

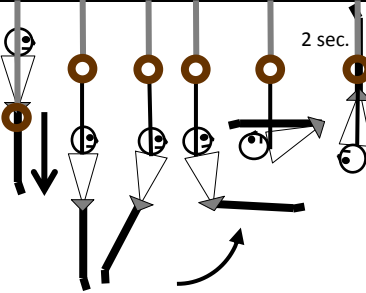
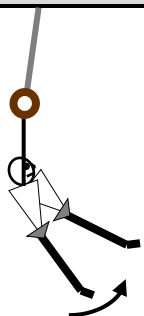
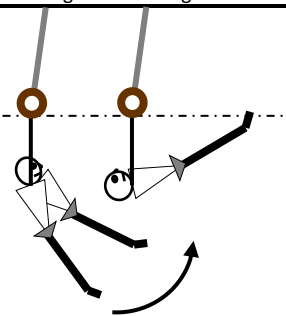
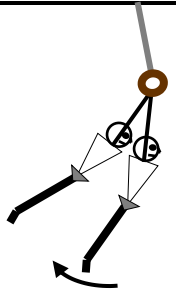
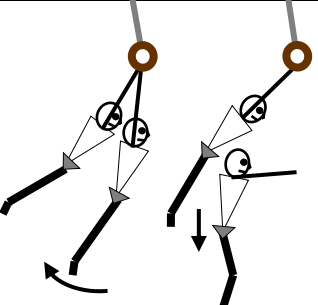
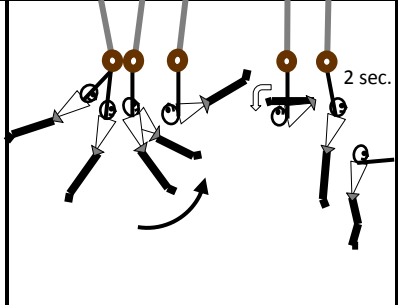
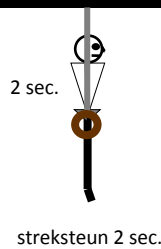
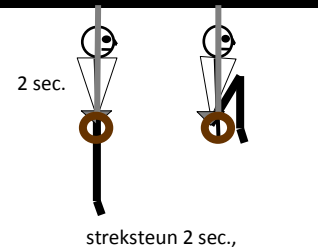
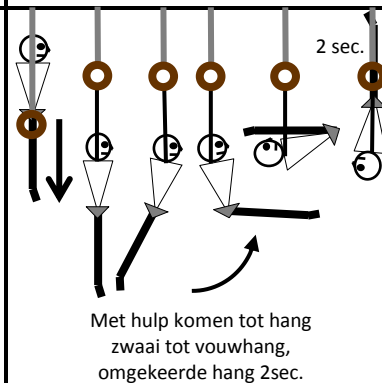
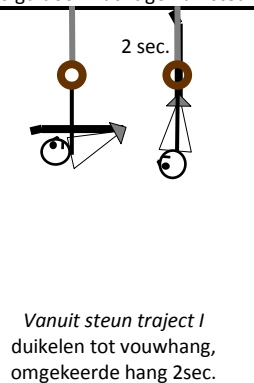
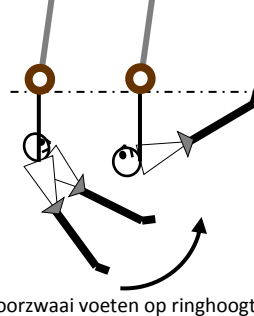
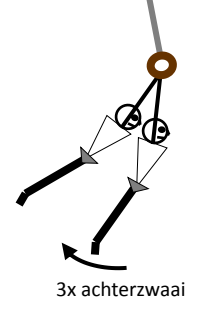
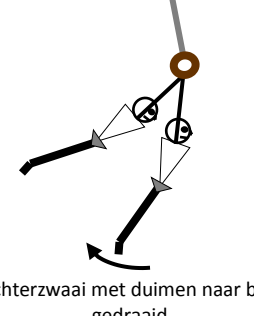
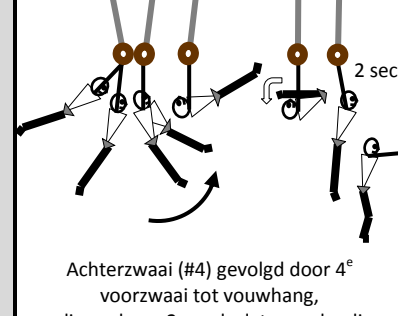


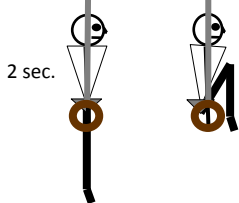
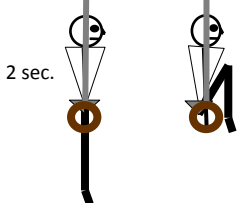
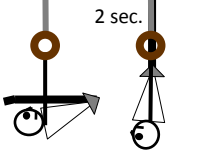
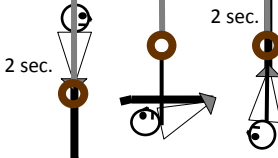
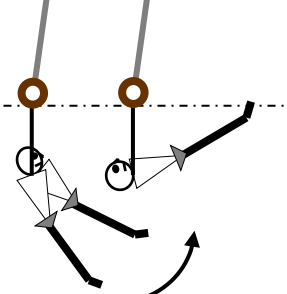
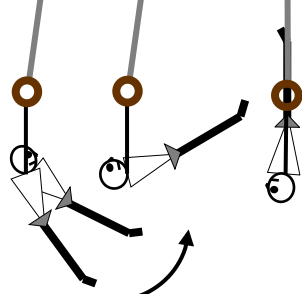
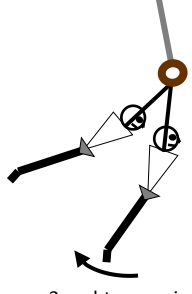
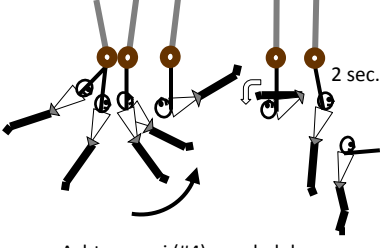
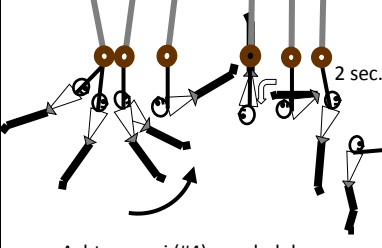
Ringen niveau 15

	15 basis	15 +		Aftrek
I	 <p>vluchtige streksteun</p>	 <p>2 sec. streksteun 2 sec.</p>	<p>Niveau 15:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hands niet naast heupen <p>Niveau 15+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hands niet naast heupen 	<p>0.30</p> <p>0.30</p>
II		 <p>2 sec.</p> <p>Met hulp komen tot hang zwaai tot vouwhang, omgekeerde hang 2sec.</p>	<p><i>Automatisch niveau 15+</i></p> <p>Niveau 15+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoek in zwaai • Iedere extra zwaai 	<p>toegestaan 0.50</p>
III	 <p>3x voorzwaai</p>	 <p>3x voorzwaai voeten op ringhoogte</p>	<p>Niveau 15:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <p>Niveau 15+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	
IV		 <p>3x Achterzwaai</p>	<p><i>Automatisch niveau 15+</i></p> <p>Niveau 15+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	
V	 <p>in de 4^{de} achterzwaai neerspringen tot stand</p>	 <p>2 sec.</p> <p>Achterzwaai (#4) gevolgd door 4^e voorzwaai tot vouwhang, ruglingse hang 2 sec. loslaten en landing</p>	<p>Niveau 15:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geen hol/bol actie voor loslaten • Wegschieten/te vroeg loslaten <p>Niveau 15+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek • Hoek in zwaai • Via omgekeerde hang 	<p>0.50</p> <p>0.30</p> <p>0.50 toegestaan verfraaiing</p>

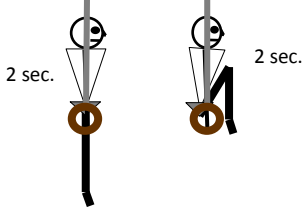
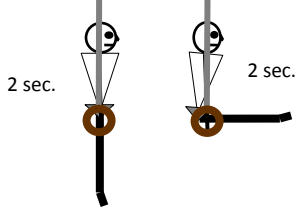
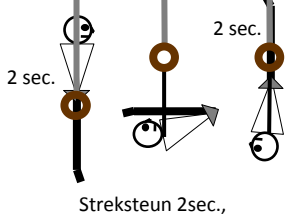
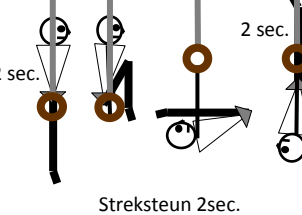
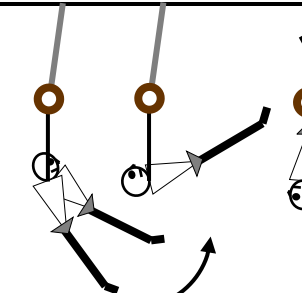
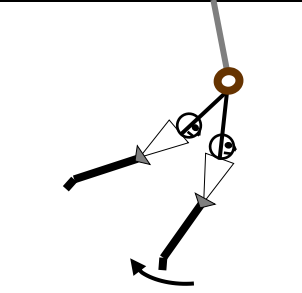
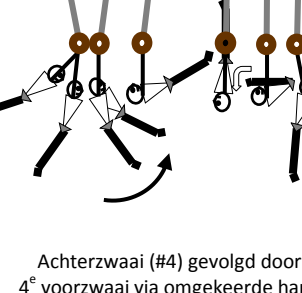
Ringen niveau 14

	14 basis	14 +	Aftrek	
I	 <p>2 sec.</p> <p>streksteun 2 sec.</p>	 <p>2 sec.</p> <p>streksteun 2 sec., gevolgd door vluchtige hurksteun</p>	<p>Niveau 14:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hands niet naast heupen <p>Niveau 14+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hands niet naast heupen 	<p>0.30</p> <p>0.30</p>
II	 <p>2 sec.</p> <p>Met hulp komen tot hang zwaai tot vouwhang, omgekeerde hang 2sec.</p>	 <p>2 sec.</p> <p>Vanuit steun traject I duikelen tot vouwhang, omgekeerde hang 2sec.</p>	<p>Niveau 14:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoek in zwaai • Iedere extra zwaai <p>Niveau 14+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zelfstandig, al dan niet via vouwhang, komen tot hang gevolgd door zwaai tot vouwhang (ongecontroleerd duikelen) 	<p>toegestaan 0.50</p> <p>afwaarderen naar 14 basis én 0.50</p>
III		 <p>3x voorzwaai voeten op ringhoogte</p>	<p><i>Automatisch niveau 14+</i></p> <p>Niveau 14+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pinken niet naar binnen gedraaid 	<p>0.50 (per keer)</p>
IV	 <p>3x achterzwaai</p>	 <p>3x achterzwaai met duimen naar buiten gedraaid</p>	<p>Niveau 14:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <p>Niveau 14+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duimen niet naar buiten gedraaid 	<p>0.50 (per keer)</p>
V		 <p>2 sec.</p> <p>Achterzwaai (#4) gevolgd door 4^e voorzwaai tot vouwhang, ruglingse hang 2 sec. loslaten en landing</p>	<p><i>Automatisch niveau 14+</i></p> <p>Niveau 14+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek • Hoek in zwaai • Via omgekeerde hang 	<p>0.50 toegestaan verfraaiing</p>

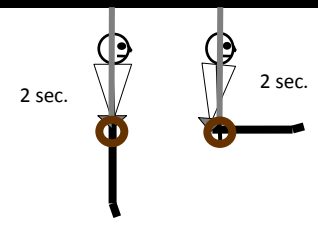
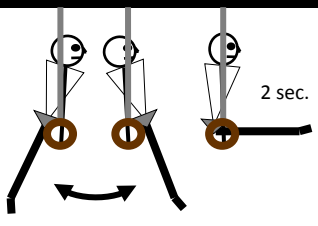
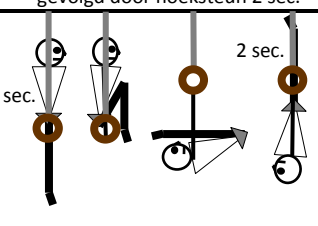
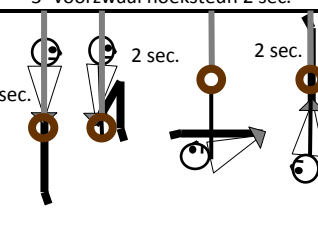
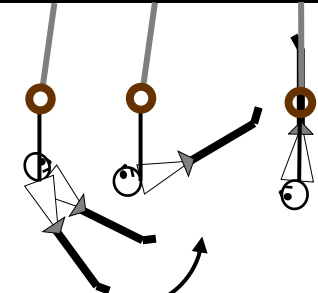
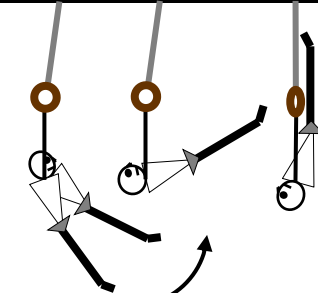
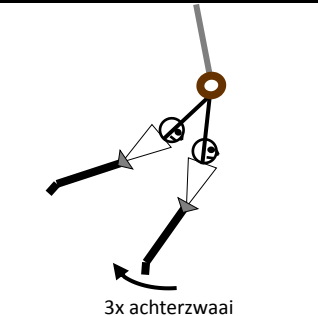
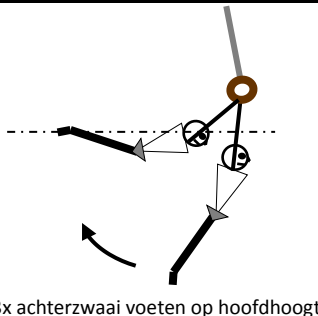
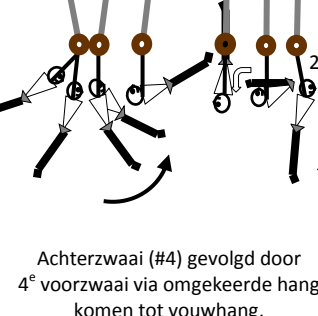
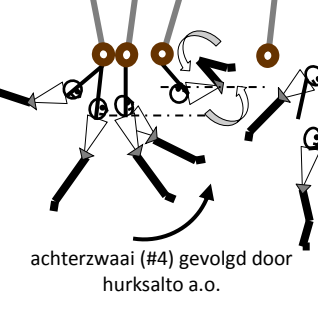
Ringen niveau 13

	13 basis	13 +	Aftrek	
I	 <p>2 sec.</p> <p>streksteun 2 sec. gevolgd door vluchtige hurksteun</p>	 <p>2 sec.</p> <p>2 sec.</p> <p>streksteun 2 sec. gevolgd door hurksteun 2 sec.</p>	<p>Niveau 13:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hands niet naast heupen <p>Niveau 13+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hands niet naast heupen 	<p>0.30</p> <p>0.30</p>
II	 <p>2 sec.</p> <p>Vanuit hurksteun traject I duikelen tot vouwhang, omgekeerde hang 2sec.</p>	 <p>2 sec.</p> <p>2 sec.</p> <p>Streksteun 2sec., duikelen tot vouwhang, omgekeerde hang 2sec.</p>	<p>Niveau 13:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebogen armen • Gebogen benen <p>Niveau 13+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebogen armen • Gebogen benen 	<p>0.30 toegestaan</p> <p>0.30 0.10-0.50</p>
III	 <p>3x voorzwaai voeten op ringhoogte</p>	 <p>3x voorzwaai tot omgekeerde hang</p>	<p>Niveau 13:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pinken niet naar binnen gedraaid <p>Niveau 13+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basis zwaai 	<p>0.50 (per keer)</p> <p>verfraaiing</p>
IV		 <p>3x achterzwaai</p>	<p><i>Automatisch niveau 13+</i></p> <p>Niveau 13+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duimen niet naar buiten gedraaid 	<p>0.50 (per keer)</p>
V	 <p>2 sec.</p> <p>Achterzwaai (#4) gevolgd door 4^e voorzwaai tot vouwhang, ruglingse hang 2 sec. loslaten en landing</p>	 <p>2 sec.</p> <p>Achterzwaai (#4) gevolgd door 4^e voorzwaai via omgekeerde hang komen tot vouwhang, ruglingse hang 2 sec. loslaten en landing</p>	<p>Niveau 13:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek • Hoek in zwaai <p>Niveau 13+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek 	<p>0.50 toegestaan</p> <p>0.50</p>

Ringen niveau 12

	12 basis	12 +		Aftrek
I	 <p>2 sec. 2 sec.</p> <p>streksteun 2 sec. gevolgd door hurksteun 2 sec.</p>	 <p>2 sec. 2 sec.</p> <p>streksteun 2 sec. gevolgd door hoeksteun 2 sec.</p>	<p>Niveau 12:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handen niet naast heupen <p>Niveau 12+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handen niet naast heupen 	0.30 0.30
II	 <p>2 sec. 2 sec.</p> <p>Streksteun 2sec., duikelen tot vouwhang, omgekeerde hang 2sec.</p>	 <p>2 sec. 2 sec.</p> <p>Streksteun 2sec. gevolgd door vluchtige hurksteun, duikelen tot vouwhang, omgekeerde hang 2sec.</p>	<p>Niveau 12:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebogen armen <p>Niveau 12+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handen niet naast heupen 	0.30 0.30
III		 <p>3x voorzwaai tot omgekeerde hang</p>	<p><i>Automatisch niveau 12+</i></p> <p>Niveau 12+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basis zwaai 	verfraaiing
IV		 <p>3x achterzwaai</p>	<p><i>Automatisch niveau 12+</i></p> <p>Niveau 12+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duimen niet naar buiten gedraaid 	0.50 (per keer)
V		 <p>2 sec.</p> <p>Achterzwaai (#4) gevolgd door 4^e voorzwaai via omgekeerde hang komen tot vouwhang, ruglingse hang 2 sec. loslaten en landing</p>	<p><i>Automatisch niveau 12+</i></p> <p>Niveau 12+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek 	0.50

Ringen niveau 11

	11 basis	11 +	Aftrek	
I	 <p>2 sec. 2 sec.</p> <p>streksteun 2 sec. gevolgd door hoeksteun 2 sec.</p>	 <p>2 sec. 2 sec.</p> <p>steunzwaai 3x, 3^e voorzwaai hoeksteun 2 sec.</p>	<p>Niveau 11:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handen niet naast heupen <p>Niveau 11+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handen niet naast heupen 	<p>0.30</p> <p>0.30 (per keer)</p>
II	 <p>2 sec. 2 sec.</p> <p>Streksteun 2sec. gevolgd door vluchtige hurksteun, duikelen tot vouwhang, omgekeerde hang 2sec.</p>	 <p>2 sec. 2 sec. 2 sec. 2 sec.</p> <p>Streksteun 2sec. gevolgd door hurksteun 2sec., duikelen tot vouwhang, omgekeerde hang 2sec.</p>	<p>Niveau 11:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handen niet naast heupen <p>Niveau 11+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handen niet naast heupen 	<p>0.30</p> <p>0.30</p>
III	 <p>3x voorzwaai tot omgekeerde hang</p>	 <p>3x basis zwaai</p>	<p>Niveau 11:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <p>Niveau 11+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pinken niet naar binnen gedraaid 	<p>0.50 (per keer)</p>
IV	 <p>3x achterzwaai</p>	 <p>3x achterzwaai voeten op hoofdhoogte</p>	<p>Niveau 11:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duimen niet naar buiten gedraaid <p>Niveau 11+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duimen niet naar buiten gedraaid 	<p>0.50 (per keer)</p> <p>0.50 (per keer)</p>
V	 <p>2 sec.</p> <p>Achterzwaai (#4) gevolgd door 4^e voorzwaai via omgekeerde hang komen tot vouwhang, ruglingse hang 2 sec. loslaten en landing</p>	 <p>achterzwaai (#4) gevolgd door hurksalto a.o.</p>	<p>Niveau 11:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek <p>Niveau 11+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geen duidelijke stijging in de salto 	<p>0.50</p> <p>0.30</p>