>2.409</p> <p><i>Streksprong met 1 1/2 draai (540°) afzet van 2 benen</i></p>  <p style="text-align: center;">540°</p> 	<p>2.509</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 100px;"> <p>(*) Elementen in hetzelfde vak, gemarkeerd met een sterretje (*) krijgen een keer MW toe te kennen in chronologische volgorde</p> </div>	2.609

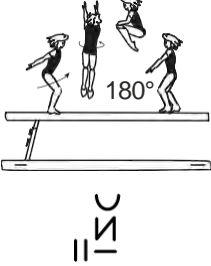
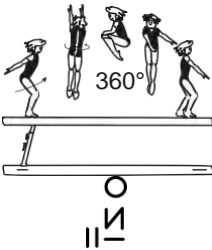
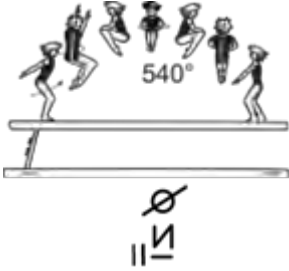

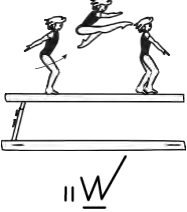
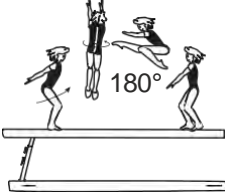
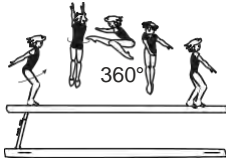
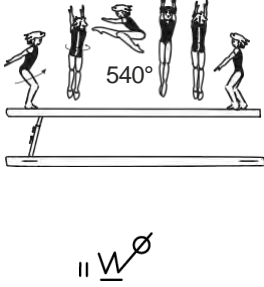


2.000 — GYMNASTISCHE SPRONGEN, JUMPS EN HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.110 (*) Kattensprong (knieën afwisselend boven horizontaal)</p>   <p>Schaarsprong naar voren (benen boven horizontaal)</p>  	<p>2.210 Kattensprong (knieën afwisselend boven horizontaal) met 1/2 draai (180°)</p>  	<p>2.310 Kattensprong (knieën afwisselend boven horizontaal) met 1/1 draai (360°)</p>  	<p>2.410</p>	<p>2.510</p>	<p>2.610</p>
<p>(*) Elementen in hetzelfde vak, gemarkeerd met een sterretje (*) krijgen een keer MW toe te kennen in chronologische volgorde</p>					

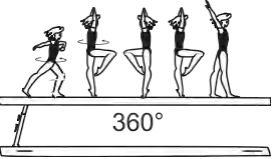

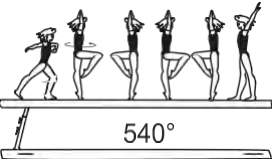

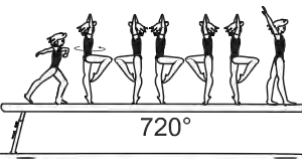

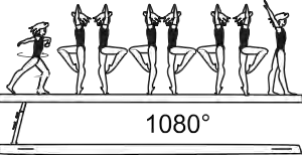

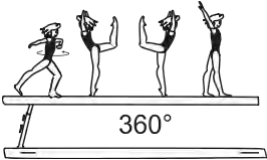

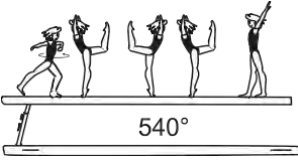



2.000 — GYMNASTISCHE SPRONGEN, JUMPS EN HOPS

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.111</p>	<p>2.211</p> <p>Hurksprong met 1/2 draai (180°) afzet van 2 benen (heup- en kniehoek op 45°)</p> 	<p>2.311</p> <p>Hurksprong met 1/1 draai (360°) afzet van 2 benen (heup- en kniehoek op 45°)</p> 	<p>2.411</p> <p>Hurksprong met 1 1/2 draai (540°) afzet van 2 benen (heup- en kniehoek op 45°)</p> 	<p>2.511</p> <p>2.611</p> <div data-bbox="1496 343 2078 534" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Sprongen vanuit parallelstand, eindigend in dwarsstand, of andersom – worden beschouwd als elementen uitgevoerd in dwarsstand (extra 90° maakt het element niet anders)</p> </div>	
<p>2.112 (*)</p> <p>Hurkhoeksprong afzet van 1 of 2 benen (heuphoek op 45°, knieën tegen elkaar)</p>  	<p>2.212</p> <p>Hurkhoeksprong met 1/2 draai (180°) afzet van 2 benen</p> 	<p>2.312</p>	<p>2.412</p> <p>Hurkhoeksprong met 1/1 draai (360°) afzet van 2 benen</p> 	<p>2.512</p> <p>2.612</p> <p>Hurkhoeksprong met 1 1/2 draai (540°) afzet van 2 benen</p> 	

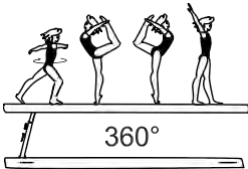

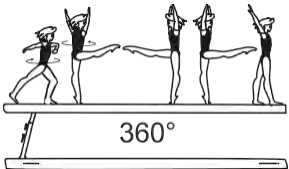

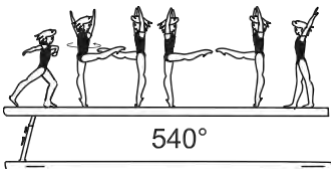

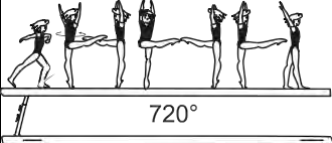



3.000 — GYMNASTISCHE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.101</p> <p>1/1 draai (360°) op één been – vrije been naar keuze onder horizontaal</p>  <p>360°</p> 	<p>3.201</p> <p>1 1/2 draai (540°) op één been – vrije been naar keuze onder horizontaal</p>  <p>540°</p> 	<p>3.301</p>	<p>3.401</p> <p>2/1 draai (720°) op één been – vrije been naar keuze onder horizontaal</p>  <p>720°</p> 	<p>3.501</p> <p>3/1 draai (1080°) op één been – vrije been naar keuze onder horizontaal (Okino)</p>  <p>1080°</p> 	<p>3.601</p>
<p>3.102</p>	<p>3.202</p>	<p>3.302</p> <p>1/1 draai (360°) op één been, het bovenbeen van het vrije been op horizontaal (achter hoog), gedurende de gehele draai</p>  <p>360°</p> 	<p>3.402</p> <p>1 1/2 draai (540°) op één been, bovenbeen van het vrije been horizontaal (achter hoog), gedurende de gehele draai</p>  <p>540°</p> 	<p>3.502</p>	<p>3.602</p>

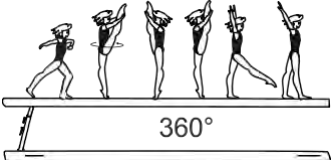

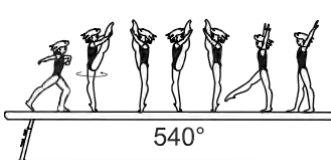

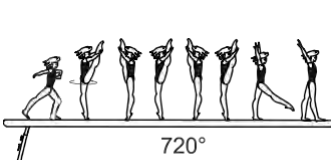

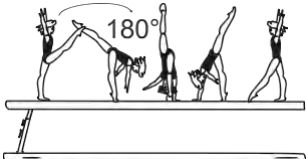

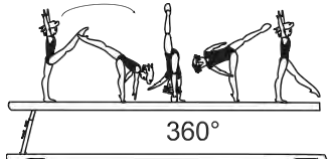



3.000 — GYMNASTISCHE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
3.103	3.203	3.303	<p>1/1 draai (360°) met het vrije been achterwaarts vastgehouden met beide handen (Preziosa)</p>  <p>360°</p> 	3.503	3.603
3.104	3.204	<p>1/1 draai (360°) met de hiel van het gestrekte vrije been v.o. horizontaal gedurende de gehele draai (standbeen kan gestrekt of gebogen zijn)</p>  <p>360°</p> 	<p>1 1/2 draai (540°) met de hiel van het gestrekte vrije been v.o. horizontaal tijdens de gehele draai (standbeen kan gestrekt of gebogen zijn)</p>  <p>540°</p> 	<p>2/1 draai (720°) met de hiel van het gestrekte vrije been v.o. horizontaal tijdens de draai (standbeen kan gestrekt of gebogen zijn) (Wevers)</p>  <p>720°</p> 	3.604

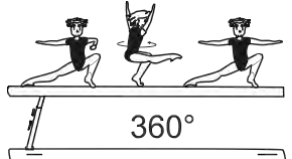

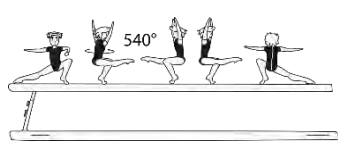

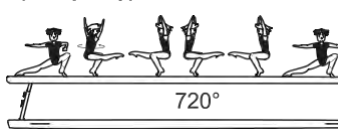



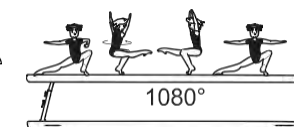

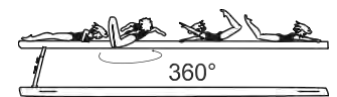

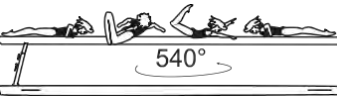
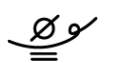
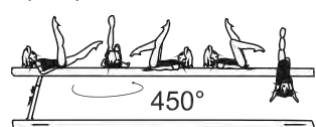



3.000 — GYMNASTISCHE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
3.105	3.205	<p>1/1 draai (360°) met het vrije been vast gehouden in een 180°-spagaat gedurende de hele draai</p>  <p>360°</p> 	<p>1 1/2 draai (540°) met het vrije been vast gehouden in een 180°-spagaat gedurende de hele draai (Galante)</p>  <p>540°</p> 	<p>2/1 draai (720°) met het vrije been vast gehouden in een 180°-spagaat gedurende de hele draai (Sugihara)</p>  <p>720°</p> 	3.605
3.106	<p>1/2 duikdraai (180°) via standspagaat (180° beenscheiding) met/zonder vluchtige aanraking van de balk met één hand</p>  	3.306	<p>1/1 duikdraai (360°) via standspagaat (180° beenscheiding) met/zonder vluchtige aanraking van de balk met één hand</p>  <p>360°</p> 	3.506	3.606

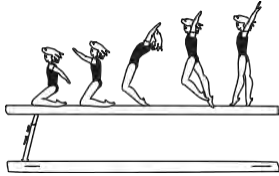

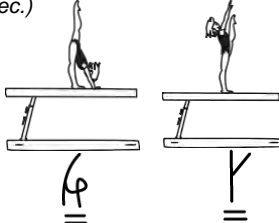

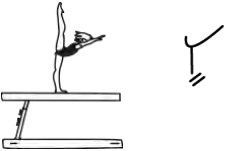





3.000 — GYMNASTISCHE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.107</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>(*) Elementen in hetzelfde vak gemarkeerd met een sterretje (*) krijgen een keer MW ,toe te kennen in chronologische volgorde</p> </div>	<p>3.207</p> <p>1/1 draai (360°) in hurkzit op één been – vrije been recht gedurende de hele draai</p>  <p style="text-align: center;">360°</p> 	<p>3.307</p> <p>1 1/2 draai (540°) in hurkzit op één been – vrije been recht gedurende de hele draai</p>  <p style="text-align: center;">540°</p> 	<p>3.407 (*)</p> <p>2/1 draai (720°) of 2 1/2 draai (900°) in hurkzit op één been – vrije been recht gedurende de hele draai (Humphrey)</p>  <p style="text-align: center;">720°</p>   <p style="text-align: center;">900°</p> 	<p>3.507</p> <p>3/1 draai (1080°) in hurkzit op één been – vrije been recht gedurende de hele draai (Mitchell)</p>  <p style="text-align: center;">1080°</p> 	<p>3.607</p>
<p>3.108</p>	<p>3.208 (*)</p> <p>1/1 draai tot 1 1/2 draai (360° - 540°) in buikligging – steunen van de handen na elkaar is toegestaan</p>  <p style="text-align: center;">360°</p>   <p style="text-align: center;">540°</p> 	<p>3.308</p>	<p>3.408</p> <p>1 1/4 (450°) in vouwlig - beenromp hoek gesloten (Li Li)</p>  <p style="text-align: center;">450°</p> 	<p>3.508</p>	<p>3.608</p>

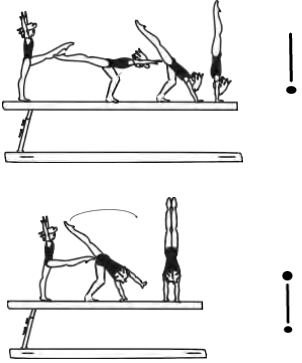
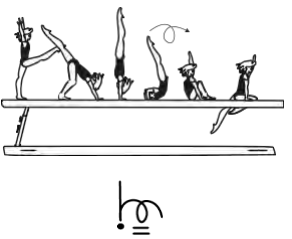



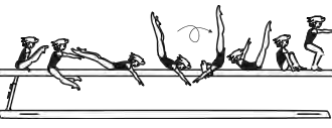


4.000 – HOUDINGEN EN ACROBATISCHE ELEMENTEN ZONDER VLUCHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101 (D)</p> <p><i>Vanuit de knielende zitpositie lichaamswel voorwaarts via tenenstand tot stand</i></p>  	<p>4.201</p>	<p>4.301</p>	<p>4.401</p> <div data-bbox="1205 300 1830 403" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>(D) Te tellen als danselement</p> </div>	<p>4.501</p>	<p>4.601</p>
<p>4.102 (D) (*)</p> <p><i>Standspagaat voorlings met steun van de handen voor het standbeen (beenspreidng 180°) (2 sec.) of</i> <i>Stand op één been met de voet van het vrije been in de voorwd positie boven hoofdhoogte (2 sec.)</i></p>   <p><i>Zweefstand voorlings met gestrekt standbeen (beenafspreiding 180°) (2 sec.)</i></p>  	<p>4.202</p> <p><i>Hoge hoeksteun met de benen bij elkaar (2 sec.)</i></p>  	<p>4.302</p>	<p>4.402</p> <div data-bbox="1205 901 1657 1045" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>(*) Elementen in hetzelfde vak gemarkeerd met een sterretje (*) krijgen een keer MW ,toe te kennen in chronologische volgorde</p> </div>	<p>4.502</p>	<p>4.602</p>

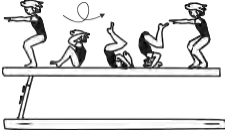



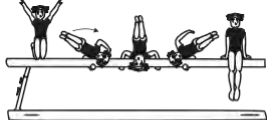
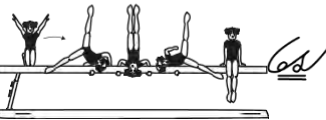

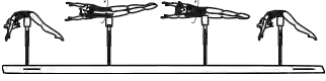

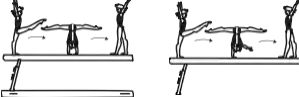
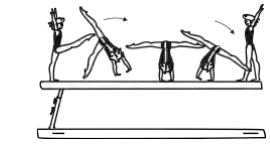

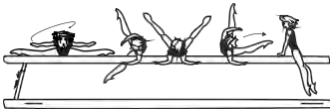

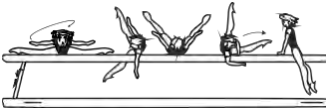



4.000 – HOUDINGEN EN ACROBATISCHE ELEMENTEN ZONDER VLUCHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.103</p> <p>Opzwaaien tot dwars- of parallel-handstand (2 sec.), terugkomen tot eindpositie die de balk aanraakt</p> 	<p>4.203</p> <p>Opzwaaien tot dwarshandstand – doorrollen v.o. met of zonder steun van de handen tot zit of hurkzit</p> 				
<p>4.104</p> 	<p>4.204</p> <p>Rol v.o. zonder steun van de handen tot zit of tot hurkzit</p>  <p>Vanuit rijzit, zwaai a.w. naar schouder rol v.o. met heupstrekking tot zit of naar hurkzit</p> 	<p>4.304</p> <p>Vrije schouderrol v.o. met strekking van de heupen en zonder steun van de handen tot zit of hurkzit</p> 			


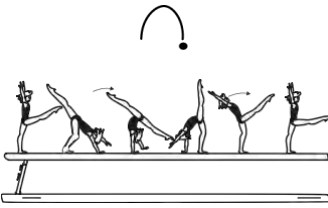

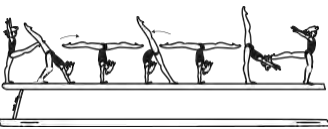



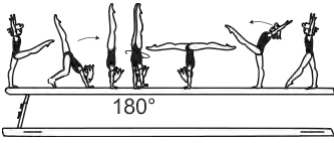
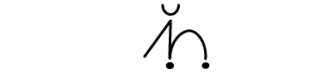
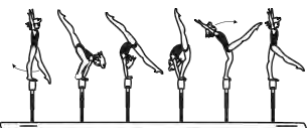



4.000 – HOUDINGEN EN ACROBATISCHE ELEMENTEN ZONDER VLUCHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.105</p> <p>Rol a.o. met handsteun op de balk - landing op één of beide voeten</p>  	<p>4.205</p>	<p>4.305</p> <p>Rol a.o. tot handstand</p>  	<p>4.405</p>	<p>4.505</p>	<p>4.605</p>
<p>4.106</p>	<p>4.206</p> <p>Rol zijwaarts met gehurkt lichaam of rol zijwaarts gestrekt of spreidhoek door nekstand, ook met 1/2 draai (180°) over de schouder</p>   	<p>4.306</p> <p>Rol zijwaarts met gestrekt lichaam zonder handsteun</p>  	<p>4.406</p>	<p>4.506</p>	<p>4.606</p>
<p>4.107</p> <p>Radslag, ook met steun op één arm, of Radslag met vluchtfase voor of na handensteun</p>   	<p>4.207</p> <p>Rol zijwaarts met spreidhoek met handsteun – eindpositie naar keuze</p>  	<p>4.307</p> <p>Van dwarszit of spreidspagaat – rol zijwaarts met spreidhoek,, zonder handsteun – eindpositie naar keuze</p>  	<p>4.407</p>	<p>4.507</p>	<p>4.607</p>

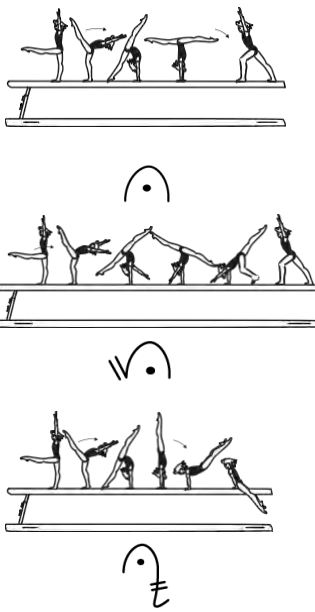

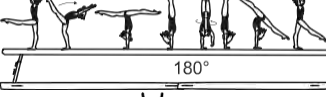
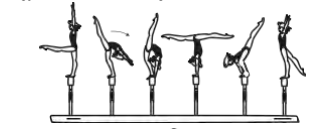



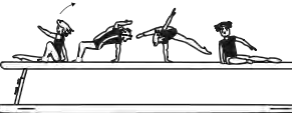
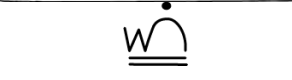
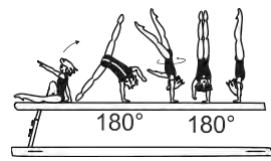



4.000 – HOUDINGEN EN ACROBATISCHE ELEMENTEN ZONDER VLUCHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.108 Langzame overslag v.o., met/zonder ongelijke handplaatsing (Tinsica)</p>    <p>Langzame overslag v.o., a.o. (Tik-Tak)</p>  	<p>4.208 Langzame overslag v.o., met steun op 1 arm</p>  	<p>4.308 Opzwaai tot handstand in dwarspositie met 1/2 draai (180°) tot langzame overslag v.o.</p>  <p>180°</p>  <p>Langzame overslag v.o. in parallelpositie tot parallelstand</p>  	<p>4.408</p>	<p>4.508</p>	<p>4.608</p>

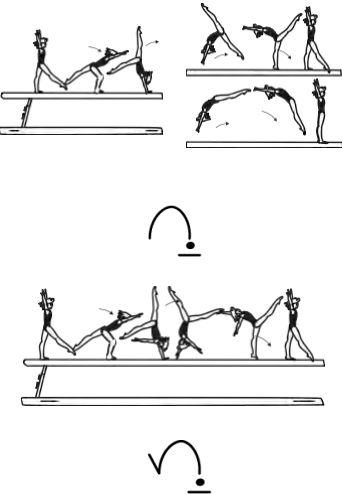
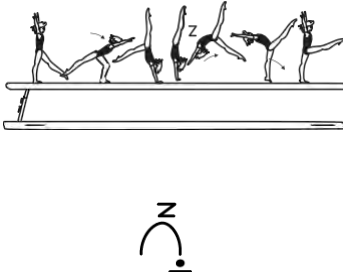
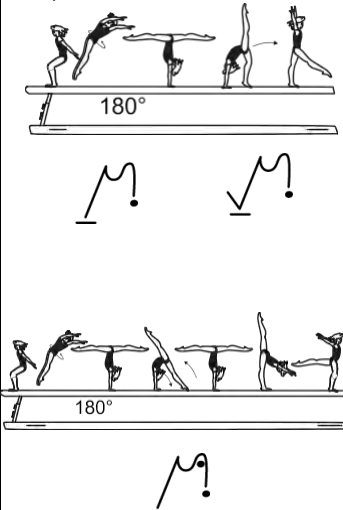
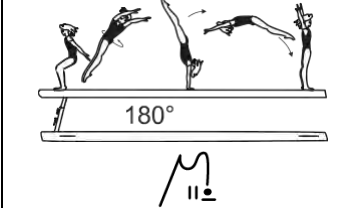
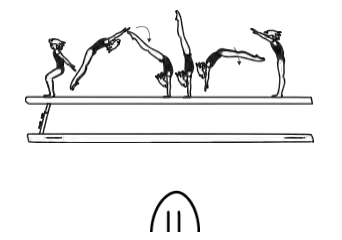
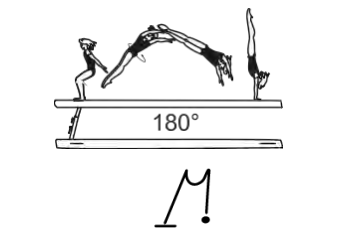
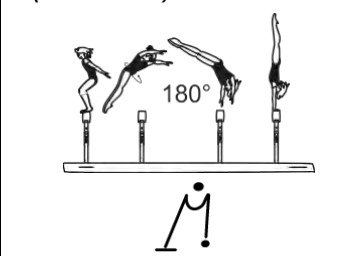


4.000 – HOUDINGEN EN ACROBATISCHE ELEMENTEN ZONDER VLUCHT

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.109</p> <p>Langzame overslag a.o., met/zonder ongelijke handplaatsing, ook tot zijzit</p> 	<p>4.209</p> <p>Langzame overslag a.o., met steun van 1 arm</p> 	<p>4.309</p> <p>Langzame overslag a.o. met 1/2 draai (180°) naar langzame overslag v.o.</p>  <p>180°</p>  <p>Langzame overslag a.o. in zijpositie naar zijstandaard</p>  <p>Langzame overslag a.o. met bukken van één been om te kruisen gespleten zitten</p> 	<p>4.409</p>	<p>4.509</p>	<p>4.609</p>
<p>4.110</p>	<p>4.210</p> <p>Vanuit hurkspreidzit – langzame overslag a.o. (Valdez)</p>   <p>Vanuit hurkspreidzit a.o. door het horizontale vlak met steun op 1 arm (Garnizoen)</p> 	<p>4.310</p> <p>Valdez met 1/1 draai (360°) terugkomen tot een eindpositie waarbij de balk wordt aangeraakt</p>  <p>180° 180°</p> 	<p>4.410</p>	<p>4.510</p>	<p>4.610</p>

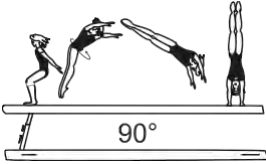

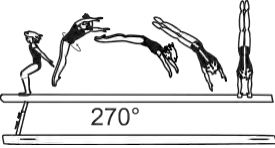

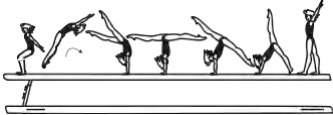

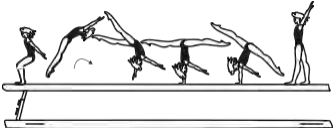

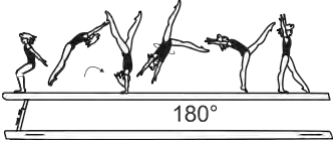

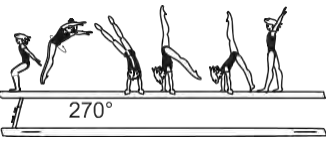



5.000 - ACROBATISCHE VLUCHELEMENTEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.101</p>	<p>5.201</p> <p>Handstandoverslag v.o. met vluchtfase, landing op één of beide benen te landen (zelfde element), ook met steun op één arm</p> 	<p>5.301</p> <p>Handstandoverslag v.o. met beenwissel in vluchtfase</p> 	<p>5.401</p> <p>Sprong a.o. (flik flak afzet) met 1/2 draai (180°) tot overslag v.o. (Onodi) Ook met ondersteuning op één arm, of naar tik-tak</p> 	<p>5.501</p> <p>Sprong a.o. (flik flak afzet) met 1/2 draai (180°) tot overslag v.o. met landing op 2 voeten (Worley)</p> 	<p>5.601</p>
<p>5.102</p>	<p>5.202</p> <p>Flik flak tot landing op beide voeten</p> 	<p>5.302</p> <p>Flik flak met 1/2 draai (180°) tot handstand (2 sec.) – terugkomen tot eindpositie naar keuze</p> 	<p>5.402</p> <p>Flik flak vanuit parallelpositie met 1/2 draai (180°) tot handstand en terugkomen tot eindpositie naar keuze (Kolesnikova)</p> 	<p>5.502</p>	<p>5.602</p>

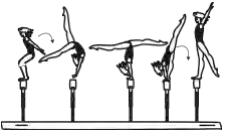

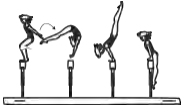



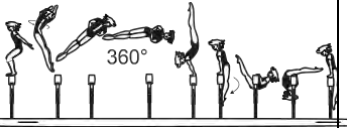

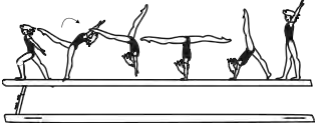

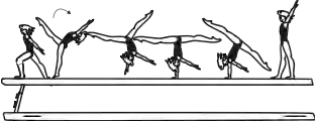

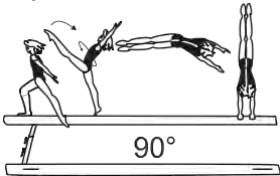

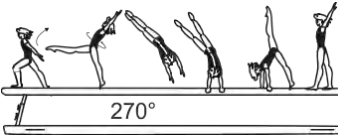



5.000 - ACROBATISCHE VLUCHELEMENTEN

A	B	C	D	E	F/G
5.103	5.203	<p>5.303</p> <p>Flik flak met 1/4 draai (90°) tot handstand (2 sec.) – terugkomen tot eindpositie naar keuze</p>  <p>90°</p> 	<p>5.403</p> <p>Flik flak met 3/4 draai (270°) tot parallelhandstand (2 sec.) – terugkomen tot eindpositie naar keuze</p> <p>(Omelianchik)</p>  <p>270°</p> 	5.503	5.603
5.104	<p>5.204</p> <p>Flik flak met met uitstappen, ook met steun op één arm</p>    	<p>5.304</p> <p>Flik flak met 1/2 draai (180°) na de steun op de handen</p>  <p>180°</p> 	<p>5.404</p> <p>Flik flak met min. 3/4 draai (270°) voor de steun op de handen</p> <p>(Kochetkova)</p>  <p>270°</p> 	5.504	5.604

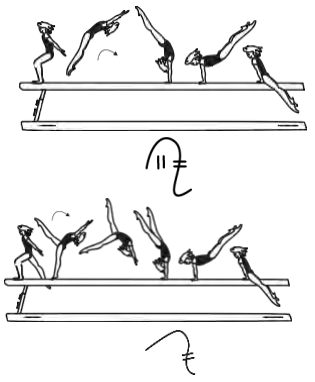
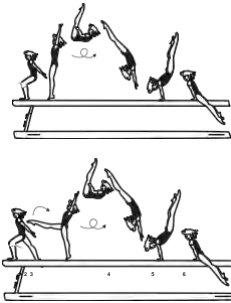
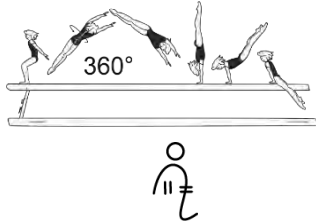
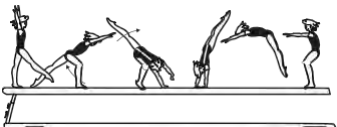
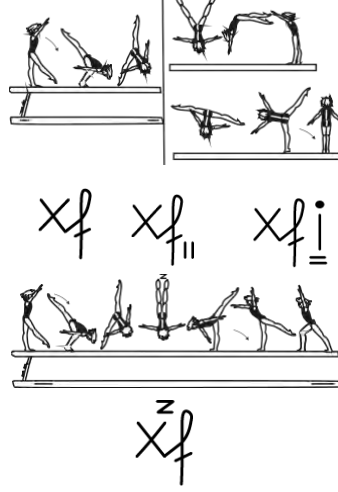
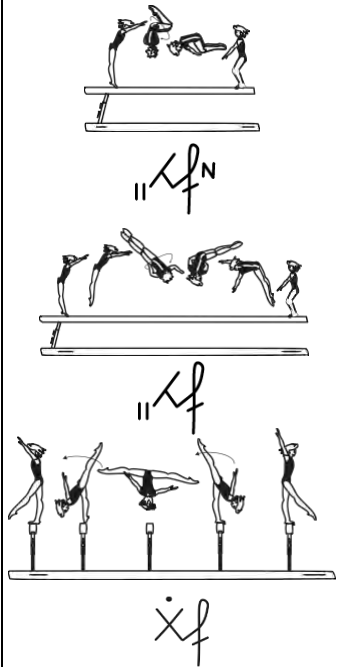


5.000 - ACROBATISCHE VLUCHELEMENTEN

A	B	C	D	E	F/G
5.105	5.205	5.305	<p>5.405</p> <p>Flik flak met uitstappen vanuit parallelpositie (Tousek)</p>   <p>Flik flak vanuit parallelpositie naar steun voorlings of met heupdraai a.o.</p>    	<p>5.505</p> <p>Flik flak vanuit parallelpositie met 1/1 draai (360°) tot heupdraai a.o. (Teza)</p>  	5.605
5.106	<p>5.206</p> <p>Auerbach flik flak ook met steun op één arm</p>    	<p>5.306</p> <p>Auerbach flik flak met 1/4 draai (90°) tot handstand (2 sec.) – terugkomen tot eindpositie naar keuze (Kitti)</p>  	<p>5.406</p> <p>Auerbach flik flak met min. 3/4 draai (270°) voor de steun van de handen (Khorkina)</p>  	5.506	5.605






5.000 - ACROBATISCHE VLUCHELEMENTEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.107</p>	<p>5.207</p> <p>Flik flak of Auerbach flik flak - met hoge vluchtfase tot rijzit</p> 	<p>5.307</p> <p>Flik flak of Auerbach flik flak - met hoeken en strekken van de heupen in de vluchtfase tot rijzit (Rueda)</p> 	<p>5.407</p> <p>Flik flak met 1/1 draai (360°) – tot rijzit (Rulfova)</p> 	<p>5.507</p>	<p>5.607</p>
<p>5.108</p>	<p>5.208</p> <p>Arabier</p> 	<p>5.308</p>	<p>5.408</p> <p>Vrije (aerial) radslag – landen op één of beide voeten, in dwars- of parallelstand, ook met beenwissel</p> 	<p>5.508</p> <p>Vrije (aerial) arabier gehurkt of gehoekt - afzet van 2 voeten</p> 	<p>5.609</p>

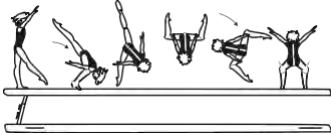
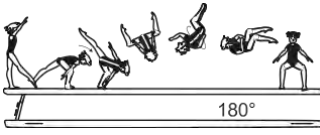
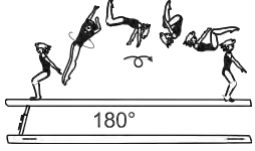


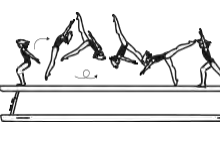

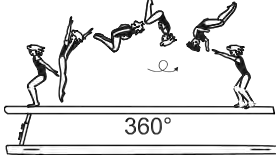
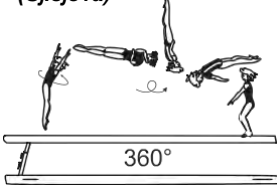


5.000 - ACROBATISCHE VLUCHELEMENTEN

A	B	C	D	E	F/G
5.109	5.209	5.309	<p>5.409</p> <p>Vrije (aerial) overslag v.o., landing op één of beide voeten</p>  <p>nf</p>  <p>nf¹¹</p>	5.509	5.609
5.110	5.210	<p>5.310</p> <p>Salto v.o. gehurkt, afzet van één been tot stand op één of twee voeten (Liukin)</p>  <p>vo</p>	<p>5.410</p> <p>Salto v.o. gehurkt tot dwarsstand</p>  <p>vo¹¹</p>	<p>5.510</p> <p>Salto v.o. gehoekt tot dwarsstand</p>  <p>vo</p>	5.610

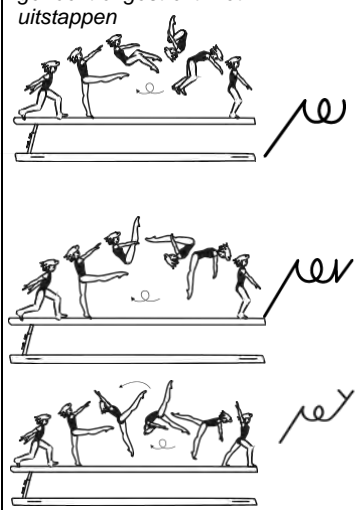
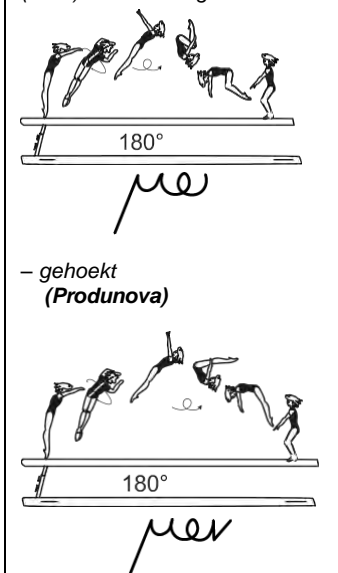


5.000 - ACROBATISCHE VLUCHELEMENTEN

A	B	C	D	E	F/G
5.111	5.211	5.311	<p>Salto zijwaarts gehurkt afzet van één been tot parallelstand</p>  <p>Σu</p>	<p>Salto zijwaarts gehurkt met 1/2 draai (180°) afzet van één been tot parallelstand (Schaefer)</p>  <p>Σü</p>	<p>Twist salto gehurkt (afzet a.o. met 1/2 draai [180°], salto v.o.)</p>  <p> Σü</p>
5.112	5.212	<p>Salto a.o. gehurkt, gehoekt of gestrekt (met uitstappen)</p>  <p>ω</p>  <p>ωv</p>  <p>ω/</p>	5.412	<p>Salto a.o. gestrekt met gesloten benen</p>  <p>ω </p>	<p>5.612</p> <p>Salto a.o. gehurkt met 1/1 draai (360°) (Sjisjova)</p>  <p>360°</p> <p>εu</p> <hr/> <p>5.712</p> <p>Salto a.o. gestrekt met 1/1 draai (360°) (Sjisjova)</p>  <p>360°</p> <p>ε/</p>

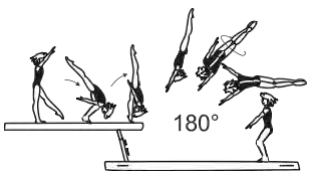
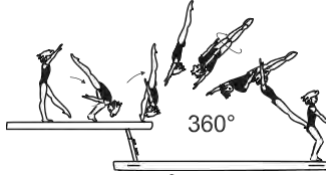
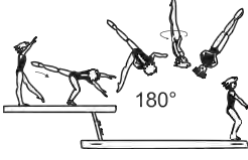
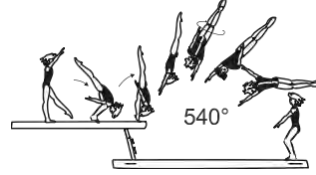
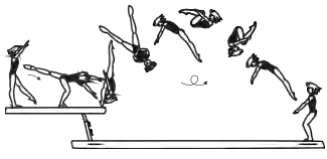
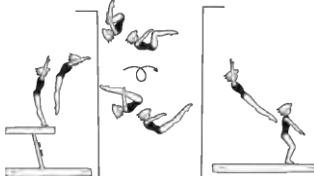
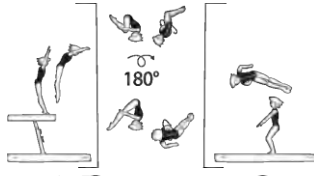
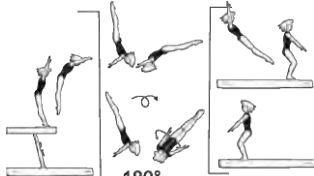
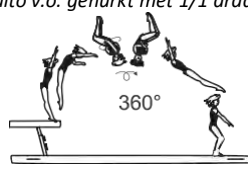
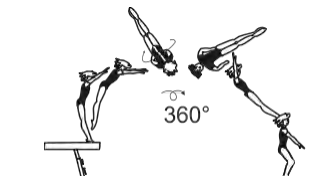
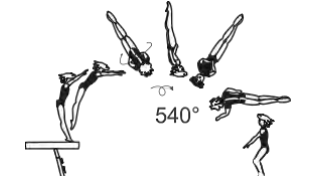
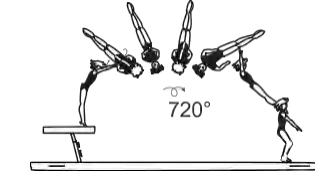
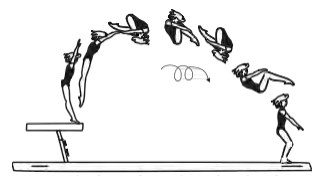


5.000 - ACROBATISCHE VLUCHELEMENTEN

A	B	C	D	E	F/G
5.113	5.213	5.313	5.413	5.513	5.613
		<p>Auerbach salto a.o. gehurkt, gehoekt of gestrekt-met uitstappen</p> 			<p>Sprong voorover met 1/2 draai (180°) – salto a.o. gehurkt</p>  <p>– gehoekt (Produnova)</p>

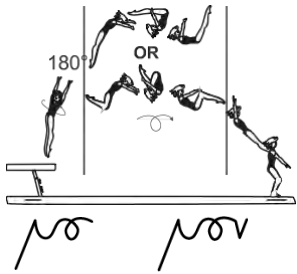
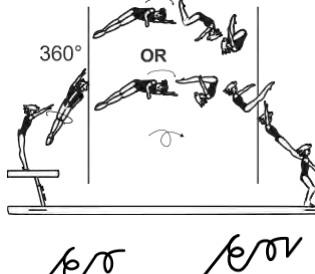
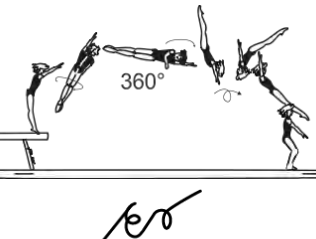
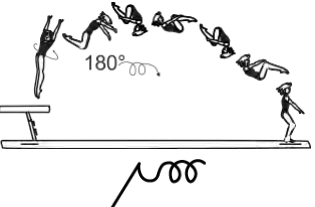
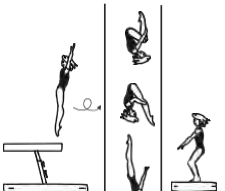
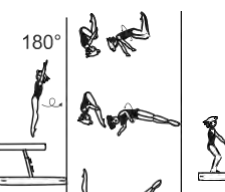
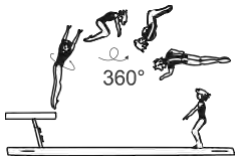
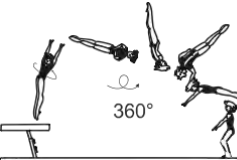
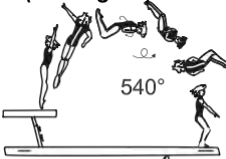
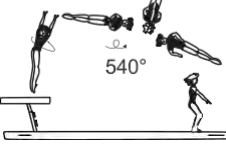
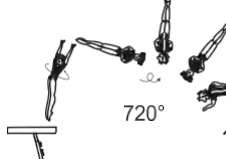
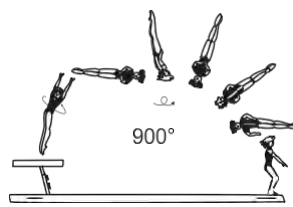
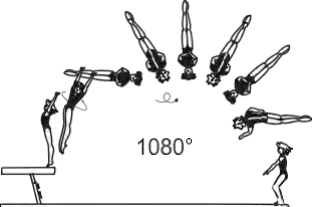


6.000 — AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.101</p> <p>Vrije overslag v.o. met 1/2 draai (180°)</p>  <p>180°</p> <p><i>ye</i></p>	<p>6.201</p> <p>Vrije overslag v.o. met 1/1 draai (360°)</p>  <p>360°</p> <p><i>ye</i></p> <p>Vrije radslag met 1/2 draai (180°)</p>  <p>180°</p> <p><i>xfe</i></p>	<p>6.301</p> <p>Vrije overslag v.o. met 1 1/2 draai (540°)</p>  <p>540°</p> <p><i>ye</i></p>	<p>6.401</p>	<p>6.501</p> <p>Vrije (aerial) radslag met salto a.o. gehurkt (Kim)</p>  <p><i>xfe</i></p>	<p>6.601</p>
<p>6.102</p> <p>Salto v.o. gehurkt of gehoekt, ook met 1/2 draai (180°)</p>  <p>180°</p> <p><i>ye</i> <i>ye</i></p>  <p>180°</p> <p><i>ye</i> <i>ye</i></p>	<p>6.202</p> <p>Salto v.o. gestrekt, ook met 1/2 draai (180°)</p>  <p>180°</p> <p><i>ye</i> <i>ye</i></p> <p>Salto v.o. gehurkt met 1/1 draai (360°)</p>  <p>360°</p> <p><i>ye</i></p>	<p>6.302</p> <p>Salto v.o. gestrekt met 1/1 draai (360°) of 1 1/2 draai (540°)</p>  <p>360°</p> <p><i>ye</i></p>  <p>540°</p> <p><i>ye</i></p>	<p>6.402</p> <p>Salto v.o. gestrekt met 2/1 twist (720°) (Araujo)</p>  <p>720°</p> <p><i>ye</i></p>	<p>6.502</p>	<p>6.602</p> <p>Dubbele salto v.o. gehurkt</p>  <p><i>ye</i></p>




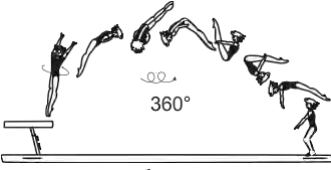
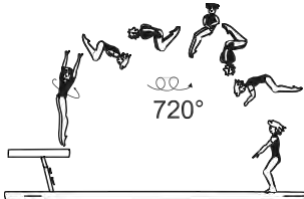


6.000 — AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.103</p>	<p>6.203</p> <p>Twistsalto gehurkt, gehoekt (sprong a.o., met 1/2 draai (180°), salto v.o. (Twist salto)</p> 	<p>6.303</p> <p>Streksprong v.w. met 1/1 draai (360°) en salto v.o. gehurkt of gehoekt</p> 	<p>6.403</p> <p>Streksprong v.w. met 1/1 draai (360°) en salto gestrekt</p> 	<p>6.503</p>	<p>6.603</p> <p>6.703</p> <p>Dubbel twistsalto v.o. gehurkt (Patterson)</p> 
<p>6.104</p> <p>Salto a.o. gehurkt, gehoekt of gestrekt, ook met 1/2 draai (180°)</p>  	<p>6.204</p> <p>Salto a.o. gehurkt of gestrekt met 1/1 draai (360°)</p>  	<p>6.304</p> <p>Salto a.o. gehurkt of gestrekt met 1 1/2 draai (540°) (Domingues)</p>   <p>Salto a.o. gestrekt met 2/1 draai (720°)</p> 	<p>6.404</p> <p>Salto a.o. gestrekt met 2 1/2 draai (900°)</p> 	<p>6.504</p>	<p>6.604</p> <p>Salto a.o. gestrekt met 3/1 draai (1080°)</p> 


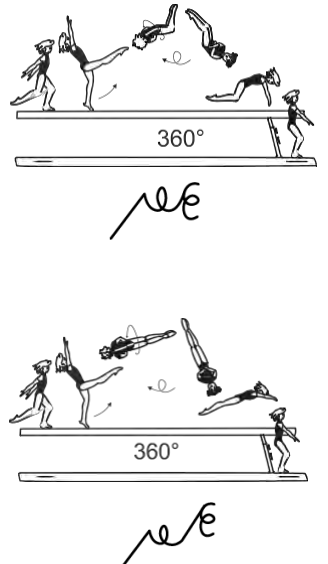
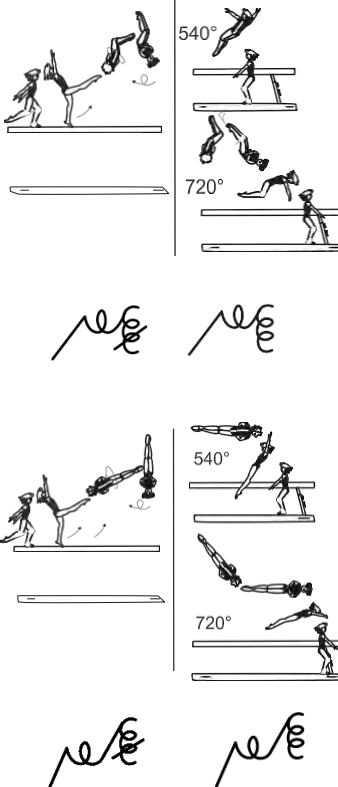
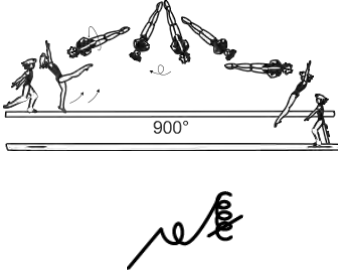
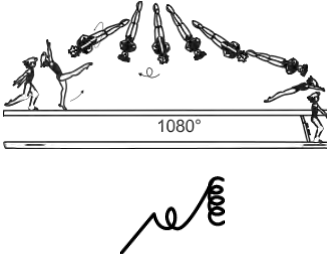


6.000 — AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
6.105	6.205	6.305	6.405	6.505	6.605
			<p><i>Dubbele salto a.o. gehurkt</i></p>  <p style="text-align: center;">ll</p>	<p><i>Dubbele salto a.o. gehoekt</i></p>  <p style="text-align: center;">llv</p>	<p>6.705</p> <p><i>Dubbele salto a.o. gehurkt of gehoekt met 1/1 draai (360°)</i></p>  <p style="text-align: center;">E ll</p>  <p style="text-align: center;">E llv</p> <p>6.805</p> <p><i>Dubbele salto a.o. gehurkt met 2/1 twist (720°) (Gal)</i></p>  <p style="text-align: center;">E ll</p>

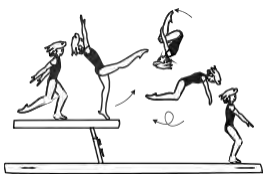
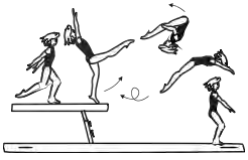
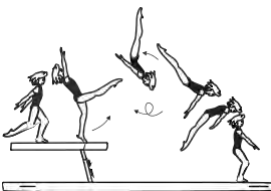
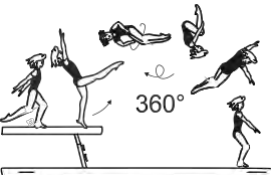
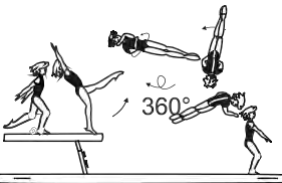
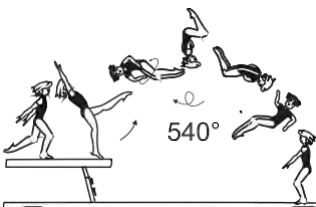
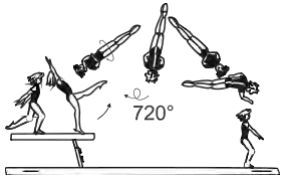


6.000 — AFSPRONGEN

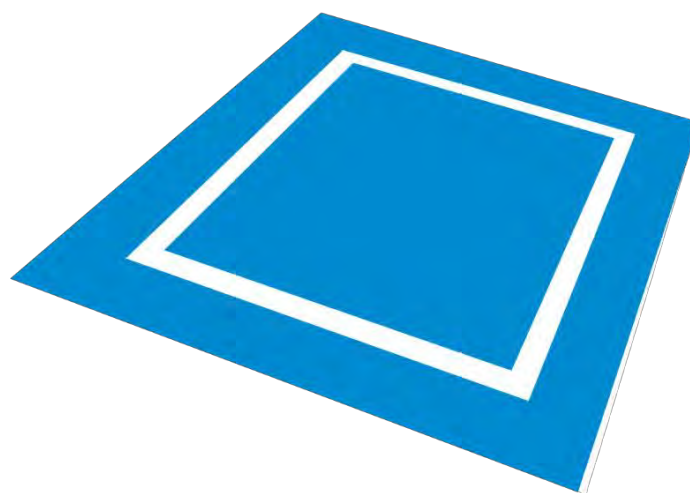
A	B	C	D	E	F/G
<p>6.106</p> <p>Auerbach salto gehurkt, gehoekt of gestrekt aan de zijkant van de balk, ook met 1/2 draai (180°) (gehurkt of gestrekt)</p> 	<p>6.206</p> <p>Auerbach salto gehurkt of gestrekt met 1/1 draai (360°) aan de zijkant van de balk</p> 	<p>6.306</p> <p>Auerbach salto a.o. gehurkt of gestrekt met 1 1/2 draai (540°) (Bohmerova) of 2/1 draai (720°) aan de zijkant van de straal</p> 	<p>6.406</p> <p>Auerbach salto a.o. gestrekt met 2 1/2 draai (900°) aan de zijkant van de balk (Khorkina)</p> 		<p>6.606</p> <p>Auerbach salto a.o. gestrekt met 3/1 draai (1080°) aan de zijkant van de balk</p> 



6.000 — AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.107</p>	<p>6.207</p> <p>Auerbach salto gehurkt of gehoekt aan de punt van de balk</p>  	<p>6.307</p> <p>Auerbach salto gestrekt met benen samen aan de punt van de balk</p>  <p>Auerbach salto gehurkt met 1/1 draai (360°) aan de punt van de balk (Kim)</p> 	<p>6.407</p> <p>Auerbach salto gestrekt met 1/1 draai (360°) aan de punt van de balk (Steingruber)</p>  <p>Auerbach salto gehurkt met 1 1/2 draai (540°) aan de punt van de balk (Olafsdottir)</p> 	<p>6.507</p> <p>Auerbach salto gestrekt met 2/1 draai (720°) aan de punt van de balk (Jurkowska-Kowalska)</p> 	<p>6.607</p>








VLOER OEFENING Elementen

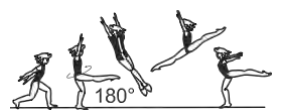




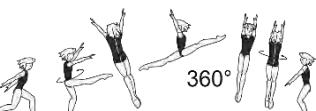



1.000 — GYMNASTISCHE SPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p data-bbox="91 124 380 223">1.101 Spagaatsprong voorwaarts – afzet één been (beenspreiding 180°)</p>  <p data-bbox="185 400 286 432">p</p>	<p data-bbox="434 124 757 167">1.201 Spagaat sprong met 1/2 draai (180°)</p>  <p data-bbox="535 363 636 419">pC</p>	<p data-bbox="788 124 1115 175">1.301 Spagaat sprong met 1/1 draai (360°)</p>  <p data-bbox="913 368 1003 419">pO</p>	<p data-bbox="1146 124 1205 145">1.401</p>	<p data-bbox="1503 124 1561 145">1.501</p>	<p data-bbox="1845 124 1904 145">1.601</p>


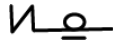








1.000 — GYMNASTISCHE SPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.102</p>	<p>1.202 (*)</p> <p><i>Fouettésprong met beenwissel tot dwarsspagaat (beenspreiding 180°), ook tot ringpositie (tour jeté)</i></p>  <p>180°</p>  <p>180°</p>	<p>1.302 (*)</p> <p><i>Tour jeté met extra 1/2 draai (180°), landen op één of beide voeten (Produnova)</i></p>   <p>180°</p> <p><i>Sprong voorwaarts met tour jeté techniek, met 3/4 draai (270°) tot spreidhoek positie met extra 1/4 draai (90°), landing op één of beide voeten (Csillag)</i></p>  <p>270°</p>	<p>1.402</p> <p><i>Tour jeté met 1/1 extra draai (360°), landen op één of beide voeten (Gogean)</i></p>  <p>360°</p>	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>
<p>(*) Elementen in hetzelfde vak gemarkeerd met een sterretje (*) krijgen slechts één keer MW in chronologische volgorde</p>		 <p>270°</p>			



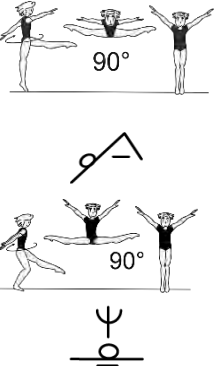
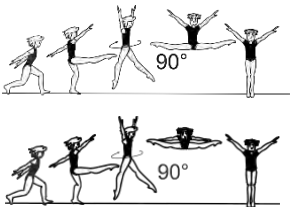
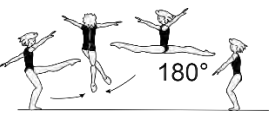
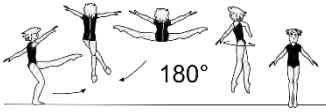
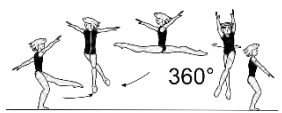
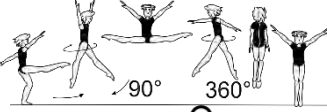



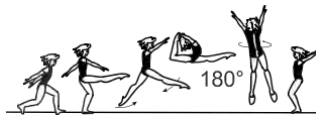
1.000 — GYMNASTISCHE SPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.103</p> <p>Hurksprong met spreiding van de benen tot dwars-spaat (180°) tijdens de vluchtfase</p>  	<p>1.203 (*)</p> <p>Butterfly voorwaarts met torso evenwijdig aan de vloer, benen gespreid en voeten boven heuphoogte tijdens de vlucht</p>   <p>Butterfly achterwaarts met torso evenwijdig aan de vloer, benen gespreid en voeten op of iets onder heuphoogte tijdens de vlucht, ook met landing in ligsteun.</p>    				

(*) Elementen in hetzelfde vak gemarkeerd met een sterretje (*) krijgen slechts één keer MW in chronologische volgorde

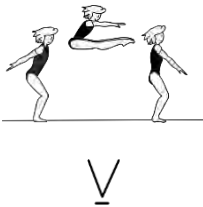

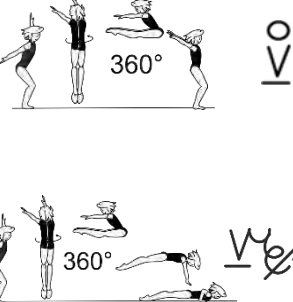
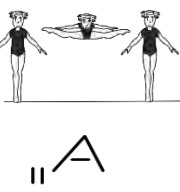
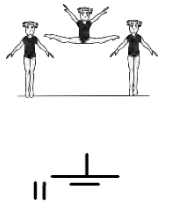
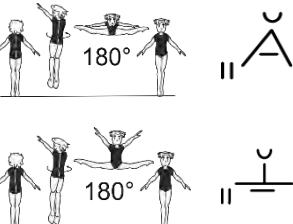
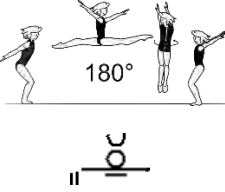
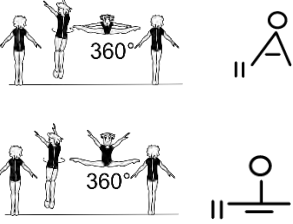
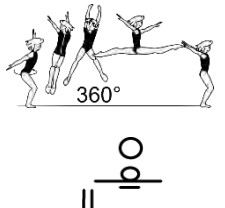
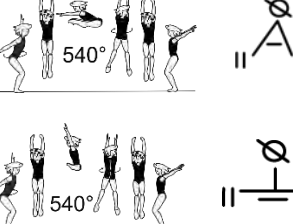
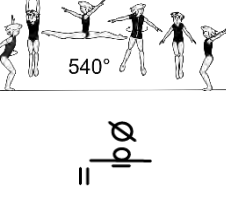


1.000 — GYMNASTISCHE SPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.104 (*)</p> <p>Sprong met 1/4 draai (90°) in hoekpositie (beide benen boven horizontaal) of zijwaartse spagaat met landing op één of beide voeten</p>  <p>90°</p> <p>90°</p> <p>90°</p>	<p>1.204</p> <p>Wisselspagaatsprong met 1/4 draai (90°) naar zijwaartse spagaat of naar hoekpositie (beide benen boven horizontaal) (Johnson)</p>  <p>90°</p> <p>90°</p> <p>ZA</p>	<p>1.304 (*)</p> <p>Wisselspagaatsprong met 1/2 draai (180°) in vluchtfase (Frolova)</p>  <p>180°</p> <p>Z</p> <p>Johnson met extra 1/2 draai (180°)</p>  <p>180°</p> <p>Z</p>	<p>1.404 (*)</p> <p>Wisselsprong met 1/1 draai (360°) in vluchtfase</p>  <p>360°</p> <p>Z</p> <p>Johnson met toegevoegde 1/1 draai (360°) (Bulimar)</p>  <p>90° 360°</p> <p>Z</p>	<p>1.504</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>(*) Elementen in hetzelfde vak gemarkeerd met een sterretje (*) krijgen slechts één keer MW in chronologische volgorde</p> </div>	<p>1.604</p>
<p>1.105 (*)</p> <p>Loopsprong voorwaarts met beenwissel tot hurk-hoekpositie</p>  <p>W</p>	<p>1.205</p> <p>Spagaatsprong voorwaarts met beenwissel (vrije beenzwaai tot 45°) naar dwarsspagaat (180° beenspreiding na beenwissel) (Wisselspagaatsprong)</p>  <p>Z</p>	<p>1.305</p> <p>Wisselspagaatsprong naar ringpositie (180° beenspreiding)</p>  <p>Z</p>	<p>1.405</p> <p>Wisselspagaatprong naar ringpositie met 1/2 draai (180°) (Sankova)</p>  <p>180°</p> <p>Z</p>	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>

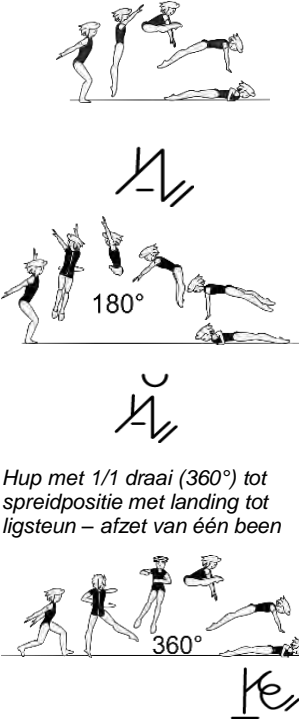



1.000 — GYMNASTISCHE SPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.106</p> <p>Hoeksprong (heup < 90°)</p> 	<p>1.206</p> <p>Schaapsprong (bovenlichaam achterwaarts gebogen, het hoofd achterover met de voeten bijna het hoofd rakend)</p> 	<p>1.306 (*)</p> <p>Hoeksprong (heup < 90°) met 1/1 draai (360°), ook met landing in ligsteun (Moerz)</p> 	<p>1.406 (*)</p>	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>
<p>1.107 (*)</p> <p>Spreidhoeksprong (beide benen boven horizontaal) of zijwaartse spagaatsprong (beenspreiding 180°)</p>  	<p>1.207 (*)</p> <p>Spreidhoek of zijwaartse spagaatsprong met 1/2 draai (180°)</p>  <p>Spagaatsprong met 1/2 draai (180°)</p> 	<p>1.307 (*)</p> <p>Spreidhoek of zijwaartse spagaatsprong met 1/1 draai (360°) (Popa)</p>  <p>Spagaatsprong met 1/1 draai (360°)</p> 	<p>1.407 (*)</p> <p>Spreidhoeksprong of zijwaartse spagaatsprong met 1 1/2 draai (540°)</p>  <p>Spagaatsprong met 1 1/2 draai (540°)</p> 	<p>1.507</p>	<p>1.607</p> <div data-bbox="1525 1137 1977 1294" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>(*) Elementen in hetzelfde vak gemarkeerd met een sterretje (*) krijgen slechts één keer MW in chronologische volgorde</p> </div>

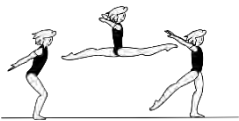



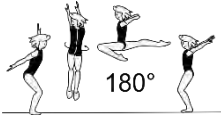







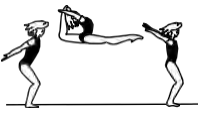





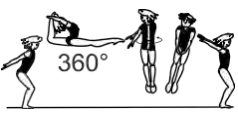

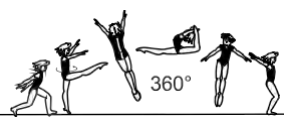

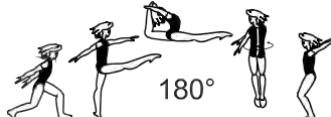



1.000 — GYMNASTISCHE SPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p data-bbox="91 124 389 272">1.108 (*) Spreidhoeksprong (beide benen boven horizontaal), of spagaatsprong parallel met landing tot ligsteun, ook met 1/2 draai (180°)</p>  <p data-bbox="91 778 389 852">Hup met 1/1 draai (360°) tot spreidpositie met landing tot ligsteun – afzet van één been</p>	<p data-bbox="434 124 754 248">1.208 (*) Spreihoeksprong (beide benen boven horizontaal), of zijwaartse spagaatsprong met 1/1 draai (360°) met landing in ligsteun</p>  <p data-bbox="434 667 754 762">Hup met 1 ½ draai (540°) in de horizontaal met gesloten benen, landing tot ligsteun – afzet van één been</p>	<p data-bbox="790 124 1115 150">1.308</p>	<p data-bbox="1146 124 1476 150">1.408</p>	<p data-bbox="1503 124 1823 150">1.508</p>	<p data-bbox="1845 124 2168 150">1.608</p>

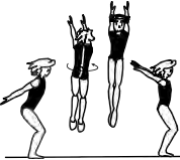

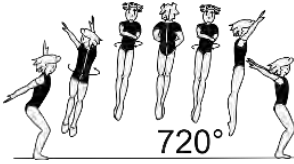





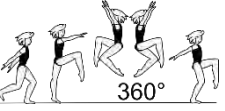

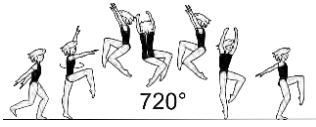



1.000 — GYMNASTISCHE SPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.109 (*)</p> <p><i>Spagaatsprong (beenspreiding 180°)</i></p>   <p><i>Reesprong – afzet van twee benen</i></p>   <p><i>Reesprong met ½ draai (180°)</i></p>   <p><i>Sissone (beenspreiding 180° diagonaal/45° ten opzichte van de vloer) afzet twee voeten, landing op één voet</i></p>  	<p>1.209 (*)</p> <p><i>Sissone naar ringpositie (achterste voet op hoofdhoogte, lichaam gebogen en hoofd naar achteren, 180° spreiding van de benen), landig op één been.</i></p>   <p><i>Reesprong (achterste voet op hoofdhoogte, lichaam gebogen en hoofd naar achteren)</i></p>   <p><i>Spagaatsprong (180° spreiding van de benen), landing op beide benen</i></p>   <p><i>Spagaatsprong naar ringpositie met ½ draai (180°), landing op beide benen</i></p>  	<p>1.309 (*)</p> <p><i>Loopringsprong (180° spreiding van de benen)</i></p>   <p><i>Spagaatsprong naar ringpositie met 1/1 draai (360°) (Jurkowska-Kowalska)</i></p>  	<p>1.409 (*)</p> <p><i>Tour jeté, naar ringpositie met toegevoegde ½ draai (180°) (Ferrari)</i></p>   <p><i>Spagaatsprong naar ringpositie met ½ draai (180°) (Ting)</i></p>  	<p>1.509</p>	<p>1.609</p>

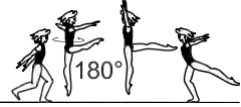

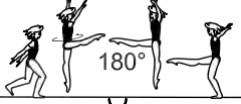

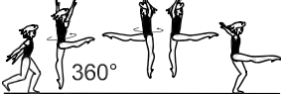

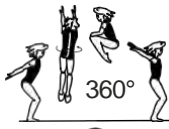

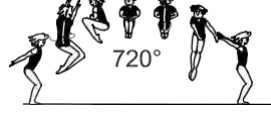


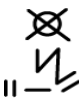


1.000 — GYMNASTISCHE SPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110</p> <p>Gestrekte sprong met 1/1 draai (360°)- afzet van één of beide benen</p>  <p>360°</p> 	<p>1.210</p>	<p>1.310</p> <p>Gestrekte sprong met 2/1 draai (720°) - afzet van één of beide benen</p>  <p>720°</p> 	<p>1.410</p>	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>
<p>1.111 (*)</p> <p>Sprong met afwisselende beenwissel (knieën boven horizontaal) (Kattensprong)</p>   <p>Schaarsprong (benen boven horizontaal)</p>  	<p>1.211</p> <p>Kattensprong met 1/1 draai (360°)</p>  <p>360°</p> 	<p>1.311</p> <p>Kattensprong met 2/1 draai (720°)</p>  <p>720°</p> 	<p>1.411</p>	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>





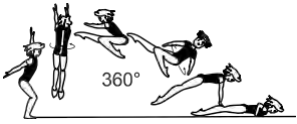





1.000 — GYMNASTISCHE SPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.112 (*) Hop met 1/2 draai (180°) tot landing in arabesk positie met vrij been boven horizontaal (Fouetté hop)</p>   <p>Hop met 1/2 draai (180°) vrije been uitgestrekt op horizontaal door</p>  	<p>1.212 Hop met 1/1 draai (360°), vrije been gedurende de draai gestrekt op horizontaal</p>  	<p>1.312</p>	<p>1.412</p>	<p>1.512</p>	<p>1.612</p>
<p>1.113</p>	<p>1.213 Hurksprong met 1/1 draai (360°)</p>  	<p>1.313 (*) Hurksprong met 2/1 draai (720°) ook met landing in ligsteun</p>    	<p>1.413</p> <div data-bbox="1209 885 1657 1037" style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>(*) Elementen in hetzelfde vak gemarkeerd met een sterretje (*) krijgen slechts één keer MW in chronologische volgorde</p> </div>	<p>1.513</p>	<p>1.613</p>



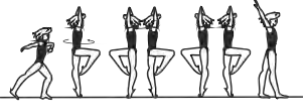



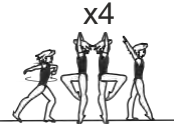

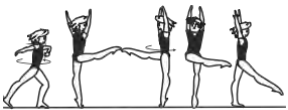





1.000 — GYMNASTISCHE SPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.114</p> <p>Hurkhoeksprong met het een been gebogen en het andere – been gestrekt boven horizontaal met knieën tegen elkaar (Wolfsprong)</p>  	<p>1.214 (*)</p> <p>Wolfsprong of hop met 1/1 draai (360°)</p>   <p>Wolfsprong met 1/1 draai (360°), landing in ligsteun</p>  	<p>1.314</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>(*) Elementen in hetzelfde vak gemarkeerd met een sterretje (*) krijgen slechts één keer MW in chronologische volgorde</p> </div>	<p>1.414</p>	<p>1.514</p> <p>Wolfsprong of hop met 2/1 draai (720°)</p>  	<p>1.614</p>

















2.000 — GYMNASTISCHE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101</p> <p>1/1 draai (360°) op één been – vrije been optioneel onder horizontaal</p>  <p>360°</p> 	<p>2.201</p> <p>2/1 draai (720°) op één been – vrije been optioneel onder horizontaal</p>  <p>720°</p> 	<p>2.301</p> <p>3/1 draai (1080°) op één been – vrije been optioneel onder horizontaal</p>  <p>1080°</p> 	<p>2.401</p>	<p>2.501</p> <p>4/1 draai (1440°) op één been – vrije been optioneel onder horizontaal (Gomez)</p>  <p>x4 1440°</p> 	<p>2.601</p>
<p>2.102</p>	<p>2.202</p> <p>1/1 draai (360°) met de hiel van het gestrekte vrije been voorwaarts op horizontaal tijdens de draai (standbeen kan gestrekt of gebogen zijn)</p>  <p>360°</p> 	<p>2.302</p>	<p>2.402</p> <p>2/1 draai (720°) met de hiel van het gestrekte vrije been voorwaarts op horizontaal tijdens de draai (standbeen kan gestrekt of gebogen zijn)</p>  <p>720°</p> 	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>

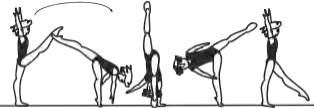


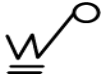






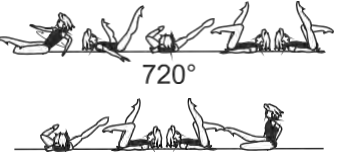



2.000 — GYMNASTISCHE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103</p>	<p>2.203</p> <p>1/1 draai (360°) met het vrije been omhoog gehouden in een 180° spagaatpositie gedurende de hele draai</p>  <p>360°</p> 	<p>2.303</p>	<p>2.403</p> <p>2/1 draai (720°) met het vrije been omhoog gehouden in een 180° spagaatpositie gedurende de hele draai (Memmel)</p>  <p>720°</p> 	<p>2.503</p> <p>3/1 draai (1080°) met het vrije been omhoog gehouden in een 180° spagaatpositie gedurende de hele draai (Mustafina)</p>  <p>1080°</p> 	<p>2.603</p>
<p>2.104</p>	<p>2.204</p> <p>1/1 draai (360°) in 'back attitude' (knie van het vrije been horizontaal gedurende de gehele draai)</p>  <p>360°</p> 	<p>2.304</p>	<p>2.404 (*)</p> <p>2/1 draai (720°) in 'back attitude' (knie van het vrije been horizontaal gedurende de gehele draai) (Semenova)</p>  <p>720°</p>  <p>2/1 draai (720°) met vrij been achterwaarts gehouden met beide handen gedurende de hele draai (Berar)</p>  <p>720°</p> 	<p>2.504</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>(*) Elementen in hetzelfde vak gemarkeerd met een sterretje (*) krijgen slechts één keer MW in chronologische volgorde</p> </div>	<p>2.604</p>
<p>2.105</p>	<p>2.205</p> <p>1/1 draai (360°) in zweefstand met vrije been boven horizontaal gedurende de hele draai</p>  <p>360°</p> 	<p>2.305</p>	<p>2.405</p>	<p>2.505</p>	<p>2.605</p>

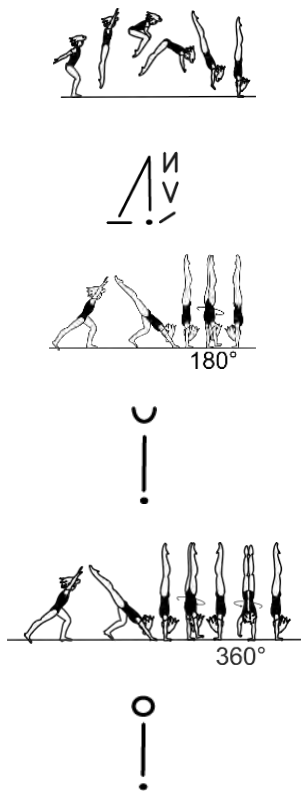
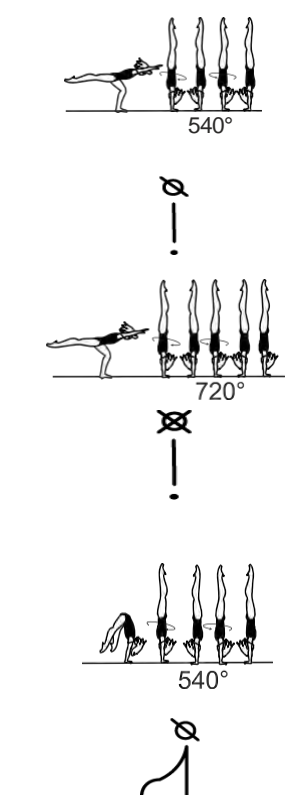


2.000 — GYMNASTISCHE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
2.106	<p>2.206</p> <p>1/1 duikdraai (360°) door standspagaat zonder de vloer met de hand aan te raken</p>  <p>360°</p> 	2.306	2.406	2.506	2.606
2.107	<p>2.207</p> <p>1/1 draai (360°) in hurkzit op één been – vrij been gestrekt tijdens de draai</p>  <p>360°</p> 	<p>2.307</p> <p>2/1 (720°) pirouette beginnend met vrije been horizontaal, naar beneden tot eindiging van draai in hurkhoekpositie (wolfpositie) (Nguyen)</p>  <p>360° 360°</p> 	<p>2.407</p> <p>2/1 draai (720°) in hurkzit op één been – vrij been gestrekt tijdens de draai (geen afzet van de handen op de vloer toegestaan)</p>  <p>720°</p> 	<p>2.507</p> <p>3/1 draai (1080°) in hurkzit – vrij been gestrekt tijdens de draai (geen afzet van de handen op de vloer toegestaan) (Mitchell)</p>  <p>1080°</p> 	2.607
2.108	<p>2.208</p> <p>2/1 draai (720°) of meer op de rug in kiphouding (been – romphoek gesloten)</p>  <p>720°</p> 	2.308	2.408	2.508	2.608

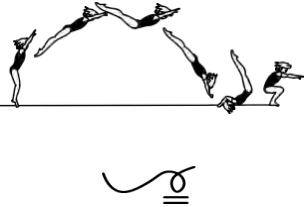
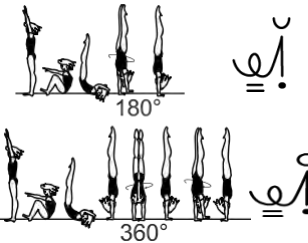
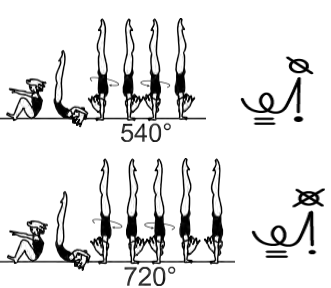
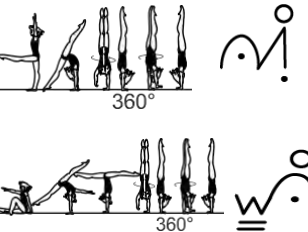


3.000 —ELEMENTEN MET STEUN VAN DE HANDEN

A	B	C	D	E	F/G
<p data-bbox="91 129 398 252">3.101 Springen, zwaaien of heffen tot handstand – Bewegingen erna naar keuze, ook met 1/2 en 1/1 draai (180° - 360°) in handstand</p> 	<p data-bbox="434 129 741 252">3.201 Springen, zwaaien of heffen tot handstand met 1 1/2 - 2/1 draai (540° - 720°) in handstand – beweging erna naar keuze</p> 	<p data-bbox="788 129 1117 148">3.301</p>	<p data-bbox="1146 129 1476 148">3.401</p>	<p data-bbox="1505 129 1834 148">3.501</p>	<p data-bbox="1845 129 2175 148">3.601</p>

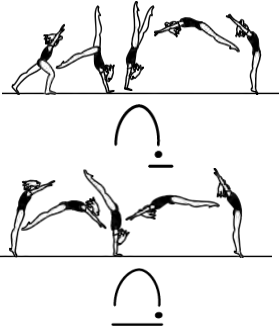
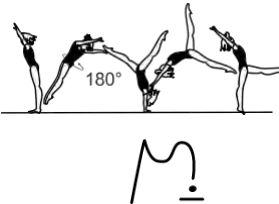
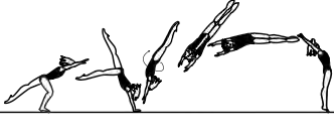
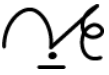

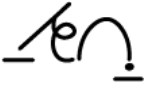




3.000 —ELEMENTEN MET STEUN VAN DE HANDEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.102</p> <p><i>Hechtrol</i></p> 	<p>3.202</p>	<p>3.302</p>	<p>3.402</p>	<p>3.502</p>	<p>3.602</p>
<p>3.103</p> <p><i>Rol achterover naar handstand met 1/2 of 1/1 draai (180° - 360°) In handstand</i></p> 	<p>3.203</p> <p><i>Rol achterover naar handstand met 1 1/2 - 2/1 (540° - 720°) draai in handstand</i></p> 	<p>3.303</p>	<p>3.403</p>	<p>3.503</p>	<p>3.603</p>
<p>3.104</p> <p><i>Langzame overslag achterover vanuit stand of hurkspreidzit tot handstand met 1/1 draai (360°) in handstand – bewegingen erna naar keuze</i></p> 	<p>3.204</p>	<p>3.304</p>	<p>3.404</p>	<p>3.504</p>	<p>3.604</p>





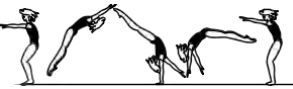

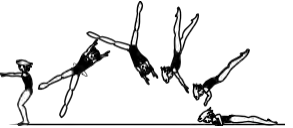

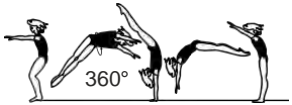



3.000 —ELEMENTEN MET STEUN VAN DE HANDEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.105</p> <p><i>Overslag voorover, start vanaf één been of Flysprong voorwaarts, afzet vanaf beide benen – met of zonder hechtfase voor handensteun – landing optioneel</i></p>  <p><i>Sprong achterwaarts met 1/2 draai (180°) naar overslag voorover – Landing optioneel</i></p> 	<p>3.205</p>	<p>3.305</p> <p><i>Overslag voorover met 1/1 draai (360°) na de steun van de handen óf vóór de steun van de handen (Mostepanova)</i></p>  <p>360°</p>   <p>360°</p> 	<p>3.405</p>	<p>3.505</p>	<p>3.605</p>
<p>3.106</p> <p>Arabier</p>  	<p>3.206</p>	<p>3.306</p>	<p>3.406</p>	<p>3.506</p>	<p>3.606</p>

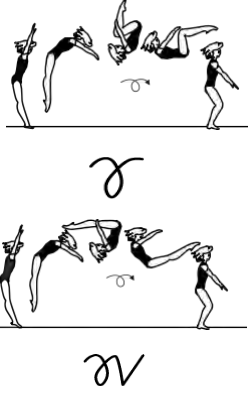


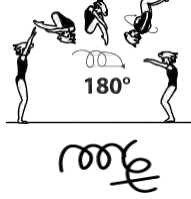
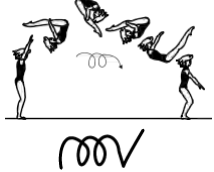
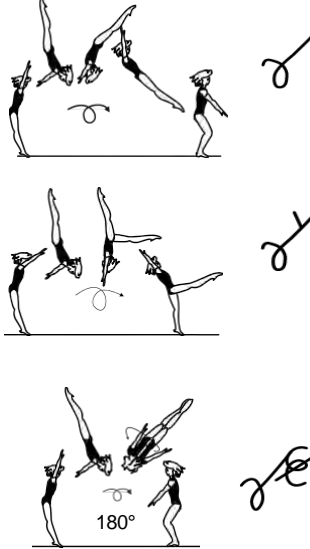
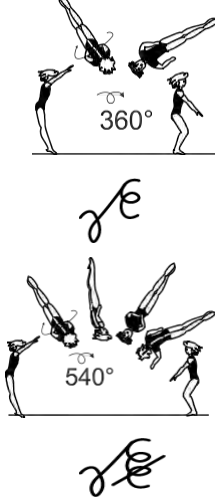
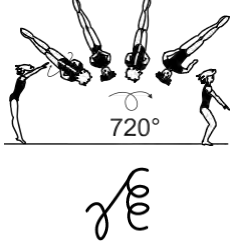
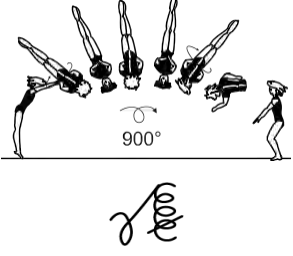
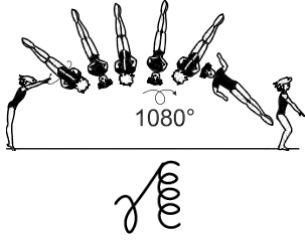


3.000 —ELEMENTEN MET STEUN VAN DE HANDEN

A	B	C	D	E	F/G
<p data-bbox="85 124 407 223">3.107 Alle flik-flak en Auerbach-flik-flak variaties ook met steun van één arm</p>       <p data-bbox="85 1005 407 1125">Twist (afzet achterwaarts) met 1/4 draai (90°) – vrije (aerial) radslag – verder met 1/4 draai (90°) naar ligsteun (Tsavdaridou)</p>  	<p data-bbox="430 124 761 199">3.207 Flik-flak met 1/1 draai (360°) voor de steun van de handen</p>  	<p data-bbox="784 124 1108 151">3.307</p>	<p data-bbox="1142 124 1478 151">3.407 (*)</p>	<p data-bbox="1500 124 1818 151">3.507</p>	<p data-bbox="1841 124 2163 151">3.607</p>

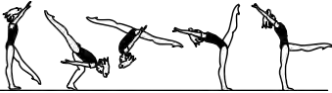






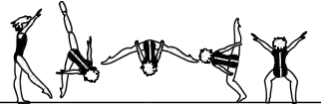

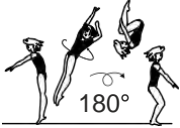

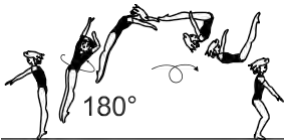


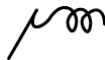
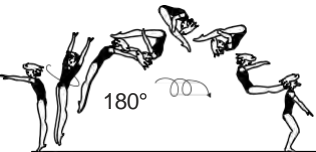
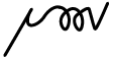
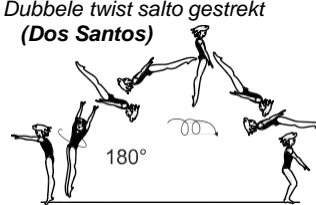



4.000 — SALTOS VOORWAARTS EN ZIJWAARTS

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101</p> <p>Salto voorover gehurkt of gehoekt</p> 	<p>4.201</p> <p>Salto voorover gehurkt met 1/2 of 1/1 draai (180° of 360°), ook Salto voorover gehoekt met 1/2 draai (180°)</p> 	<p>4.301</p>	<p>4.401</p>	<p>4.501</p> <p>Dubbele salto voorover gehurkt (Podkopayeva)</p> 	<p>4.601</p> <p>Dubbele salto voorover gehurkt met 1/2 draai (180°) (Podkopayeva)</p>  <p>Dubbele salto voorover gehoekt (Dowell)</p> 
<p>4.102</p>	<p>4.202</p> <p>Salto voorover gestrekt, ook met 1/2 draai (180°)</p> 	<p>4.302</p> <p>Salto voorover gestrekt met 1/1 of 1 1/2 draai (360° of 540°)</p> 	<p>4.402</p> <p>Salto voorover gestrekt met 2/1 draai (720°) (Tarasevitsj)</p> 	<p>4.502</p> <p>Salto voorover gestrekt met 2 1/2 draai (900°) (Cojocar)</p> 	<p>4.602</p> <p>Salto voorover gestrekt met 3/1 draai (1080°) (Maldonado)</p> 


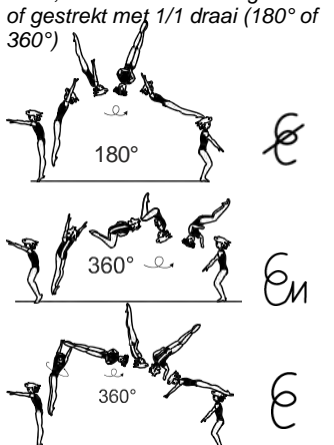
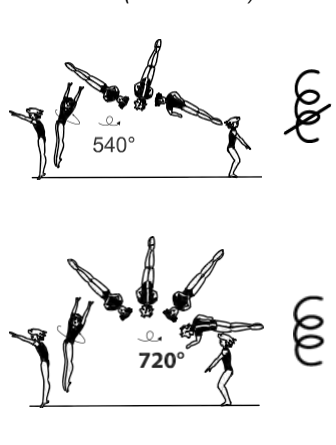
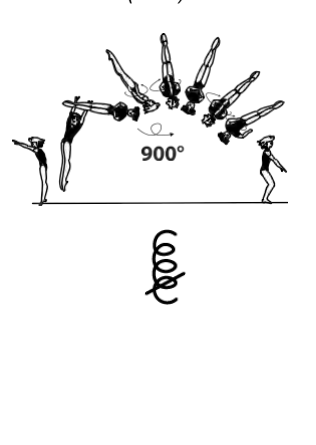
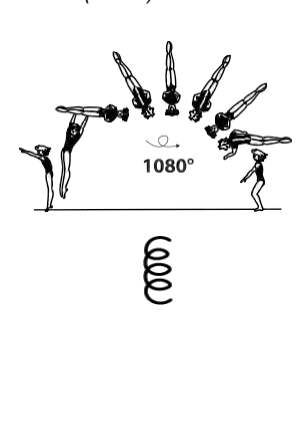
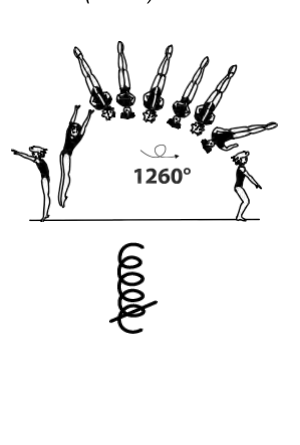





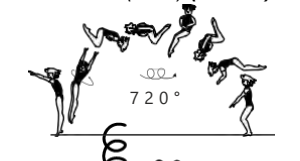
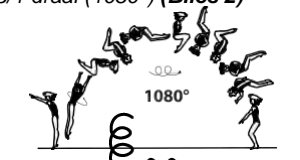


4.000 — SALTOS VOORWAARTS EN ZIJWAARTS

4.103	4.203	4.303	4.403	4.503	4.603
<p>Vrije (aerial) loopoverslag voorover</p>  					
4.104	4.304	4.404	4.504	4.604	
<p>Vrije (aerial) radslag of vrije (aerial) arabier</p>   					
4.105	4.205	4.305	4.405	4.505	4.605
<p>Vanaf voorwaartse afzet van één of beide benen salto zijwaarts gehurkt of gehoekt</p>    	<p>Twist salto gehurkt of gehoekt (afzet achterwaarts met ½ draai [180°], salto voorover - landing optioneel)</p>    			<p>Dubbele twist salto gehurkt (Andreasen) / (Jentsch)</p>  	<p>Dubbele twist salto gehoekt (Dos Santos)</p>  
				4.805	<p>Dubbele twist salto gestrekt (Dos Santos)</p>  


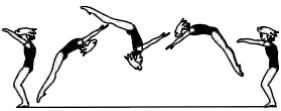

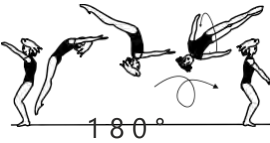

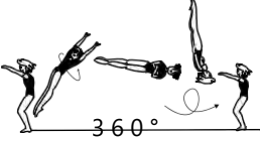





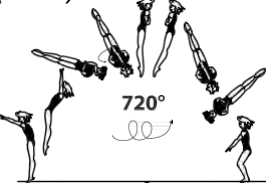


5.000 — SALTOS ACHTEROVER

A	B	C	D	E	F/G/H/I/J
<p>5.101 Salto achterover gehurkt, gehoekt of gestrekt</p> 	<p>5.201 Salto achterover gestrekt met ½ draai, of salto achterover gehurkt of gestrekt met 1/1 draai (180° of 360°)</p> 	<p>5.301 Salto achterover gestrekt met 1 ½ of 2/1 draai (540° of 720°)</p> 	<p>5.401 Salto achterover gestrekt met met 2½ draai (900°)</p> 	<p>5.501 Salto achterover gestrekt met 3/1 draai (1080°)</p> 	<p>5.601 Salto achterover gestrekt met 3½ draai (1260°)</p> 
<p>5.102</p>	<p>5.202</p>	<p>5.302</p>	<p>5.402 Dubbele salto achterover gehurkt (Kim)</p>  <p>Dubbele salto bwd snoek</p> 	<p>5.502 Dubbele salto achterover met 1/1 draai (360°) (elke techniek) (Mukhina) (Oliveira)</p>  	<p>5.602 Dubbele salto achterover gehurkt met 1½ draai (540°) (Heron)</p>  <p>5.802 Dubbele salto achterover gehurkt met 2/1 draai (720°) (Silivas)</p>  <p>5.1002 Dubbele salto achterover met 3/1 draai (1080°) (Biles 2)</p> 



5.000 — SALTOS ACHTEROVER

Een	B	C	D	E	F/G/H/I/J
5.103	5.203	5.303	5.403	5.503	<p>5.603</p> <p>Dubbele salto achterover gestrekt</p> 
<p>5.104</p> <p>Tempo salto achterover</p>  	<p>5.204</p> <p>Tempo salto achterover met ½ draai (180°)</p>  <p>180°</p> 	<p>5.304</p> <p>Tempo salto achterover met 1/1 draai (360°)</p>  <p>360°</p> 	5.404	5.504 / 5.604	<p>5.703</p> <p>Dubbele salto achterover gestrekt met ½ draai (180°) (Gal)</p>  <p>180°</p>  <p>5.803</p> <p>Dubbele salto achterover gestrekt met 1/1 draai (360°) (Chusovitina) / Touzhikova)</p>  <p>360°</p>  <p>5.903</p> <p>Dubbele salto achterover gestrekt met 2/1 draai (720°) (Moren)</p>  <p>720°</p> 