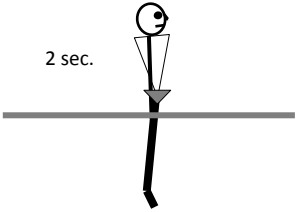
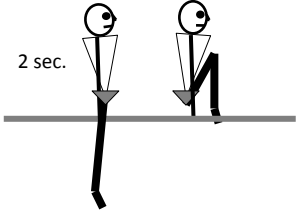
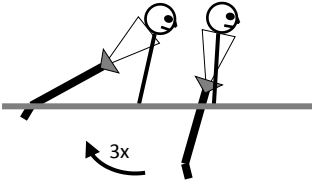
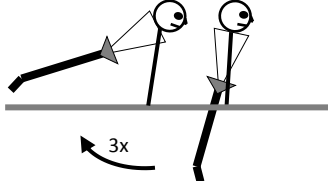
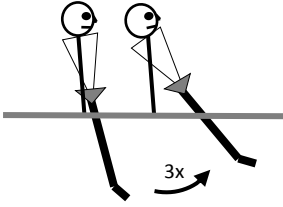
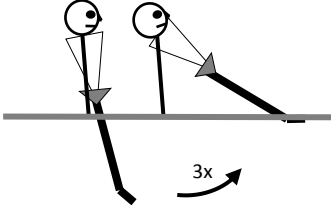
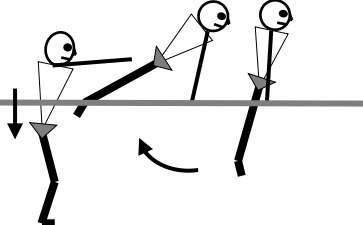
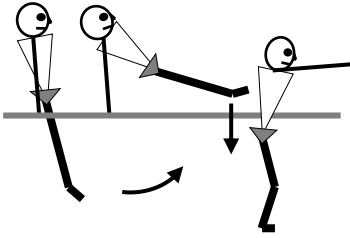
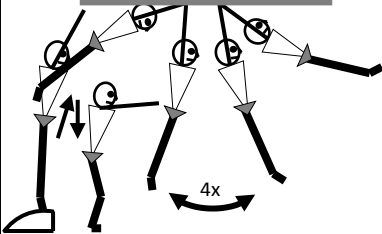
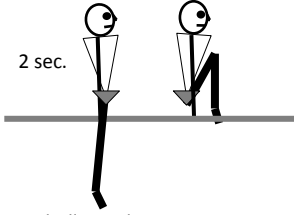
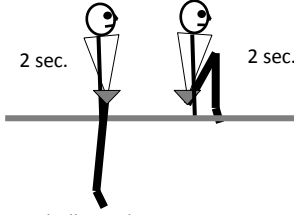
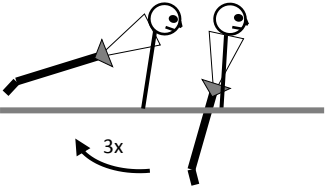
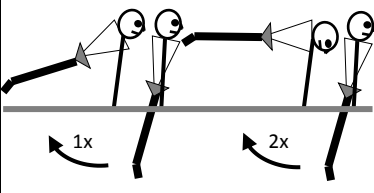
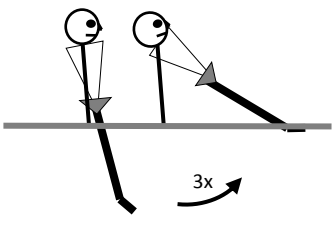
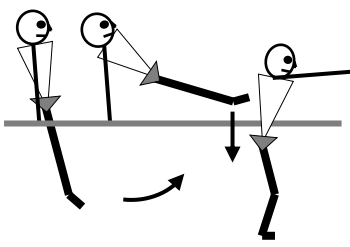
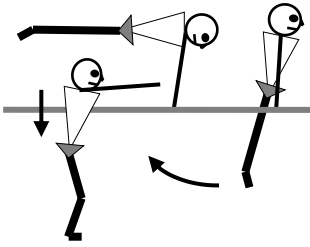
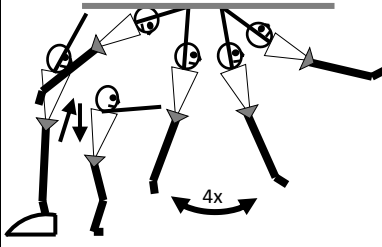


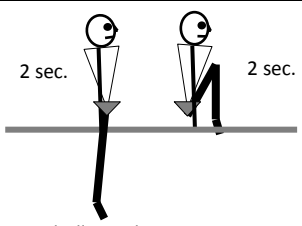
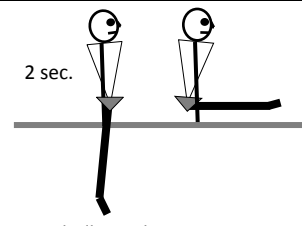
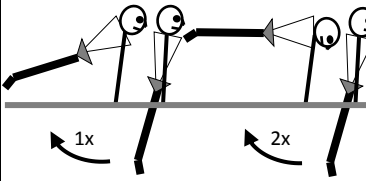
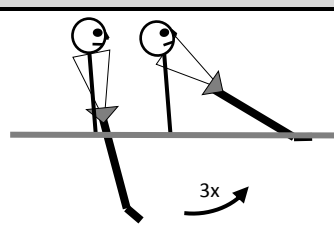
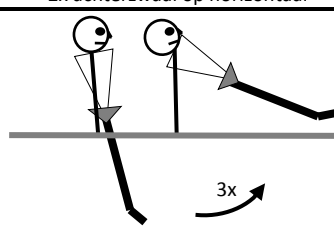
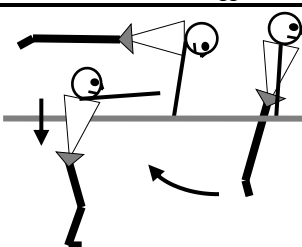
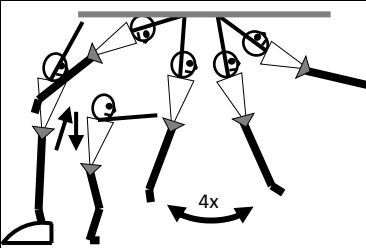
Brug niveau 15

	15 basis	15 +		Aftrek
I	 <p>2 sec. holle streksteun 2 sec.</p>	 <p>2 sec. holle streksteun 2 sec., vluchtige hurksteun</p>	<p>Niveau 15:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestrekte of bolle streksteun • Geen uitgeduwde schouders <p>Niveau 15+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestrekte of bolle streksteun • Geen uitgeduwde schouders 	<p>0.10-0.30 0.10-0.30 0.10-0.30 0.10-0.30</p>
II	 <p>3x 3x achterzwaai voeten op liggerhoogte</p>	 <p>3x 3x achterzwaai voeten boven de liggers</p>	<p>Niveau 15:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <p>Niveau 15+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	
III	 <p>3x 3x voorzwaai gestrekt lichaam</p>	 <p>3x 3x voorzwaai gestrekt lichaam voeten op liggerhoogte</p>	<p>Niveau 15:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehoekt lichaam <p>Niveau 15+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehoekt lichaam 	<p>0.10-0.50 (per keer) 0.10-0.50 (per keer)</p>
IV	 <p>In de 4^e achterzwaai neerspringen tussen de liggers</p>	 <p>Achterzwaai (#4) gevolgd door in de 4^e voorzwaai keren tot stand</p>	<p>Niveau 15:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehoekt lichaam <p>Niveau 15+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lichaam niet gestrekt 	<p>0.10-0.50</p>
V		 <p>Aanspringen, 4 hangzwaaien, 4^e achterzwaai neerspringen</p>	<p>Niveau 15:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek en/of holle rug <p>Niveau 15+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek en/of holle rug 	<p>0.50 0.50 (per keer)</p>

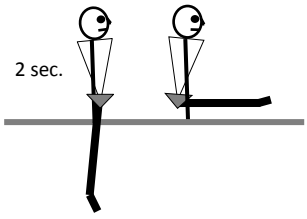
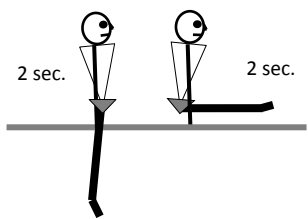
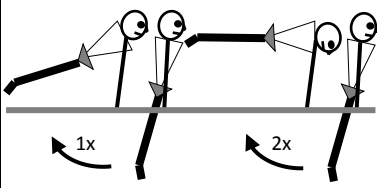
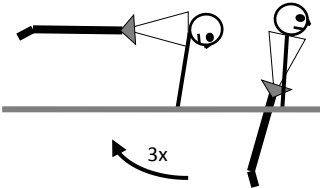
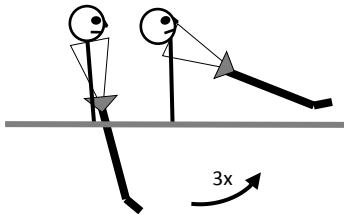
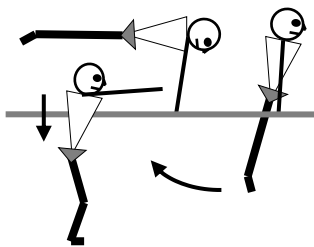
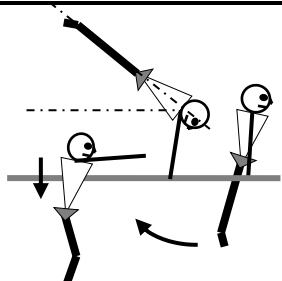
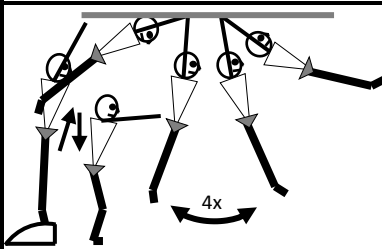
Brug niveau 14

	14 basis	14 +		Aftrek
I	 <p>2 sec.</p> <p>holle streksteun 2 sec., vluchtige hurksteun</p>	 <p>2 sec.</p> <p>holle streksteun 2 sec., hurksteun 2 sec.</p>	<p>Niveau 14:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestrekte of bolle streksteun • Geen uitgeduwde schouders <p>Niveau 14+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestrekte of bolle streksteun • Geen uitgeduwde schouders 	<p>0.10-0.30</p> <p>0.10-0.30</p> <p>0.10-0.30</p> <p>0.10-0.30</p>
II	 <p>3x achterzwaai voeten boven de liggers</p>	 <p>1x uitzwaai voeten boven de liggers, 2x achterzwaai op horizontaal</p>	<p>Niveau 14:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <p>Niveau 14+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	
III		 <p>3x voorzwaai gestrekt lichaam voeten op liggerhoogte</p>	<p><i>Automatisch niveau 14+</i></p> <p>Niveau 14+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehoekt lichaam 	<p>0.10-0.50 (per keer)</p>
IV	 <p>Achterzwaai (#4) gevolgd door in de 4° voorzwaai keren tot stand</p>	 <p>In de 4° achterzwaai wenden</p>	<p>Niveau 14:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lichaam niet gestrekt <p>Niveau 14+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geen stijging voor wenden 	<p>0.10-0.50</p> <p>0.50</p>
V		 <p>Aanspringen, 4 hangzwaaien, 4° achterzwaai neerspringen</p>	<p><i>Automatisch niveau 14+</i></p> <p>Niveau 14+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek en/of holle rug 	<p>0.50 (per keer)</p>

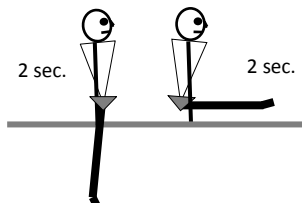
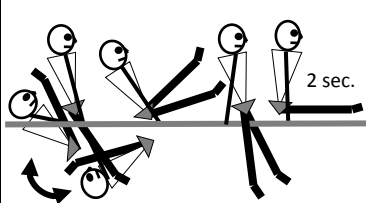
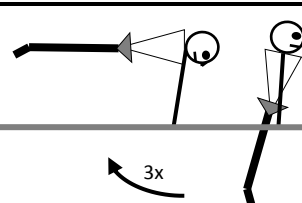
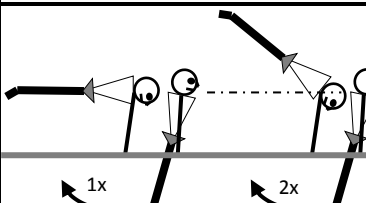
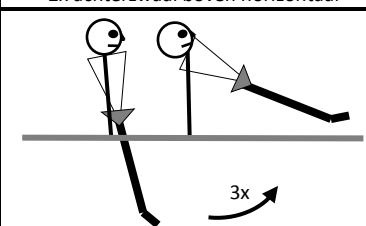
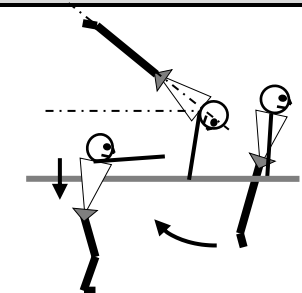
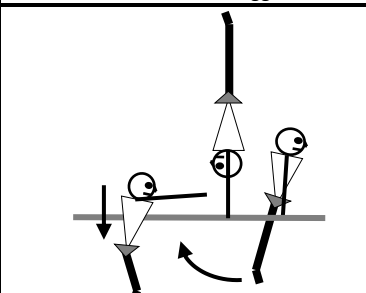
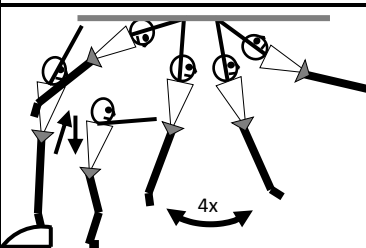
Brug niveau 13

	13 basis	13 +	Aftrek	
I	 <p>2 sec. 2 sec.</p> <p>holle streksteun 2 sec., hurksteun 2 sec.</p>	 <p>2 sec.</p> <p>holle streksteun 2 sec., vluchtige hoeksteun</p>	<p>Niveau 13:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestrekte of bolle streksteun • Geen uitgeduwde schouders <p>Niveau 13+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestrekte of bolle streksteun • Geen uitgeduwde schouders 	<p>0.10-0.30 0.10-0.30</p> <p>0.10-0.30 0.10-0.30</p>
II		 <p>1x 2x</p> <p>1x uitzwaai voeten boven de liggers, 2x achterzwaai op horizontaal</p>	<p><i>Automatisch niveau 13+</i></p> <p>Niveau 13+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	
III	 <p>3x</p> <p>3x voorzwaai gestrekt lichaam voeten op liggerhoogte</p>	 <p>3x</p> <p>3x voorzwaai gestrekt lichaam voeten boven de liggers</p>	<p>Niveau 13:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehoekt lichaam <p>Niveau 13+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehoekt lichaam 	<p>0.10-0.50 (per keer)</p> <p>0.10-0.50 (per keer)</p>
IV		 <p>In de 4^e achterzwaai wenden</p>	<p><i>Automatisch niveau 13+</i></p> <p>Niveau 13+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geen stijging voor wenden 	<p>0.50</p>
V		 <p>4x</p> <p>Aanspringen, 4 hangzwaaien, 4^e achterzwaai neerspringen</p>	<p><i>Automatisch niveau 13+</i></p> <p>Niveau 13+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek en/of holle rug 	<p>0.50 (per keer)</p> <p>0.50 (per keer)</p>

Brug niveau 12

	12 basis	12 +	Aftrek	
I	 <p>2 sec.</p> <p>holle streksteun 2 sec., vluchtige hoeksteun</p>	 <p>2 sec.</p> <p>2 sec.</p> <p>holle streksteun 2 sec., hoeksteun 2 sec.</p>	<p>Niveau 12:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestrekte of bolle streksteun • Geen uitgeduwde schouders <p>Niveau 12+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestrekte of bolle streksteun • Geen uitgeduwde schouders 	<p>0.10-0.30</p> <p>0.10-0.30</p> <p>0.10-0.30</p> <p>0.10-0.30</p>
II	 <p>1x 2x</p> <p>1x uitzwaai voeten boven de liggers, 2x achterzwaai op horizontaal</p>	 <p>3x</p> <p>3x achterzwaai op horizontaal</p>	<p>Niveau 12:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <p>Niveau 12+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	
III		 <p>3x</p> <p>3x voorzwaai gestrekt lichaam voeten boven de liggers</p>	<p><i>Automatisch niveau 12+</i></p> <p>Niveau 12+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehoekt lichaam 	<p>0.10-0.50 (per keer)</p>
IV	 <p>In de 4^e achterzwaai wenden</p>	 <p>In de 4^e achterzwaai wenden 45° boven horizontaal</p>	<p>Niveau 12:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geen stijging voor wenden <p>Niveau 12+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	<p>0.50</p>
V		 <p>4x</p> <p>Aanspringen, 4 hangzwaaien, 4^e achterzwaai neerspringen</p>	<p><i>Automatisch niveau 12+</i></p> <p>Niveau 12+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek en/of holle rug 	<p>0.50 (per keer)</p>

Brug niveau 11

	11 basis	11 +	Aftrek	
I	 <p>2 sec. 2 sec.</p> <p>holle streksteun 2 sec., hoeksteun 2 sec.</p>	 <p>2 sec.</p> <p>kip tot spreidzit, tillen tot hoeksteun 2 sec.</p>	<p>Niveau 11:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestrekte of bolle streksteun • Geen uitgeduwde schouders <p>Niveau 11+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klauter kip boven de stok • Klauter kip van onder de stok 	<p>0.10-0.30 0.10-0.30</p> <p>0.50 Half traject</p>
II	 <p>3x</p> <p>3x achterzwaai op horizontaal</p>	 <p>1x 2x</p> <p>1 uitzwaai op horizontaal, 2x achterzwaai boven horizontaal</p>	<p>Niveau 11:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <p>Niveau 11+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	
III		 <p>3x</p> <p>3x voorzwaai gestrekt lichaam voeten boven de liggers</p>	<p><i>Automatisch niveau 11+</i></p> <p>Niveau 11+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehoekt lichaam 	<p>0.10-0.50 (per keer)</p>
IV	 <p>In de 4^e achterzwaai wenden 45° boven horizontaal</p>	 <p>4^e achterzwaai komen tot handstand en wenden tot stand</p>	<p>Niveau 11:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geen stijging boven horizontaal <p>Niveau 11+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handstandpositie niet bereikt 	<p>0.50</p> <p>Afwaarderen naar 11 basis</p>
V		 <p>4x</p> <p>Aanspringen, 4 hangzwaaien, 4^e achterzwaai neerspringen</p>	<p><i>Automatisch niveau 11+</i></p> <p>Niveau 11+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek en/of holle rug 	<p>0.50 (per keer)</p>