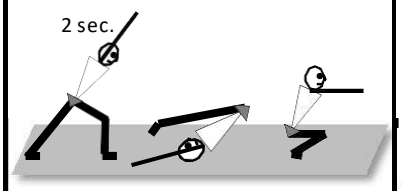
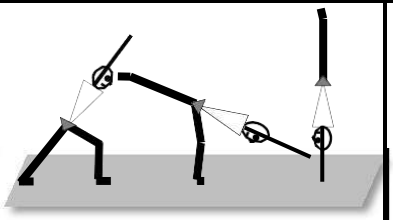
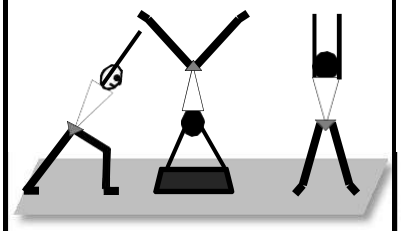
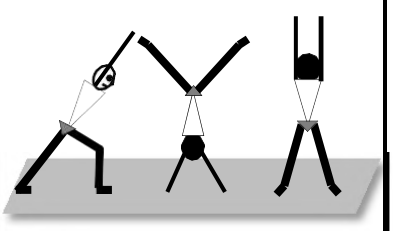
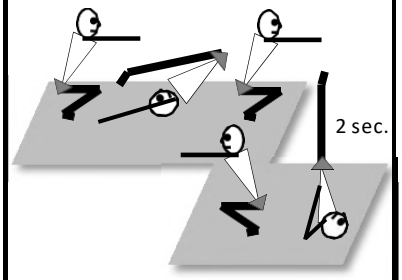
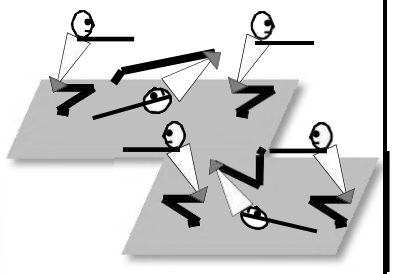
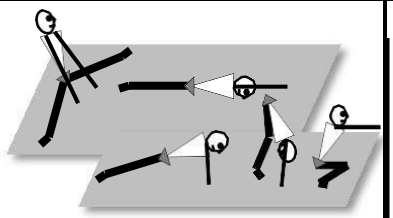
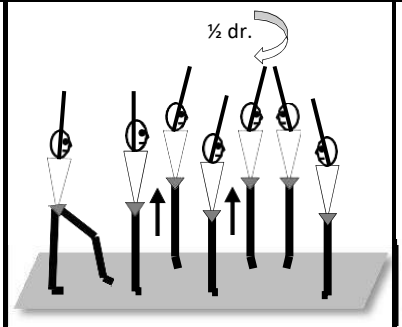
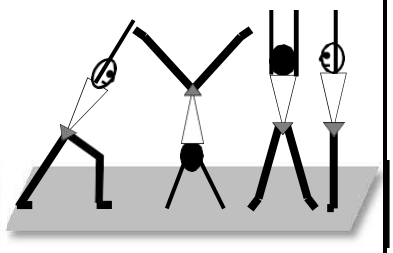
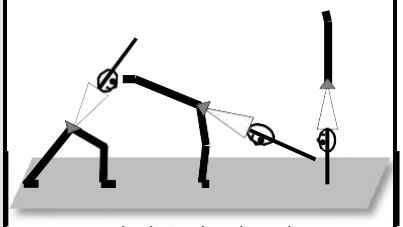
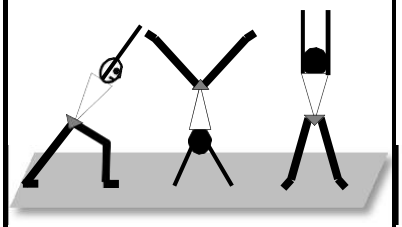
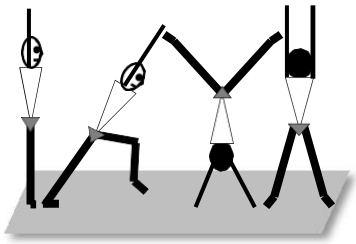
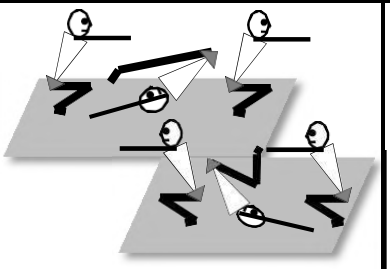
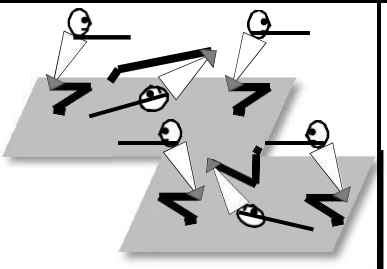
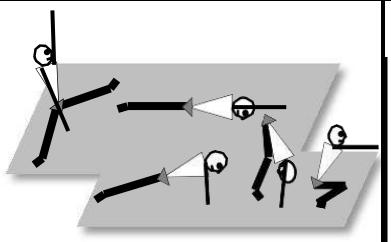
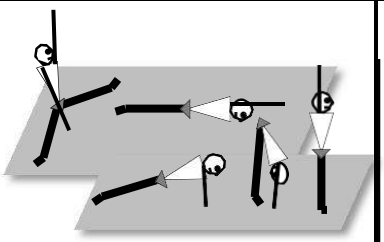
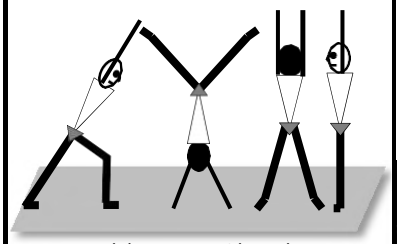
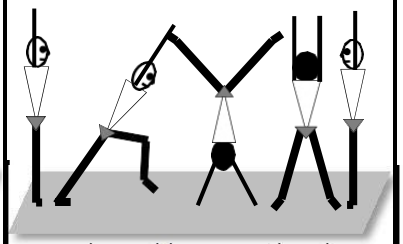
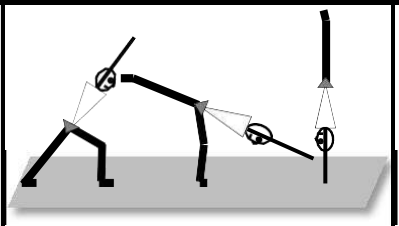
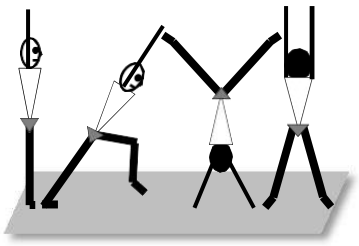
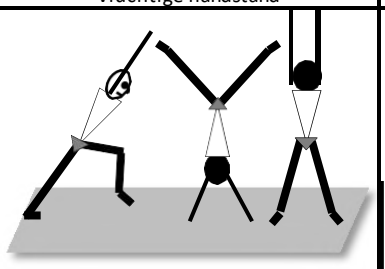
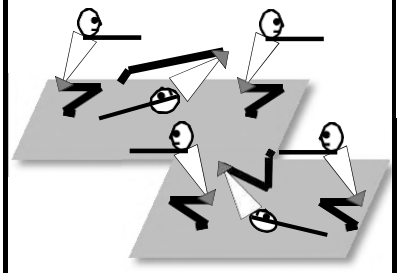
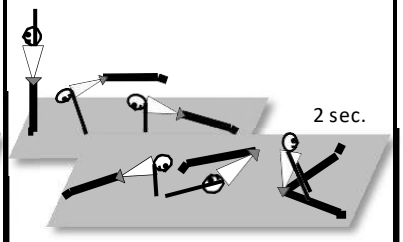
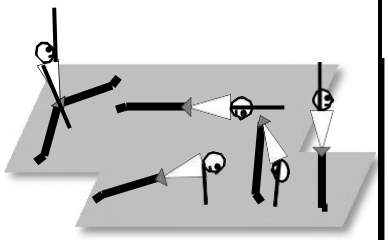
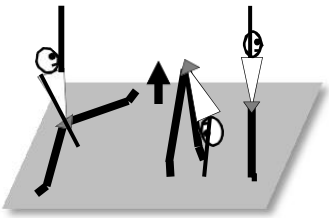
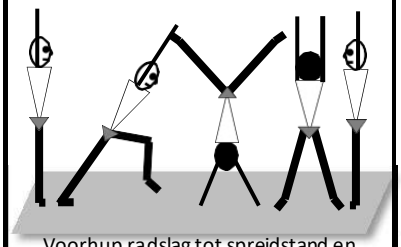
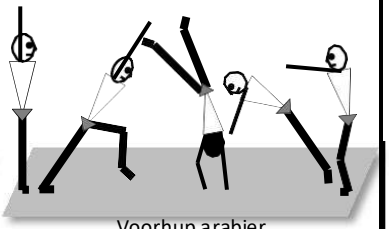
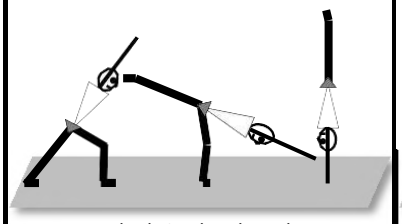
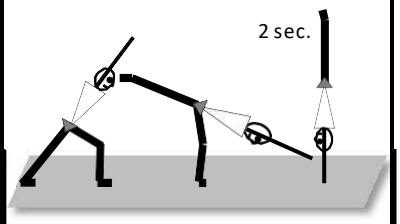
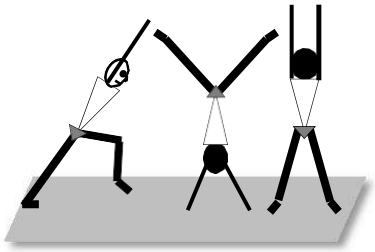
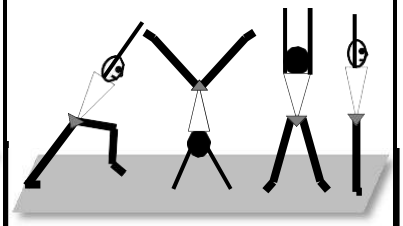
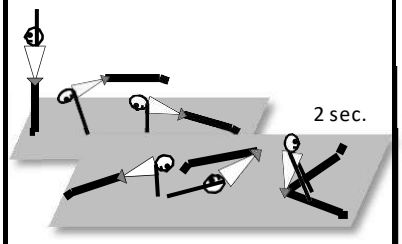
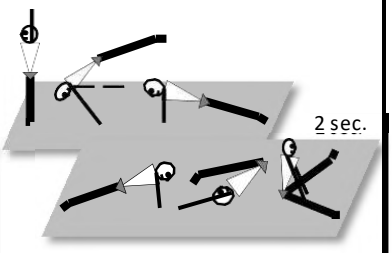
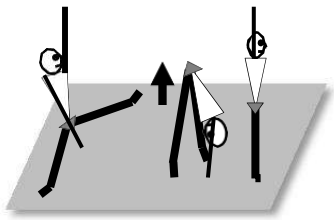
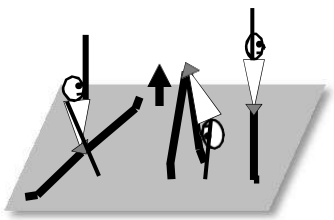
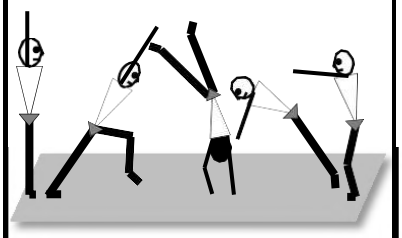
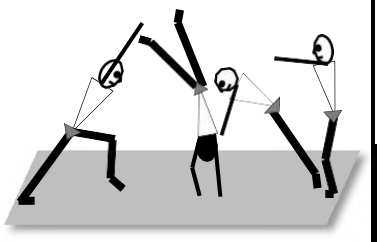
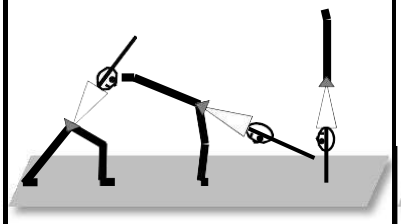
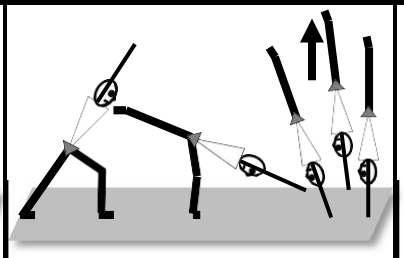
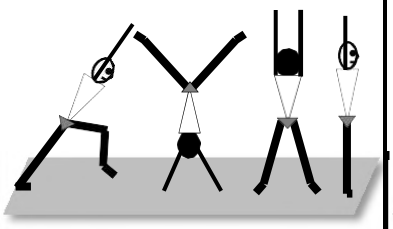
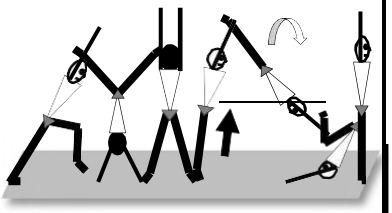
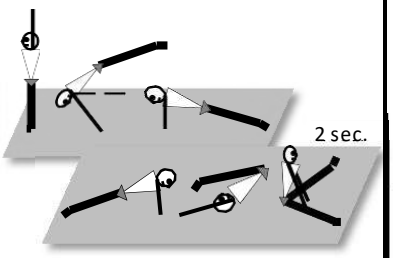
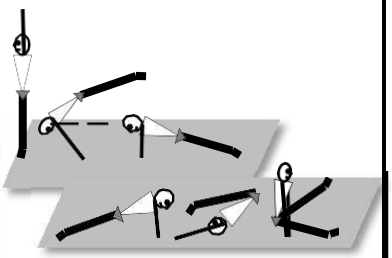
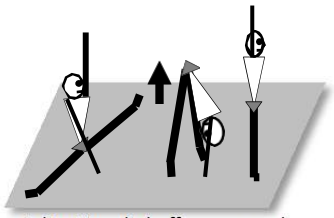
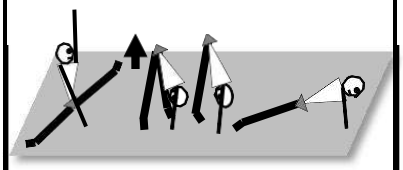
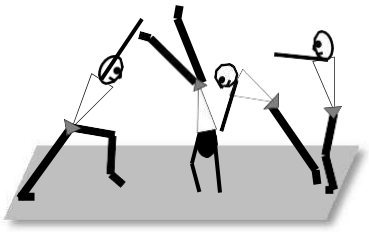
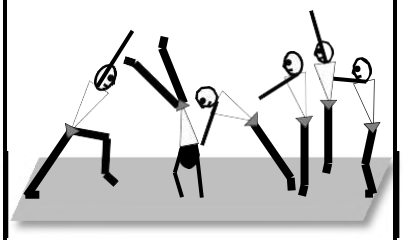
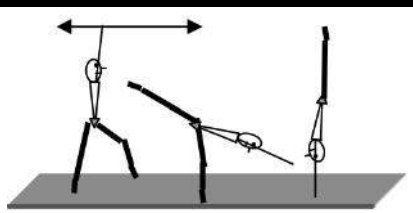
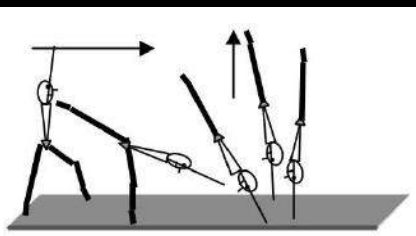
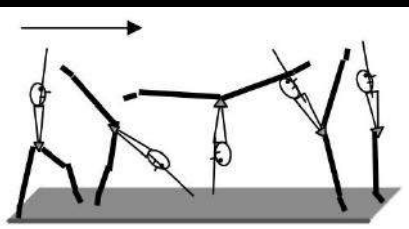
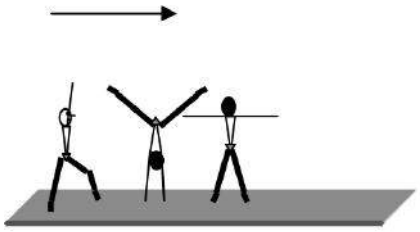
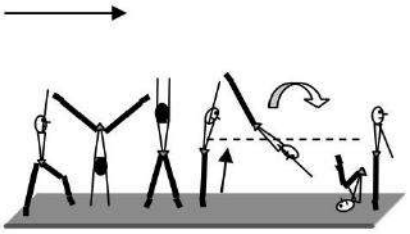
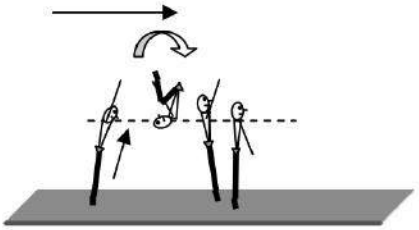
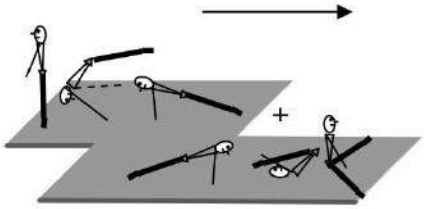
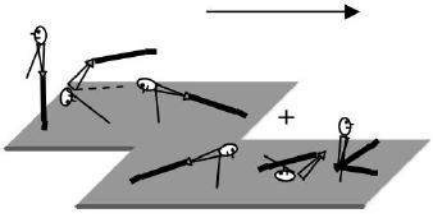
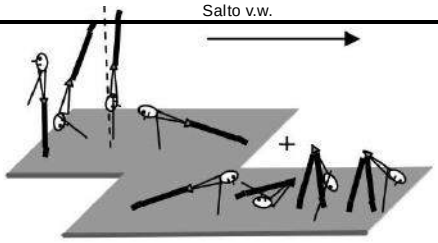
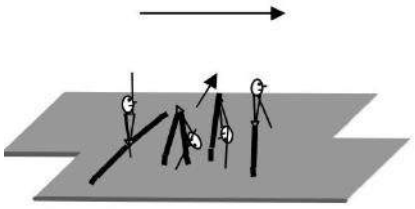
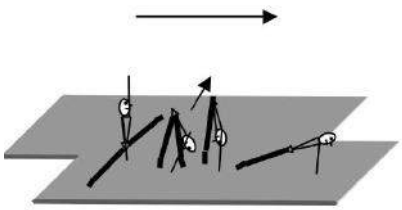
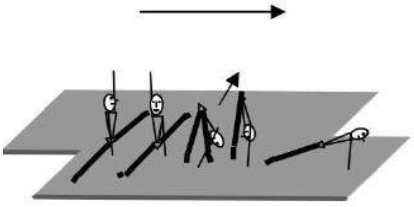
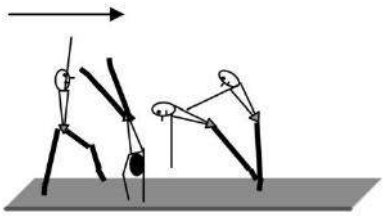
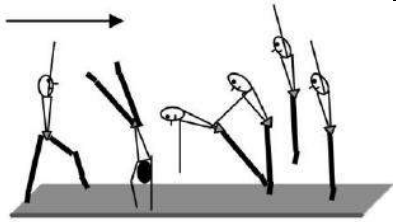
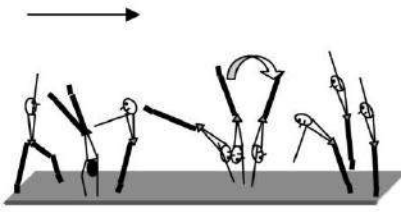
	21 basis	21 +		Aftrek
I	 Uitvalpas vw 2 sec. met geopende schouders, rol v.o. tot hurkzit	 Vluchtige handstand	Niveau 21: • Geen geopende schouders Niveau 21+: • Handstand positie niet bereikt • Meer dan 45° van de handstand	0.30 Conform FIG niet erkennen
II	 Stap radslag over plank	 Radslag uit stand	Niveau 21: • Armen niet mee omhoog genomen Niveau 21+: • Armen niet mee omhoog genomen	0.30 0.30
III	 Vanuit hurkzit rol v.o. tot hurkzit. Rol a.o. tot kaars 2 sec. en rol terug tot hurkzit	 Vanuit hurkzit rol v.o. tot hurkzit. Rol a.o. tot hurkzit	Niveau 21: • Kaars: handenpositie is vrij • Hand of handen aan de vloer bij komen tot hurkzit Niveau 21+: • Handen niet naar binnen geplaatst bij rol a.o. • Hand of handen aan de vloer bij komen tot hurkzit	0.50 (per keer) 0.50 0.50 (per keer)
IV		 Spreidstand/splithouding minimaal 90°. Komen tot buiklig, opduwen tot ligsteun en slepen tot hurkzit	*Automatisch niveau 21+* Niveau 21+: • Springen naar hurkzit • Diepere split dan 90°	0.50 verfraaiing
V	 Vanuit stap/hup: kaatssprong – strekssprong ½ draai.	 Radslag tot spreidstand en terugdraai/aansluiten tot bolle houding	Niveau 21: • Niet direct doorkaatsen Niveau 21+: • Geen aansluiten tot bolle houding	0.30 0.50

	20 basis	20 +		Aftrek
I		 Vluchtige handstand	*Automatisch niveau 20+* Niveau 20+: • Handstand positie niet bereikt • Meer dan 45° van de handstand	Conform FIG niet erkennen
II	 Radslag uit stand	 Voorhup met afzet van twee benen, radslag	Niveau 20: • Armen niet mee omhoog genomen Niveau 20+: • Armen niet mee omhoog genomen	0.30 0.30
III	 Vanuit hurkzit rol v.o. tot hurkzit. Rol a.o. tot hurkzit	 Vanuit hurkzit rol v.o. met gestrekte armen tot hurkzit. Rol a.o. met gestrekte armen tot hurkzit	Niveau 20: • Handen niet naar binnen geplaatst bij rol a.o. • Hand of handen aan de vloer bij komen tot hurkzit Niveau 20+: • Handen niet naar binnen geplaatst bij rol a.o. • Hand of handen aan de vloer bij komen tot hurkzit	0.50 0.50 (per keer) 0.50 0.50 (per keer)
IV	 Spreidstand/splithouding minimaal 120°. Komen tot buiklig, opduwen tot ligsteun en slepen tot hurkzit	 Spreidstand/splithouding minimaal 120°. Komen tot buiklig, opduwen tot ligsteun gevolgd door slepen met gestrekte benen tot stand	Niveau 20: • Springen naar hurkzit • Diepere split dan 120° Niveau 20+: • Geen gestrekte benen in slepen • Diepere split dan 120°	0.50 verfraaiing Afwaarderen naar 20 basis verfraaiing
V	 Radslag tot spreidstand en terugdraai/aansluiten tot bolle houding	 Voorhup radslag tot spreidstand en terugdraaien/aansluiten tot bolle houding	Niveau 20: • Geen aansluiten tot bolle houding Niveau 20+: • Geen aansluiten tot bolle houding	0.50 0.50

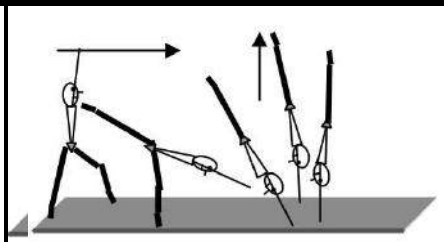
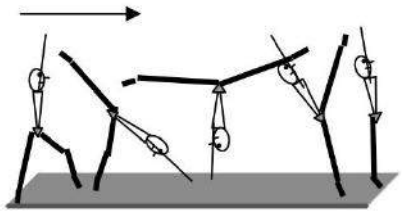
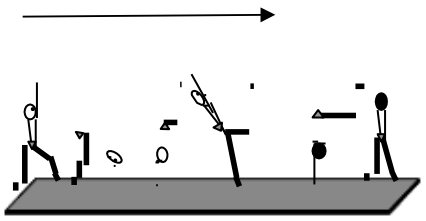
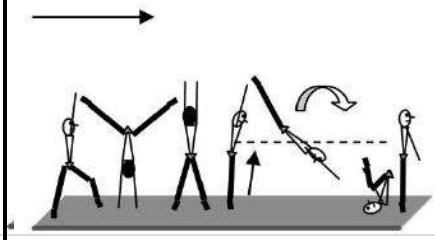
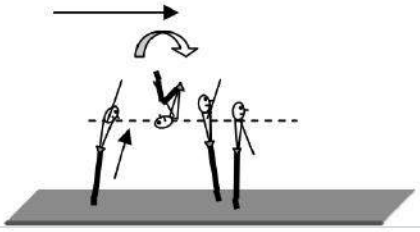
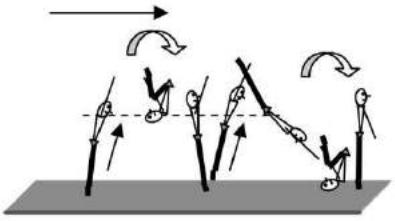
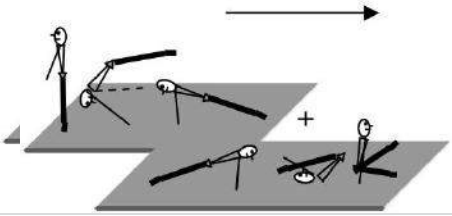
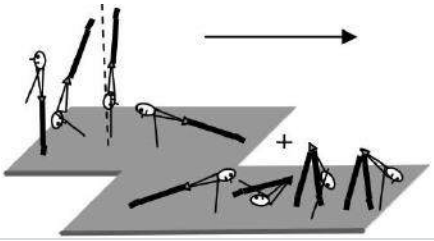
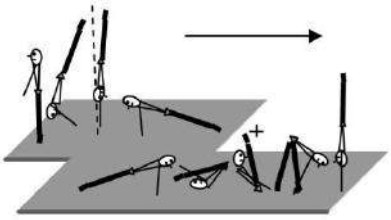
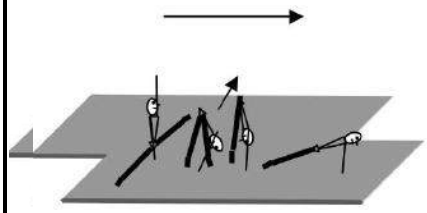
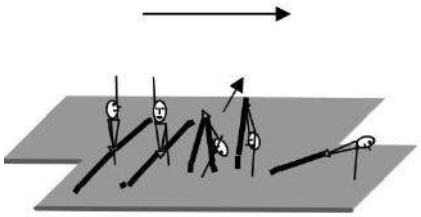
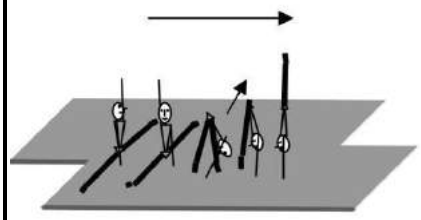
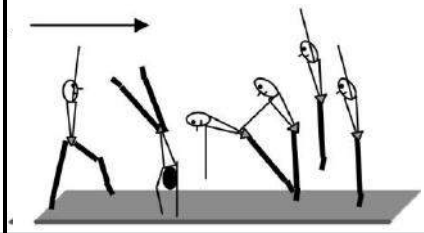
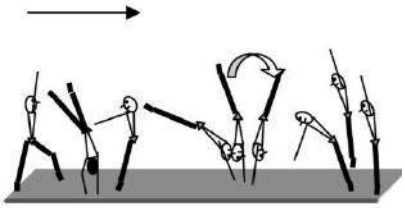
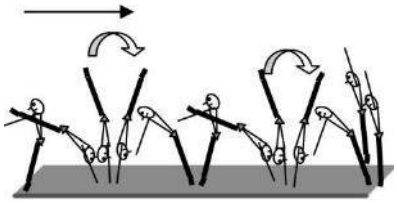
	19 basis	19 +		Aftrek
I		 Vluchtige handstand	*Automatisch niveau 19+* Niveau 19+: • Handstand positie niet bereikt • Meer dan 45° van de handstand	Conform FIG niet erkennen
II	 Voorhup met afzet van twee benen, radslag	 Driepas hup radslag	Niveau 19: • Armen niet mee omhoog genomen Niveau 19+: • Armen niet mee omhoog genomen • Meer dan drie passen	0.30 0.30 0.50
III	 Vanuit hurkzit rol v.o. met gestrekte armen en vluchtig strekken van de benen tot hurkzit. Rol a.o. met gestrekte armen tot hurkzit	 Stutrol met gestrekte armen tot ligsteun. Vanuit ligsteun rol v.o. direct tot spreidhoeksteun met billen op de grond 2 sec.	Niveau 19: • Handen niet naar binnen geplaatst bij rol a.o. • Hand of handen aan de vloer bij komen tot hurkzit Niveau 19+: • Handen niet naar binnen geplaatst in stutrol • Handplaatsing niet tussen de benen in spreidhoeksteun	0.50 0.50 (per keer) 0.50 niet erkennen
IV	 Spreidstand/splithouding minimaal 120°. Komen tot buiklig, opduwen tot ligsteun gevolgd door slepen met gestrekte benen tot stand	 Spreidstand/splithouding minimaal 120°. Uit splithouding heffen tot stand.	Niveau 19: • Gebogen benen in slepen • Diepere split dan 120° Niveau 19+: • Gebogen benen in slepen • Diepere split dan 120°	0.30 verfraaiing 0.30 verfraaiing
V	 Voorhup radslag tot spreidstand en terugdraaien/aansluiten tot bolle houding	 Voorhup arabier	Niveau 19: • Geen aansluiten tot bolle houding Niveau 19+: • Benen pas na de verticaal gesloten • Kaats na de arabier	0.50 0.50 verfraaiing

	18 basis	18 +		Aftrek
I	 Vluchtige handstand	 Handstand 2sec.	Niveau 18: • Handstand positie niet bereikt • Meer dan 45° van de handstand Niveau 18+: • Handstand 1-2 sec. • Handstand <1 sec.	Conform FIG niet erkennen 0.30 Afwaarderen naar 18 basis
II	 Driepas hup radslag	 Driepas hup radslag aansluitpas met doordraaien vw.	Niveau 18: • Armen niet mee omhoog genomen • Meer dan drie passen Niveau 18+: • Armen niet mee omhoog genomen • Meer dan drie passen	0.30 0.50 0.30 0.50
III	 Stutrol met gestrekte armen tot ligsteun. Vanuit ligsteun rol v.o. direct tot spreidhoeksteun met billen op de grond 2 sec.	 Stut boven horizontaal tot ligsteun. Vanuit ligsteun rol v.o. met gestrekte benen direct tot spreidhoeksteun met billen op de grond 2 sec.	Niveau 18: • Handen niet naar binnen geplaatst in stutrol • Handplaatsing niet tussen de benen in spreidhoeksteun Niveau 18+: • Handen niet naar binnen geplaatst in stutrol • Handplaatsing niet tussen de benen in spreidhoeksteun	0.50 niet erkennen 0.50 niet erkennen
IV	 Spreidstand/splithouding minimaal 120°. Uit splithouding heffen tot stand.	 Split. Uit split heffen tot stand	Niveau 18: • Gebogen benen in slepen Niveau 18+: • Gebogen benen in slepen	0.30 0.30
V	 Voorhup arabier	 Driepas voorhup arabier	Niveau 18: • Benen pas na de verticaal gesloten • Kaats na de arabier Niveau 18+: • Benen pas na de verticaal gesloten • Meer dan drie passen • Kaats na de arabier	0.50 verfraaiing 0.50 0.50 verfraaiing

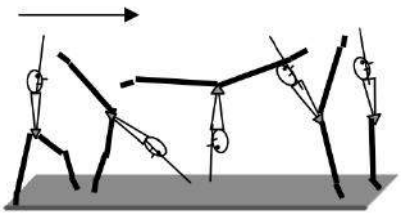
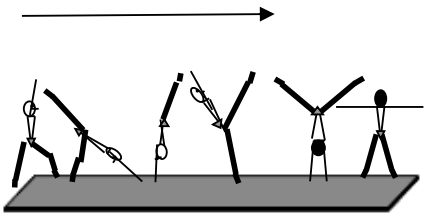
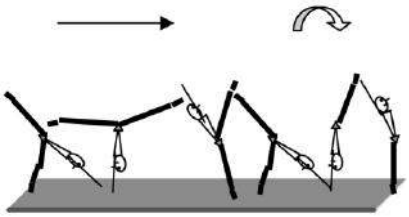
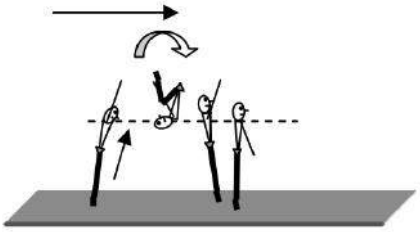
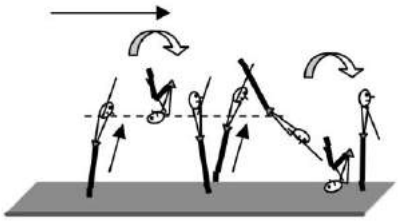
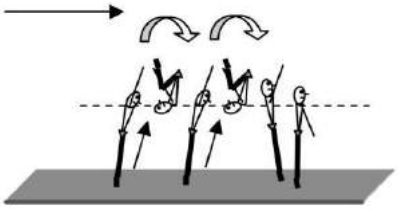
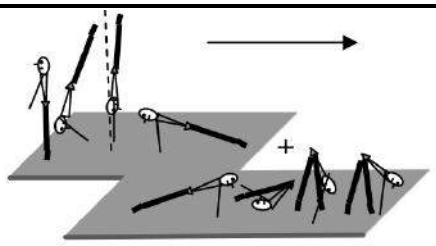
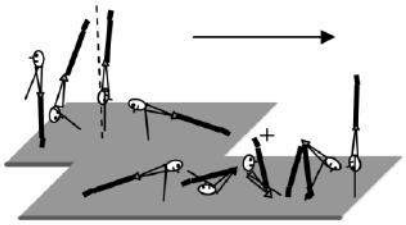
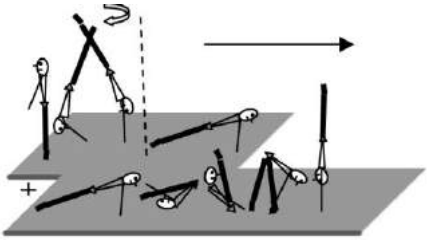
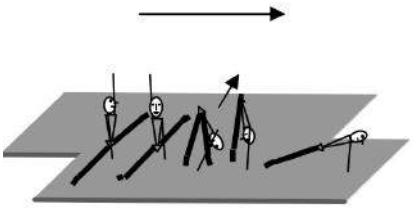
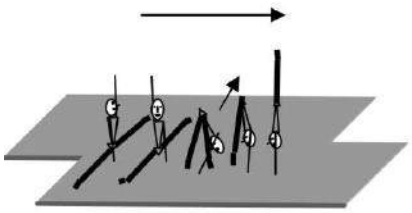
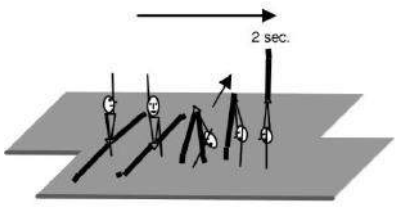
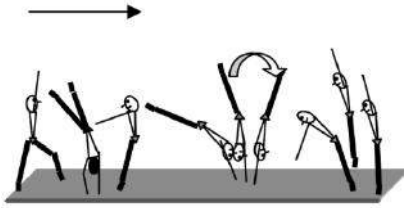
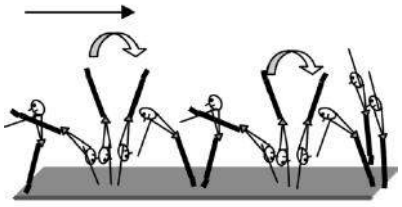
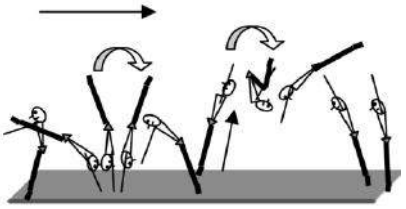
	17 basis	17 +		Aftrek
I	 Handstand	 Handstand hip-tip	Niveau 17: • Handstand positie niet bereikt • Meer dan 45° van de handstand Niveau 17+: • Handstand positie niet bereikt	Conform FIG niet erkennen Conform FIG
II	 Driepas hup radslag aansluitpas met doordraaien vw.	 Radslag aansluitpas zweefrol	Niveau 17: • Armen niet mee omhoog genomen • Meer dan drie passen Niveau 17+: • Meer dan drie passen • Geen zweefmoment in de rol	0.30 0.50 0.50 0.50
III	 Stut boven horizontaal tot ligsteun. Vanuit ligsteun rol v.o. met gestrekte benen direct tot spreidhoeksteun met billen op de grond 2 sec.	 Stut boven horizontaal. Endorol tot vluchtige spreidhoeksteun.	Niveau 17: • Handen niet naar binnen geplaatst in stutrol Niveau 17+: • Handen niet naar binnen geplaatst in stutrol • Niet direct komen tot spreidhoeksteun	0.50 0.50 1.00
IV	 Split. Uit split heffen tot stand.	 Split. Uit split gespreid heffen tot ligsteun.	Niveau 17: • Geen volledige split • Gebogen benen in slepen Niveau 17+: • Geen volledige split • Gebogen benen in slepen	0.50 0.30 0.50 0.30
V	 Driepas voorhup arabier	 (Driepas voorhup) arabier kaats	Niveau 17: • Benen pas na de verticaal gesloten • Meer dan drie passen Niveau 17+: • Benen pas na de verticaal gesloten • Meer dan drie passen	0.50 0.50 0.50 0.50

	16 -	16 basis	16+
I	 Vluchtige handstand	 Handstand hip-tip	 Loopoverslag
II	 Radslag	 Radslag aansluit pas zweefrol	 Salto v.w.
III	 Stut boven horizontaal Rol voorwaarts tot spreidzit	 Stut boven horizontaal endorol v.w. tot vluchtige spreidhoeksteun	 Stut door handstand Endorol v.w. heffen tot spreidstand
IV	 Split Uit split heffen tot stand	 Split Uit split gespreid heffen tot ligsteun	 Spilt en spagaat Uit spagaat gespreid heff en tot ligsteun
V	 Arabier	 Arabier kaats	 Arabier flikflak kaats

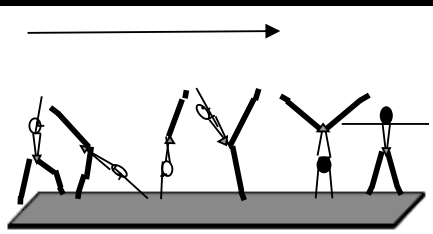
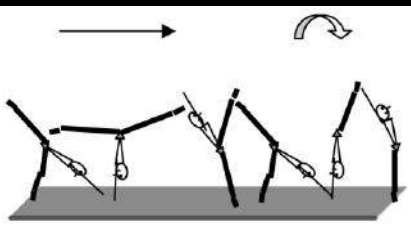
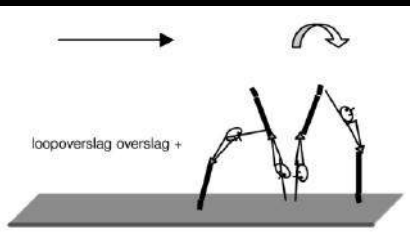
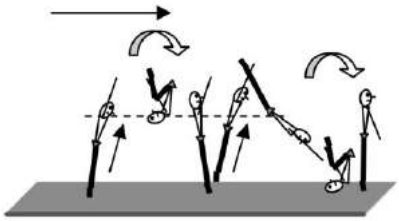
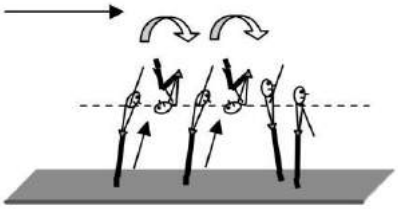
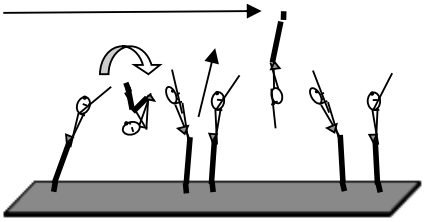
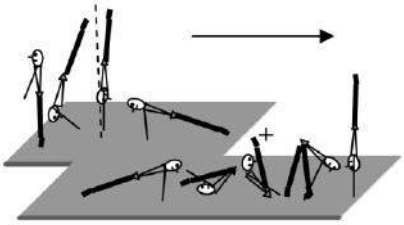
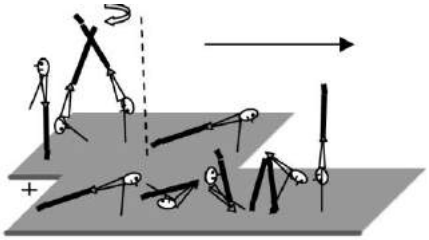
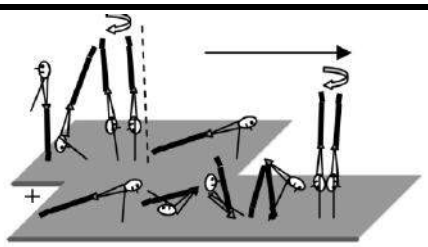
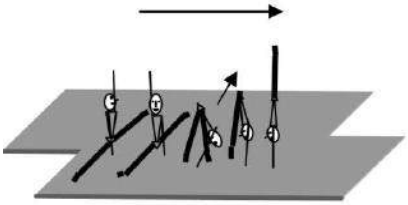
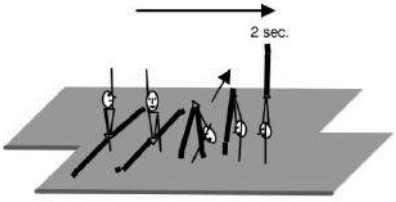
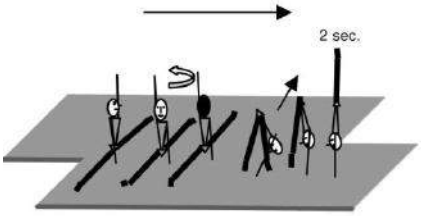
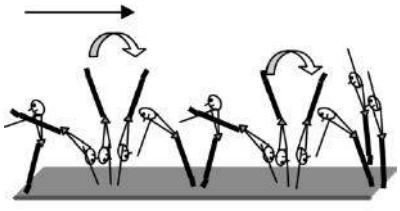
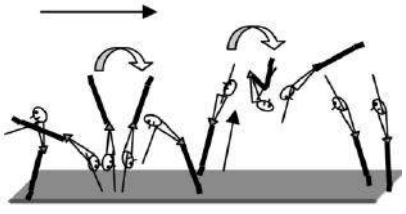
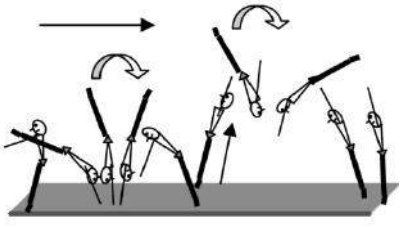
Traject I	**Aftrek**
Niveau 16 -	
o Conform FIG	
Niveau 16 basis	
o Geen duidelijke afzet zichtbaar	0.1 - 0.3
o Doorrollen na hip tip	0.5
Niveau 16+	
o Conform FIG	
Traject II	**Aftrek**
Niveau 16 -	
o Conform FIG	
Niveau 16 basis	
o Heupen niet gestrekt bij de zweefrol	0.1 – 0.3
Niveau 16+	
o Conform FIG	
Traject III	**Aftrek**
Niveau 16 -	
o Spreidzit minimaal 90°	0.1 – 0.5
o Romp niet rechtop in spreidzit	0.1 – 0.3
Niveau 16 basis	
o Benen niet horizontaal tijdens vluchtige spreidzit	0.3
Niveau 16+	
o Voeten bij Endorol niet vrij van de vloer	0.5
Traject IV	**Aftrek**
Niveau 16 -	
o Springen naar stand	0.5
Niveau 16 basis	
o Springen naar stand	0.5
Niveau 16+	
o Conform FIG	
Traject V	**Aftrek**
Niveau 16 basis	
o Onvoldoende hoogte in de kaats	0.1 – 0.3
Niveau 16+	
o Onvoldoende hoogte in de kaats	0.1 – 0.3

	15-	15 basis	15+
I	 Handstand hip-tip	 Loopoverslag	 Loopoverslag - radslag
II	 Radslag aansluit pas zweefrol	 Salto v.w.	 Salto v.w. zweefrol
III	 Stut boven horizontaal endorol v.w. tot vluchtige spreidhoeksteun	 Stut door handstand Endorol v.w. heffen tot spreidstand	 Stut door handstand Endorol v.w. heffen tot handstand
IV	 Split Uit split gespreid heffen tot ligsteun	 Spilt en spagaat Uit spagaat gespreid heffen tot ligsteun	 Split en spagaat Uit spagaat gespreid heffen tot vl. handstand
V	 Arabier kaats	 Arabier flikflak kaats	 Arabier flikflak flikflak kaats

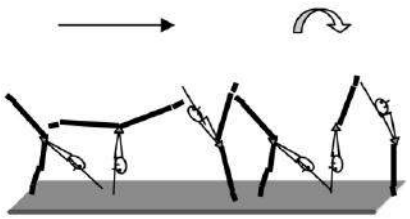
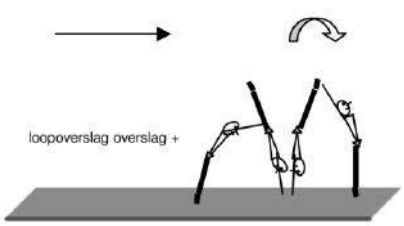
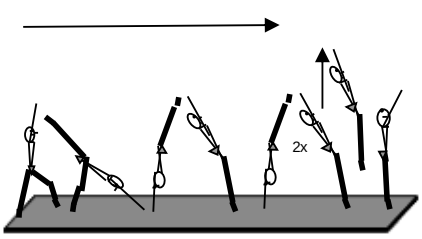
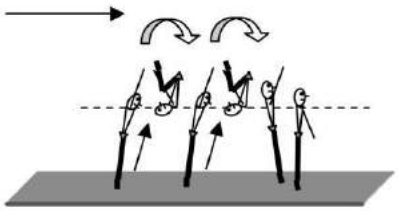
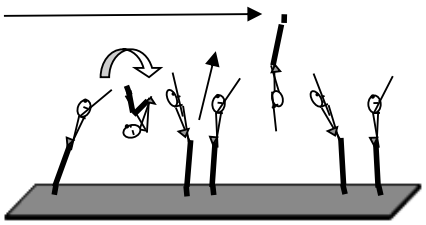
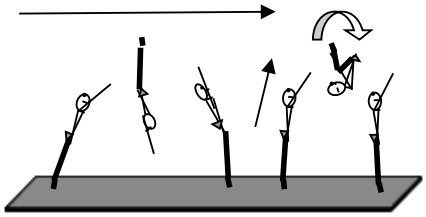
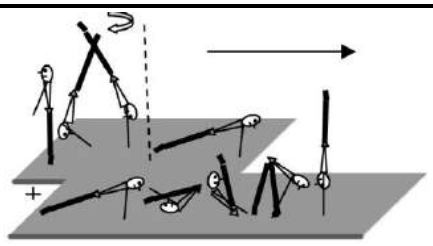
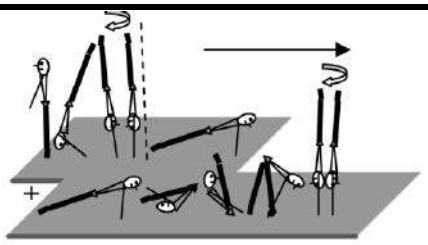
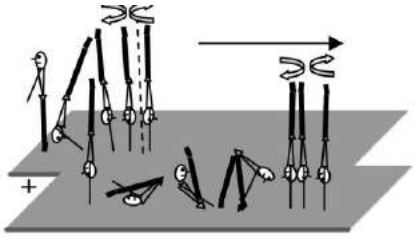
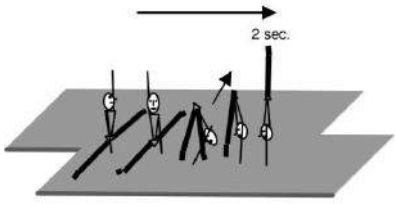
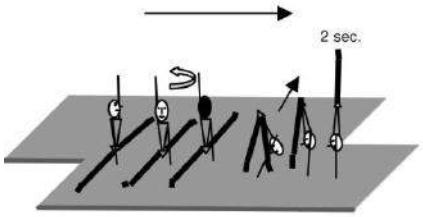
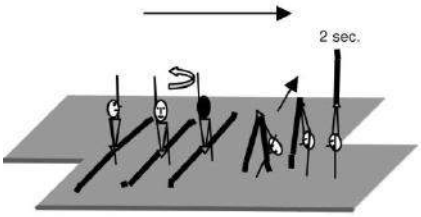
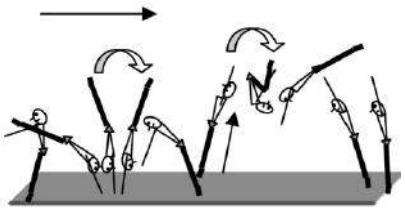
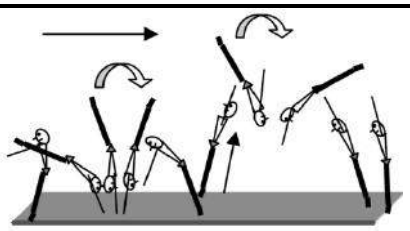
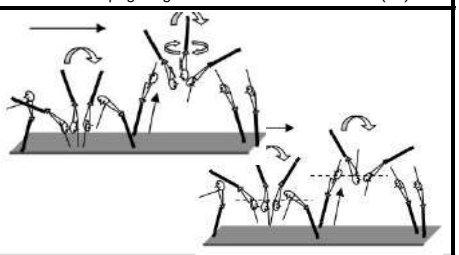
Traject I	**Aftrek**
Niveau 15 -	
o Geen duidelijke afzet zichtbaar	0.1 - 0.3
o Doorrollen na hip tip	0.5
Niveau 15 basis	
o Conform FIG	
Niveau 15 +	
o Conform FIG	
Traject II	**Aftrek**
Niveau 15 -	
o Heupen niet gestrekt bij de zweefrol	0.1 – 0.3
Niveau 15 basis	
o Conform FIG	
Niveau 15 +	
o Heupen niet gestrekt bij de zweefrol	0.1 – 0.3
Traject III	**Aftrek**
Niveau 15 -	
o Benen niet horizontaal tijdens vluchtige spreidzit	0.3
Niveau 15 basis	
o Voeten bij Endorol niet vrij van de vloer	0.5
Niveau 15 +	
o Voeten raken de grond tijdens Endorol	0.1 – 0.3
o Voeten tijdens Endorol niet vrij van de vloer	0.5
o Meer dan 2 handplaatsingen tijdens stut halve draai	0.1 per extra pas
Traject IV	**Aftrek**
Niveau 15 -	
o Springen naar stand	0.5
Niveau 15 basis	
o Conform FIG	
Niveau 15 +	
o Conform FIG	
Traject V	**Aftrek**
Niveau 15 –	
o Onvoldoende hoogte in de kaats	0.1 – 0.3
Niveau 15 basis	
o Onvoldoende hoogte in de kaats	0.1 – 0.3
Niveau 15 +	
o Onvoldoende hoogte in de kaats	0.1 – 0.3

	14-	14 basis	14+
I	 Loopoverslag	 Loopoverslag - radslag	 Loopoverslag overslag
II	 Salto v.w.	 Salto v.w. zweefrol	 Salto v.w. salto v.w.
III	 Stut door handstand Endorol v.w. heffen tot spreidstand	 Stut door handstand Endorol v.w. heffen tot handstand	 Stut 1/2 draai tot ligsteun Endorol v.w. tot handstand
IV	 Spilt en spagaat Uit spagaat gespreid heffen tot ligsteun	 Split en spagaat Uit spagaat gespreid heffen tot vl. handstand	 Split en spagaat Uit spagaat gespreid heffen tot handstand (2s)
V	 Arabier flikflak kaats	 Arabier flikflak flikflak kaats	 Arabier flikflak salto a.w. gehurkt

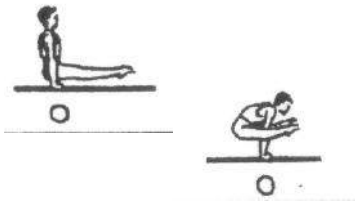
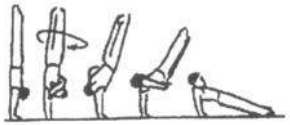
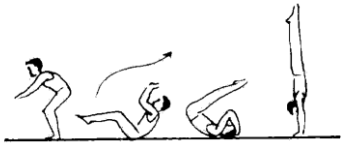
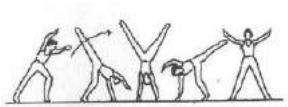
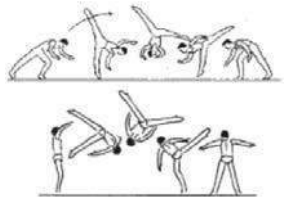
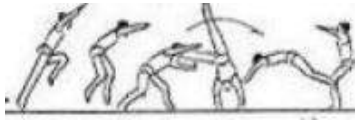
Traject I	**Aftrek**
Niveau 14 - o Conform FIG Niveau 14 basis o Conform FIG Niveau 14 + o Conform FIG	
Traject II	**Aftrek**
Niveau 14 - o Conform FIG Niveau 14 basis o Heupen niet gestrekt bij de zweefrol Niveau 14 + o Conform FIG	 0.1 – 0.3
Traject III	**Aftrek**
Niveau 14 - o Voeten tijdens Endorol niet vrij van de vloer Niveau 14 basis o Voeten raken de grond tijdens Endorol o Voeten tijdens Endorol niet vrij van de vloer o Meer dan 2 handplaatsingen tijdens stut halve draai Niveau 14 + o Voeten raken de grond tijdens Endorol o Voeten tijdens Endorol niet vrij van de vloer o Meer dan 2 handplaatsingen tijdens stut halve draai	 0.5 0.1 – 0.3 0.5 0.1 per extra pas 0.1 – 0.3 0.5 0.1 per extra pas
Traject IV	**Aftrek**
Niveau 14 - o Conform FIG Niveau 14 basis o Conform FIG Niveau 14 + o Handstand geen 2 sec	 0.5
Traject V	**Aftrek**
Niveau 14 - o Onvoldoende hoogte in de kaats Niveau 14 basis o Onvoldoende hoogte in de kaats Niveau 14 + o Conform FIG	 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3

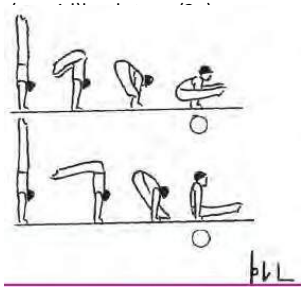
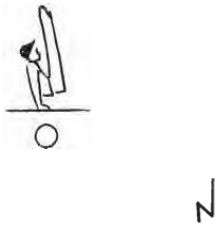
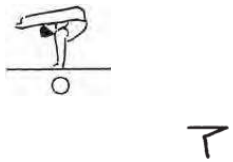
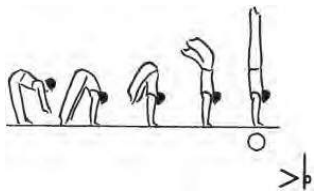
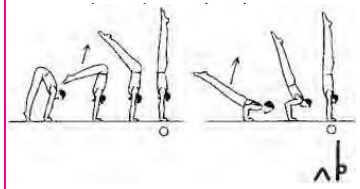
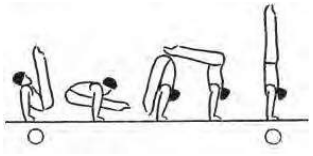
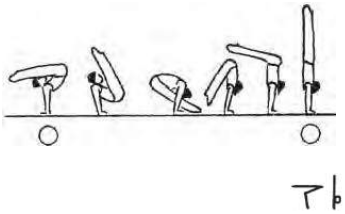
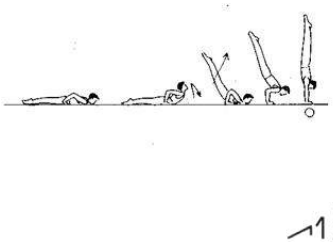
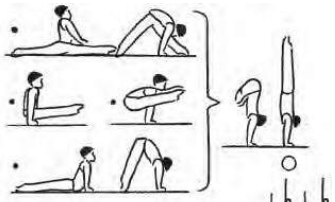
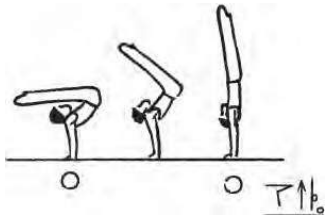
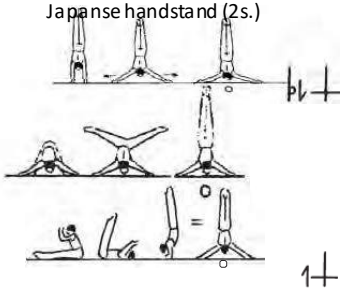
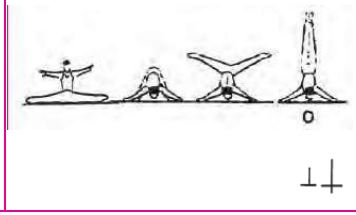
	13-	13 basis	13+
I	 Loopoverslag - radslag	 Loopoverslag overslag	 Loopoverslag overslag flakflik
II	 Salto v.w. zweefrol	 Salto v.w. salto v.w.	 Hurksalto v.w. - streksalto v.w.
III	 Stut door handstand Endorol v.w. heffen tot handstand	 Stut 1/2 draai tot ligsteun Endorol v.w. tot handstand	 Stut 1/2 draai tot handstand, dalen tot ligsteun Endorol v.w. tot handstand 1/2 draai
IV	 Split en spagaat Uit spagaat gespreid heffen tot vl. handstand	 Split en spagaat Uit spagaat gespreid heffen tot handstand (2s)	 Split, spagaat rechts voor, spagaat links voor uit spagaat gespreid heffen tot handstand (2s)
V	 Arabier flikflak flikflak kaats	 Arabier flikflak salto a.w. gehurkt	 Arabier flikflak salto a.w. gestrekt

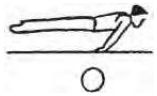
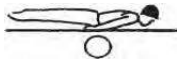
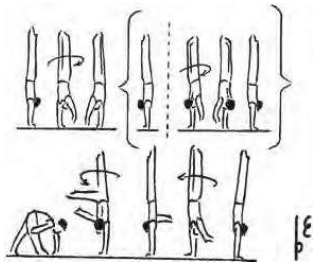
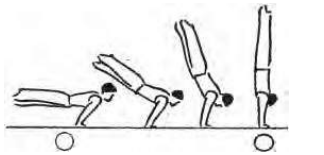
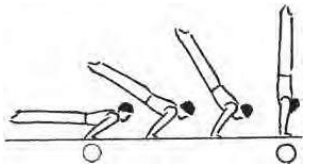
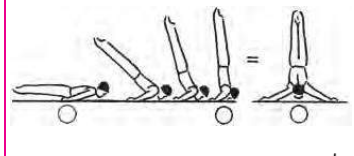
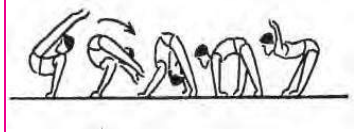
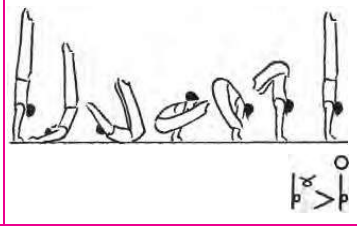
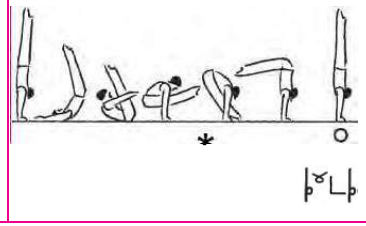
Traject I	**Aftrek**
Niveau 13 - o Conform FIG Niveau 13 basis o Conform FIG Niveau 13 + o Conform FIG	
Traject II	**Aftrek**
Niveau 13 - o Heupen niet gestrekt bij de zweefrol Niveau 13 basis o Conform FIG Niveau 13 + o Conform FIG	0.1 – 0.3
Traject III	**Aftrek**
Niveau 13 - o Voeten raken de grond tijdens Endorol o Voeten tijdens Endorol niet vrij van de vloer o Meer dan 2 handplaatsingen tijdens stut halve draai Niveau 13 basis o Voeten raken de grond tijdens Endorol o Voeten tijdens Endorol niet vrij van de vloer o Meer dan 2 handplaatsingen tijdens stut halve draai Niveau 13 + o Voeten raken de grond tijdens Endorol o Voeten slepen tijdens Endorol over de vloer o Meer dan 2 handplaatsingen tijdens stut halve draai	 0.1 – 0.3 0.5 0.1 per extra pas 0.1 – 0.3 0.5 0.1 per extra pas 0.1 – 0.3 0.5 0.1 per extra pas
Traject IV	**Aftrek**
Niveau 13 - o Conform FIG Niveau 13 basis o Handstand geen 2 sec Niveau 13 + o Handstand geen 2 sec	 0.5 0.5
Traject V	**Aftrek**
Niveau 13 – o Onvoldoende hoogte in de kaats Niveau 13 basis o Conform FIG Niveau 13 + o Conform FIG	0.1 – 0.3

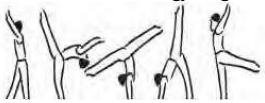
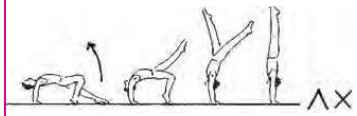
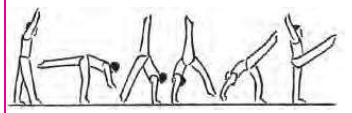
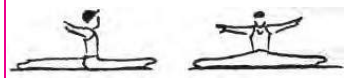
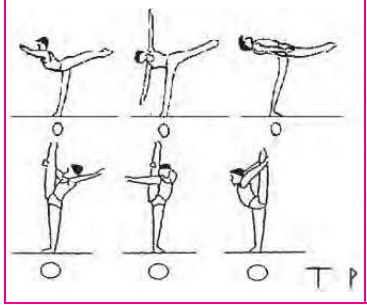
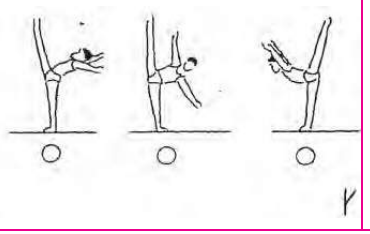
	12-	12 basis	12+
I	 Loopoverslag overslag	 Loopoverslag overslag flakflik	 Overslag - flakflik - flakflik - kaats
II	 Hurksalto v.w.- hurksalto v.w.	 Hurksalto v.w. - streksalto v.w.	 Temposalto - hurksalto v.w.
III	 Stut 1/2 draai tot ligsteun Endorol v.w. tot handstand	 Stut 1/2 draai tot handstand, dalen tot ligsteun Endorol v.w. tot handstand 1/2 draai	 Stut 1/1draai tot handstand, doorrollen Endorol v.w. tot handstand 1/1draai
IV	 Split en spagaat Uit spagaat gespreid heffen tot handstand (2s)	 Split, spagaat rechts voor, spagaat links voor Uit spagaat gespreid heffen tot handstand (2s)	 Split, spagaat rechts voor, spagaat links voor Uit spagaat gesloten heffen tot handstand (2s)
V	 Arabier flikflak salto a.w. gehurkt	 Arabier flikflak salto a.w. gestrekt	 Arabier flikflak salto a.w. gestrekt 1/1draai OF Arabier temposalto salto a.w. gestrekt

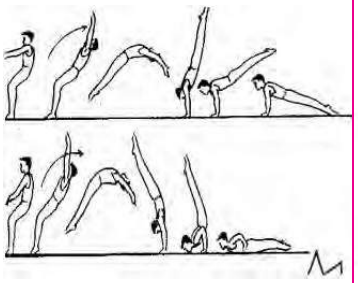
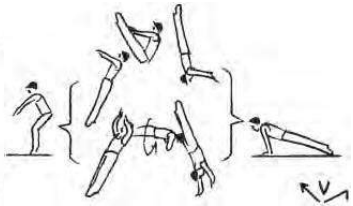
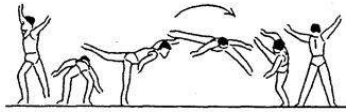
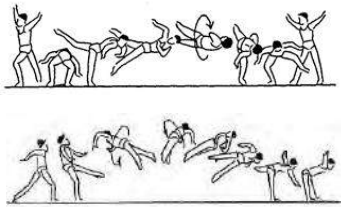
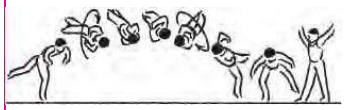
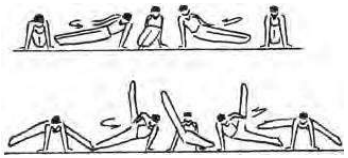
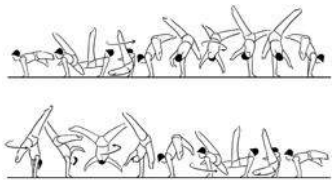
Traject I	**Aftrek**
Niveau 12 -	
o Conform FIG	
Niveau 12 basis	
o Conform FIG	
Niveau 12 +	
o Onvoldoende hoogte in de kaats	0.1 – 0.3
Traject II	**Aftrek**
Niveau 12 -	
o Conform FIG	
Niveau 12 basis	
o Conform FIG	
Niveau 12 +	
o Conform FIG	
Traject III	**Aftrek**
Niveau 12 -	
o Voeten raken de grond tijdens Endorol	0.1 – 0.3
o Voeten tijdens Endorol niet vrij van de vloer	0.5
o Meer dan 2 handplaatsingen tijdens stut halve draai	0.1 per extra pas
Niveau 12 basis	
o Voeten raken de grond tijdens Endorol	0.1 – 0.3
o Voeten slepen tijdens Endorol over de vloer	0.5
o Meer dan 2 handplaatsingen tijdens stut halve draai	0.1 per extra pas
Niveau 12 +	
o Voeten raken de grond tijdens Endorol	0.1 – 0.3
o Voeten slepen tijdens Endorol over de vloer	0.5
o Meer dan 2 handplaatsingen tijdens draaien	0.1 per extra pas
Traject IV	**Aftrek**
Niveau 12 -	
o Handstand geen 2 sec	0.5
Niveau 12 basis	
o Handstand geen 2 sec	0.5
Niveau 12 +	
o Handstand geen 2 sec	0.5
Traject V	**Aftrek**
Niveau 12 –	
o Conform FIG	
Niveau 12 basis	
o Conform FIG	
Niveau 12 +	
o Conform FIG	

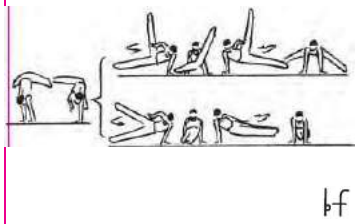
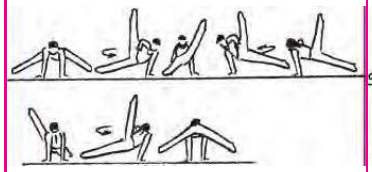
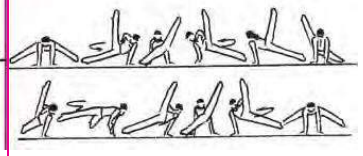
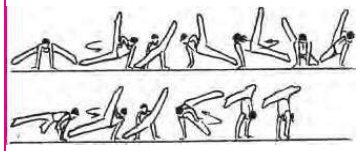
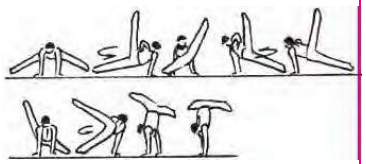
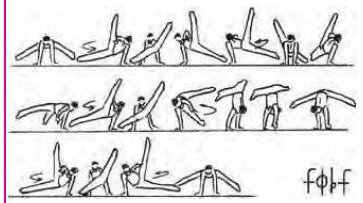
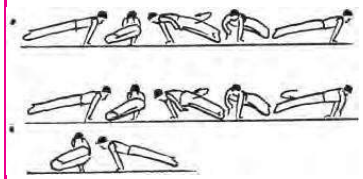
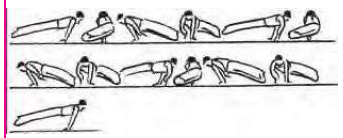
Nederlandse tA-elementen					
I	1. Hoeksteun of spreidhoeksteun 2s 	2. Healy voorwaarts tot ligsteun 	3. Stutrol door handenstand 	4. Streksprong 1/1 of 1½ draai 	5. Radslag 
I	6. Vrije radslag 	7. Arabier 			
II	1. Loopoverslag voorwaarts 				
III					

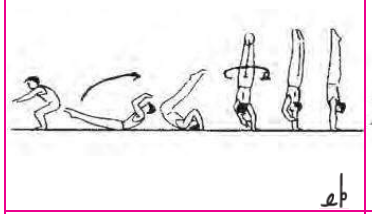
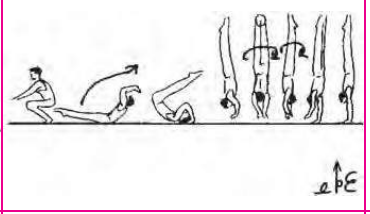
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Niet acrobatische elementen					
1. Vanuit handstand dalen naar 	2. Spitzwinklestutz (2 s.). 	3. Spitzwinklestutz met benen horizontaal (2 s.). **(Manna)** 	4.	5.	6.
7. Vanuit spreidstand heffen naar handstand (2 s). 	8. Met gestrekte armen en gehoekt lichaam of met gestrekt lichaam en gebogen armen, heffen naar handstand met 	9. Spitzwinklestutz (2 s.) gevolgd door heffen naar handstand (2 s.). 	10. Manna (2 s.) gevolgd door heffen naar handstand (2 s.), ook met gespreide benen 	11.	12.
13. Uit buiklig rol tot handstand (2s.) 	14. Vanuit ligsteun, spagaat, hoeksteun of spreidhoeksteun heffen tot handstand (2s.). 	15.	16. Uit Manna (2s.) dislocque naar handstand (2s.). 	17.	18.
19. Handstand (2 s.). 	20. Uit handstand dalen of opzet tot Japanse handstand (2s.) 	21. Heffen tot Japanse handstand (2s.) 	22.	23.	24.

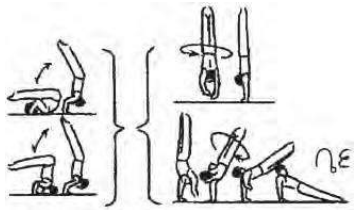
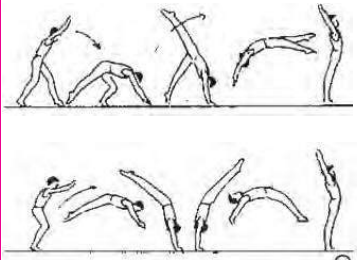
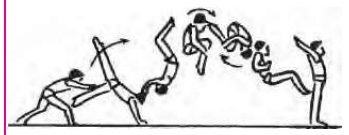
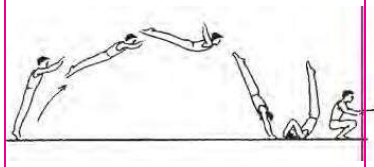
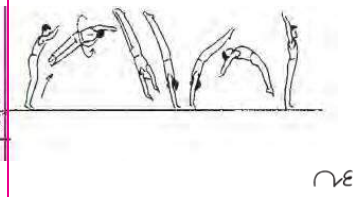
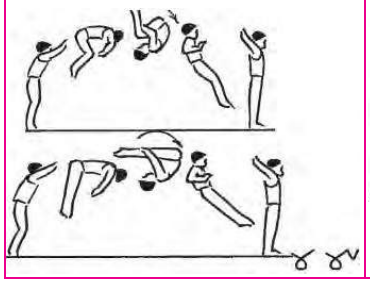
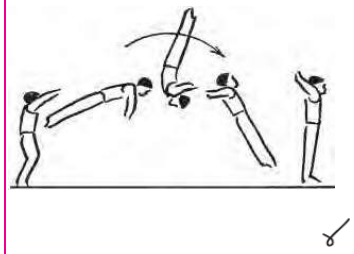
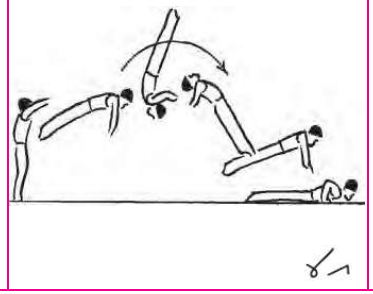
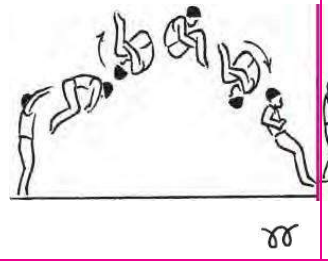
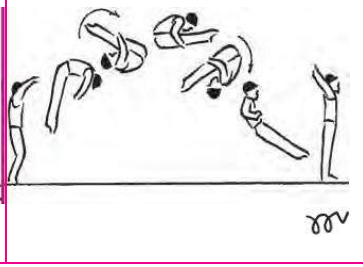
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Niet acrobatische elementen					
25. Gespreide bovenbalans (2 s.). 	26. Bovenbalans (2 s.). 	27. Zwaluw (2 s.). 	28.	29.	30.
31. ½ of 1/1 draai in of tot handstand 	32. Uit gespreide bovenbalans (2 s.) heffen naar handstand (2 s.) 	33. Uit bovenbalans (2 s.) heffen naar handstand (2 s.). 	34. Uit zwaluw (2 s.) heffen tot Japanse handstand (2 s.). **(Alvariño)** 	35.	36.
37. Uit hoeksteun enz. achterover rollen tot stand. 	38.	39.	40.	41.	42.
43.	44. Endorol tot handstand (2 s.) 	45. Gesloten endorol tot handstand (2 s.). Ook met gespreide heffase. 	46. * De turner mag in de eindfase (heffase) van het onderdeel zijn benen spreiden om de handstandfase te bereiken. Hiervoor krijgt hij geen aftrek	47.	48.

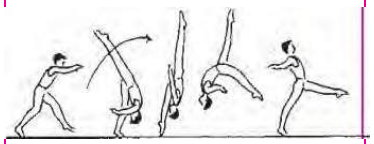
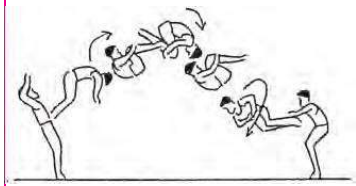
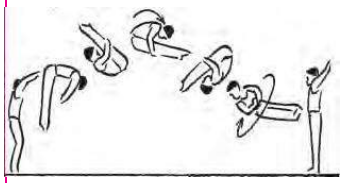
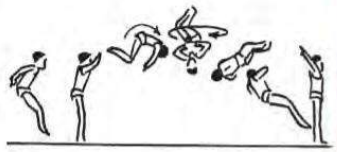
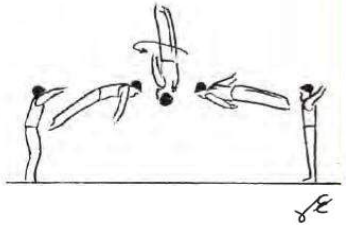
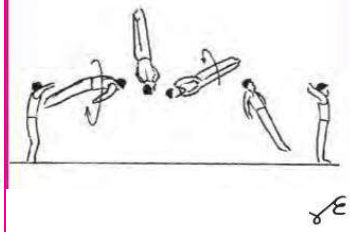
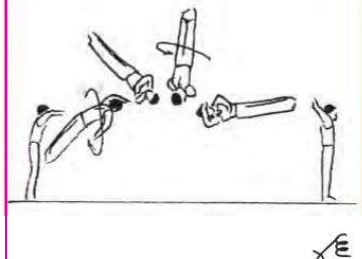
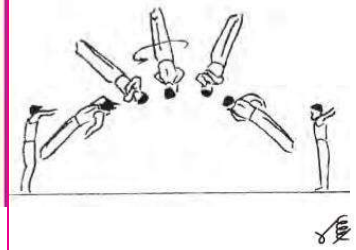
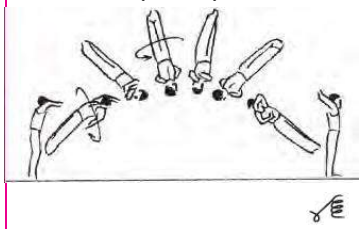
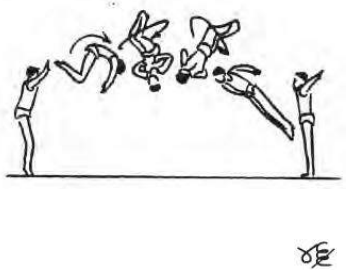
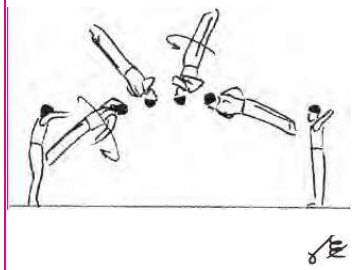
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Niet acrobatische elementen					
49. Uit stand of ligsteun ruglings, met 1 voet afzetten door de handstand of boogje rugwaarts.  **(Menichelli)** 	50.	51.	52.	53.	54.
55. Boogje voorwaarts. 	56.	57.	58.	59.	60.
61. Split of spagaat 	62.	63.	64.	65.	66.
67. Alle zw eefstanden (2 s.). 	68. Alle zweefstanden met 180º beenspreidingen zonder vasthouden van het been (2 s.). 	69.	70.	71.	72.

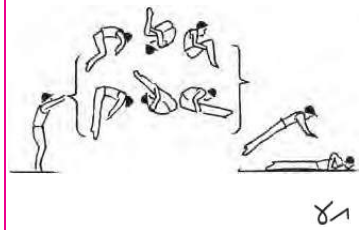
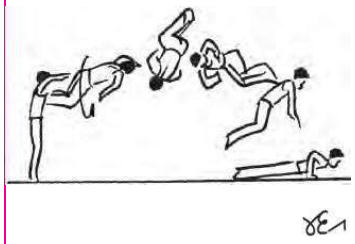
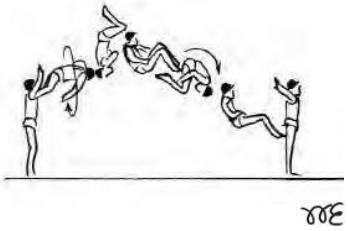
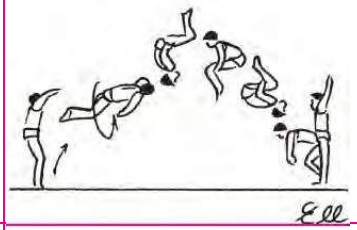
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Niet acrobatische elementen					
73. Sprong rugwaarts tot ligsteun. 	74. Sprong met hoeken en strekken of met 1/1 draai tot ligsteun. **(Endo)** 	75.	76.	77.	78.
79. Butterfly. 	80. Butterfly met 1/1 draai. **(Tong Fei)** 	81. Butterfly met 2/1 draai. 	82.	83.	84.
85. Verschillende varianten van breakdance. 	86.	87.	88.	89.	90.
91. 2 flanken of flairs 	92. Flanken of flairs tot handstand 	93. Flanken of flairs tot handstand en dalen tot flank of flair **(Gogoladze)** 	94. Flair gesprongen met 360º draai rugwaarts door de handstand en doorgaan in flair (2 sprongen). 	95.	96.

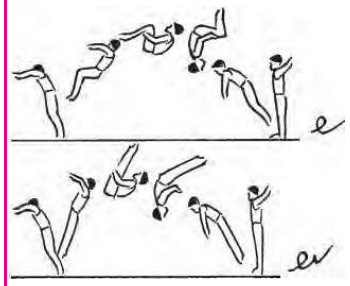
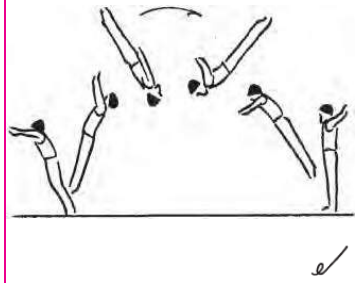
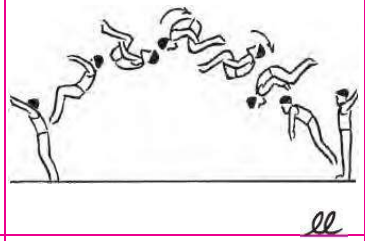
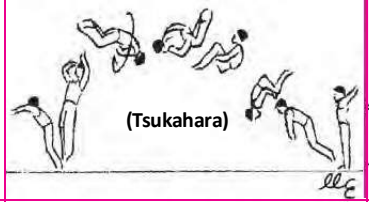
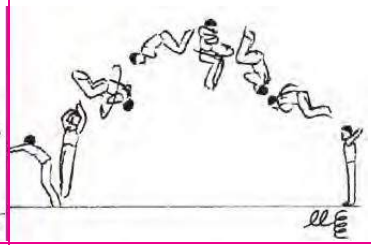
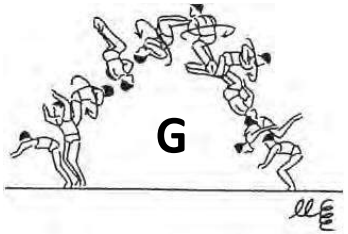
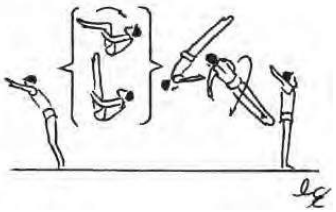
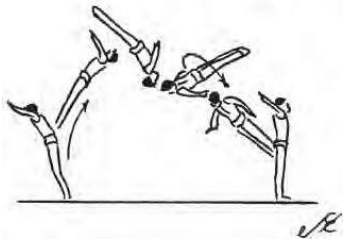
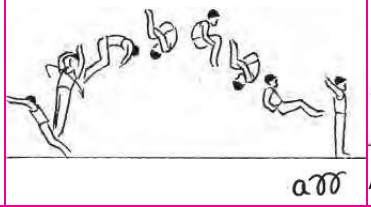
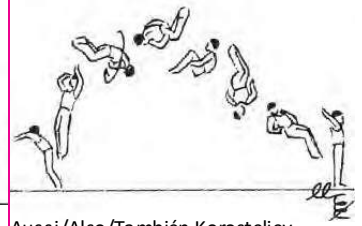
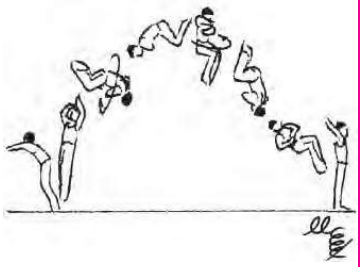
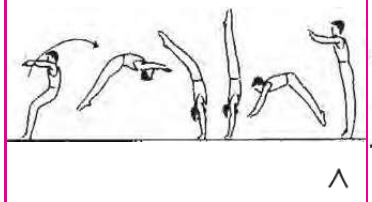
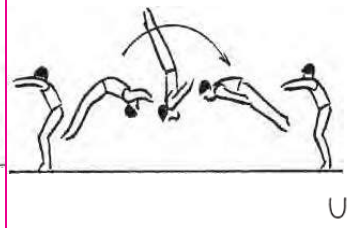
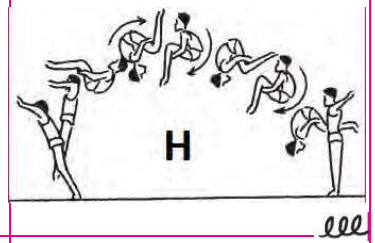
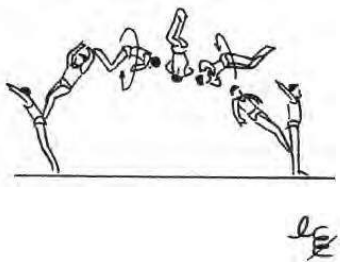
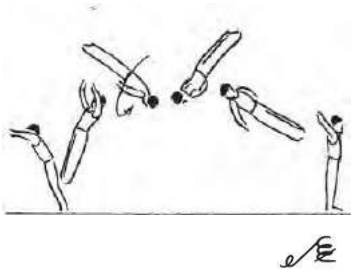
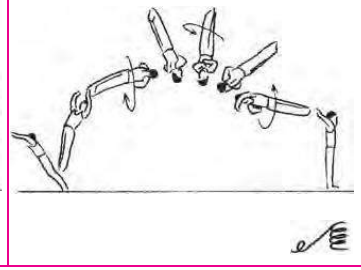
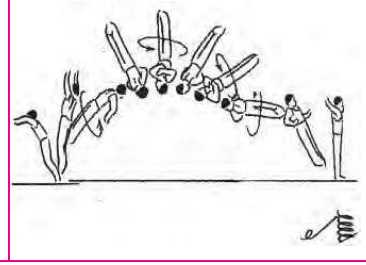
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Niet acrobatische elementen					
97.	98. Vanuit handstand dalen tot flank of flair. 	99.	100.	101.	102.
103. Flair met ½ spindel. 	104. Flair met 1/1 spindel (in 2 flairs). 	105. Flair met spindel > 270º (in 2 flairs) direct tot handstand 	106.	107.	108.
109.	110. Flair met ½ spindel tot handstand 	111.	112. Flair met spindel > 270º (in 2 flairs) direct tot handstand en dalen n aar flank of flair. 	113.	114.
115. Russenwenden 360° of 540°. 	116. Russenwenden 720° of 900°. 	117. Russenwenden 1080° of meer. **(Fedorchenko)** 	118.	119.	120.

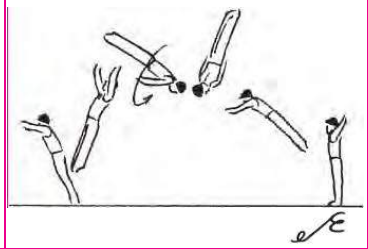
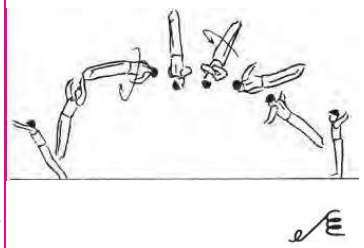
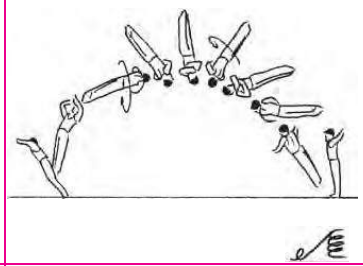
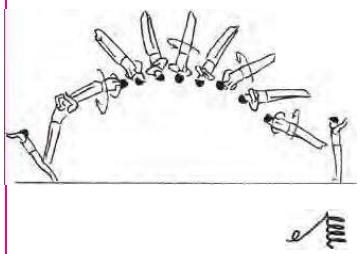
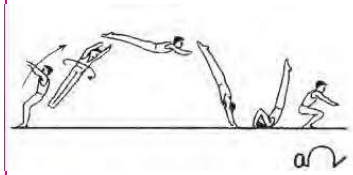
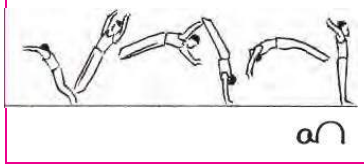
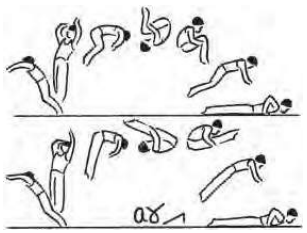
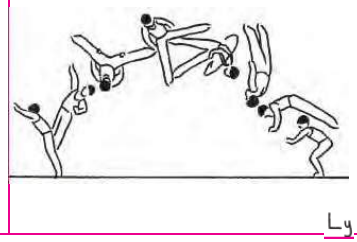
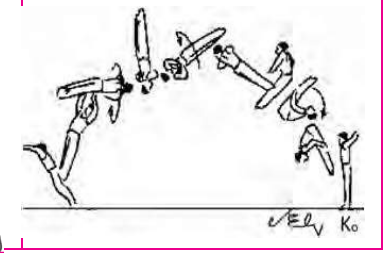
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Niet acrobatische elementen					
121. Stut met ½ draai door de handstand 	122. Stut met gesprongen 1/1 draai door de handstand. 	123.	124.	125.	126.
127.	128.	129.	130.	131.	132.
133.	134.	135.	136.	137.	138.
139.	140.	141.	142.	143.	144.

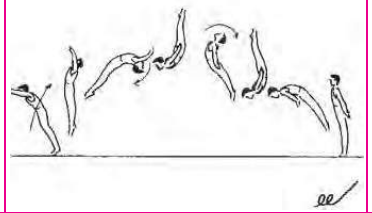
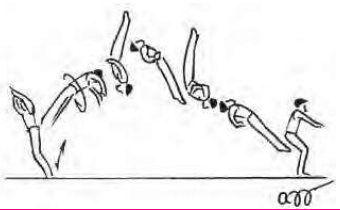
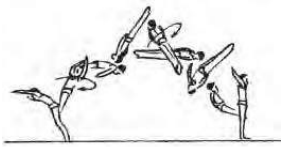
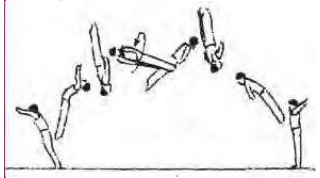
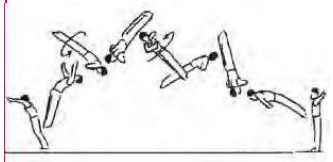
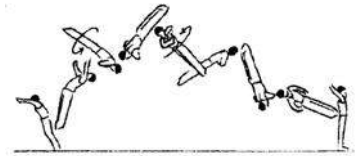
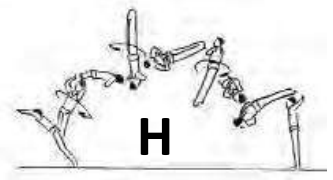
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Acrobatische elementen voorwaarts (salto's en overslagen) & elementen met afrollen (geen salto's)					
1. Nek – of kopkip met ½ draai tot handstand of met 1/1 draai tot ruglingse steun. 	2.	3.	4.	5.	6.
7. Overslag offlak-flik 	8.	9.	10. Overslag met salto vw gehurkt (Marinich stijl) **(Morandi)** 	11.	12.
13. Zweefrol 	14. Sprong met 1/1 draai tot overslag 	15.	16.	17.	18.
19. Salto vw gehurkt of gehoekt. 	20. Salto vw gestrekt 	21. Salto vw. gestrekt tot ligsteun 	22. Dubbel salto vw gehurkt 	23. Dubbel salto vw gehoekt 	24.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Acrobatische elementen voorwaarts (salto's en overslagen) & elementen met afrollen (geen salto's)					
25. Losse loopoverslag. 	26.	27.	28.	29. Dubbel salto vw. gehurkt met ½ draai 	30. Dubbel salto vw. gehoekt met ½ draai 
31. Salto vw gehurkt of gehoekt met ½ draai 	32. Salto vw gehurkt met 1/1 draai. 	33.	34.	35.	
37.	38. Salto vw, gestrekt met ½ draai 	39. Salto vw. gestrekt met 1/1 draai. 	40. Salto vw. gestrekt met 2/1 draai. 	41. Salto vw gestrekt met 2 ½ draai 	42. Salto vw. gestrekt met 3/1 draai. **(Shirai 2)** 
43.	44. Salto vw. gehurkt of gehoekt met 1 ½ draai 	45. Salto vw gestrekt met 1 ½ draai 	46.	47.	48.

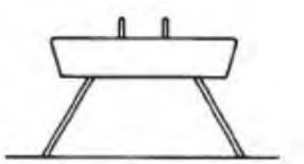
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Acrobatische elementen voorwaarts (salto's en overslagen) & elementen met afrollen (geen salto's)					
49.	50. Salto vw gehurkt of gehoekt tot ligsteun. 	51. Salto vw. gehurkt of gehoekt met 1/1 draai tot ligsteun. 	52.	53.	54. Dubbel salto vw. gehurkt met 1/1 schroef. 
55.	56.	57.	58. Sprong vw. met ½ draai gevolgd door dubbel salto rw gehurkt of gehoekt **(Deferr)** 	59.	60.
61.	62.	63.	64.	65.	66.
67.	68.	69.	70.	71.	72.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Acrobatische elementen rugwaarts (salto's en flikflaks) & twist elementen					
1. Salto rw gehurkt of gehoekt 	2. Salto rw. Gestrekt. 	3. Dubbel salto rw. Gehurkt 	4. Dubbel salto rw. Gehurkt of gehoekt met 1/1 draai, Ook dubbel twistsalto met ½ draai.  (Tsukahara)	5. Dubbel salto rw gehurkt met 2/1 draai 	6. Dubbel salto rw gehurkt met 3/1 draai (Ri Jong Song)  G
7. Salto rw gehurkt of gehoekt met ½ draai. 	8. Salto rw gestrekt met ½ draai. 	9.	10. Dubbel salto rw gehurkt of gehoekt met ½ draai of dubbel twistsalto gehurkt of gehoekt. 	11. Dubbel salto rw gehurkt met 3/2 draai of salto rw gestrekt met 3/2 draai tot salto vw gehurkt.  Aussi/Also/También Korosteljev	12. Dubbel salto rw gehurkt met 5/2 draai. 
13. Flik flak 	14. Temposalto rugwaarts. 	15. Dubbel salto rugwaarts gehoekt 	16.	17.	18. Triple salto rugwaarts gehurkt. (Liukin)  H
19.	20. Salto rw gehurkt met 3/2 draai 	21. Salto rw gestrekt met 3/2 draai 	22. Salto rw gestrekt met 5/2 draai. 	23. Salto rw gestrekt met 7/2 draai. 	24.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Acrobatische elementen rugwaarts (salto's en flikflaks) & twist elementen					
25.	26. Salto rw. Gestrekt met 1/1 draai 	27. Salto rw gestrekt met 2/1 draai. 	28. Salto rw gestrekt met 3/1 draai. 	29.	30. Salto rw gestrekt met 4/1 draai. **(Shirai / Nguyen)** 
31.	32.	33.	34.	35.	36.
37. Sprong rw met ½ draai tot zweefrol. 	38.	39.	40.	41.	42.
43. Sprong rw met ½ draai tot overslag. 	44. Sprong rw met ½ draai tot salto vw gehurkt of gehoekt tot ligsteun. 	45.	46.	47. Dubbel salto gespreid met 1/1 draai. **(Lou Yun)** 	48. Salto rw gestrekt met 2/1 draai en salto rw gehoekt. **(Kolyvanov)** 

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Acrobatische elementen rugwaarts (salto's en flikflaks) & twist elementen					
49.	50.	51.	52. Dubbel salto rw. gestrekt. 	53. Dubbel twistsalto gestrekt of dubbel salto gestrekt met ½ draai. **Tamayo** 	54. Dubbel salto rw gestrket met 3/2 draai of dubbel twistsalto gestrekt met 1/1 draai.  Ook Hypolito
55.	56.	57.	58.	59. Dubbel salto rw gestrekt met 1/1 draai of dubbel twistsalto gestrekt met ½ draai  Ook Penev	60. Dubbel salto rw gestrekt met 2/1 draai. 
61.	62.	63.	64.	65.	66. Dubbel salto rw gestrekt met 5/2 draai.  **G**
67.	68.	69.	70.	71.	72. Dubbel salto rw gestrekt met 3/1 draai. **(Shirai 3)**  **H**

Sectie 11: Voltige



Hoogte: 105 cm vanaf de bovenkant van de mat, 115 cm vanaf de vloer.

Artikel 11.1: Beschrijving van een oefening op voltige

Een moderne voltigeoefening wordt gekenmerkt door een variëteit van steunposities op alle delen van het paard, waardoor er verschillende typen van flanken met gesloten en gespreide benen, beenzwaaien en/of scharen en zwaaien door de handstand met of zonder draaien mogelijk zijn. Alle elementen moeten uitgevoerd worden met zwaai en zonder enige onderbreking van de oefening. Kracht- en houdingselementen zijn niet toegestaan.

Artikel 11.2 Inhoud en constructie van een oefening

Artikel 11.2.1: Informatie over de presentatie van de oefening

1. De turner moet zijn oefening beginnen vanuit een staande positie. Een stap of hup voor het verlaten van de vloer is toegestaan. De beoordeling begint vanaf het moment dat de voeten de grond verlaten
2. De turner moet in zijn oefening alleen elementen opnemen die hij kan uitvoeren met volledige veiligheid en met een grote mate van esthetische en technische controle.
3. Toegevoegde verwachtingen voor de uitvoering, techniek en opbouw van de oefening zijn:
   a) De oefening mag uitsluitend uit zwaaibewegingen bestaan zonder zichtbare pauzes of zichtbaar gebruik van kracht.
   b) Diagonaal steunen tijdens thomasflairs (hierna te noemen: flairs) en flanken is niet toegestaan. Flanken en flairs mogen alleen in dwars- of zijsteun uitgevoerd worden. Verder moeten alle elementen met draaien in dwars- of zijsteun beginnen en eindigen.
   c) Idealiter moeten flanken en flairs volledig gestrekt worden uitgevoerd. Het ontbreken van ruimte wordt als een individuele aftrek voor elk onderdeel bestraft. Flanken in een licht holle positie zijn toegestaan. Gehoekte heupen bij individuele elementen wordt als aparte technische fout van elke flank of flair bestraft.
   d) Wendzwaaien moeten met gesloten benen uitgevoerd worden. Wenden met gespreide benen wordt gezien als a-typisch spreiden en ook als zodanig bestraft.
   e) Bij scharen en beenzwaaien moet de turner een significante stijging van de heupen tonen en een grote spreiding van de benen.
   f) Elementen door de handstand moeten met volledig gestrekte armen uitgevoerd worden en zonder enige onderbreking van de zwaai of duidelijk gebruik van kracht.
   g) Bij afsprongen door handstand uit thomasflair of flank en handstandelementen die terugkeren naar thomasflair of flank (of steun) moeten aftrekken voor onderbreking, kracht, gebogen armen, dalen van de heupen en evenwichtsstoornis overwogen worden bij de opzwaai naar handstand, binnen de draai, bij het dalen en bij het uitstrekken van de flank of flair tijdens het beëindigen van het element. Er is geen aftrek voor het buigen van de heupen in de opzwaai naar handstand.
   h) Bij de afsprong moet het paardlijf gepasseerd worden en de landing moet eindigen in dwarsstand naast de laatste handpositie.
   i) Bij een eenvoudige handstand afsprong moet de turner het paard passeren voor erkenning van de afsprong. Bij een afsprong door de handstand hoeft de turner het paard niet te passeren als de afsprong een draai van 270° bevat wanneer begonnen in zijsteun, of een draai van 360° wanneer begonnen in dwarssteun.
   j) Verwachtingen bij de scharen tot handstand
      - De zwaai naar handstand moet zonder zichtbare kracht of onderbreking uitgevoerd worden en de heupen moeten de hele zwaai gestrekt zijn.
      - Een schaar naar handstand met duidelijke heuphoek en kracht moet door de E-jury als twee aparte fouten bestraft worden.
      - Scharen naar handstand die uitgevoerd worden met kracht en/of weer dalen van de heupen of benen zullen worden bestraft door de E-jury.
      - Bij alle scharen tot handstand moeten de benen gesloten worden
   k) Uitleg voor scharen naar handstand (o.a. Li Ning) waarbij stappen met de handen gemaakt worden:
      - Stap van de beugel met één hand en weer terug naar de zelfde beugel = D-waarde (D jury) en -0.3 + eventuele andere fouten (E jury) voor ongecontroleerde handstand.
      - Stap van de beugel met één hand en niet meer terug naar de zelfde beugel = D-waarde (D jury) en -0.5 + eventuele andere fouten(E jury) voor ongecontroleerde handstand.

- Stap van de beugel met twee handen = geen waarde (D jury) en -
- 0.5 of -1.0 (afhankelijk of de oefening door gaat of val) + eventuele andere fouten (E jury).

Notitie: Alle andere scharen naar handstand met steun van beide handen op het leer = geen waarde (D jury) en -0.5 of -1.0 (afhankelijk of de oefening door gaat of val) + andere fouten (E jury).

l) Afsprongen anders dan handstand afsprongen, moeten zo uitgevoerd worden dat het lichaam een hoek van minimaal 30° heeft boven de horizontaal gerekend vanaf de schouder. Voor hoeken minder dan 30° wordt een aftrek toegepast zoals genoemd in de specifieke aftrektabel, artikel 11.3

m) Als een turner denkt dat hij niet de waarde voor de afsprong gekregen heeft, mag hij elke willekeurige afsprong, binnen 30 sec, nog één keer uitvoeren (max. 1 poging). Als de eerste poging een grote fout gekregen heeft, en de afsprong wordt herhaald, dan moet de aftrek verhoogd worden naar -1.0 door de E-jury.

4. Voor een volledige lijst van fouten en aftrekken betreffende het uitvoeren van de oefening zie hoofdstuk 9 en de opsomming van aftrekken in artikel 9.4 en 11.3.

Artikel 11.2.2: Informatie over de 'D-score'

1. De elementgroepen zijn:
   I. Beenzwaaien en scharen.
   II. Flanken en flairs met en/of zonder spindels en handstanden, keer- en (russen)wendzwaaien, flops en combinatie elementen.
   III. Transport in zij- en dwarssteun (inclusief Kroll, Tong Fei, Wu Guonian, Roth en spindels in transport).
   IV. Afsprongen.
2. Toegevoegde informatie en regels:
   a) <u>Algemeen</u>

a.1) Tenzij anders aangegeven hebben elementen op het leer dezelfde waarde als die uitgevoerd op twee beugels.
a.2) Tenzij anders aangegeven hebben alle ½ draaien (tsjechenkeren, stöckli's, rugwaartse stöckli's en suisse double) dezelfde waarde.
a.3)Tenzij anders aangegeven is elk element gedefinieerd als voorkomend binnen de ene structuur en eindigend wanneer een nieuwe structuur begint (Uitzondering: flop combinaties), als volgt:

I. een gesprongen element eindigt met het voltooien van de sprong of serie van sprongen.
II. een flank of thomasflair eindigt als het overgaat in de volgende.
III. een spindel element eindigt als de spindel actie stopt.
IV. een element in steun borstlings (wendzwaai) eindigt als het wenden stopt.
V. Transport-elementen in dwarssteun eindigen als het transport of de dwarssteun onderbroken wordt door een flank of een ander element óf als het op een andere manier eindigt.
VI. Om de moeilijkheidswaarde te bepalen kunnen transporten als beëindigd beschouwd worden zodra het transport voltooid is, in steun borstlings met beide handen op het desbetreffende deel van het paard.
VII. Magyar en Shivado mogen een gemeenschappelijke flank delen, die de onderdelen verbindt, en D+D waarde krijgen. Om een extra A-waarde te krijgen voor een flank tussen de twee onderdelen, moet deze flank volledig uitgevoerd worden van steun borstlings tot steun borstlings.
VIII. De onderdelen Belenki, Urzica en Moguilny (EG III) mogen beginnen in dwarssteun (ook met het gezicht naar buiten) minus 90° in de eerste EN de laatste draai, met transport van een paardeinde naar het andere.

a.4) Van zijsteun op 1 paardeinde, transport rugwaarts over beide beugels tot zijsteun op het andere paardeinde (3/3) in 2 flanken moet zonder steun op de beugels uitgevoerd worden om D-waarde te krijgen.
a.5) Er mag geen gedeeltelijke waarde toegekend worden aan transporten waarbij een val optreedt. Bijvoorbeeld: Magyar transport met val na de eerste beugel terwijl de turner de transportbeweging probeert voort te zetten, krijgt geen waarde.
a.6) Alle Sohn en Bezugo type elementen vanuit stand (en dus niet vanuit een flank element) zijn 2 waardes lager dan de waarde van het element zoals deze in de Code staat.
a.7) Bij een Russenwendzwaai-afsprong, beginnend in dwarssteun met het gezicht naar buiten, moet de Rus helemaal klaar zijn (zoals ze in de Code staan) voordat het afwenden ingezet wordt om volledige moeilijkheidswaarde voor de afsprong te krijgen.
a.8) Bij een Wu Guonian moet het lichaam minimaal 360° gedraaid zijn met 1 of 2 handen tussen de beugels.
a.9) Tong Fei elementen kunnen op 4 verschillende manieren geturnd worden (begin- en eindposities). Voor alle varianten geldt dat er een volledige flank na de eindpositie uitgevoerd moet worden om waarde te krijgen.
a.10) Is dubbel met a.5
a.11) Er mogen geen additionele elementen geturnd worden om waardeverhoging te krijgen bij de volgende onderdelen:
- keer voorwaarts, stöckli rugwaarts, keer voorwaarts (Element III.64, Moguilny)

- keer rugwaarts, keer voorwaarts, keer rugwaarts (Element III.70, Belenki)

b) Flanken

b.1) Tenzij anders aangegeven moeten alle flanken beginnen en eindigen in steun borstlings.
b.2) Tenzij anders aangegeven hebben flanken en flairs dezelfde waarde en identificatienummer. Dergelijke elementen zijn willekeurig geïllustreerd weergegeven in de waardetabellen als flank of flair. Dit betekent dat element II.28 op verschillende manieren uitgevoerd kan worden:

- Met gesloten benen, zijsteun 1/1 spindel in maximaal 2 flanken
- Met benen gespreid, zijsteun 1/1 spindel in maximaal 2 flanken
- Met benen gespreid, zijsteun 1/1 spindel in maximaal 2 flanken en handen buiten 1 beugel

b.3) Alle flank- en flairelementen in zij- en dwarssteun (ook op één beugel) mogen eindigen met een ¼ draai zonder dat de structuur of de waarde van het element verandert.
b.4) Opwandelen naar de beugel, met of zonder 1/4e draai is een B element (Flank met 1/4e draai op 1 beugel) en telt als het eerste element in een flop combinatie.

c) Handstand

c.1) Er volgt geen waardeverhoging door te draaien in een handstand vanuit schaar.
c.2) Er volgt geen waardeverhoging door alleen op de beugels te draaien in een handstand (vanuit flank of thomasflair). Draaien in de handstand moet grotendeels op het leer gebeuren.
c.3) Als een 3/3e transport uitgevoerd wordt in de handstand (gedurende de oefening of bij de afsprong), moet er "steun" met minimaal 1 hand getoond worden op beide paardeinden om de waardeverhoging voor 3/3e transport te krijgen.
c.4) Waardeverhoging voor handstanden vanuit flank of flair:

1. Flank of flair handstand afsprongen.

	Handstand		
	"B"	"C"	"D"
450° draai OF 3/3e transport*	C	D	E
450° draai EN 3/3e transport*	D	E	F

* bij 3/3e transport moet minimaal 270° draai uitgevoerd worden

2. Flank of flair handstand en terug naar beenzwaai

	Handstand		
	"B"	"C"	"D"
360° draai OF 3/3e transport*	C	D	E
360° draai EN 3/3e transport*	D	E	F

* bij 3/3e transport moet minimaal 180° draai uitgevoerd worden

3. Flank of flair handstand en terug naar flank/flair

	Handstand		
	"B"	"C"	"D"
Terug naar flank/flair	C	D	E
360° draai OF 3/3e transport*	D	E	F
360° draai EN 3/3e transport*	E	F	G

* bij 3/3e transport moet minimaal 180° draai uitgevoerd worden

c.5) Zwaai met kracht en/of dalen van de heupen om een handstandpositie te bereiken krijgen vanuit schaar of vanuit flanken of flairs (inclusief afsprong) wel de waarde van het element (D jury) met E-jury aftrek. Maar als het een grote fout is, dan wordt de handstand of de afsprong niet erkent. In geval van een grote aftrek is, krijgt de gymnast 0.5 aftrek en verder alleen de aftrekken voor houdings- en technische fouten (benen, voeten, gebogen armen, raken van het paard, etc.). Aftrek voor kracht en lichaamshoek worden dan NIET gegeven.
c.6) Bij alle scharen tot handstand op 1 beugel moet een hand- of beugelwissel plaatsvinden om als waarde-onderdeel geteld te worden.

d) Gecombineerde elementen

d.1) Het is mogelijk om sommige elementen op 1 beugel te combineren. Er zijn twee types van dergelijke combinatie-elementen in de code opgenomen in elementgroep II:

I. Flop-elementen, welke een combinatie zijn van de volgende onderdelen op 1 beugel: flanken in zij- of dwarssteun (met of zonder 1/4e draai) en stöckli's A of B; en welke een maximum van twee dezelfde opeenvolgende elementen mogen bevatten. Dergelijke combinatie-elementen (flops) kunnen alleen de waarde D of E hebben (afhankelijk van of er 3 of 4 elementen geturnd worden). Uitzondering: een D-flop uitgevoerd in flair = E en een E-flop uitgevoerd in flair = F. Aan dergelijke flop-elementen mag maar één keer een waarde toegekend worden. De volgende flops zijn voorbeelden van deze regel:
   - DSB + DSB + DSA = D flop.
   - Flank op een beugel + DSB + DSB + DSA = E flop

II. Combinatie-elementen op 1 beugel van flanken en/of stöckli's A of B met russenwendzwaai. De flank en/of Stökli B kunnen vooraf gaan aan de

russenwendzwaai of na de russenwendzwaai geturnd worden. Als er twee flankelementen geturnd worden, moeten deze elkaar opvolgen, (bijvoorbeeld: als 2 flanken, 2 DSB, of 1 flank en 1 DSB). De DSA mag alleen aan het einde van de combinatie getoond worden. Een dergelijk combinatie-element mag maar één keer uitgevoerd worden.

Russenwenden		1 flop	2 flops
R18 of R27 (B)	+		D
R36 of R54 (C)	+	D	E
R72 of R90 (D)	+	E	F
R108 (E)	+	F	G

III. Bij alle typen gecombineerde elementen is het niet toegestaan dat de turner hetzelfde element driemaal achter elkaar uitvoert.

IV. De fop en het combinatie element moeten gescheiden zijn door minimaal 1 flank met een hand van de beugel af.

V. Een DSB is beëindigd in zijsteun borstlings op 1 beugel.

d.2) Aan andere dubbele elementen wordt geen hogere waarde toegekend. Bijvoorbeeld: bij 2 flanken of 2 DSB's in wat voor positie dan ook wordt alleen een waarde toegekend aan de eerste flank of DSB en geen waarde of erkenning voor de tweede.

d.3) Een DSA moet geturnd worden met 1/4^{e} draai in en 1/4^{e} draai uit.

e) <u>Spindels</u>

e.1) Alle spindels in EG II in dwars-of zijsteun in flank of flair moeten voltooid zijn in maximaal 2 flanken (3 keer steun borstlings na de originele startpositie) om D-waarde te krijgen.

e.2) Er bestaan twee D-waarde 1/1^{e} spindels (EG II) in de code:

- Elke 1/1^{e} spindel in zijsteun met benen gespreid in maximaal 2 flanken – Element II.28.
- Elke 1/1^{e} spindel in dwarssteun in maximaal 2 flanken (ook met 1/3^{e}, 1/2^{e} of 2/3^{e} transport) (Magyar) – Element II.34.

Beide mogen in dezelfde oefening gemaakt worden.

f) <u>Afsprongen</u>

f.1) Voltige is het enige toestel waarbij de afsprong (één maal) herhaald mag worden, als een gymnast denkt dat hij de waarde niet heeft gekregen door een val of grote fout. Dit moet binnen de toegestane tijd gebeuren. Als de turner het podium verlaat (dit is inclusief de trappen), is de oefening beëindigd.

f.2) Als een afsprong herhaald wordt, heeft de gymnast 30 sec. om weer op het paard te komen en elke willekeurige afsprong uit te voeren voor EG IV.

f.3) Voorbeelden van een herhaling van een afsprong op voltige zijn:

Voorbeeld 1

Actie	Turner	D Jury	E Jury
Stökli naar handstand, 270° dr. 3/3^{e} afsprong poging	Valt terwijl hij handstand probeert	Geen waarde voor EG IV	-1.0 plus aftrek voorafgaand aan val
Herhaling stöckli naar handstand, , 270° dr. 3/3^{e} afsprong binnen toegestane tijd	Voert afsprong uit zonder verdere aftrek	D-waarde (0.4) + 0.5 EG IV	-0.0

Voorbeeld 2

Actie	Turner	D Jury	E Jury
Stökli naar handstand, 450° dr. 3/3^{e} afsprong poging	Laat benen met grote afwijking zakken en maakt daarna afsprong af	Geen waarde voor EG IV	-0.5 (zakken van benen) plus eventuele esthetische aftrek
Herhaling stöckli naar handstand, 450° dr. 3/3^{e} afsprong binnen toegestane tijd	Voert afsprong uit zonder verdere aftrek	E-waarde (0.5) + 0.5 EG IV	De -0.5 aftrek (zakken van benen) moet gewijzigd worden naar -1.0 voor een val plus eventuele andere aftrek, gezien bij de tweede poging

Voorbeeld 3

Actie	Turner	D Jury	E Jury
Rus 1080° afsprong poging	Valt bij 900°	Geen waarde	-1.0 plus aftrek voorafgaand aan val
Herhaling rus 1080° afsprong binnen toegestane tijd	Voert afsprong uit met -0.1 spreiding van de benen	D-waarde (0.4) + 0.5 EG IV	-0.1 voor gespreide benen

In voorbeeld 3 is het voor de jury niet altijd mogelijk om te bepalen of de eerste Russenwendzwaai een afprongpoging was.

3. Speciale herhalingen:
   a) Maximaal zijn er in een oefening twee transporten (3/3) in dwarssteun toegestaan (voorwaarts en/of rugwaarts). Deze regel geldt alleen voor de volgende 8 transport-elementen:
      - III.41 3/3 transport voorwaarts in dwarssteun gesprongen (Driggs), E waarde
      - III.45 Transport voorwaarts in dwarssteun met steun op leer, beugel, beugel, leer (3/3^{e}) (1-2-4-5), C waarde.

- III.46 Elk ander transport voorwaarts in dwarssteun naar het einde (3/3e) (Magyar), D waarde
- II.47 3/3e transport voorwaarts in dwarssteun in flairs, E waarde
- III.51 Van dwarssteun op paardeinde transport voorwaarts in 2 flanken naar 1e beugel, 2e beugel, met 1/4e draai tot zijsteun op andere einde (3/3e) (Bilozerchev), C waarde
- III.57 Transport achterwaarts in dwarssteun met steun op leer, beugel, beugel, leer (3/3e) (5-4-2-1), C waarde.
- III.58 Elk ander transport achterwaarts in dwarssteun naar het einde (3/3e) (Shivado), D waarde
- III.59 3/3e transport achterwaarts in dwarssteun in flairs, E waarde

d.w.z. elementen van het type Nin Reyes (3/3e transport met spindel) vallen NIET onder deze regel

b) In een oefening zijn max. 2 russenwendzwaaien (inclusief de afsprong) toegestaan. Uitzonderingen op deze regel zijn: combinatie-elementen op 1 beugel met russenwendzwaaien, Kroll (III.81), Roth (III.82), Wu Guonian (III.83) en Tong Fei achtige elementen (III.75, 76, 87, 89)

c) In een oefening zijn max. 2 handstand-elementen zijn toegestaan vanuit flank, flair of schaar (de afsprong uitgezonderd).

4. Voor een volledige lijst van regels over het niet erkennen van elementen en andere aspecten over de D-score, zie hoofdstuk 7 en de opsomming van aftrekken in artikel 7.6.

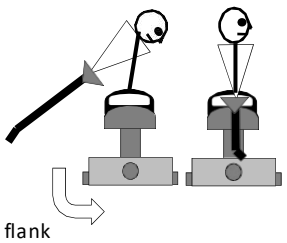
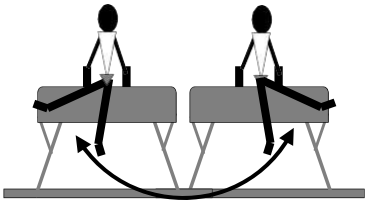
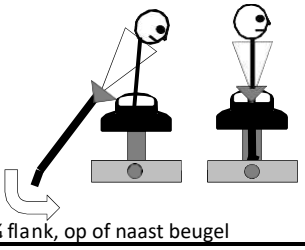
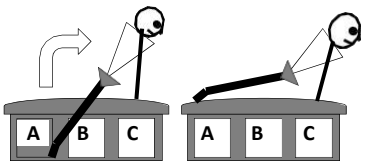
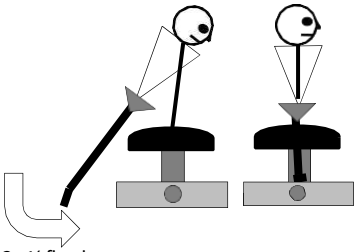
Artikel 11.3 Specifieke aftrek voor Paardvoltige

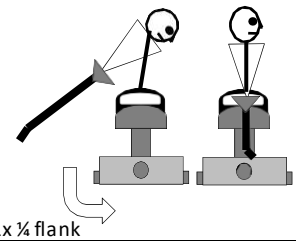
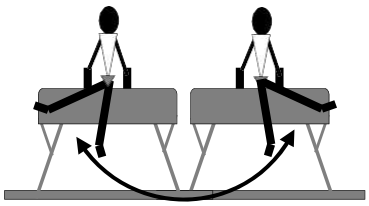
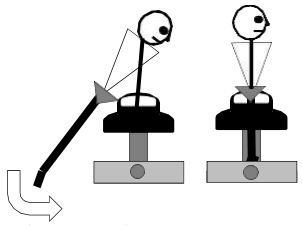
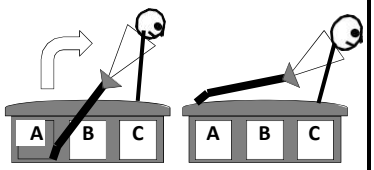
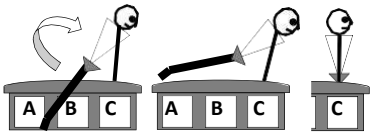
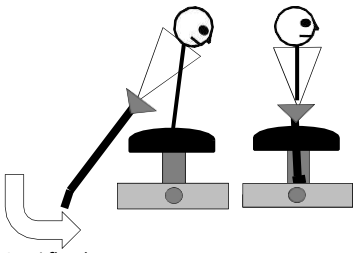
D Jury

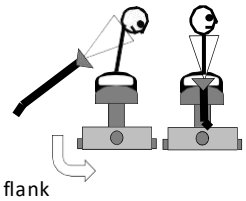
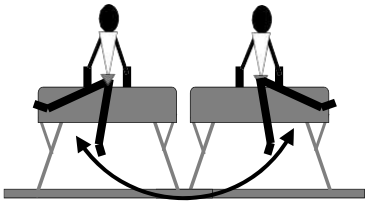
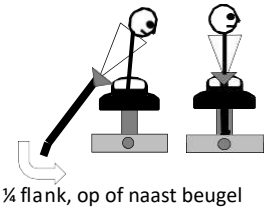
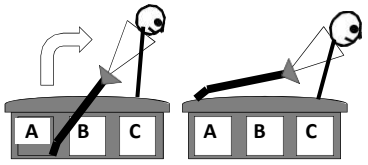
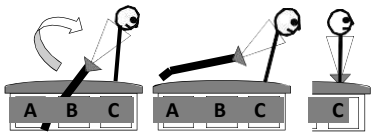
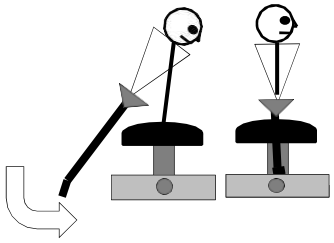
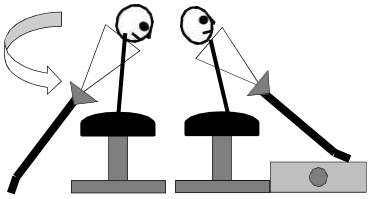
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Niet alle 3 de paarddelen gebruiken		+	

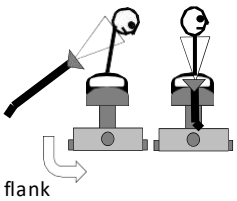
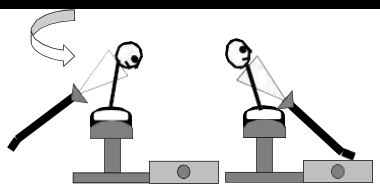
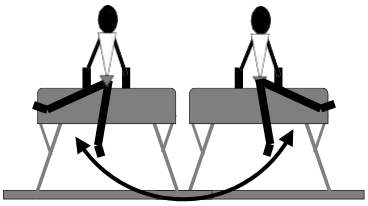
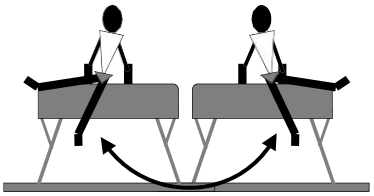
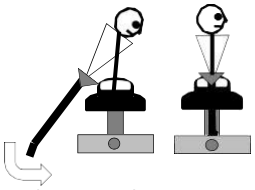
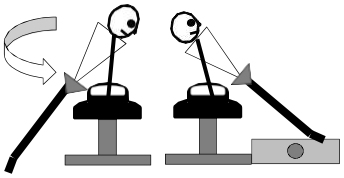
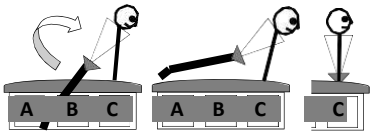
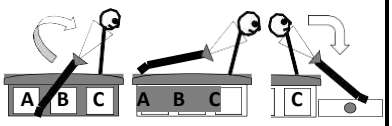
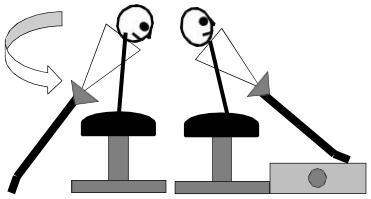
E Jury

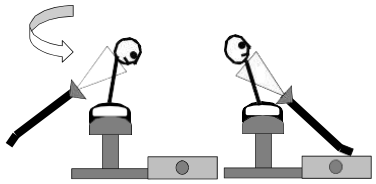
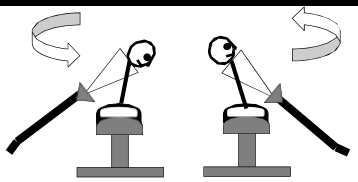
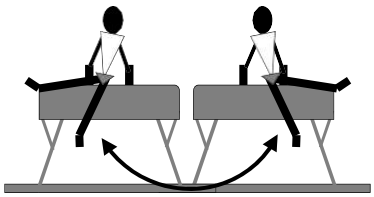
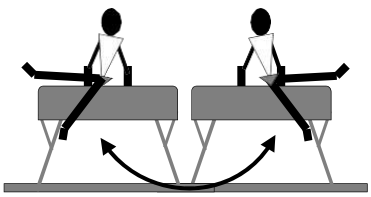
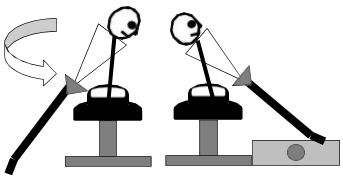
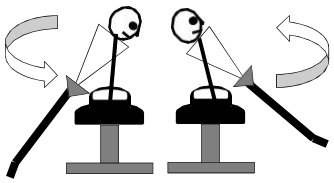
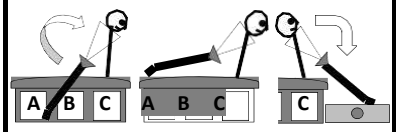
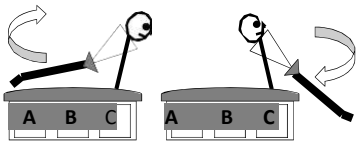
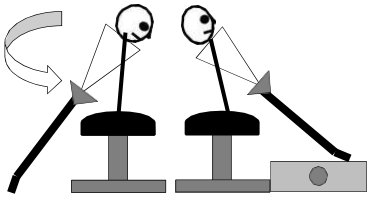
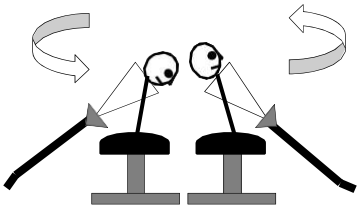
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Onvoldoende hoogte bij scharen en beenzwaaien	+	+	
Handstand met zichtbare kracht of gebogen armen	+	+	+
Pauze of stop in handstand	+	+	+
Hoek in de heupen bij flanken	+	+	
Onvoldoende gestrekt in flanken of flairs. Elk element	+		
Gebogen of geopende benen bij elementen	+	+	+
Gradenafwijking bij flanken en transport in dwarssteun	>15°–30°	>30°–45°	>45° geen erkenning
Landing niet dwarsstand naast het paard	Afwijking >45°	Afwijking 90°	
Niet handstand afsprongen, lichaamspositie onder 30° van de schouderlijn		+	
Schaar naar handstand met gebogen heupen	+	+	+ geen erkenning
Schaar naar handstand zonder beensluiting	+	+	
Extra ½ zwaai bij het begin van de oefening zonder dat een been van zijde wisselt		+	
Instabiliteit bij een handstandafsprong, problemen met draaien	+	+	
Dalen van de benen bij een element naar handstand (van oorspronkelijke positie)	0-15°	16-30°	31-45° >45° geen erkenning

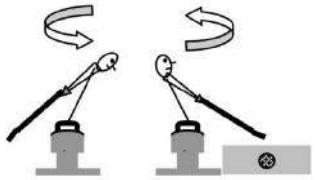
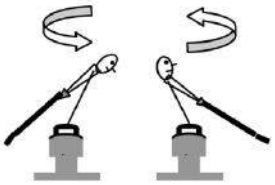
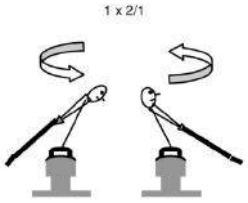
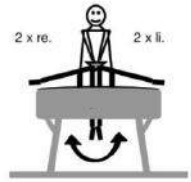
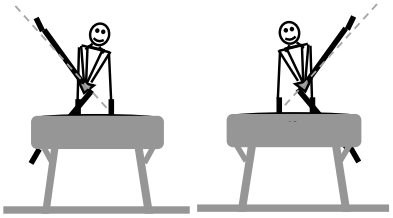
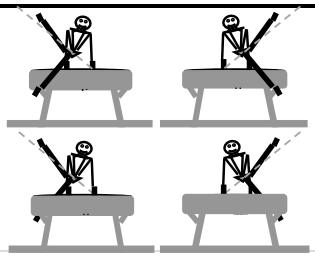
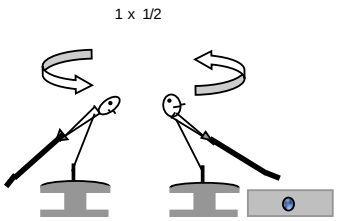
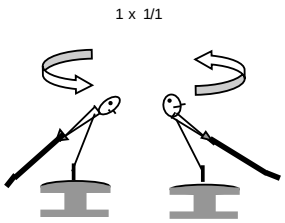
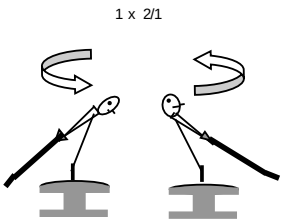
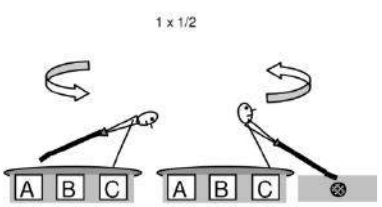
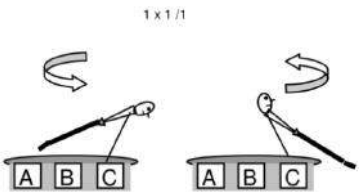
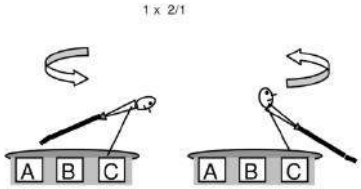
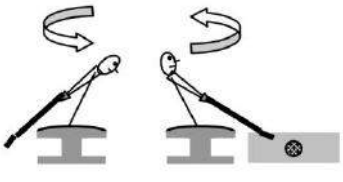
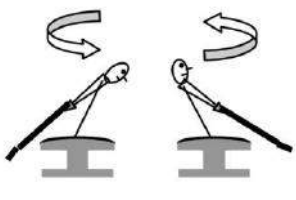
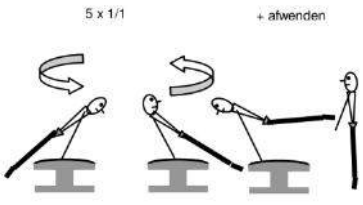
	21 basis	21 +		Aftrek
I		 1x ¼ flank	*Automatisch niveau 21+* Niveau 21+: • Niet exact zijwaarts	0.30
II		 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R)	*Automatisch niveau 21+* Niveau 21+: • 2L/2R ***of*** 2R/2L	
III		 1x ¼ flank, op of naast beugel	*Automatisch niveau 21+* Niveau 21+: • Niet exact zijwaarts	0.30
IV		 Ligsteun zijwaarts 1 sec, opstappen naar holle ligsteun rugwaarts 1 sec.	*Automatisch niveau 21+* Niveau 21+: •	
V		 3x ¼ flank	*Automatisch niveau 21+* Niveau 21+: • Niet exact zijwaarts	0.30

	20 basis	20 +		Aftrek
I		 1x ¼ flank	*Automatisch niveau 20+* Niveau 20+: • Niet exact zijwaarts	0.30
II		 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R)	*Automatisch niveau 20+* Niveau 20+: • 2L/2R ***of*** 2R/2L	
III		 1x ¼ flank, op of naast beugel	*Automatisch niveau 20+* Niveau 20+: • Niet exact zijwaarts	0.30
IV	 Ligsteun zijwaarts 1 sec, opstappen naar holle ligsteun rugwaarts 1 sec.	 1x ½ flank ruglings tot ligsteun zijwaarts	Niveau 20: • Niveau 20+: • Niet exact zijwaarts	0.30
V		 3x ¼ flank	*Automatisch niveau 20+* Niveau 20+: • Niet exact zijwaarts	0.30

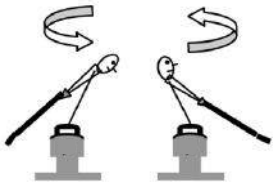
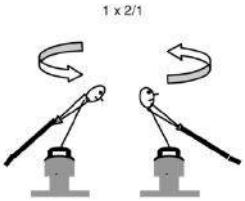
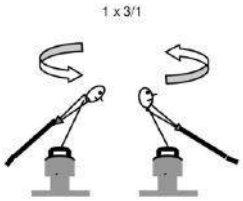
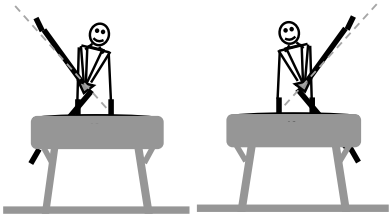
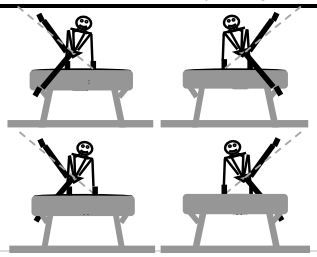
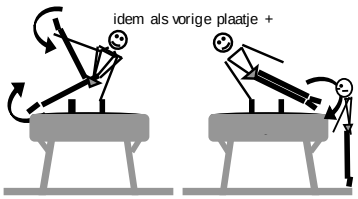
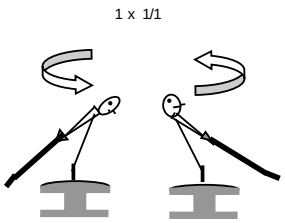
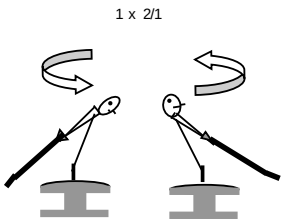
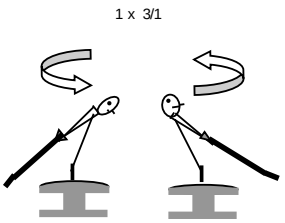
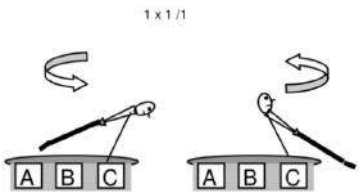
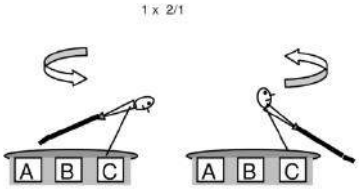
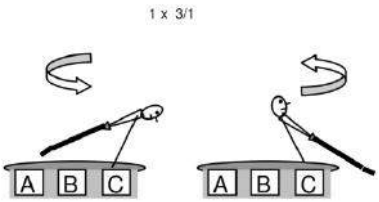
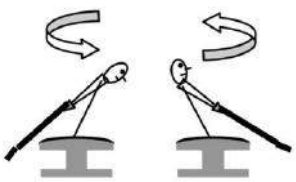
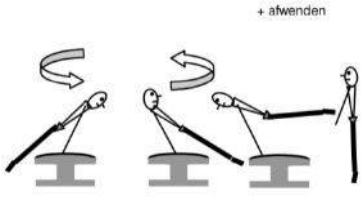
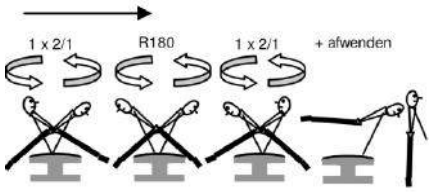
	19 basis	19 +		Aftrek
I		 1x ¼ flank	*Automatisch niveau 19+* Niveau 19+: • Niet exact zijwaarts	0.30
II		 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R)	*Automatisch niveau 19+* Niveau 19+: • 2L/2R ***of*** 2R/2L	
III		 1x ¼ flank, op of naast beugel	*Automatisch niveau 19+* Niveau 19+: • Niet exact zijwaarts	0.30
IV	 Ligsteun zijwaarts 1 sec, opstappen naar holle ligsteun rugwaarts 1 sec.	 1x ½ flank ruglings tot ligsteun zijwaarts	Niveau 19: • Niveau 19+: • Niet exact zijwaarts	0.30
V	 3x ¼ flank	 3x ½ flank	Niveau 19: • Niet exact zijwaarts Niveau 19+: •	0.30

	18 basis	18 +		Aftrek
I	 1x ¼ flank	 1x ½ flank	Niveau 18: • Niet exact zijwaarts Niveau 18+: •	0.30
II	 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R)	 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven paard	Niveau 18: • 2L/2R ***of*** 2R/2L Niveau 18+: • 2L/2R ***of*** 2R/2L	
III	 1x ¼ flank, op of naast beugel	 1x ½ flank, op of naast beugel	Niveau 18: • Niet exact zijwaarts Niveau 18+: •	0.30
IV	 1x ½ flank ruglings tot ligsteun zijwaarts	 1x ¾ flank ruglings tot ligsteun voor	Niveau 18: • Niet exact zijwaarts Niveau 18+: •	0.30
V		 3x ½ flank	*Automatisch niveau 18+* Niveau 18+: •	

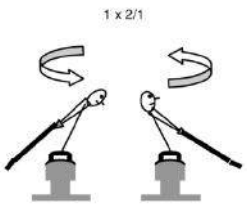
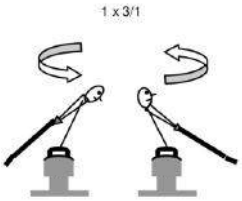
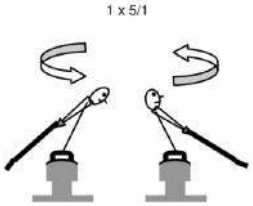
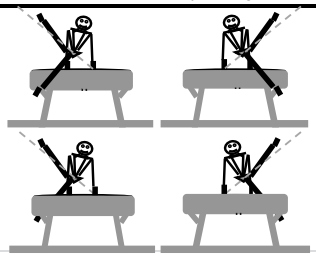
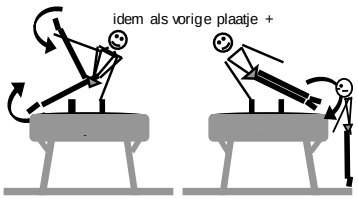
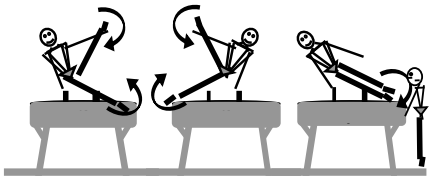
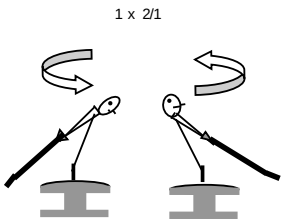
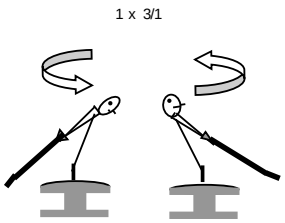
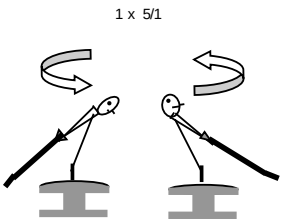
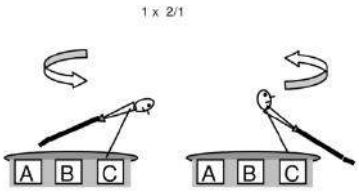
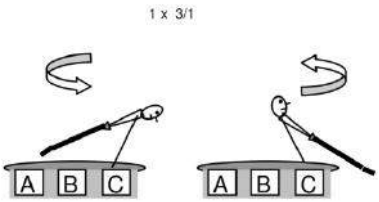
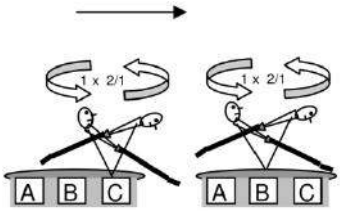
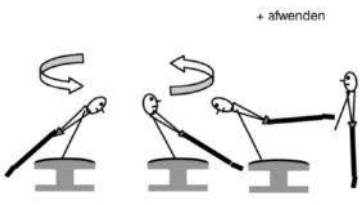
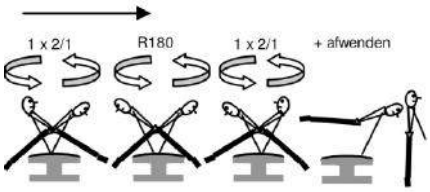
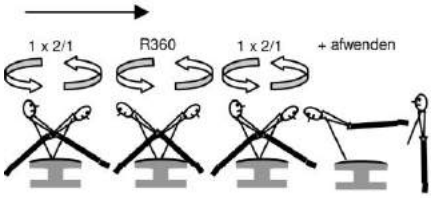
	17 basis	17 +		Aftrek
I	 1x ½ flank	 1x 1 flank	Niveau 17: • Niveau 17+: •	
II	 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven paard	 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) boven horizontaal	Niveau 17: • 2L/2R of 2R/2L Niveau 17+: • 2L/2R of 2R/2L	
III	 1x ½ flank, op of naast beugel	 1x 1 flank op of naast beugel	Niveau 17: • Niveau 17+: •	
IV	 1x ¾ flank ruglings tot ligsteun voor	 1x 1 flank (dwz over veulen heen)	Niveau 17: • Niveau 17+: •	
V	 3x ½ flank	 3x 1 flank	Niveau 17: • Niveau 17+: •	

	16 -	16 basis	16+
			
I	1x 1/2 flank op 2 beugels	1x 1/1flank op 2 beugels	2 flanken op 2 beugels
			
II	4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven paard	4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven 45°	4 beenzwaaien voorkant (2L/2R) - 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven 45°
			
III	1/2 flank op 1beugel	1flank op 1beugel	2 flanken op 1beugel
			
IV	3/4 flank ruglings (tot ligsteun voor)	1/1flank ruglings (i.e. over veulen heen)	2 flanken ruglings
			
V	3 x 1/2 flank	3 x 1/1flank	3 flanken - afwenden

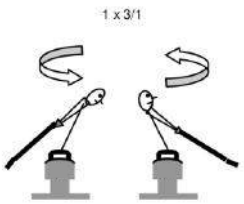
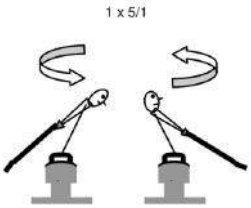
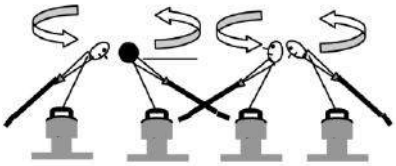
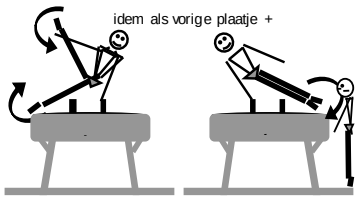
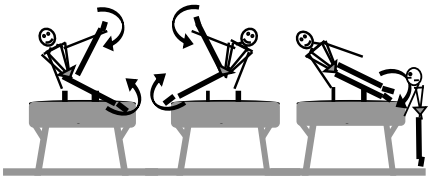
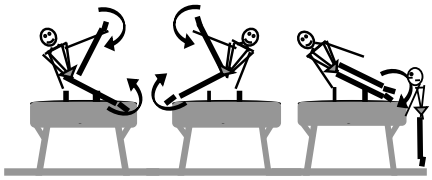
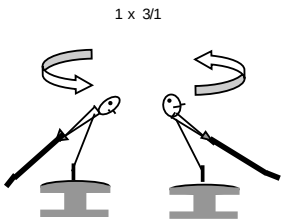
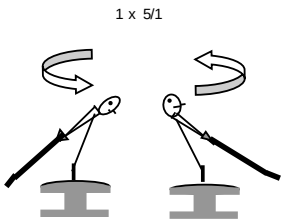
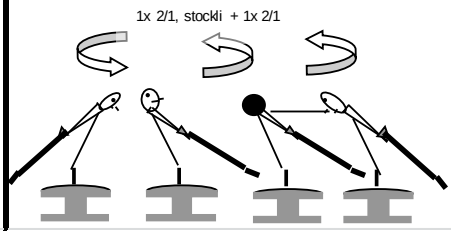
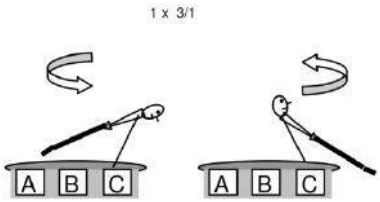
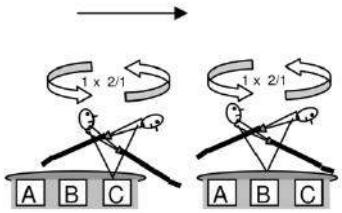
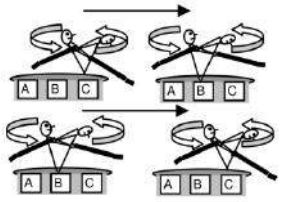
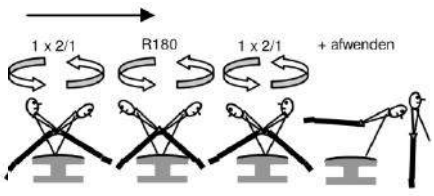
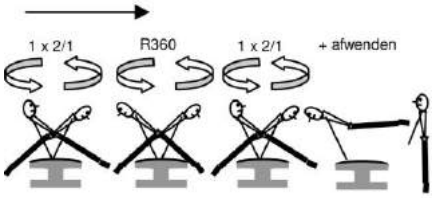
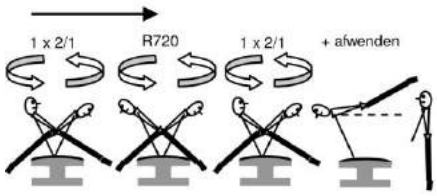
Traject I	**Aftrek**
Niveau 16 - o Conform FIG Niveau 16 basis o Conform FIG Niveau 16 + o Conform FIG	
Traject II	**Aftrek**
Niveau 16 - o Heupen niet parallel aan het toestel Niveau 16 basis o Heupen niet parallel aan het toestel Niveau 16 + o Heupen niet parallel aan het toestel	 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
Traject III	**Aftrek**
Niveau 16 - o Benen raken het toestel Niveau 16 basis o Benen raken het toestel Niveau 16 + o Benen raken het toestel o Benen slepen constant over het toestel	 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.5
Traject IV	**Aftrek**
Niveau 16 – o Conform FIG Niveau 16 basis o Conform FIG Niveau 16 + o Conform FIG	
Traject V	**Aftrek**
Niveau 16 – o Conform FIG Niveau 16 basis o Conform FIG Niveau 16 + o Geen of onvoldoende opzwaai bij afwenden	 0.1 – 0.3

	15-	15 basis	15+
I	 1x 1/1flank op 2 beugels	 2 flanken op 2 beugels	 3 flanken op 2 beugels
II	 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven 45°	 4 beenzwaaien voorkant (2L/2R) - 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven 45°	 4 beenzwaaien voorkant (2L/2R) - 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven 45° - 1/2 meeschaar - voor afwenden
III	 1flank op 1beugel	 2 flanken op 1beugel	 3 flanken op 1beugel
IV	 1/1flank ruglings (i.e. over veulen heen)	 2 flanken ruglings	 3 flanken ruglings
V	 3 x 1/1flank	 3 flanken - afwenden	 2 flanken - R180 - 2 flanken - afwenden

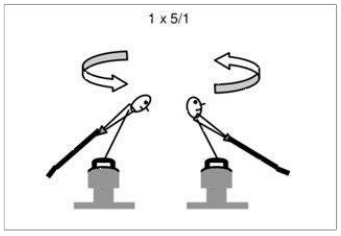
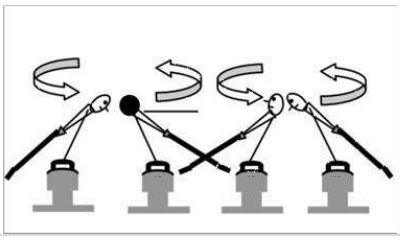
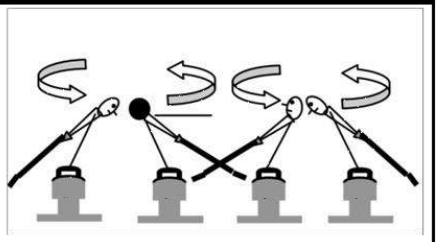
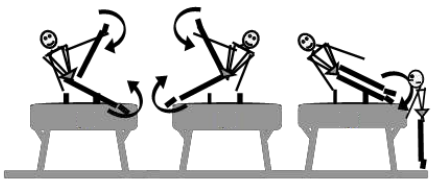
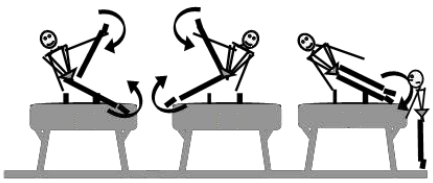
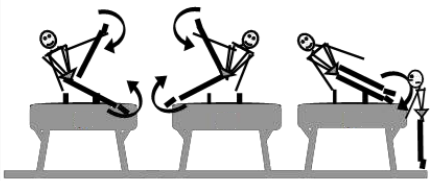
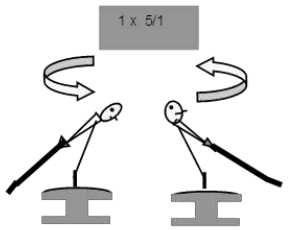
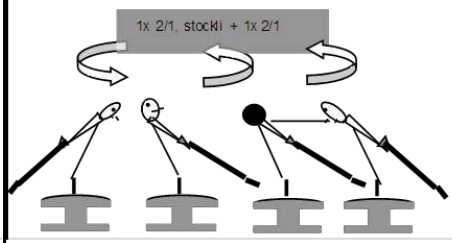
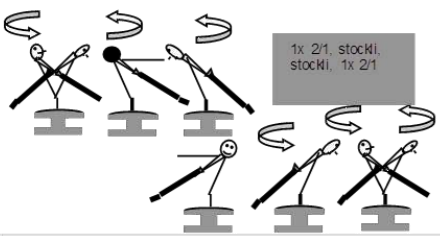
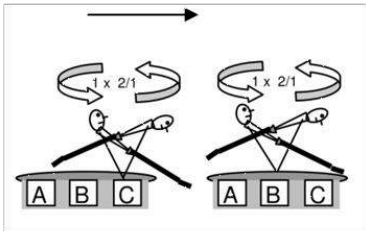
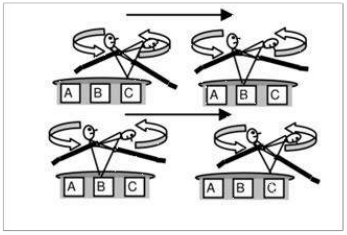
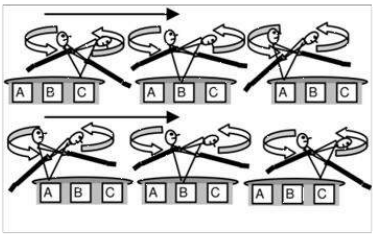
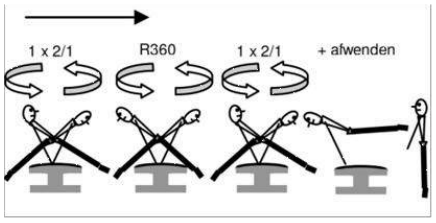
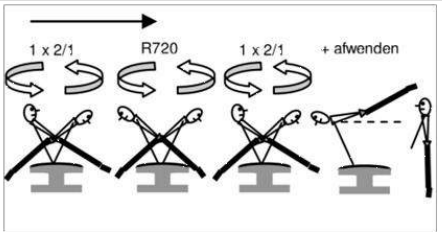
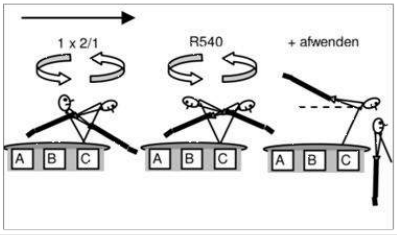
Traject I	**Aftrek**
Niveau 15 - o Conform FIG Niveau 15 basis o Conform FIG Niveau 15 + o Conform FIG	
Traject II	**Aftrek**
Niveau 15 - o Heupen niet parallel aan het toestel Niveau 15 basis o Heupen niet parallel aan het toestel Niveau 15 + o Heupen niet parallel aan het toestel	 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
Traject III	**Aftrek**
Niveau 15 - o Benen raken het toestel Niveau 15 basis o Benen raken het toestel o Benen slepen constant over het toestel Niveau 15 + o Benen raken het toestel o Benen slepen constant over het toestel	 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.5 0.1 – 0.3 0.5
Traject IV	**Aftrek**
Niveau 15 – o Conform FIG Niveau 15 basis o Conform FIG Niveau 15 + o Conform FIG	
Traject V	**Aftrek**
Niveau 15 – o Conform FIG Niveau 15 basis o Geen of onvoldoende opzwaai bij afwenden Niveau 15 + o Geen of onvoldoende opzwaai bij afwenden	 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3

	14-	14 basis	14+
I	 2 flanken op 2 beugels	 3 flanken op 2 beugels	 5 flanken op 2 beugels
II	 4 beenzwaaien voorkant (2L/2R) - 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven 45°	 4 beenzwaaien voorkant (2L/2R) - 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven 45° - 1/2 meeschaar - voor afwenden	 4 beenzwaaien voorkant (2L/2R) - 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven 45° - 1/2 meeschaar links - 1/2 meeschaar rechts en voor afwenden
III	 2 flanken op 1 beugel	 3 flanken op 1 beugel	 5 flanken op 1 beugel
IV	 2 flanken ruglings	 3 flanken ruglings	 2 flanken ruglings gevolgd door 1/2 Sivado
V	 3 flanken - afwenden	 2 flanken - R180 - 2 flanken - afwenden	 2 flanken - R360 - 2 flanken - afwenden

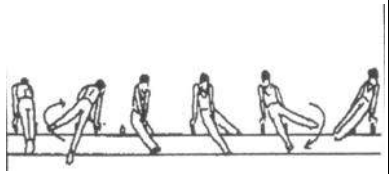
Traject I	**Aftrek**
Niveau 14 - o Conform FIG Niveau 14 basis o Conform FIG Niveau 14 + o Conform FIG	
Traject II	**Aftrek**
Niveau 14 - o Heupen niet parallel aan het toestel Niveau 14 basis o Heupen niet parallel aan het toestel Niveau 14 + o Heupen niet parallel aan het toestel	 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
Traject III	**Aftrek**
Niveau 14 - o Benen raken het toestel o Benen slepen constant over het toestel Niveau 14 basis o Benen raken het toestel o Benen slepen constant over het toestel Niveau 14 + o Benen raken het toestel o Benen slepen constant over het toestel	 0.1 – 0.3 0.5 0.1 – 0.3 0.5 0.1 – 0.3 0.5
Traject IV	**Aftrek**
Niveau 14 – o Conform FIG Niveau 14 basis o Conform FIG Niveau 14 + o Conform FIG	
Traject V	**Aftrek**
Niveau 14 – o Geen of onvoldoende opzwaai bij afwenden Niveau 14 basis o Geen of onvoldoende opzwaai bij afwenden Niveau 14 + o Geen of onvoldoende opzwaai bij afwenden	 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3

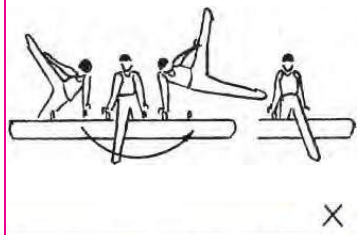
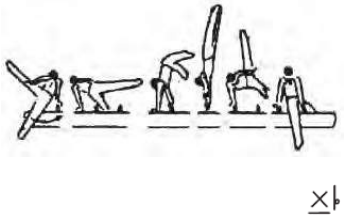
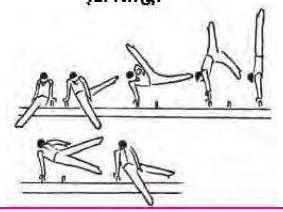
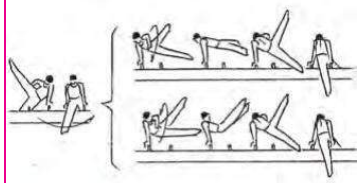
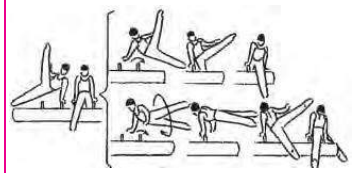
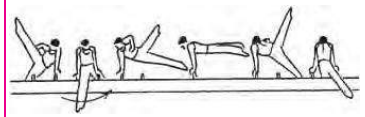
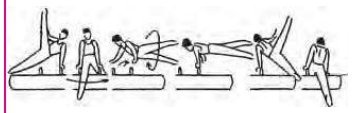
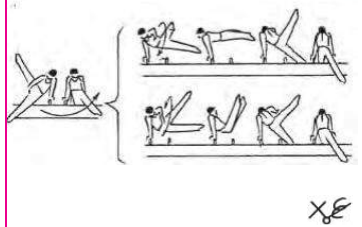
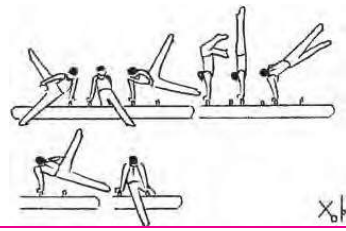
	13-	13 basis	13+
I	 3 flanken op 2 beugels	 5 flanken op 2 beugels	 2 flanken - tsjechen keren - 2 flanken
II	 4 beenzwaaien voorkant (2L/2R) - 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven 45°- 1/2 meeschaar - voor afwenden	 4 beenzwaaien voorkant (2L/2R) - 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven 45°- 1/2 meeschaar links - 1/2 meeschaar rechts en voor afwenden	 4 beenzwaaien voorkant (2L/2R) - 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven 45°- 2x 1/2 meeschaar links - 2x 1/2 meeschaar rechts en voor afwenden
III	 3 flanken op 1beugel	 5 flanken op 1beugel	 2 flanken, Stöckli draai, 2 flanken op 1beugel
IV	 3 flanken ruglings	 2 flanken ruglings gevolgd door 1/2 Sivado	 2 flanken ruglings gevolgd door 1/2 Sivado - 1/2 Magyar
V	 2 flanken - R180 - 2 flanken - afwenden	 2 flanken - R360 - 2 flanken - afwenden	 2 flanken - R720 - 2 flanken - afwenden boven horizontaal

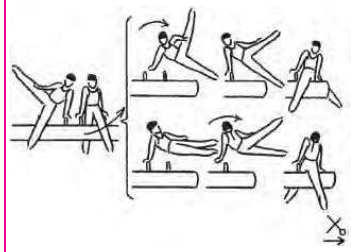
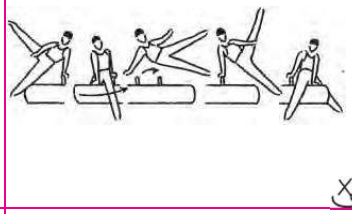
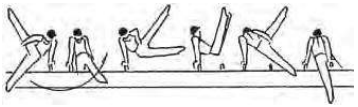
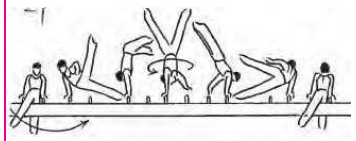
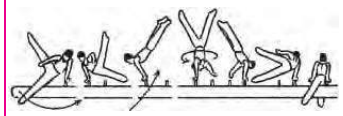
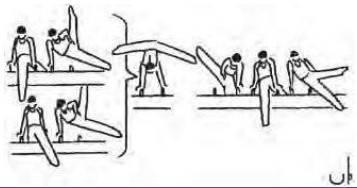
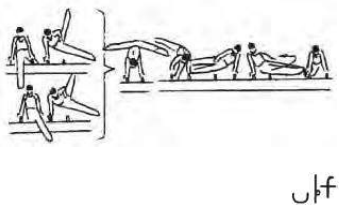
Traject I	**Aftrek**
Niveau 13 -	
o Conform FIG	
Niveau 13 basis	
o Conform FIG	
Niveau 13 +	
o Voor elke ontbrekende flank voor of achter Tsjech	0.5
Traject II	**Aftrek**
Niveau 13 -	
o Heupen niet parallel aan het toestel	0.1 – 0.3
Niveau 13 basis	
o Heupen niet parallel aan het toestel	0.1 – 0.3
Niveau 13 +	
o Heupen niet parallel aan het toestel	0.1 – 0.3
Traject III	**Aftrek**
Niveau 13 -	
o Benen raken het toestel	0.1 – 0.3
o Benen slepen constant over het toestel	0.5
Niveau 13 basis	
o Benen raken het toestel	0.1 – 0.3
o Benen slepen constant over het toestel	0.5
Niveau 13 +	
o Geen of 1 flank achter de Stöckli	0.5
Traject IV	**Aftrek**
Niveau 13 –	
o Conform FIG	
Niveau 13 basis	
o Conform FIG	
Niveau 13 +	
o Conform FIG	
Traject V	**Aftrek**
Niveau 13 –	
o Geen of onvoldoende opzwaai bij afwenden	0.1 – 0.3
Niveau 13 basis	
o Geen of onvoldoende opzwaai bij afwenden	0.1 – 0.3
Niveau 13 +	
o Geen of onvoldoende opzwaai bij afwenden	0.1 – 0.3

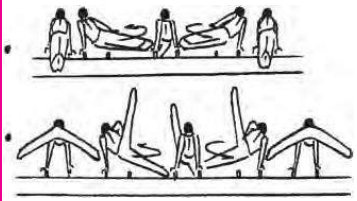
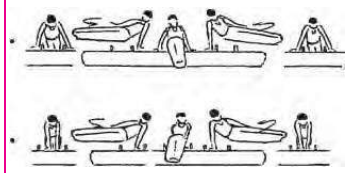
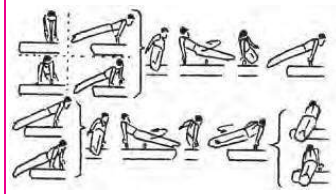
	12-	12 basis	12+
I	 5 flanken op 2 beugels	 2 flanken - tsjechen keren - 2 flanken	 2 flanken - 1/2 tsjech - 1 flank op 1 beugel - 1/2 tsjech - 2 flanken OF 2 flanken -tsjech - tsjech - 2 flanken
II	 4 beenzwaaien voorkant (2L/2R) - 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven 45° - 1/2 meeschaar links - 1/2 meeschaar rechts en voor afwenden	 4 beenzwaaien voorkant (2L/2R) - 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven 45° - 2x 1/2 meeschaar links - 2x 1/2 meeschaar rechts en voor afwenden	 4 beenzwaaien voorkant (2L/2R) - 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven 45° - 3x 1/2 meeschaar links - 3x 1/2 meeschaar rechts en voor afwenden
III	 5 flanken op 1 beugel	 2 flanken, Stöckli draai, 2 flanken op 1 beugel	 2 flanken, Stöckli draai, Stöckli draai, 2 flanken op 1 beugel
IV	 2 flanken ruglings gevolgd door 1/2 Sivado	 2 flanken ruglings gevolgd door 1/2 Sivado - 1/2 Magyar	 Sivado - Magyar
V	 2 flanken - R360 - 2 flanken - afwenden	 2 flanken - R720 - 2 flanken - afwenden boven horizontaal	 (Mag direct volgen op traject IV, levert geen bonus op) 2 flanken - R540 - 2 kopflanken - afwenden boven horizontaal

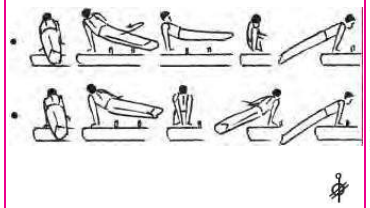
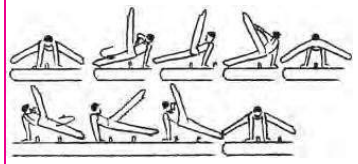
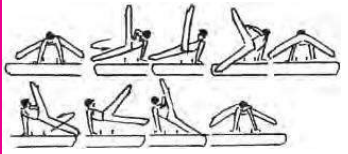
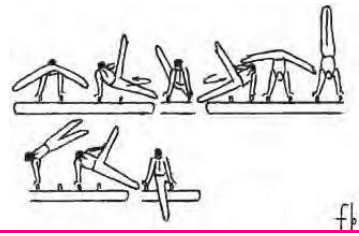
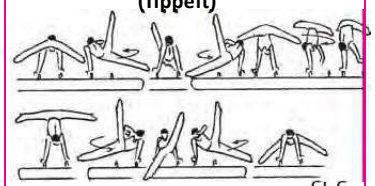
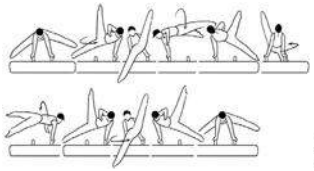
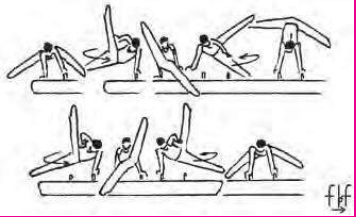
Traject I	**Aftrek**
Niveau 12 -	
o Conform FIG	
Niveau 12 basis	
o Voor elke ontbrekende flank voor of achter Tsjech	0.5
Niveau 12 +	
o Voor elke ontbrekende flank voor of achter Tsjech	0.5
Traject II	**Aftrek**
Niveau 12 -	
o Heupen niet parallel aan het toestel	0.1 – 0.3
Niveau 12 basis	
o Heupen niet parallel aan het toestel	0.1 – 0.3
Niveau 12 +	
o Heupen niet parallel aan het toestel	0.1 – 0.3
Traject III	**Aftrek**
Niveau 12 -	
o Benen raken het toestel	0.1 – 0.3
o Benen slepen constant over het toestel	0.5
Niveau 12 basis	
o Geen of 1 flank achter de Stöckli	0.5
Niveau 12 +	
o Geen of 1 flank achter de Stöckli	0.5
Traject IV	**Aftrek**
Niveau 12 –	
o Conform FIG	
Niveau 12 basis	
o Conform FIG	
Niveau 12 +	
o Conform FIG	
Traject V	**Aftrek**
Niveau 12 –	
o Geen of onvoldoende opzwaai bij afwenden	0.1 – 0.3
Niveau 12 basis	
o Geen of onvoldoende opzwaai bij afwenden	0.1 – 0.3
Niveau 12 +	
o Geen of onvoldoende opzwaai bij afwenden	0.1 – 0.3

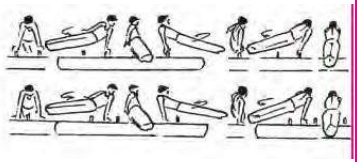
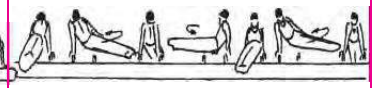
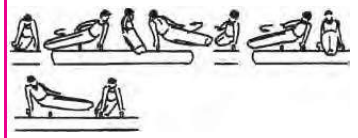
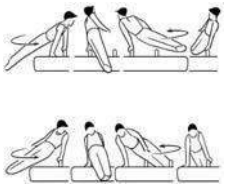
Nederlandse tA-elementen					
I					
II	1. Suisse simple 	2. als opsprong: tjechenkeren direct gevolgd door flanken 			
III					
IV	1. Dubbelkeren tot stand	2. Flank gevolgd door ½ flank met afw enden	3. afsprong door de handenstand uit (pendelzw aai A)		

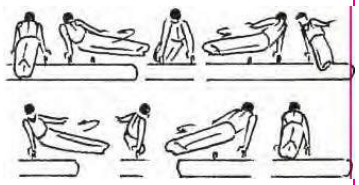
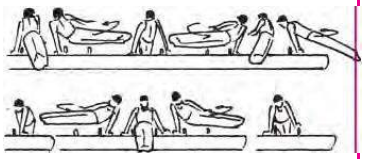
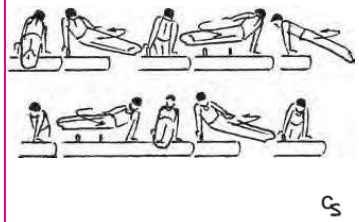
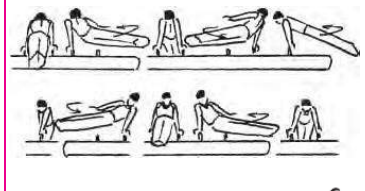
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Beenzwaaien en scharen					
1. Schaar voorwaarts 	2.	3. Dubbels schaar vw door handstand en transport zijwaarts **(Stepanyan)** 	4. Schaar vw met ¼ draai door handstand op 1 beugel, dalen tot steun met gespreide benen op de andere arm. **(Li Ning)** 	5.	6.
7. Schaar voorwaarts met ½ draai. 	8. Schaar voorwaarts met transport zijwaarts (ook met ½ draai) 	9. Schaar voorwaarts met transport van de ene punt naar de andere punt (3/3) 	10.	11.	12.
13. Schaar rugwaarts 	14. Dubbelschaar voorwaarts (¼ draai voorwaarts en ¼ draai rugwaarts) 	15. Dubbelschaar voorwaarts (¼ draai voorwaarts en ¼ draai rugwaarts) met transport zijwaarts 	16. Dubbelschaar voorwaarts met transport van de ene punt naar de andere punt (3/3) **(Mikulak)** 	17.	18.
19. Schaar rugwaarts met ½ draai. 	20.	21.	22. Zwaai rw met ¼ draai door de handstand op één beugel en dalen tot steun met gespreide benen. 	23.	24.

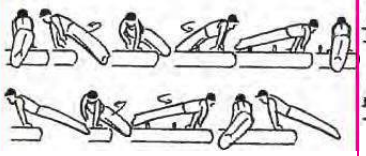
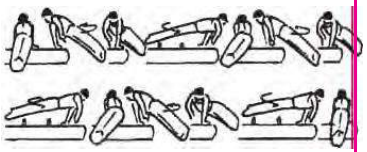
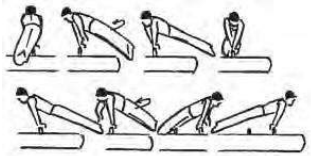
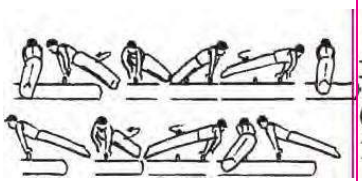
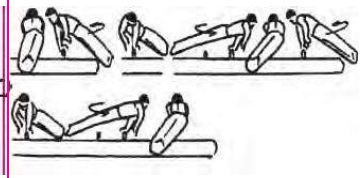
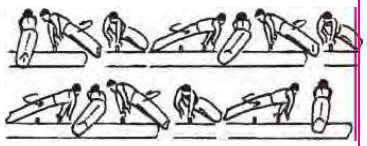
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Beenzwaaien en scharen					
25.	26. Gesprongen schaar rugwaarts (ook met ½ draai). 	27. Gesprongen schaar rugwaarts van de ene punt naar de andere punt (1-2 naar 4-5) 	28.	29.	30.
31.	32. Dubbelschaar rugwaarts (¼ draai voorwaarts en ¼ draai rugwaarts) 	33.	34. Schaar vw. met 1/4 draai tot handstand, ¼ draai en dalen tot steun met gespreide benen **(Bryan)** 	35.	36.
37.	38.	39.	40. Schaar rw. met ¼ draai tot handstand, ¼ draai en dalen tot steun met gespreide benen 	41.	42.
43.	44. Terugspreiden door de handstand en dalen tot steun met gespreide benen 	45. Terugspreiden door de handstand en dalen tot kringflank of Thomas flair 	46.	47.	48.

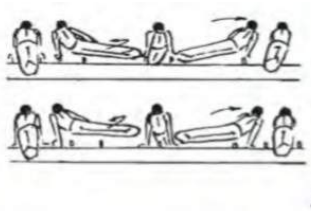
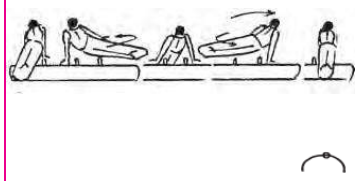
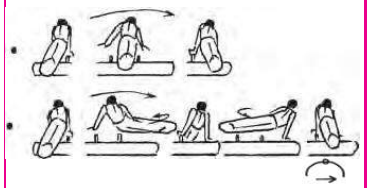
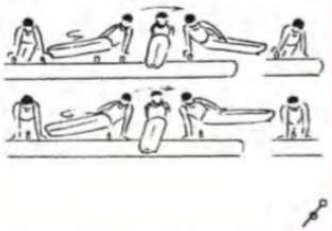
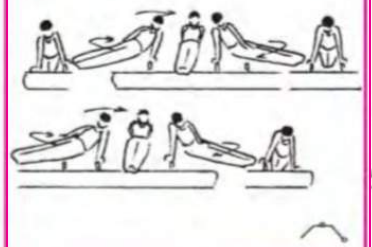
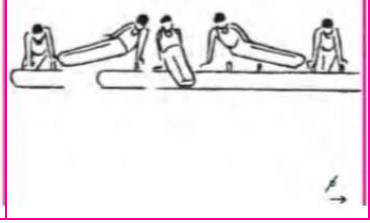
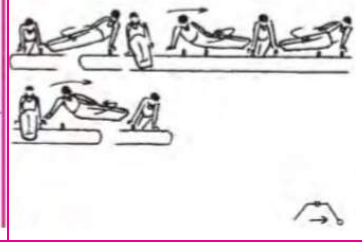
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Flanken en Flair, met en zonder spindels en handstanden, Keerzwaaien, Russenwenden, Flops en gecombineerde onderdelen.					
1. Elke flank of flair in parallelsteun.  **(Thomas)**	2. Flank in parallelsteun op 1 beugel 	3.	4.	5.	6.
7.	8. Flank met steun binnen of buiten beide beugels 	9.	10.	11.	12.
13. Kringflank in dwarssteun voorlings (kopflank) 	14. Kringflank in dwarssteun op 1 beugel (ook van of tot ¼ draai) 	15.	16.	17.	18.
19. Kringflank in dwarssteun ruglings (ruglingse flank). 	20. Kringflank in dwarssteun met steun tussen de beugels. 	21.	22.	23.	24.

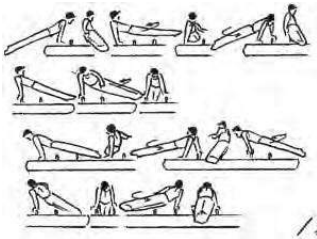
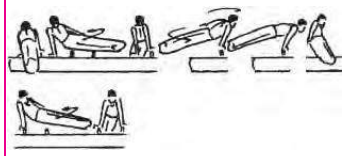
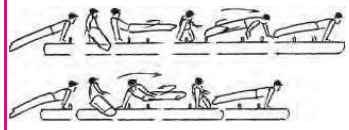
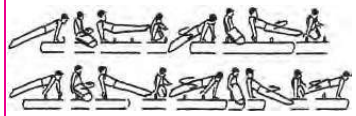
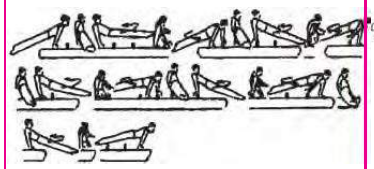
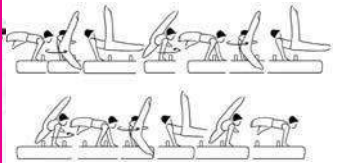
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Flanken en Flair, met en zonder spindels en handstanden, Keerzwaaien, Russenwenden, Flops en gecombineerde onderdelen.					
25. Kringflank in parallelsteun met ¼ spindel tot parallelsteun. 	26. Alle ½ spindels in parallelsteun. 	27.	28. Alle 1/1 spindels in parallelsteun met gespreide benen binnen max. 2 flanken 	29. Elke 1/1 spindel vanuit parallel steun met de beugels tussende handen met transport naar andere zijde en terug in max. 2 flanken of flairs. **(Eichorn)** 	30. In parallelsteun 1/1 spindel met de beugels tussen de handen (flank of flair) in max. 2 flanken. 
31. Uit dwarssteun op het paardeinde met ¼ spindel tot parallelsteun. 	32. Uit dwarssteun op het paardeinde ½ spindel. 	33.	34. Elke 1/1 spindel in dwarssteun in max. 2 flanken (ook met 1/3 ½ of 2/3 transport. **(Magyar)**  **(Sellathurai)**	35. Uit dwarssteun met handen tussen de beugels 1/1 spindel in max. 2 flanken (ook met 1/3 transport).  **(Sellathurai 2)**	36.
37.	38. Thomas of kringflank door de handstand en dalen tot steun met gespreide benen. 	39. Thomas of kringflank door de hdst (met of zonder ½ draai) en dalen tot Thomas of kringflank. **(Tippelt)** 	40.	41. 1/1 spindel met gespreide of gesloten benen op de beugels in max 2 flanken **(Berki)** 	42.
43.	44.	45. Thomas flair met gesprongen transport rw. door de hdst en dalen met gespreide benen tot steun. 	46. Thomas flair met gesprongen transport rw. door de hdst en dalen tot flanken of flair 	47.	48.

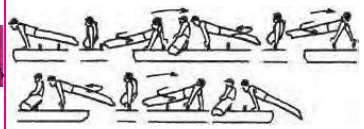
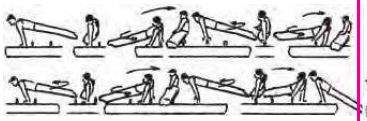
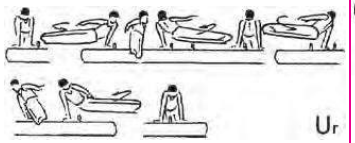
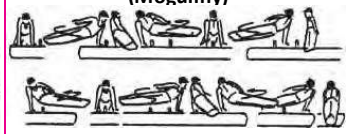
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Flanken en Flair, met en zonder spindels en handstanden, Keerzwaaien, Russenwenden, Flops en gecombineerde onderdelen.					
49.	50. Directe Stöckli A (DSA). 	51. Stöckli rugwaarts of DSA gesrpeid door de handstand en dalen tot steun 	52.	53.	54. Stockli rw of DSA door hdst. 3/3 transport, 1/1 draai dalen tot flair **(Busnari)** 
55.	56. Directe Stöckli B (DSB). 	57.	58.	59.	60.
61. Dubbelkeren (keerzwaai). 	62. Keren rugwaarts met gesprongen ½ draai op de beugels. 	63.	64.	65. Keerzwaai met 1/1 draai op één beugel. **(Sohn)** 	66.
67.	68. Keerzwaai met 270° op 1 beugel (Sohn techniek) van dwars tot parallelsteun. 	69. Keerzwaai met 270° op 1 beugel (Sohn techniek) van parallel tot dwarssteun. 	70.	71.	72.

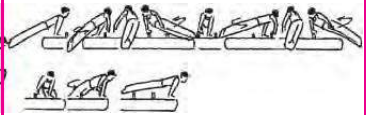
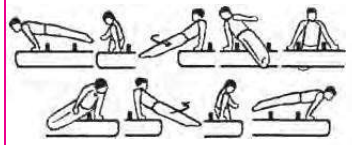
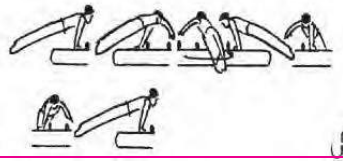
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Flanken en Flair, met en zonder spindels en handstanden, Keerzwaaien, Russenwenden, Flops en gecombineerde onderdelen.					
73.	74. Directe Tramlot. 	75.	76.	77.	78.
79. Wendzwaai voorwaarts met ½ draai tot parallelsteun op één beugel en wendzwaai voorwaarts met ½ draai tot wisselsteun. 	80. Rugwaartse stockli met 180° of 270° in een flank. 	81. Rugwaartse stockli met 270° naar één beugel. 	82.	83. Rugwaartse stockli met 360° naar één beugel. **(Bezugo)** 	84.
85.	86. Suisse double. 	87.	88. Tsjechenkeren buiten de beugels. **(Pinheiro)** 	89.	90.
91. Schwabenflank. 	92. Tsjechenkeren op de beugels of het paardlijf. 	93.	94.	95.	96.

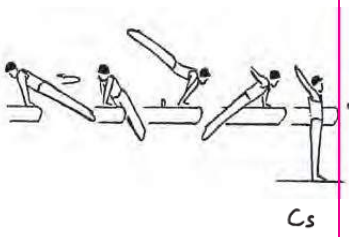
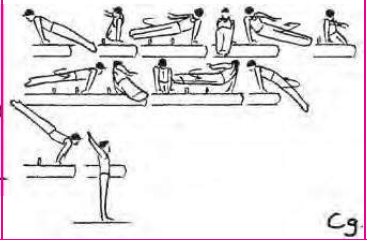
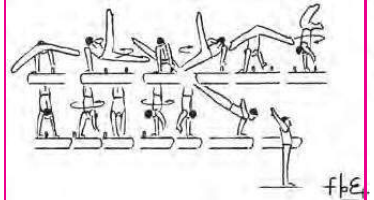
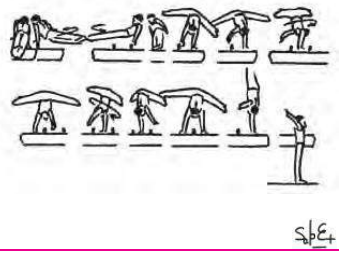
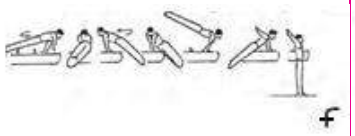
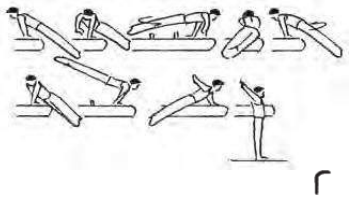
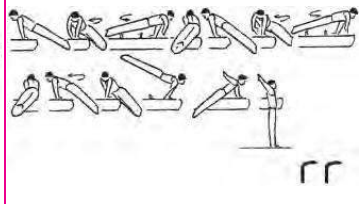
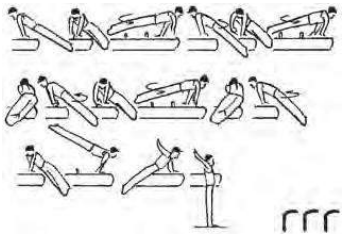
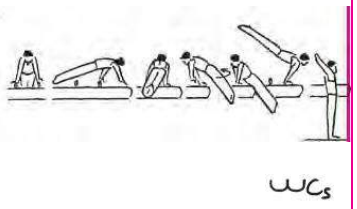
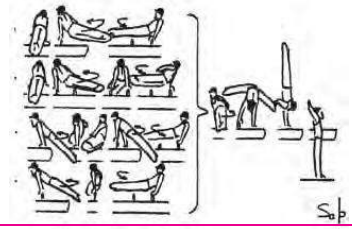
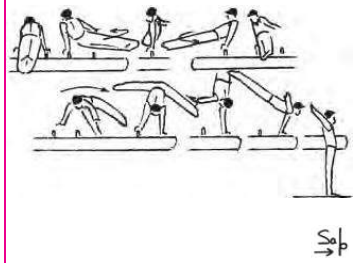
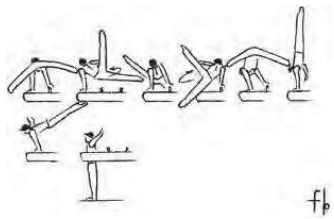
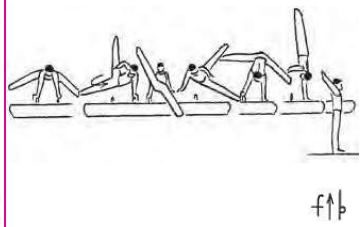
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Flanken en Flair, met en zonder spindels en handstanden, Keerzwaaien, Russenwenden, Flops en gecombineerde onderdelen.					
97. Russenwendzwaai met 180° of 270° 	98. Russenwendzwaai met 360° of 540°. 	99. Russenwendzwaai met 720° of 900°. 	100. Russenwendzwaai met 1080° of meer. 	101.	102.
103. Russenwendzwaai met 180° of 270° op het paardlijf (ook met transport). 	104. Russenwendzwaai met 360° of 540°op het paardlijf 	105. Russenwendzwaai met 720° of 900° op het paardlijf. 	106. Russenwendzwaai met 1080° of meer op het paardlijf. 	107.	108.
109.	110. Russenwendzwaai met 180° of 270° op 1 beugel of tussen de beugels 	111. Russenwendzwaai met 360° of 540° op 1 beugel of tussen de beugels. 	112. Russenwendzwaai met 720° of 900° op 1 beugel of tussen de beugels. 	113. Russenwendzwaai met 1080° of meer op 1 beugel of tussen de beugels. 	114.
115.	116.	117.	118.	119.	120.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Transporten inclusief Krolls, Tong Fei, Wu Guoniang, Roth en transporten met spindels.					
1. Flanken met transport voorwaarts in parallelsteun (ook met 1/4 draai). 	2. Flanken met transport voorwaarts in parallelsteun (3/3). 	3. Flanken met transport vw in parallelsteun van het ene einde naar het andere einde met steun tussen de beugels (3/3). 	4. Flanken met transport vw in parallelsteun van het ene einde naar het andere einde over de beugels in 1 kringflank (3/3). 	5.	6.
7.	8. Kringflanken met gesprongen transport voorwaarts in parallelsteun. 	9. Kringflanken met 2x gesprongen transport voorwaarts in parallelsteun (3/3) 	10. Van parallelsteun op einde gesprongen transport vw over de beugels tot parallelsteun op andere eind van paard. 	11.	12.
13. Flanken met transport rugwaarts in parallelsteun. 	14. Flanken met transport rugwaarts in parallelsteun (3/3) 	15. Flanken met transport rw in parallelsteun van het ene einde naar het andere einde met steun tussen de beugels (3/3). 	16. Flanken met transport rw in parallelsteun van het ene einde naar het andere einde over de beugels in 2 flanken (3/3) 	17.	18.
19.	20. Kringflanken met gesprongen transport rugwaarts in parallelsteun. 	21. Kringflanken met 2x gesprongen transport rw in parallelsteun (3/3). 	22. Uit parallelsteun op eind gesprongen transport over de beugels tot steun op ander eind (1-2 naar 4-5). 	23. Uit parralelsteun naast de beugels gesprongen transport over de beugels tot steun op ander eind (1-1 naar 5-5). **(Yamawaki)** 	24.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Transporten inclusief Krolls, Tong Fei, Wu Guoniang, Roth en transporten met spindels.					
25.	26. Elk transport met ½ spindel in dwarssteun (1/3 transport) 	27. Alle transporten met ½ spindel (½ or 2/3 transport). 	28.	29. Van het ene paardeinde wandelflank vw met 2x½ spindel tot het andere paardeinde. 	30.
31.	32. Transport vw of rw met ¼ spindel tot dwarssteun. 	33. Elk transport met ½ spindel tot dwarssteun. 	34. 3/3 Transport in dwarssteun met een ½ spindel van de ene beugel over de andere beugel. **(Nin Reyes)** 	35. 3/3 transport in dwarssteun over beide beugels met ½ spindel **(Nin Reyes 2)** 	36.
37.	38.	39.	40.	41. Gesprongen 3/3 transport. **(Driggs)** 	42.
43.	44. In dwarssteun transport voorwaarts (½ of 2/3). 	45. In dwarssteun transport van ene einde met steun op twee beugels naar het andere einde (3/3) (1-2-4-5). 	46. Alle transporten in dwarssteun met steun tussen de beugels (3/3). **(Magyar)** 	47. 3/3 transport in dwarsteun in flair 3/3. 	48.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Transporten inclusief Krolls, Tong Fei, Wu Guoniang, Roth en transporten met spindels.					
49.	50.	51. Uit dwarssteun op het einde transport voorwaarts in 2 kringflanken en steun op 2 beugels met ¼ draai tot steun in parallelsteun op het andere einde. **(Bilozerchev)** 	52.	53.	54.
55. Transport achterwaarts in dwarssteun over één deel (1/3). . 	56. Transport achterwaarts in dwarssteun (½ of 2/3). 	57. Transport achterwaarts in dwarssteun van het ene einde naar het andere einde met steun op twee beugels (3/3) (5-4-2-1). 	58. Alle transporten achterwaarts in dwarssteun van met steun tussen de beugels (3/3) **(Sivado)** 	59. 3/3 transport rugwaarts in dwarssteun en flair. 	60.
61.	62.	63. Keerzwaai voorwaarts over 1 beugel en Stöckli rugwaarts tot steun met beugel tussen de handen. **(Urzica)** 	64. Uit parallelsteun op einde over de beugel keren, Stöckli rw om de beugel en keren om de beugel, flank om de punt tot parallelsteun **(Moguilny)** 	65.	66.
67.	68.	69.	70. Uit parallelsteun op het einde Keer rw om de beugel, keer vw en keer rw om de beugel tot parallelsteun op het andere einde. **(Belenki)** 	71.	72.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Transporten inclusief Krolls, Tong Fei, Wu Guoniang, Roth en transporten met spindels.					
73.	74.	75. Uit steun op 1 beugel russenwendezwaai vw tot andere eind zonder steun op of tussen de beugels (dwars tot dwarssteun, dwars tot parallesteun of parallel tot dwarssteun). 	76. Uit steun op einde Russenwendzwaai tot ander einde zonder steun op of tussen de beugels (dwars tot dwars, dwars tot parallel, parallel tot dwars of parallel tot parallelsteun) gevolgd door hele flank  **(Tong Fei)** Tf	77.	78.
79.	80.	81. Uit parallelsteun met beugel tussen de handen, russenwendzwaai 360° rugwaarts met transport tot andere einde in parallelsteun. **(Kroll)**  Kr	82. Russenwendzwaai met 360° en 3/3 transport. **(Roth)**  Ro	83. Russenwendzwaai met 720° en 3/3 transport. **(Wu Guonian)**  Wu	84.
85.	86.	87.	88. Rugwaartse Stökli uit dwarssteun op paardeinde naar andere paardeinde.  R	89. Op het paardlijf russenwendzwaai met 360° of 540° over beide beugels. **(Vammen)** 	90.
91.	92.	93.	94.	95.	96.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG IV: Afsprongen					
1. Afwenden (uit flank of flair). 	2. Chaguinian en afwenden. 	3.	4. Op het paard eindekringflank of Thomas tot handstand 3/3 transport en met > 360° draai. **(Kolyvanov)** 	5. DSA tot handstandmet 3/3 transport en 450° ofmeer. 	6.
7. Op het paardeinde Russenwendzwaai met 180° of 270° en afwenden. **(A element op Nederlandse wedstrijden**) 	8. Op het paardeinde Russenwendzwaai met 360° of 540° en afwenden. 	9. Op het paardeinde Russenwendzwaai met 720° of 900° en afwenden. 	10. Op het paardeinde Russenwendzwaai met 1080° of meer en afwenden. 	11.	12.
13.	14. Uit parallelsteun wendzwaai voorwaarts met ½ draai in wisselsteun, Schwabenflankeen afwenden. 	15. Stöckli rugwaarts of DSA door handstand. 	16. DSA en sprong rugwaarts tot handstand op het paardeinde. 	17.	18.
19.	20. Kringflank of Thomas door de handstand (ook met ¾ draai, met en zonder transport). 	21. Gesprongen kringflank of Thomas door de handstand. 	22.	23.	24.

Sectie 12: Ringen



Hoogte: 280 cm vanaf de vloer.

Artikel 12.1 Beschrijving van een oefening

Een oefening aan de ringen bestaat uit zwaai-, kracht- en houdingselementen. Deze elementen en combinaties worden uitgevoerd in hang, tot of door steun of tot of door handstand, en worden uitgevoerd met voornamelijk gestrekte armen. Hedendaagse ringenoefeningen kenmerken zich door overgangen tussen zwaai en krachtelementen en vice-versa. Het zwaaien en kruisen van de kabels is niet toegestaan.

Artikel 12.2 Inhoud en constructie van een oefening

Artikel 12.2.1 Informatie over de presentatie van de oefening

1. De turner moet vanuit stilstand aanspringen, met of zonder hulp, tot een stille hang aan de ringen met de benen bij elkaar en een goede houding. De beoordeling van de oefening begint als de turner de grond verlaat. Het is niet toegestaan dat de coach de turner een initiële zwaai geeft.
2. De turner moet in zijn oefening alleen elementen opnemen die hij kan uitvoeren met volledige veiligheid en met een grote mate van esthetische en technische controle.
3. Een oefening bestaat uit een ongeveer gelijke verdeling van zwaai-, houding- en krachtelementen. Als gevolg hiervan mag een oefening niet meer dan drie elementen uit elementgroepen II en/of III in directe verbinding bevatten.
4. Achterzwaaien in steun die niet leiden tot een waarde element, maar alleen tot een eenvoudige verandering van richting of tot een hangpositie leiden, worden bestraft door de E-jury. Een typisch voorbeeld van zo'n zwaaibeweging aan de ringen is: vanuit kip tot steun, achterwaarts zwaaien en dalen tot hang en dan vooropzet.
5. Andere technische, esthetische en uitvoeringsaspecten in de opbouw van een oefening zijn:
   a) Houdingen moeten directe worden bereikt met rechte armen en zonder correcties van positie of lichaamshouding.
   b) Alle houdingen moeten minimaal 2 seconden worden aangehouden.
   c) Opwaartse zwaaien moeten leiden tot of door handstand of direct tot een krachthouding als de zwaai dit toelaat.
   d) Bij zwaaien die leiden tot krachthoudingen mogen de schouders niet boven het niveau van de eindpositie uitkomen. Elke afwijking zal worden bestraft door de E-jury en, afhankelijk van het element, kan leiden tot het niet erkennen door de D-jury.
   e) Zwaai elementen leidend tot krachthoudingen waarbij van richting wordt veranderd (bijvoorbeeld: vooropzet tot zwaluw, vooropzet tot omgekeerde breedtehang enz.) worden als twee aparte elementen geteld.
   f) Een verkeerde greep (overgreep) bij krachthoudingen is niet toegestaan. Een verkeerde greep wordt uitgevoerd met gebogen pols om voordeel te behalen bij de krachthouding, aftrek 0.1 punt per keer.
   Geen verkeerde greep: rechte polsen met of zonder gesloten vingers om de ringen.
   Notitie: de positie van de ringen in de handen (met gestrekte polsen en open handen) zorgt niet voor een ander beoordeling (geen verkeerde greep).
   g) Als het element het toelaat moet het worden uitgevoerd met gestrekte armen.
   h) Samenstellingsfouten met aftrek van 0.3 punten. Voorbeeld: Honma tot steun gevolgd door tot hoeksteun OF gespreide hoeksteun gevolgd door hoeksteun OF kip tot steun gevolgd door hoeksteun, enz.
   i) Alleen bij krachtelementen tot handstand met gebogen armen, waar de techniek het vereist de leren banden licht te raken met de onderarmen, is het toegestaan om de leren banden te raken zonder hiervoor aftrek te krijgen (elementen II.25 en II.26).
6. Yamawaki/Jonasson elementen met volledige steun of stop worden gestraft met 0.5 punten voor zwaai met kracht (en worden niet erkend). Dezelfde elementen met geringe steun worden erkend en worden bestraft met kleine of middelgrote aftrek voor zwaai met kracht.
7. Turners die een geringe verandering van lichaamspositie laten zien van de ene naar de andere krachthouding krijgen een uitvoeringsaftrek en mogelijk geen erkenning van het element (voorbeeld: van zwaluw naar bovenbalans en plank achter naar zwaluw).
8. Voor een volledige lijst van fouten en aftrekken betreffende het beoordeling van de oefening zie hoofdstuk 9 en de opsomming van aftrekken in artikel 9.4 en 12.3.

Artikel 12.2.3 Informatie over de "D-score"

1. De element groepen (EG) zijn

I. Kip en zwaai elementen & zwaai door of tot handstand (2 sec.)
II. Houdingen en krachtelementen (2 sec.)
III. Zwaai naar krachtelementen (2 sec.)
IV. Afsprongen

2. Het is niet toegestaan om elementen (zelfde element identificatienummer) te herhalen voor de D-score. Op ringen is deze regel uitgebreid, zodat er niet meer dan 3 elementen uit elementgroep II en/of III achter elkaar mogen worden geturnd. Het 4e opeenvolgende element uit elementgroep II en/of III wordt gezien als herhaling en word niet erkend door de D-jury. Indien de turner toch meer elementen uit groep II en/of III wil laten erkennen door de D-jury, zal de serie onderbroken moeten worden door een zwaaielement met minimaal B-waarde uit groep I (niet zijnde een kip-vorm, of elementen in hetzelfde plaatje), tussen de eerste serie van maximaal 3 elementen en het andere element of serie uit elementgroep II en/of III.
Het zwaaielement van minimaal B-waarde moet zijn opgenomen in de 10 beste of 5 tellende elementen uit de groep.
3. Speciale herhalingen:
   a) Herhaalde elementen (zelfde element identificatie nummer) dragen niet bij aan de D-score. Op ringen is deze regel uitgebreid zodanig dat er maximum 1 eindhouding per elementgroep mag worden erkend voor de moeilijkheid. Dus bijvoorbeeld twee breedtehang elementen (gewoon, gehoekt of spitz) of twee bovenbalans elementen (gesloten of gespreid) zijn toegestaan in een oefening voor de D-score (één uit EG II en één uit EG III).
   b) Er mogen maximaal 2 Guczoghy en maximaal 2 Li Ning elementen worden opgenomen in de oefening. Het 3de en volgende van dergelijke elementen wordt gezien als herhaling.
4. Aanvullende informatie en voorschriften:
   a) Een houding moet minimaal 2 seconden worden aangehouden. Niet aanhouden van een houding leidt tot niet erkenning door de D-jury voor moeilijkheid en/of elementgroepeis.
   b) Opduwen met kracht welke volgt op een krachthouding en eindigt in een 2 sec. houding wordt alleen erkend als het voorgaande element is erkend en een stopmoment heeft.
   c) Elementen waarbij de kabels gekruist worden zijn niet toegestaan en worden bestraft als samenstellingsfout door de E-jury.
   d) Voor junioren is het verboden salto's achterwaarts tot hang en Li Ning elementen te maken.
   e) Pineda elementen moeten worden uitgevoerd met gestrekt lichaam, rechte armen, een kort stopmoment in de plank en langzaam uitgevoerd om aftrek te voorkomen en om niet als zwaai naar kracht te worden ingeschaald.
   f) Yamawaki/Jonasson elementen met een volledige steun of stop worden niet erkend voor de moeilijkheid. Een Honma tot steun en zwaai voorwaarts met dalen tot hang wordt niet gezien als twee elementen, vanwege de intentie van de turner.
   g) Alle spitz (V) houdingen (2 sec.) moeten worden uitgevoerd met de benen verticaal. Dit geldt hetzelfde als de vereisten bij vloer.
   h) Een oefening begint in hang met de armen verticaal en gestrekt. Een turner mag zijn armen niet buigen bij het gaan naar het eerste element, mits dit vereist is voor het voltooien van het element. Voorbeeld: wegzetten gevolgd door zwaai achterwaarts mag altijd met gebogen armen worden ingezet gedurende de oefening.
   i) Gedurende de oefening mag de turner alleen zijn armen buigen bij een overgang naar een volgend element als dat nodig is voor het correct uitvoeren van dit element.
   j) Voor het aanhouden van een niet geregistreerd element langer dan 2 seconden, aftrek van 0.1 per keer. Sommige elementen bevatten dit probleem meestal (aanhouden van meer dan 2 sec.) zoals: omgekeerde hang, vouwhang, ruglingse hang.
   k) Nakayama elementen moeten via een plank achter worden uitgevoerd om aftrek of mogelijke niet erkenning te voorkomen.
   l) Ruglingse hang is geen acceptabele beginpositie voor het opduwen naar breedtehang of spitz-breedtehang (of enig ander krachtelement). Als een van de breedtehangen wordt bereikt vanuit ruglingse hang behoudt de breedtehang zijn waarde volgens de waarderingsvoorschriften (B of C element).
   m) Een zwaai naar handstand (2 sec.) is verplicht in een oefening en moet zich bevinden binnen de 10 tellende elementen.
5. Voor een volledige lijst van regels over het niet erkennen van elementen en andere aspecten over de D-score, zie sectie 7 en de opsomming van aftrekken in artikel 7.6.

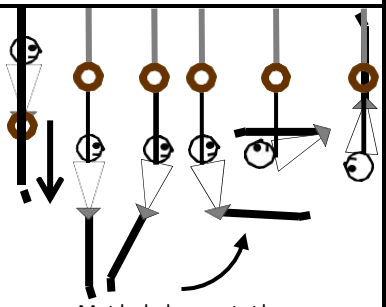
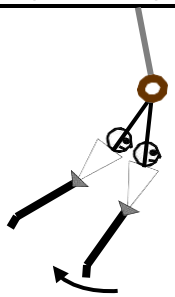
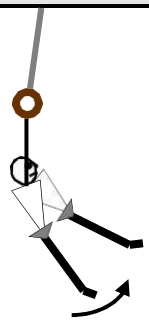
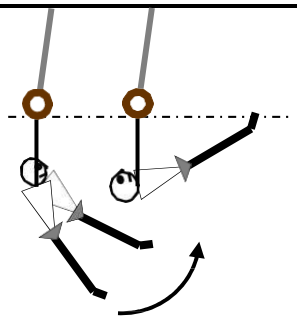
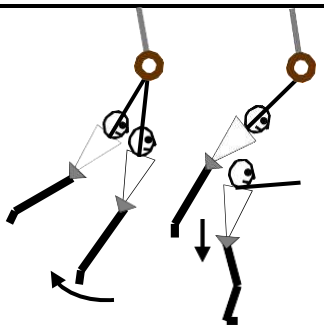
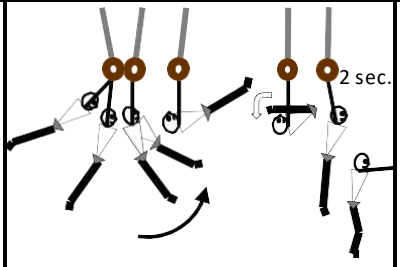
Artikel 12.3 Specifieke aftrekken voor Ringen

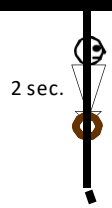
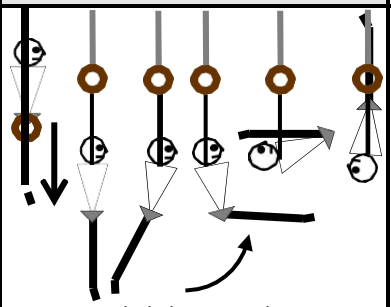
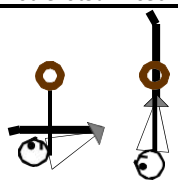
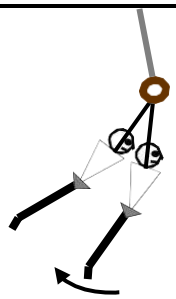
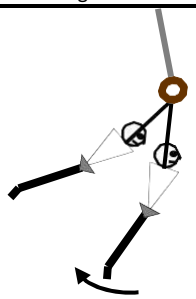
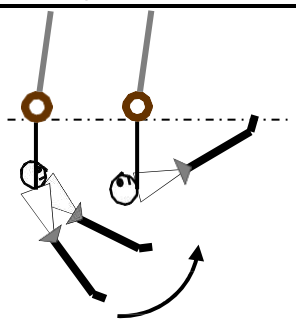
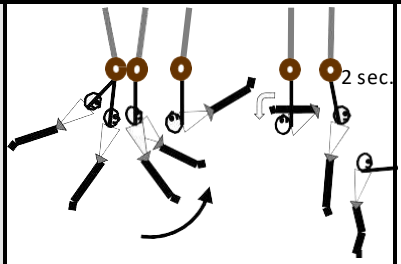
D- Jury

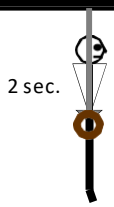
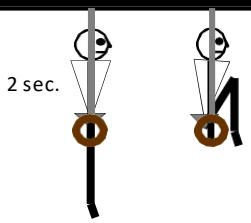
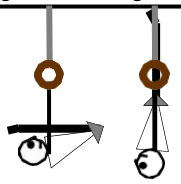
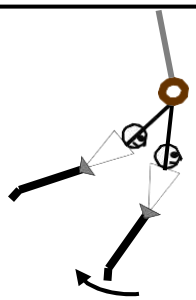
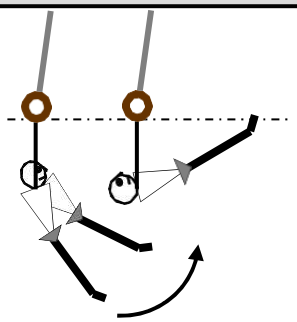
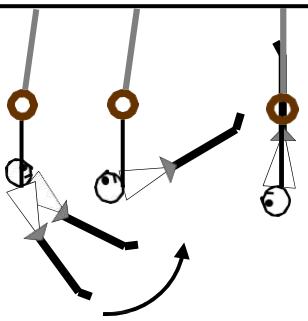
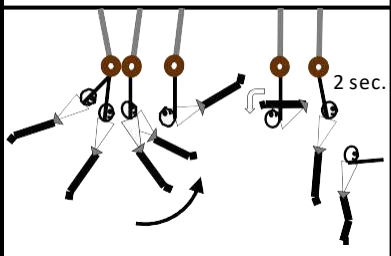
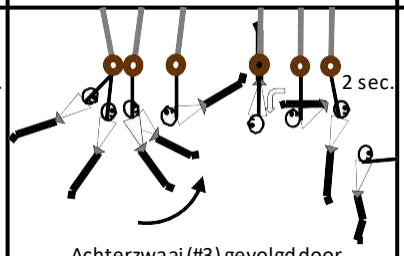
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Geen zwaai naar handstand		+	
Meer dan 2 Guczoghy of meer dan 2 Li Ning elementen	+ en niet erkennen door de D-jury		

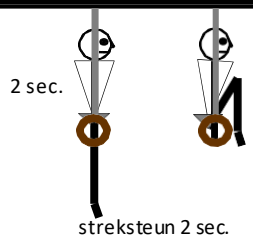
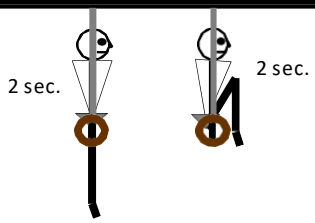
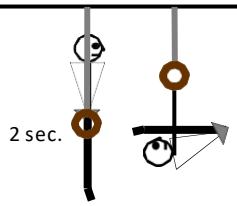
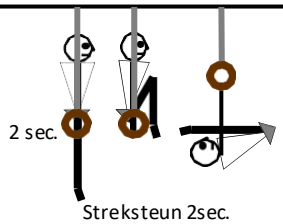
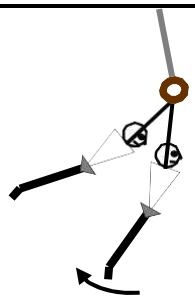
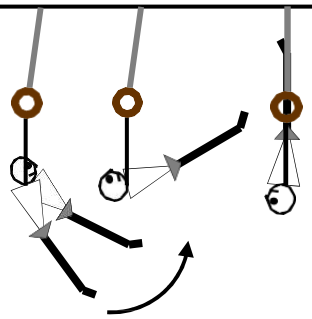
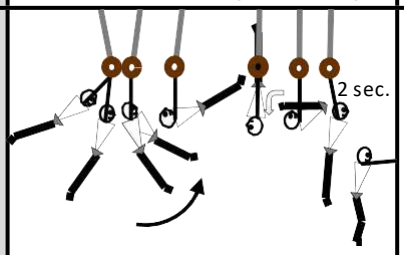
E-Jury

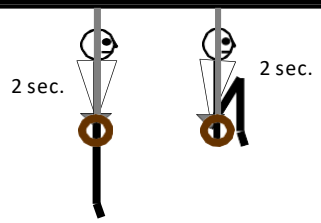
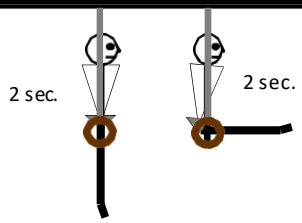
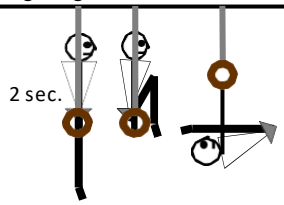
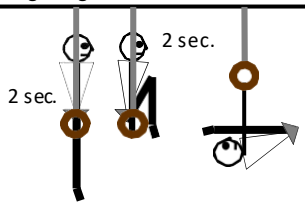
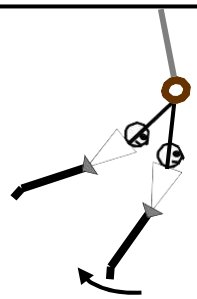
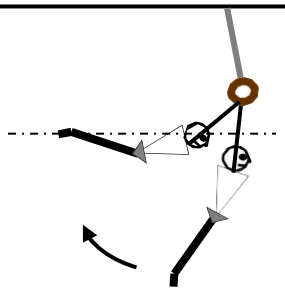
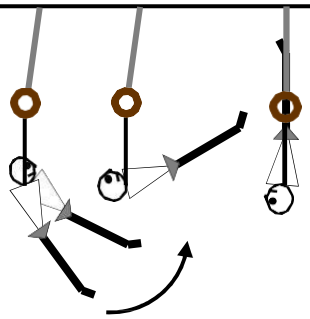
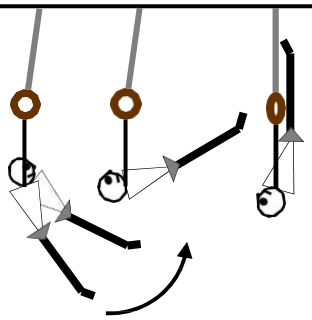
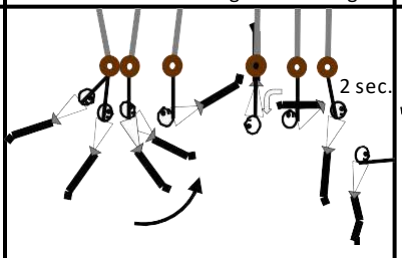
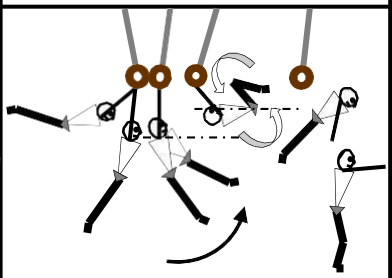
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Een lichte zwaai voor het begin van de oefening		+	
De coach geeft de turner een initiële zwaai	+		
Eenvoudig weg-leggen in de achterzwaai		+	
Het kruisen van de kabels tijdens een element		+	
Aanhouden van een niet geregi-streerd element voor 2 sec. of meer	per element		
Samenstellingsfout		+	
Benen uit elkaar of andere fouten bij het aanspringen of aantillen aan de ringen		+	
Verkeerde greep (overgreep) tijdens krachtelementen (elke keer)	+		
Gebogen armen tijdens elementen van zwaai naar krachthoudingen of bij het komen tot een krachthouding	+	+	+
Raken van de kabels met armen, voeten of andere lichaamsdelen		+	
Steunen met voeten of benen tegen de kabels			+ niet erkennen
Een val vanuit handstand			+ niet erkennen
Zwaaien van de kabels	per element		
Opdrukken tot een volgende kracht-houding vanuit een houding met een te grote hoek (geldt ook voor het tweede element)	+	+	

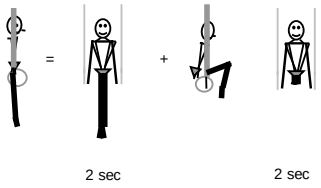
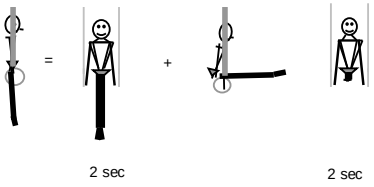
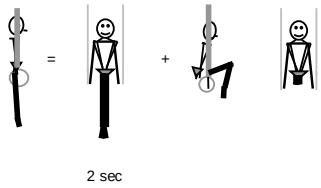
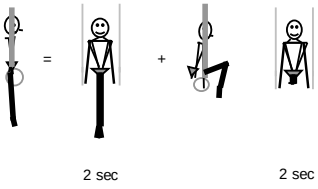
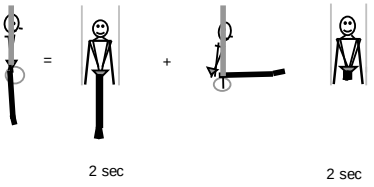
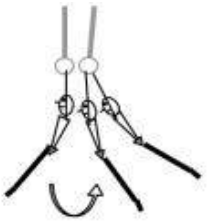
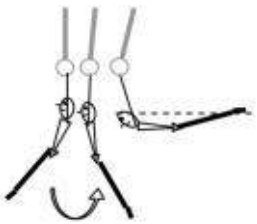
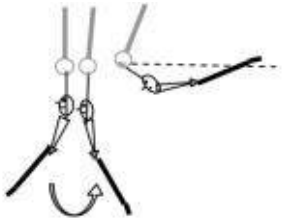
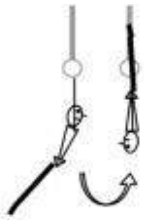
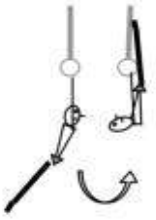
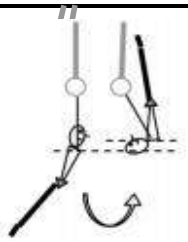
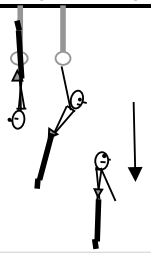
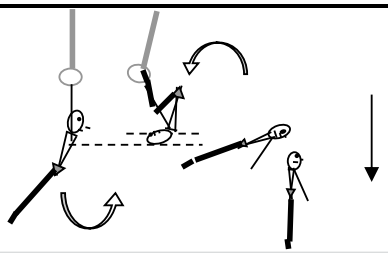
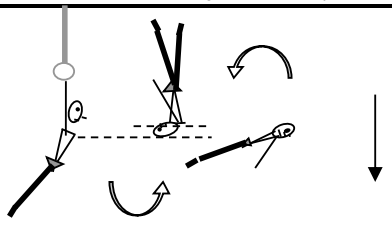
	21 basis	21 +		Aftrek
I	 vluchtige streksteun	 streksteun 2 sec.	Niveau 21: • Handen niet naast heupen Niveau 21+: • Handen niet naast heupen	0.30 0.30
II		 Met hulp komen tot hang zwaai tot vouwhang, omgekeerde hang	*Automatisch niveau 21+* Niveau 21+: • Hoek in zwaai • Iedere extra zwaai	toegestaan 0.50
III		 2x achterzwaai	*Automatisch niveau 21+* Niveau 21+: • Duimen niet naar buiten gedraaid	0.30 (per keer)
IV	 2x voorzwaai	 2x voorzwaai voeten op ringhoogte	Niveau 21: • Niveau 21+: • Pinken niet naar binnen gedraaid	0.30 (per keer)
V	 in de 3de achterzwaai neerspringen tot stand	 Achterzwaai (#3) gevolgd door 3e voorzwaai tot vouwhang, ruglingse hang 2 sec. loslaten en landing	Niveau 21: • Geen hol/bol actie voor loslaten • Wegschieten/te vroeg loslaten Niveau 21+: • Hoofd in de nek • Hoek in zwaai • Via omgekeerde hang	0.50 0.30 0.50 toegestaan verfraaiing

	20 basis	20 +		Aftrek
I		 streksteun 2 sec.	Niveau 20: • Handen niet naast heupen Niveau 20+: • Handen niet naast heupen	0.30 0.30
II	 Met hulp komen tot hang zwaai tot vouwhang, omgekeerde hang	 *Vanuit streksteun traject I* duikelen tot vouwhang, omgekeerde hang	Niveau 20: • Hoek in zwaai • Iedere extra zwaai Niveau 20+: • Zelfstandig, al dan niet via vouwhang, komen tot hang gevolgd door zwaai tot vouwhang (ongecontroleerd duikelen)	toegestaan 0.50 afwaarderen naar 20 basis én 0.50
III	 2x achterzwaai	 2x achterzwaai met duimen naar buiten gedraaid	Niveau 20: • Duimen niet naar buiten gedraaid Niveau 20+: • Duimen niet naar buiten gedraaid	0.30 (per keer) 0.30 (per keer)
IV		 2x voorzwaai voeten op ringenhoogte	*Automatisch niveau 20+* Niveau 20+: • Pinken niet naar binnen gedraaid	0.30 (per keer)
V		 Achterzwaai (#3) gevolgd door 3e voorzwaai tot vouwhang, ruglingse hang 2 sec. loslaten en landing	*Automatisch niveau 20+* Niveau 20+: • Hoofd in de nek • Hoek in zwaai • Via omgekeerde hang	0.50 toegestaan verfraaiing

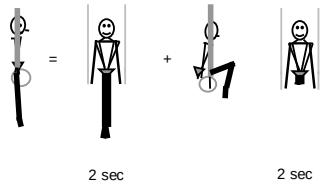
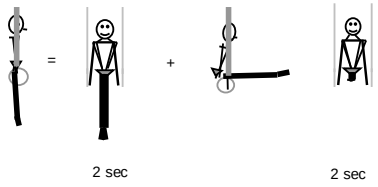
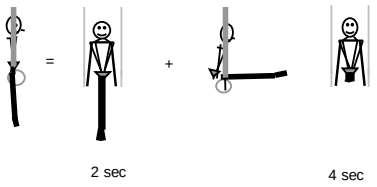
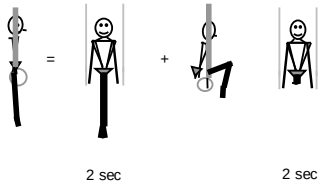
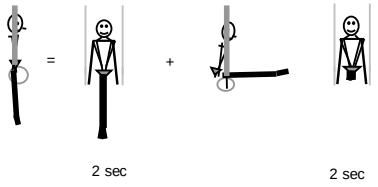
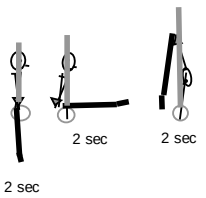
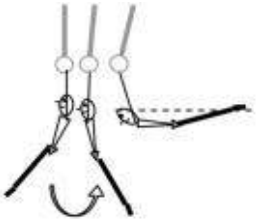
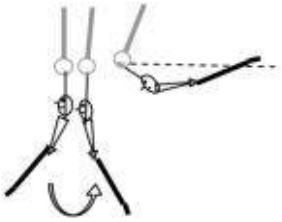
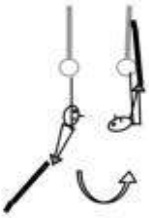
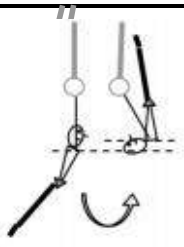
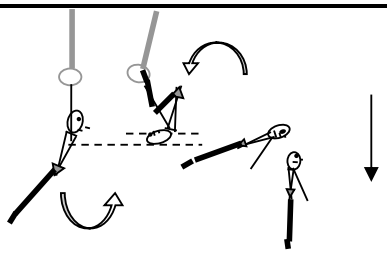
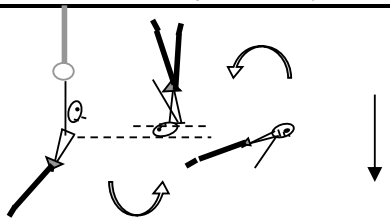
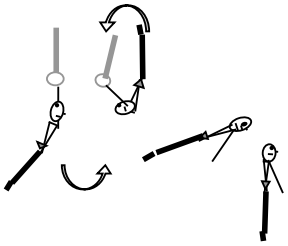
	19 basis	19 +		Aftrek
I	 streksteun 2 sec.	 streksteun 2 sec. gevolgd door vluchtige hurksteun	Niveau 19: • Handen niet naast heupen Niveau 19+: • Handen niet naast heupen • Hurksteun niet aangehouden	0.30 0.30 afwaarderen naar 19 basis
II		 *Vanuit steun traject I* duikelen tot vouwhang, omgekeerde hang	*Automatisch niveau 19+* Niveau 19+: • Gebogen benen	0.10-0.50
III		 2x achterzwaai	*Automatisch niveau 19+* Niveau 19+: • Duimen niet naar buiten gedraaid	0.30 (per keer)
IV	 2x voorzwaai voeten op ringhoogte	 2x voorzwaai tot omgekeerde hang	Niveau 19: • Pinken niet naar binnen gedraaid Niveau 19+: • Basis zwaai	0.30 (per keer) verfraaiing
V	 Achterzwaai (#3) gevolgd door 3e voorzwaai tot vouwhang, ruglingse hang 2 sec. loslaten en landing	 Achterzwaai (#3) gevolgd door 3e voorzwaai via omgekeerde hang komen tot vouwhang, ruglingse hang 2 sec. loslaten en landing	Niveau 19: • Hoofd in de nek • Hoofd in de nek Niveau 19+: • Hoofd in de nek	0.50 toegestaan 0.50

	18 basis	18 +		Aftrek
I	 streksteun 2 sec. gevolgd door vluchtige hurksteun	 streksteun 2 sec. gevolgd door hurksteun 2 sec.	Niveau 18: • Handen niet naast heupen Niveau 18+: • Handen niet naast heupen	0.30 0.30
II	 Streksteun 2sec., duikelen tot vouwhang	 Streksteun 2sec. gevolgd door vluchtige hurksteun, duikelen tot vouwhang	Niveau 18: • Niveau 18+: • Handen niet naast heupen	 0.30
III		 2x achterzwaai	*Automatisch niveau 18+* Niveau 18+: • Duimen niet naar buiten gedraaid	0.30 (per keer)
IV		 2x voorzwaai tot omgekeerde hang	*Automatisch niveau 18+* Niveau 18+: • Basis zwaai	verfraaiing
V		 Achterzwaai (#3) gevolgd door 3e voorzwaai via omgekeerde hang komen tot vouwhang, ruglingse hang 2 sec. loslaten en landing	*Automatisch niveau 18+* Niveau 18+: • Hoofd in de nek	0.50

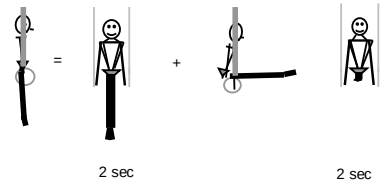
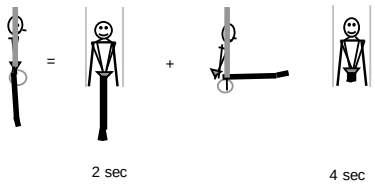
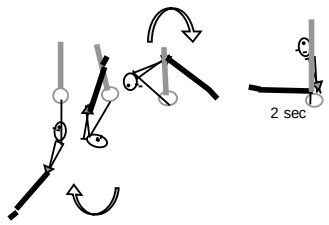
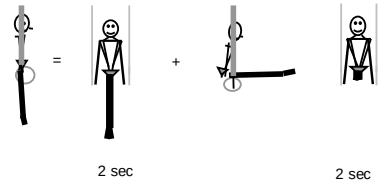
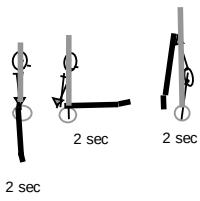
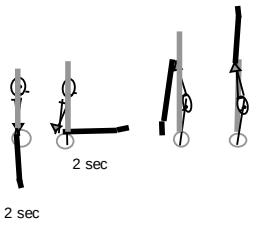
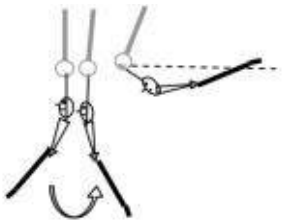
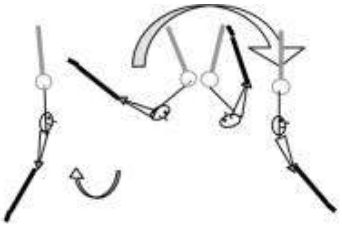
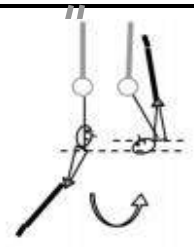
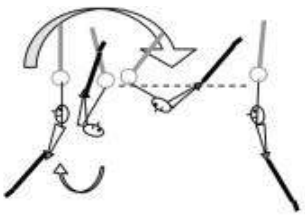
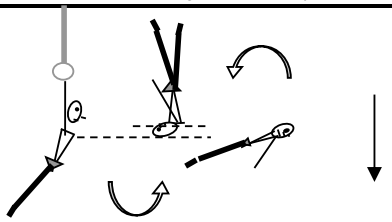
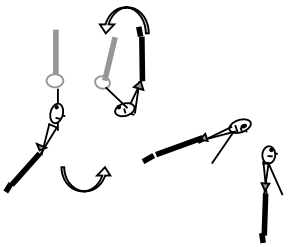
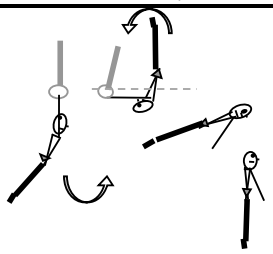
	17 basis	17 +		Aftrek
I	 streksteun 2 sec. gevolgd door hurksteun 2 sec.	 streksteun 2 sec. gevolgd door hoeksteun 2 sec.	Niveau 17: • Handen niet naast heupen Niveau 17+: • Handen niet naast heupen	0.30 0.30 (per keer)
II	 Streksteun 2sec. gevolgd door vluchtige hursteun, duikelen tot vouwhang	 Streksteun 2sec. gevolgd door hursteun 2sec., duikelen tot vouwhang	Niveau 17: • Handen niet naast heupen Niveau 17+: • Handen niet naast heupen	0.30 0.30
III	 2x achterzwaai	 2x achterzwaai voeten op hoofdhoogte	Niveau 17: • Duimen niet naar buiten gedraaid Niveau 17+: • Duimen niet naar buiten gedraaid	0.30 (per keer) 0.30 (per keer)
IV	 2x voorzwaai tot omgekeerde hang	 2x basis zwaai	Niveau 17: • Niveau 17+: •	
V	 Achterzwaai (#3) gevolgd door 3e voorzwaai via omgekeerde hang komen tot vouwhang, ruglingse hang 2 sec. loslaten en landing	 achterzwaai (#3) gevolgd door hurksalto a.o.	Niveau 17: • Hoofd in de nek Niveau 17+: • Geen duidelijke stijging in de salto	0.50 0.30-0.50

	16 -	16 basis	16+
I			
		streksteun (2 sec.) hursteun (2 sec.)	streksteun (2 sec.) hoeksteun (2 sec.)
II			
	streksteun (2 sec.) + vluchtige hursteun	streksteun (2 sec.) + hursteun (2 sec.)	streksteun (2 sec.) + hoeksteun (2 sec.)
III			
	2x achterzwaai	2x achterzwaai met voeten op hoofdhoogte	2x achterzwaai met voeten op ringhoogte
IV			
	2x omgekeerde hang	2x basiszwaai	2x zwaai met vastgezette arm-romphoek
V			
	ruglingse hang neerspringen	hurksalto (aw.)	spreidsalto (aw.)

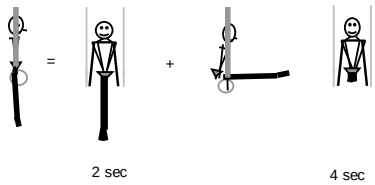
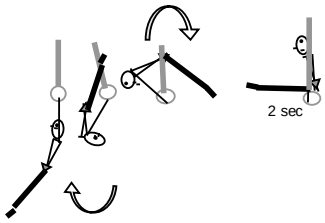
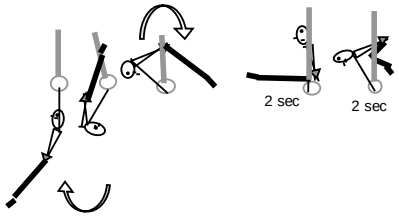
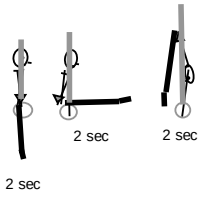
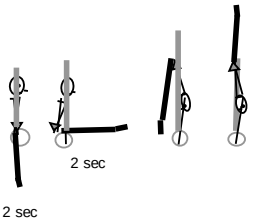
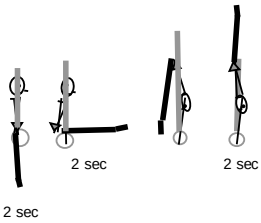
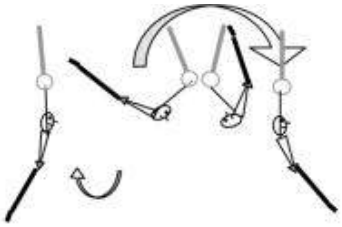
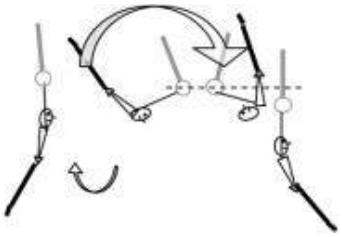
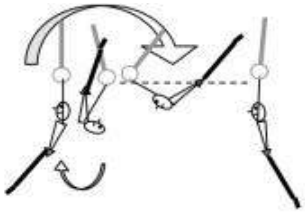
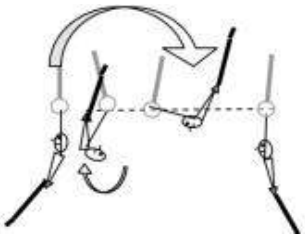
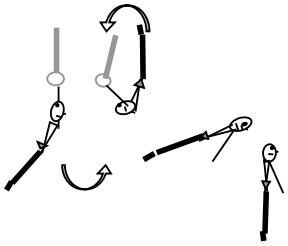
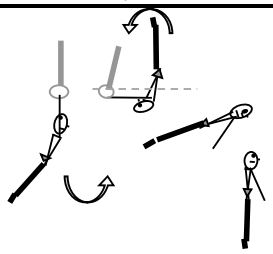
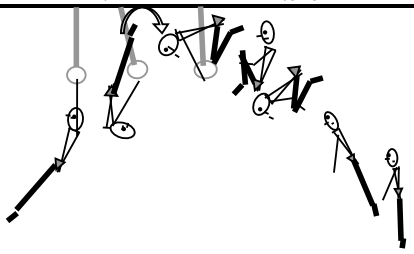
Traject I	**Aftrek**
Niveau 16 basis o Houding niet aangehouden Niveau 16 + o Houding niet aangehouden	 0.5 0.5
Traject II	**Aftrek**
Niveau 16 - o Trainer mag helpen tot vouwhang o Houding niet aangehouden Niveau 16 basis o Trainer mag helpen tot vouwhang o Houding niet aangehouden Niveau 16 + o Trainer mag helpen tot vouwhang o Houding niet aangehouden	 0.5 0.5 0.5
Traject III	**Aftrek**
Niveau 16 - o Lichaam niet bol Niveau 16 basis o Lichaam niet bol Niveau 16 + o Lichaam niet bol	 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
Traject IV	**Aftrek**
Niveau 16 – o Sluiten van de schouderhoek Niveau 16 basis o Sluiten van de schouderhoek Niveau 16 + o Sluiten van de schouderhoek	 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Traject V	**Aftrek**
Niveau 16 – o Hoek in de heupen Niveau 16 basis o Hoofd in de nek Niveau 16 + o Hoofd in de nek	 0.1 – 0.5 0.5 0.5

	15-	15 basis	15+
I	 streksteun (2 sec.) hurksteun (2 sec.)	 streksteun (2 sec.) hoeksteun (2 sec.)	 streksteun (2 sec.) hoeksteun (4 sec.)
II	 streksteun (2 sec.) + hurksteun (2 sec.)	 streksteun (2 sec.) + hoeksteun (2 sec.)	 streksteun (2 sec.) + hoeksteun (2 sec.) gesloten heffen met voeten laag (2 sec.)
III	 2x achterzwaai met voeten op hoofdhoogte	 2x achterzwaai met voeten op ringhoogte	 2x achterzwaai heupen op ringhoogte
IV	 2x basiszwaai	 2x zwaai met vastgezette arm-romp hoek	 2x zwaai openen tot horizontaal
V	 hurksalto (aw.)	 spreidsalto (aw.)	 streksalto (aw.)

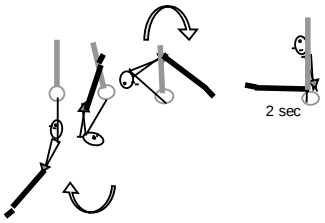
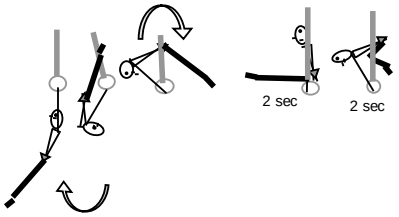
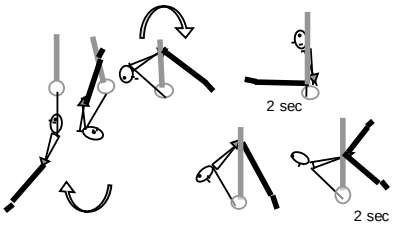
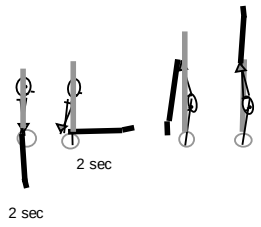
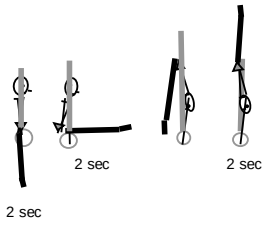
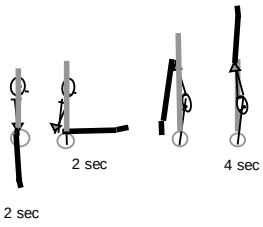
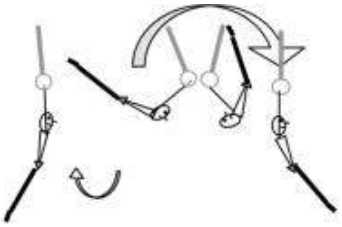
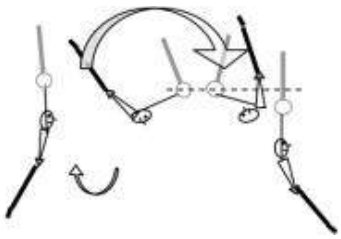
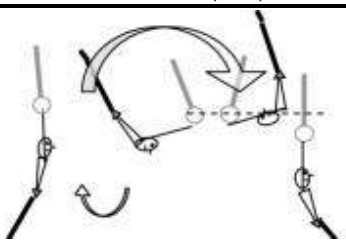
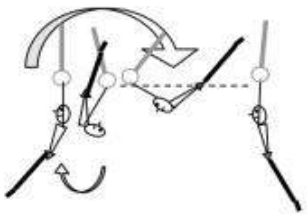
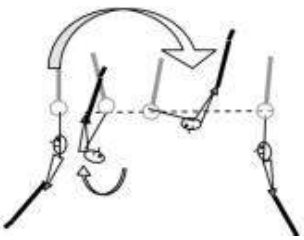
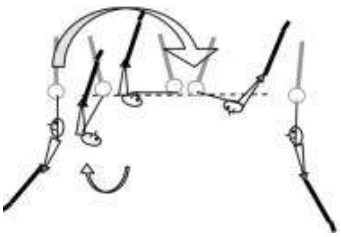
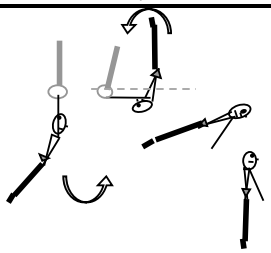
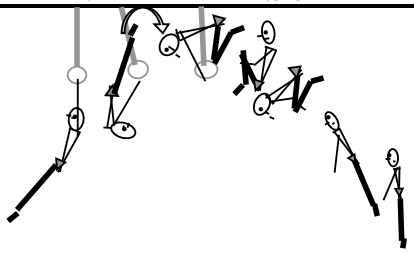
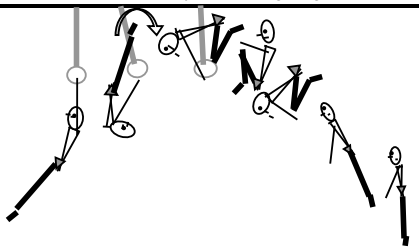
Traject I	**Aftrek**
Niveau 15 - o Houding niet aangehouden Niveau 15 basis o Houding niet aangehouden Niveau 15 + o Houding niet aangehouden	 0.5 0.5 0.5
Traject II	**Aftrek**
Niveau 15 - o Trainer mag helpen tot vouwhang o Houding niet aangehouden Niveau 15 basis o Trainer mag helpen tot vouwhang o Houding niet aangehouden Niveau 15 + o Houding niet aangehouden	 0.5 0.5 0.5
Traject III	**Aftrek**
Niveau 15 - o Lichaam niet bol Niveau 15 basis o Lichaam niet bol Niveau 15 + o Lichaam niet bol	 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
Traject IV	**Aftrek**
Niveau 15 – o Sluiten van de schouderhoek Niveau 15 basis o Sluiten van de schouderhoek Niveau 15 + o Sluiten van de schouderhoek	 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Traject V	**Aftrek**
Niveau 15 – o Hoofd in de nek Niveau 15 basis o Hoofd in de nek Niveau 15 + o Hoofd in de nek	 0.5 0.5 0.5

	14-	14 basis	14+
I	 streksteun (2 sec.) hoeksteun (2 sec.)	 streksteun (2 sec.) hoeksteun (4 sec.)	 stutrol - hoeksteun (2 sec.)
II	 streksteun (2 sec.) + hoeksteun (2 sec.)	 streksteun (2 sec.) + hoeksteun (2 sec.) gesloten heffen met voeten laag (2 sec.)	 streksteun (2 sec.) + hoeksteun (2 sec.) heffen tot vluchtige handstand
III	 2x achterzwaai met voeten op ringhoogte	 2x achterzwaai heupen op ringhoogte	 (via vouwhang-achterzwaai-voorzwaai) 2x gestrekte inloque uit zwaai
IV	 2x zwaai met vastgezette arm-romp hoek	 2x zwaai openen tot horizontaal	 disloque uit zwaai
V	 spreidsalto (aw.)	 streksalto (aw.)	 streksalto (a.w.) heupen boven ring hoogte

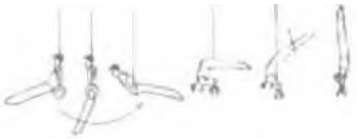
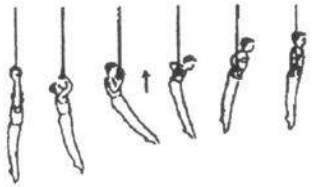
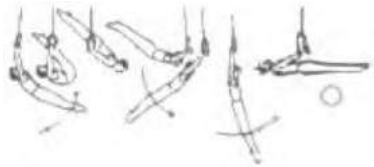
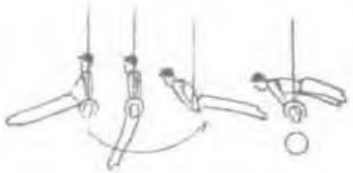
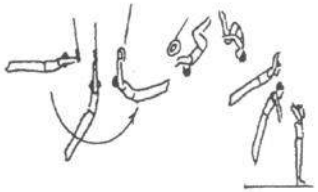
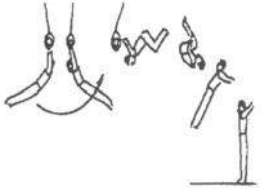
Traject I	**Aftrek**
Niveau 14 -	
o Houding niet aangehouden	0.5
Niveau 14 basis	
o Houding niet aangehouden	0.5
Niveau 14 +	
o Stutrol mag gehoekt of gehurkt	
o Houding niet aangehouden	0.5
Traject II	**Aftrek**
Niveau 14 -	
o Trainer mag helpen tot vouwhang	
o Houding niet aangehouden	0.5
Niveau 14 basis	
o Houding niet aangehouden	0.5
Niveau 14 +	
o Houding niet aangehouden	0.5
Traject III	**Aftrek**
Niveau 14 -	
o Lichaam niet bol	0.1 – 0.3
Niveau 14 basis	
o Lichaam niet bol	0.1 – 0.3
Niveau 14 +	
o Geen vouw/strek beweging	0.1 – 0.3
o Holle houding in verticaal moment/hoofd in de nek	0.5
Traject IV	**Aftrek**
Niveau 14 –	
o Sluiten van de schouderhoek	0.1 – 0.5
Niveau 14 basis	
o Sluiten van de schouderhoek	0.1 – 0.5
Niveau 14 +	
o Heuphoek in de inlock	0.1 – 0.5
Traject V	**Aftrek**
Niveau 14 –	
o Hoofd in de nek	0.5
Niveau 14 basis	
o Hoofd in de nek	0.5
Niveau 14 +	
o Hoofd in de nek	0.5

	13-	13 basis	13+
I	 streksteun (2 sec.) hoeksteun (4 sec.)	 stutrol - hoeksteun (2 sec.)	 stutrol - hoeksteun (2 sec.) mini boven balans (2 sec.)
II	 streksteun (2 sec.) + hoeksteun (2 sec.) gesloten heffen met voeten laag (2 sec.)	 streksteun (2 sec.) + hoeksteun (2 sec.) heffen tot vluchtige handstand	 streksteun (2 sec.) + hoeksteun (2 sec.) heffen tot handstand (2 sec.)
III	 2x achterzwaai heupen op ringhoogte	 (via vouwhang-achterzwaai-voorzwaai) 2x gestrekte inloque uit zwaai	 (via vouwhang-achterzwaai-voorzwaai) 2x gestrekte inloque uit zwaai met lichte stijging schouders
IV	 2x zwaai openen tot horizontaal	 disloque uit zwaai	 2x disloque uit zwaai met lichte stijging schouders
V	 streksalto (aw.)	 streksalto (a.w.) heupen boven ring hoogte	 dubbel salto (aw.)

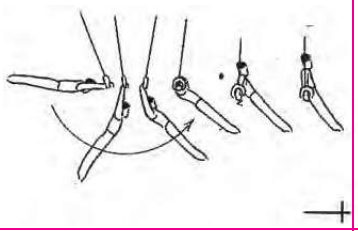
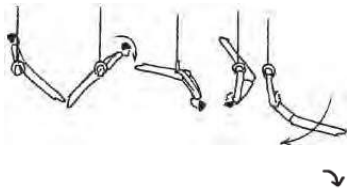
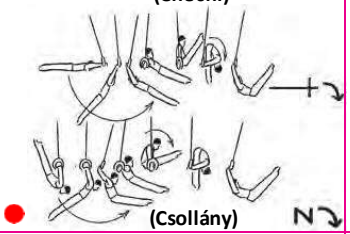
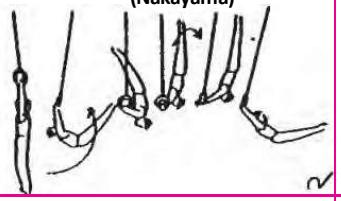
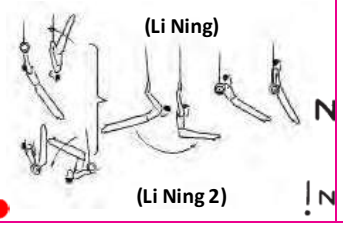
Traject I	**Aftrek**
Niveau 13 -	
o Houding niet aangehouden	0.5
Niveau 13 basis	
o Stutrol mag gehoekt of gehurkt	
o Houding niet aangehouden	0.5
Niveau 13 +	
o Stutrol mag gehoekt of gehurkt	
o Houding niet aangehouden	0.5
Traject II	**Aftrek**
Niveau 13 -	
o Houding niet aangehouden	0.5
Niveau 13 basis	
o Houding niet aangehouden	0.5
Niveau 13 +	
o Houding niet aangehouden	0.5
Traject III	**Aftrek**
Niveau 13 -	
o Lichaam niet bol	0.1 – 0.3
Niveau 13 basis	
o Geen vouw/strek beweging	0.1 – 0.3
o Holle houding in verticaal moment/hoofd in de nek	0.5
Niveau 13 +	
o Geen vouw/strek beweging	0.1 – 0.3
o Holle houding in verticaal moment/hoofd in de nek	0.5
Traject IV	**Aftrek**
Niveau 13 –	
o Sluiten van de schouderhoek	0.1 – 0.5
Niveau 13 basis	
o Heuphoek in de inlock	0.1 – 0.5
Niveau 13 +	
o Heuphoek in de inlock	0.1 – 0.5
Traject V	**Aftrek**
Niveau 13 –	
o Hoofd in de nek	0.5
Niveau 13 basis	
o Hoofd in de nek	0.5
Niveau 13 +	
o Hoofd in de nek	0.5

	12-	12 basis	12+
I	 stutrol - hoeksteun (2 sec.)	 stutrol - hoeksteun (2 sec.) mini boven balans (2 sec.)	 stutrol - hoeksteun (2 sec.) gespreide boven balans (2 sec.)
II	 streksteun (2 sec.) + hoeksteun (2 sec.) heffen tot vluchtige handstand	 streksteun (2 sec.) + hoeksteun (2 sec.) heffen tot handstand (2 sec.)	 streksteun (2 sec.) + hoeksteun (2 sec.) heffen tot handstand (4 sec.)
III	 (via vouwhang-achterzwaai-voorzwaai) 2x gestrekte inloque uit zwaai	 (via vouwhang-achterzwaai-voorzwaai) 2x gestrekte inloque uit zwaai met lichte stijging schouders	 (via vouwhang-achterzwaai-voorzwaai) 2x gestrekte inloque uit zwaai, in de 2e inloque schouders op / boven ringhoogte
IV	 disloque uit zwaai	 2x disloque uit zwaai met lichte stijging schouders	 2x disloque uit zwaai in de 2e disloque schouders op / boven ringhoogte
V	 streksalto (a.w.) heupen boven ring hoogte	 dubbel salto (a.w.)	 dubbel puck salto (aw.) armen los van benen

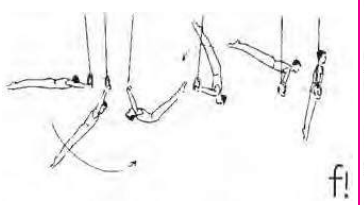
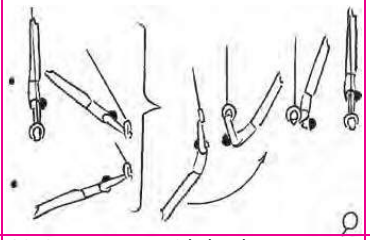
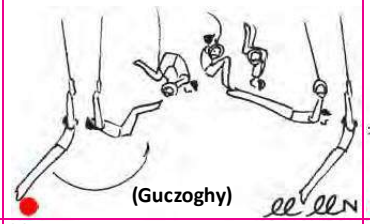
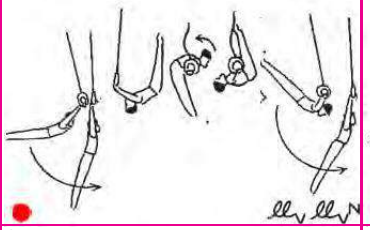
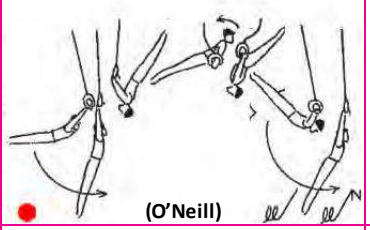
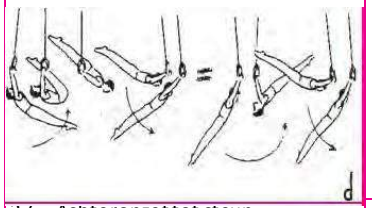
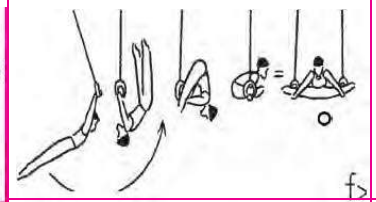
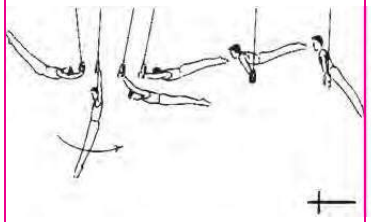
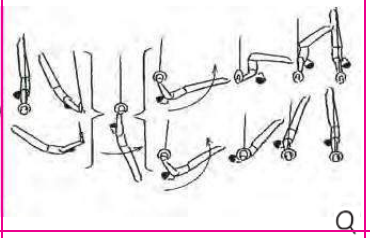
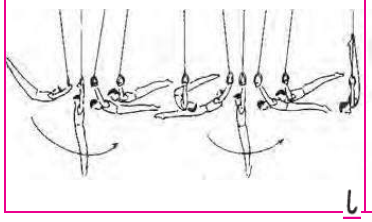
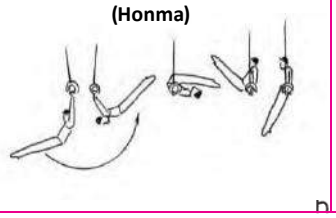
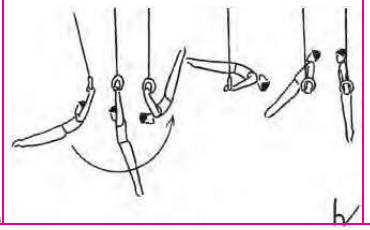
Traject I	**Aftrek**
Niveau 12 -	
o Stutrol mag gehoekt of gehurkt	
o Houding niet aangehouden	0.5
Niveau 12 basis	
o Stutrol mag gehoekt of gehurkt	
o Houding niet aangehouden	0.5
Niveau 12 +	
o Stutrol mag gehoekt of gehurkt	
o Houding niet aangehouden	0.5
Traject II	**Aftrek**
Niveau 12 -	
o Houding niet aangehouden	0.5
Niveau 12 basis	
o Houding niet aangehouden	0.5
Niveau 12 +	
o Houding niet aangehouden	0.5
Traject III	**Aftrek**
Niveau 12 -	
o Geen vouw/strek beweging	0.1 – 0.3
o Holle houding in verticaal moment/hoofd in de nek	0.5
Niveau 12 basis	
o Geen vouw/strek beweging	0.1 – 0.3
o Holle houding in verticaal moment/hoofd in de nek	0.5
Niveau 12 +	
o Geen vouw/strek beweging	0.1 – 0.3
o Holle houding in verticaal moment/hoofd in de nek	0.5
Traject IV	**Aftrek**
Niveau 12 –	
o Heuphoek in de inlock	0.1 – 0.5
Niveau 12 basis	
o Heuphoek in de inlock	0.1 – 0.5
Niveau 12 +	
o Heuphoek in de inlock	0.1 – 0.5
Traject V	**Aftrek**
Niveau 12 –	
o Hoofd in de nek	0.5
Niveau 12 basis	
o Hoofd in de nek	0.5
Niveau 12 +	
o Hoofd in de nek	0.5
o Handen aan de schenen	Waarde lager

Nederlandse tA-elementen					
I	1. Honma gehurkt	2. Stutrol gehurkt	1. Steunzwaai naar handenstand met gebogen armen 		
II	1. Schouderstand 	2. Gelijkhandig opzetten tot steun 	3. Plank voor met gespreide benen 	4. vanuit ruglingse (2sec) langzaam terugkomen tot vouw hang	
III	1. Disloque direct door tot plank voor 	2. vanuit steunzwaai naar bovenbalans met gespreide benen 			
IV	1. Salto achterover gehurkt (ook met draai) 	2. Salto voorover gehurkt (ook met draai) 			

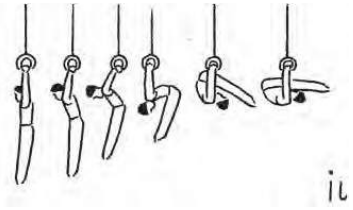
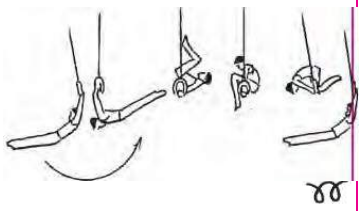
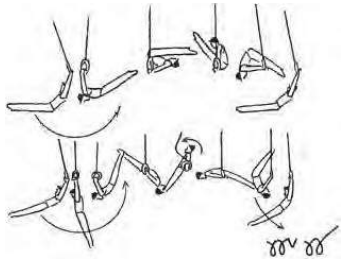
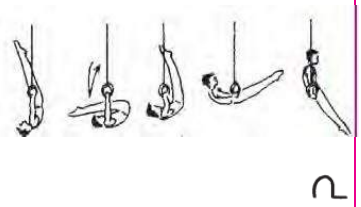
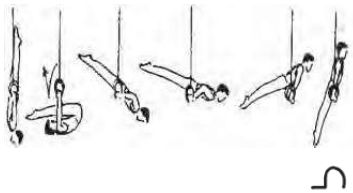
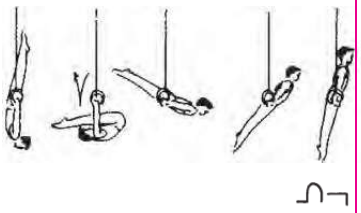
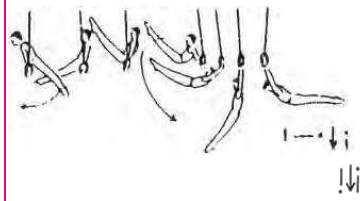
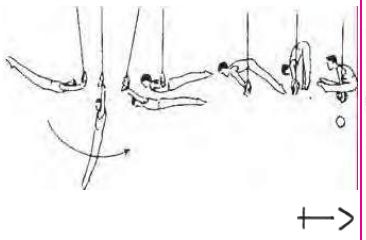
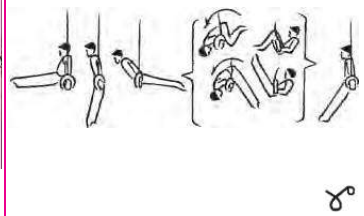
● verboden voor junioren

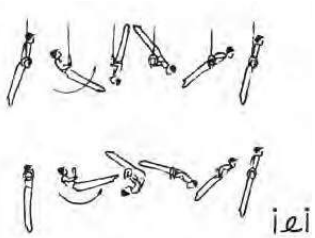
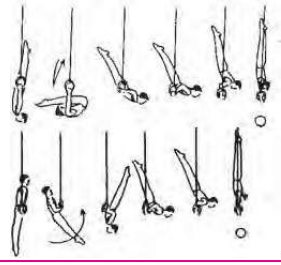
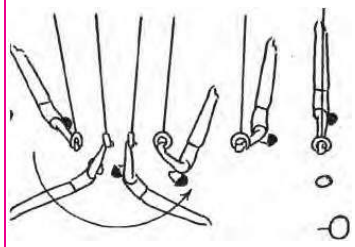
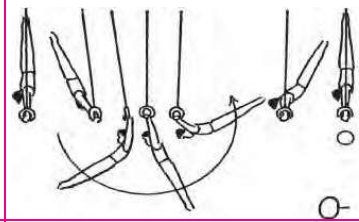
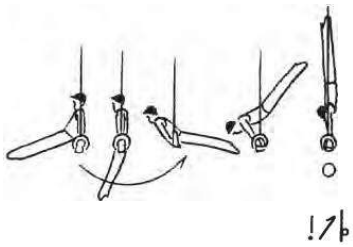
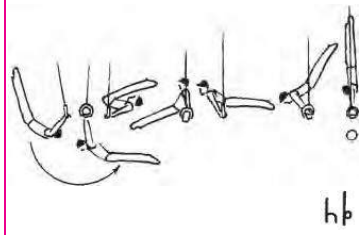
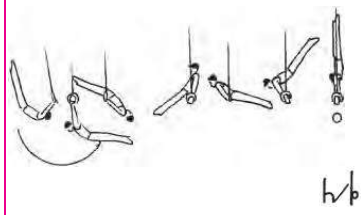
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Kip en zwaai elementen & zwaaien door of tot de handstand.					
1. Vooropzet tot steun 	2.	3.	4.	5.	6.
7. Zwaai in rw in steun, uitrollen tot achterzwaai in hang. 	8. #1 direct gevolgd door uitrollen tot achterzwaai in hang (ook uit li ning) (Chechi)  (Csollány)	9.	10.	11.	12.
13. Uit hang, onderzwaai met de schouders boven de ringen. (Nakayama) 	14.	15.	16.	17.	18.
19.	20. Uit hang of steun, achterwaarts rollen tot ruglingse hang endan vooropzet tot steun. (Li Ning)  (Li Ning 2)	21.	22.	23.	24.

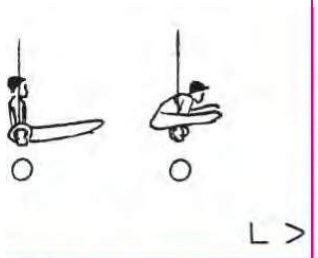
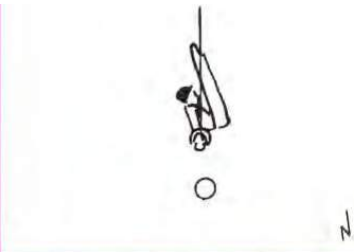
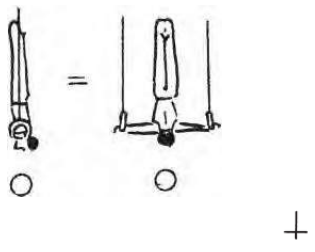
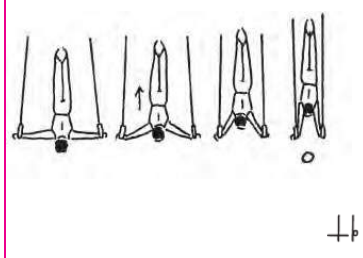
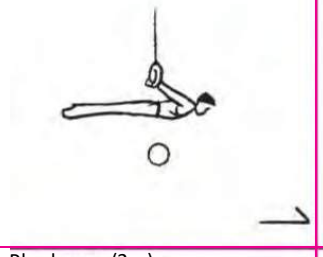
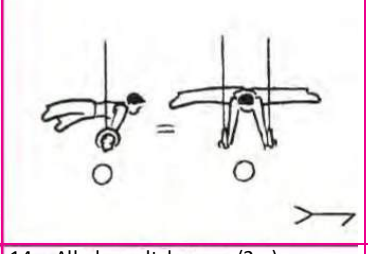
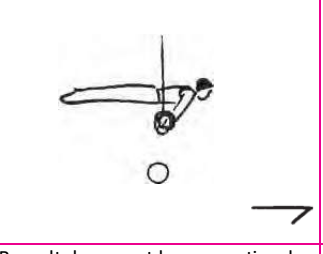
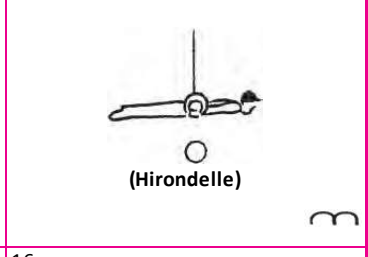
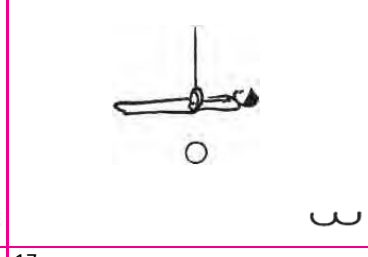
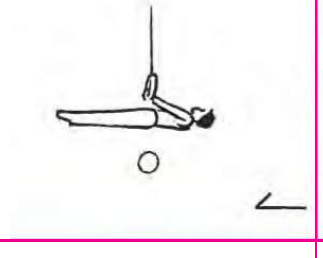
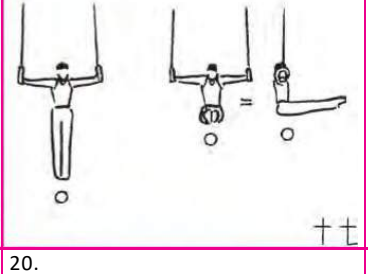
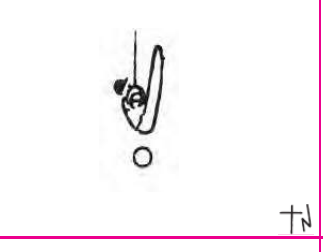
Verboden voor junioren en jeugd turners

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Kip en zwaai elementen & zwaaien door of tot de handstand.					
25. Uit hang stut gestrekt tot steun. 	26. Slinger voorwaarts door de handstand. 	27. Dubbel gehurkte rol rugwaarts tot hang.  **(Guczoghy)**	28. Dubbel gehoekte rol rugwaarts tot hang 	29. Dubbel gestrekte rol rugwaarts tot hang  **(O'Neill)**	30.
31. Disloque gehoekt of gestrekt 	32. Stut tot gespreide hoeksteun met de benen steunend boven de ringen (2 s.) **(Deltchev)** 	33.	34.	35.	36.
37. Achteropzet tot steun 	38. Slinger rugwaarts door de handstand. 	39.	40.	41.	42.
43. Inloque gehoekt of gestrekt 	44. Achterzwaai met salto vw tot steun. **(Honma)** 	45. Honma gestrekt. 	46.	47.	48.

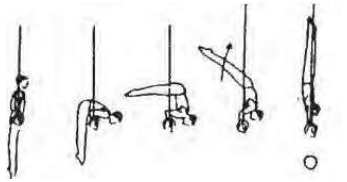
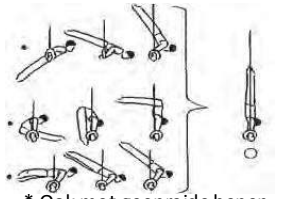
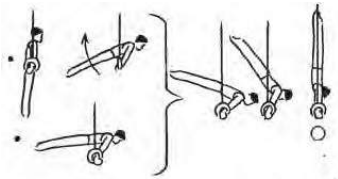
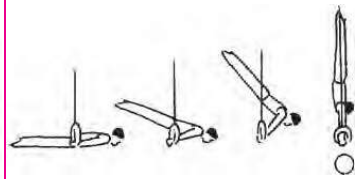
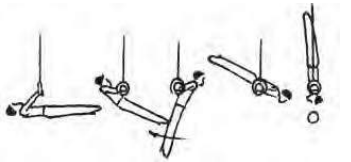
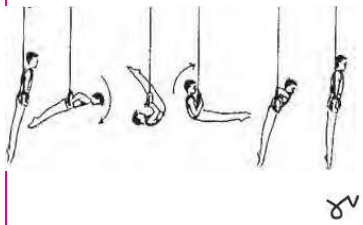
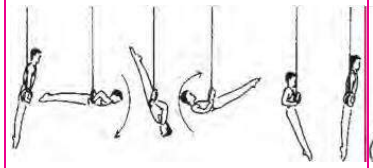
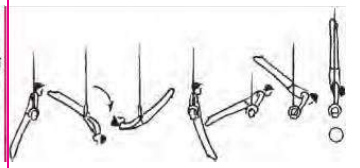
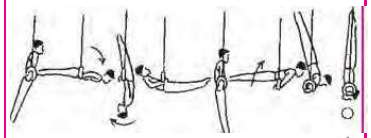
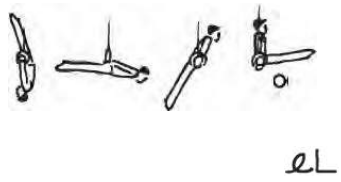
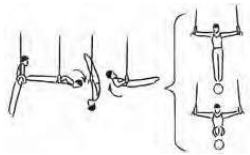
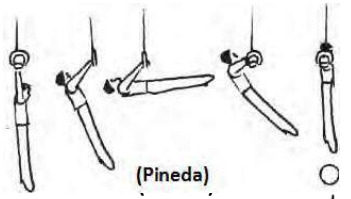
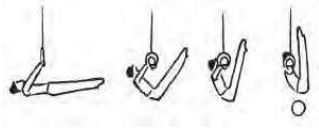
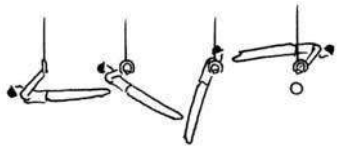
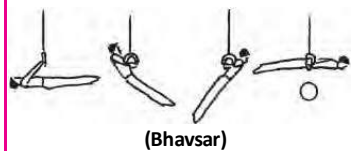
Verboden voor junioren en jeugd turners

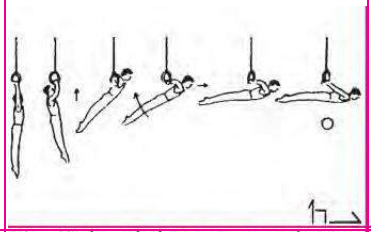
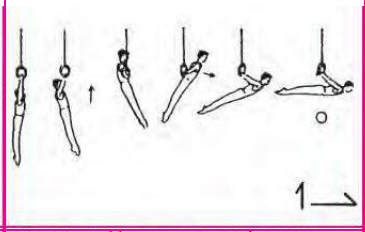
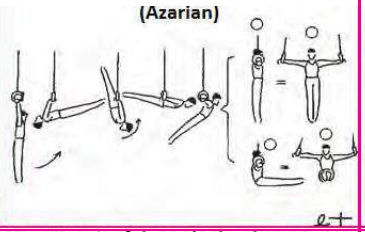
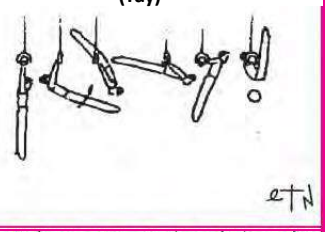
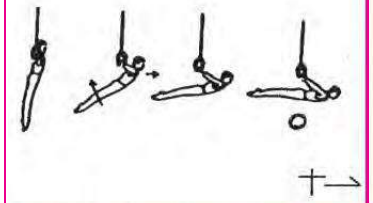
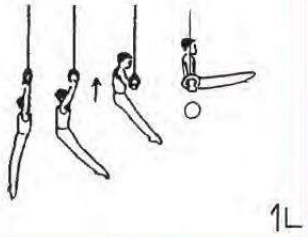
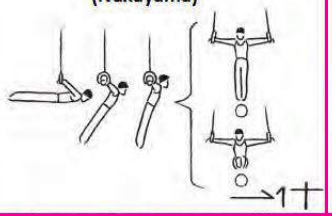
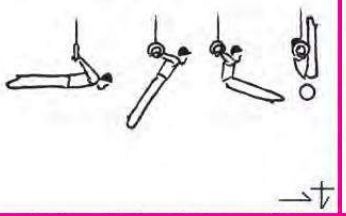
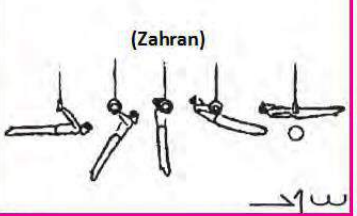
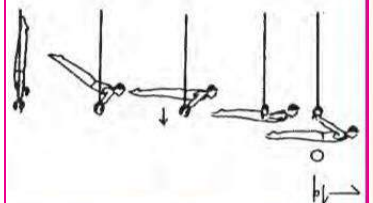
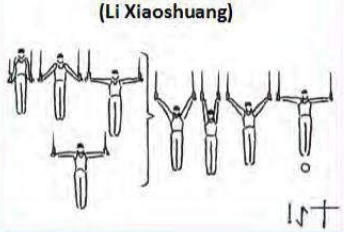
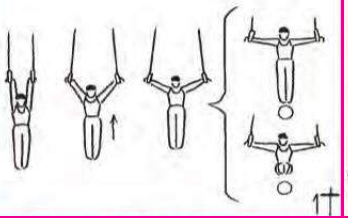
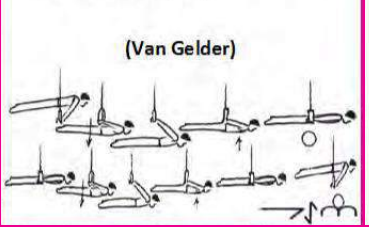
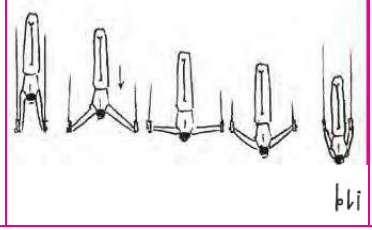
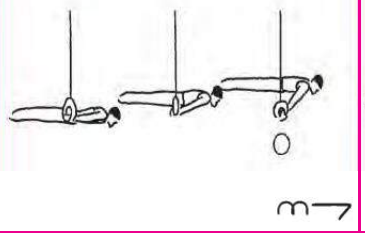
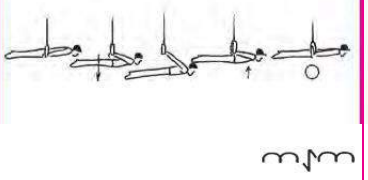
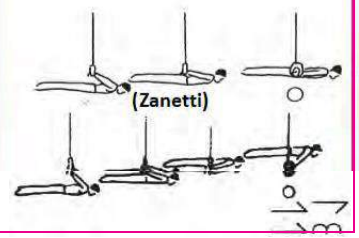
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Kip en zwaai elementen & zwaaien door of tot de handstand.					
49. Langszaam inkogelen uit hang. 	50.	51. Dubbel salto vw. gehurkt tot hang. **(Yamawaki)** 	52. Dubbel salto vw gehoekt of gestrekt tot hang. **(Jonasson)** 	53.	54.
55. Kip tot steun. 	56.	57.	58.	59.	60.
61. Rugwaatse kip tot steun. 	62. Rugwaartse kip met gestrekte armen tot steun. 	63.	64.	65.	66.
67. In steun voorzwaai dalen tot achterzwaai in hang. 	68. Achteropzet tot gespreide hoeksteun (2 s.) 	69. In steun achterzwaai salto vw gehurkt of gehoekt tot steun. 	70.	71.	72.

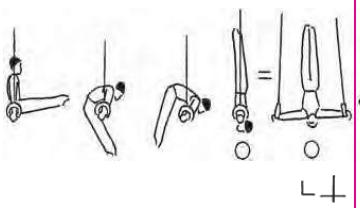
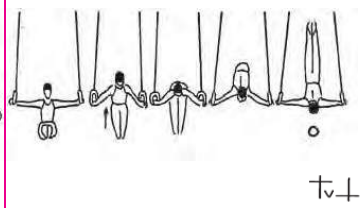
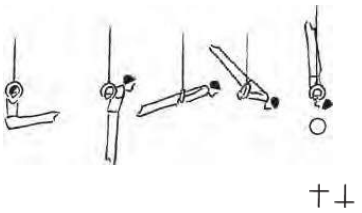
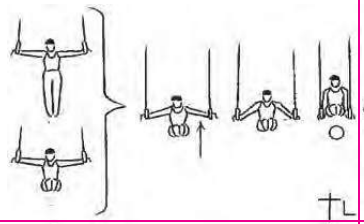
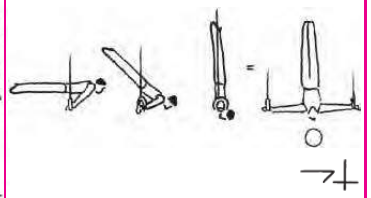
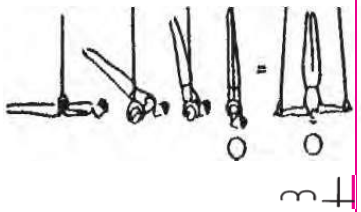
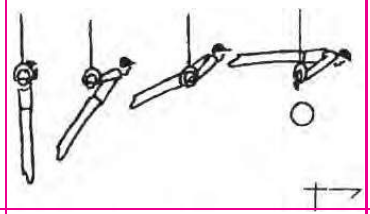
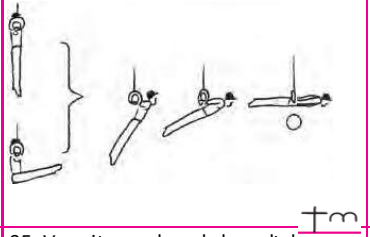
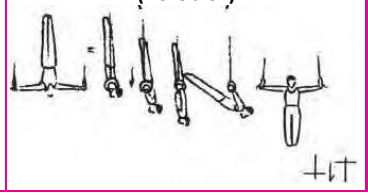
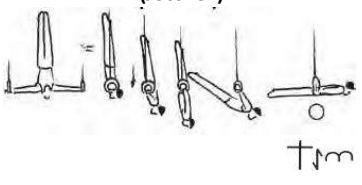
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Kip en zwaai elementen & zwaaien door of tot de handstand.					
73. In steun of breedtehang stutrol rugwaarts gehoekt of gestrekt tot steun. 	74.	75.	76.	77.	78.
79.	80. Rugwaartse kip of rol rugwaarts gestrekt tot handstand. (2 s.). 	81. Slinger vw. met gestrekte armen tot handstand (2 s.) 	82.	83.	84.
85.	86.	87. Slinger rugwaarts met gestrekte armen tot handstand (2 s.). 	88.	89.	90.
91.	92. In steun zwaai achterwaarts tot handstand (2 s.) 	93. Honma gevolgd door zwaai naar handstand (2 s.) 	94. Honma gestrekt gevolgd door zwaai naar handstand (2 s.). 	95.	96.

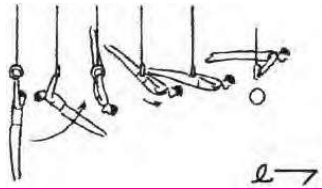
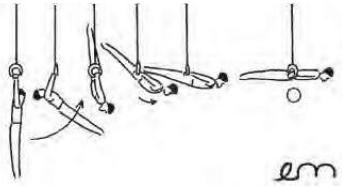
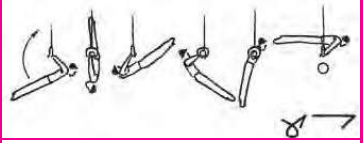
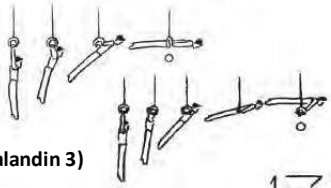
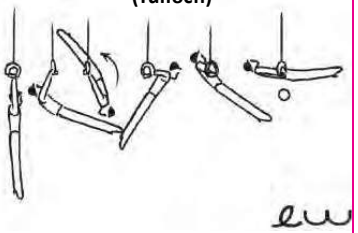
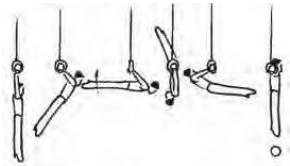
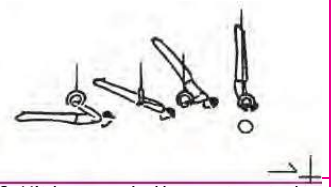
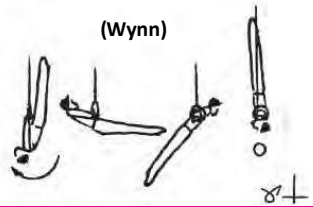
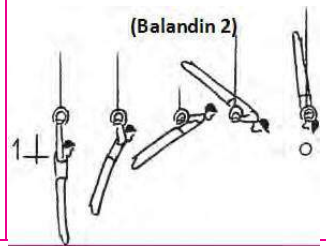
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	= 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Kracht- en houdingselementen (2 sec.)					
1. Hoeksteun (2 s.) of gespreide hoeksteun (2 s.). 	2. Spitzwinkelstutz, spitz (2 s.) 	3. Omkeerde breedte hang (2 s.). 	4. Uit omgekeerde breedtehang opdrukken tot handstand (2 s.). 	5.	6.
7. Plank rugwaarts (2 s.) 	8. Gespreide bovenbalans (2 s.) 	9. Bovenbalans (2 s.) 	10. Balans tussen de ringen, zwaluw (2 s).  **(Hirondelle)**	11. Omgekeerde zwaluw (2 s.). 	12.
13. Plank voor (2 s.). 	14. Alle breedtehangen (2 s.). 	15. Breedtehang met benen verticaal, spitz breedtehang, (2 s.). 	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22. Vanuit spitz breedtehang opdrukken naar spitz (2 s.) (Tsukahara 3) 	23.	24.

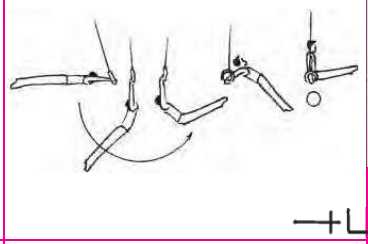
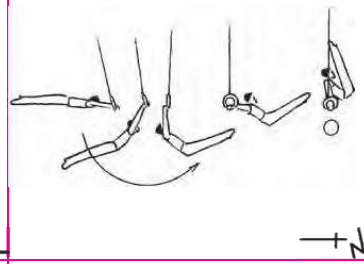
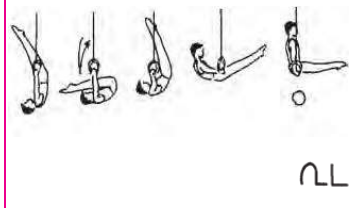
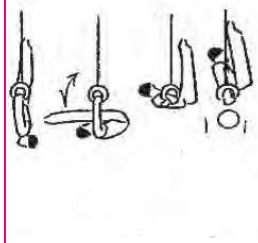
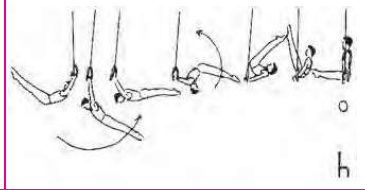
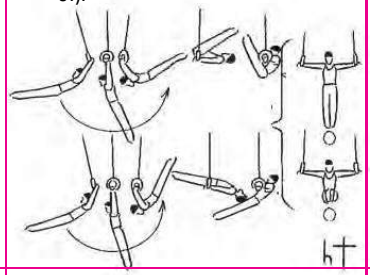
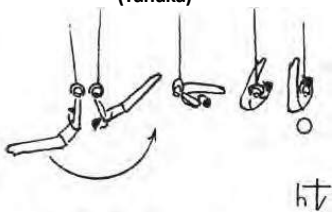
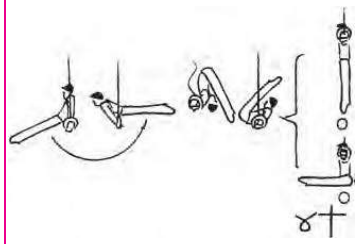
Verboden voor junioren en jeugd turners

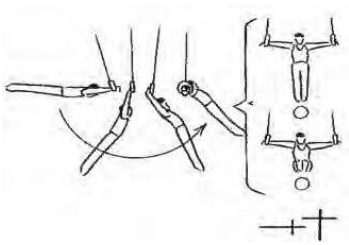
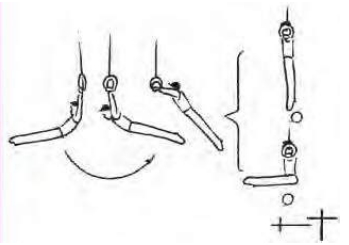
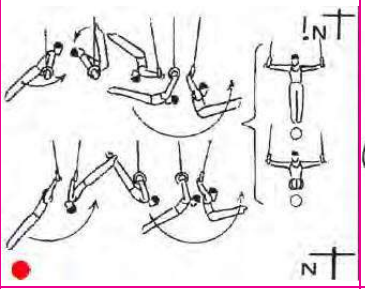
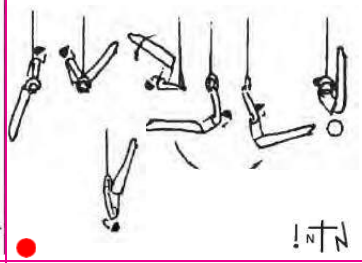
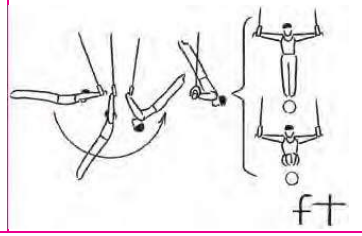
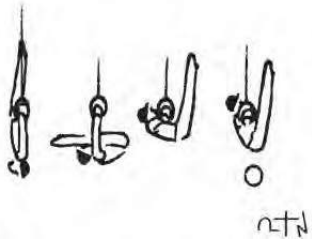
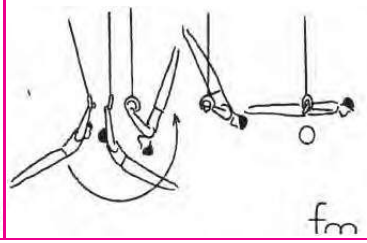
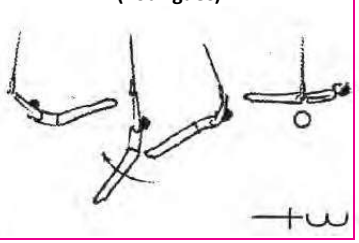
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Kracht- en houdingselementen (2 sec.)					
25. Handstand heffen met gebogen armen en lichaam (2 s.).  – Ook met gespreide benen.	26. Handstand heffen met gestrekte armen en gebogen lichaam of gebogen armen en gestrekt lichaam. (2 s.).  * Ook met gespreide benen.	27. Handstand heffen met gestrekt lichaam en gestrekte armen (2 s.). 	28. Uit zwaluw heffen naar handstand met gestrekt lichaam en armen (2s.). 	29. Pineda tot omgekeerde breedtehang (2 s.). **(Petrounias)** 	30.
31. Langzame rol vw. tot steun 	32. Langzame rol vw. gestrekt tot steun. 	33. Langzame rol vw. gestrekt en met gestrekte armen door naar handstand. (2 s.) 	34. Langzame rol vw. gestrekt en met gestrekte armen door naar omgekeerde breedtehang.(2 s.) 	35.	36.
37.	38. Langzame rol rw. met gestrekte armen en lichaam tot hoeksteun (2 s.). 	39. Langzame rol vw. met gestrekt lichaam (armen gestrekt of gebogen) tot (gehoekte) breedtehang (2 s.). 	40. Met gestrekte armen en lichaam door vluchtige plank voor opzetten tot (gehoekte) breedtehang (2 s.)  **(Pineda)**	41. Pineda tot spitz breedtehang (2 s.).  **(Tsukahara 2)**	42.
43.	44.	45.	46. Pinede door breedtehang tot bovenbalans (2 s.)  **(Pham)**	47. Met gestrekte armen en lichaam door vluchtige plank voor opzetten tot zwaluw (2 s.)  **(Bhavsar)**	48.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Kracht- en houdingselementen (2 sec.)					
49.	50. Met gebogen armen optrekken tot plank achter (2 s.). 	51. Met gestrekte armen optrekken tot plank achter (2 s.). 	52. Langzame rol rw met gestrekte armen en lichaam tot (gehoekte) breedtehang (2 s.). (Azarian) 	53. Azarian tot spitz breedtehang (2 s.) (Tay) 	54.
55.	56. Uit breedtehang voorover draaien tot plank achter (2 s.). 	57. Optrekken met gestrekte armen tot hoeksteun (2 s.) 	58. Vanuit of door plank achter, met gestrekte armen opzetten tot (gehoekte) breedtehang. (2 s.) (Nakayama) 	59. Nakyama tot spitz breedtehang (2 s.) (NG Kiu Chung) 	60. Vanuit of door plank achter, met gestrekte armen opzetten door breedtehang tot omgekeerde zwaluw. (2 s.) (Zahran) 
61.	62. Uit handstand horizontaal dalen tot plank achter. (2 s.) 	63. Uit steun of breedtehang langzaam dalen en optrekken met gestrekte breedtehang tot breedtehang (2 s.). (Li Xiaoshuang) 	64. Met gestrekte armen optrekken tot (gehoekte) breedtehang (2 s.). 	65. Uit bovenbalans horizontaal dalen tot plank achter en opduwen tot zwaluw (2 s.) of vanuit zwaluw of bovenbalans dezelfde actie tot bovenbalans (2 s.). (Van Gelder) 	66.
67.	68. Uit handstand langzaam dalen met gestrekte armen door omgekeerde breedtehang tot omgekeerde hang. 	69.	70. Uit zwaluw opduwen tot bovenbalans (2 s.) 	71. Uit zwaluw langzaam dalen tot plank achter en opduwen tot zwaluw (2 s.) 	72. Uit plank achter tot zwaluw of bovenbalans (2 s.) (Zanetti) 

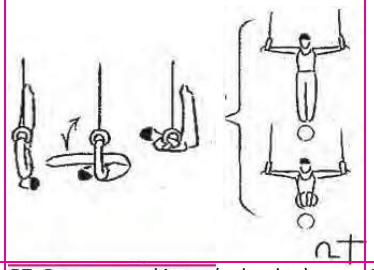
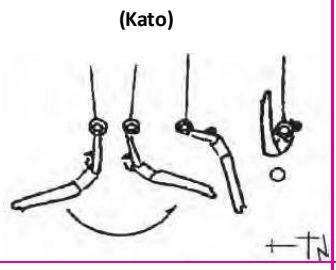
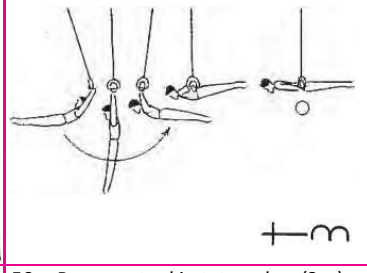
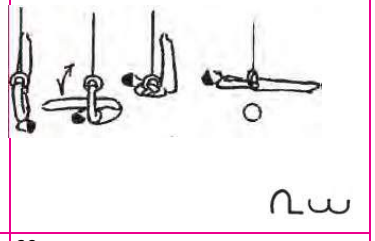
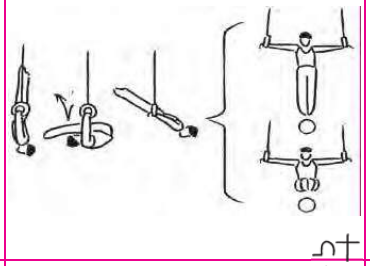
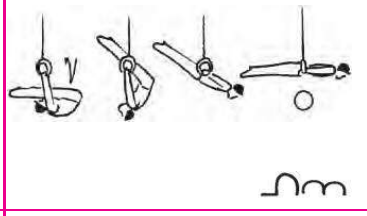
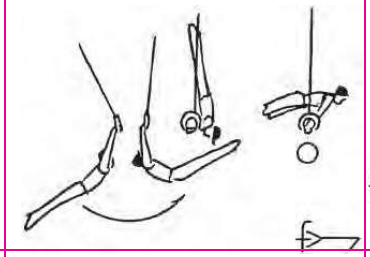
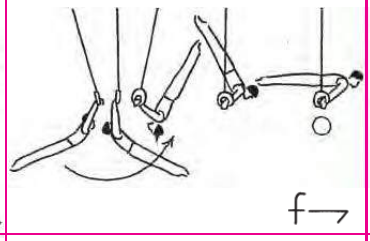
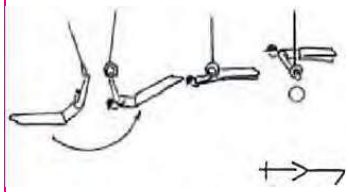
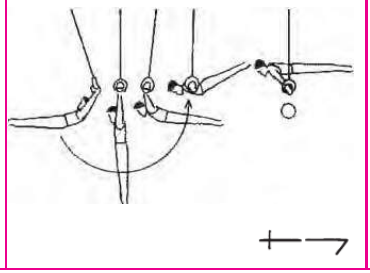
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Kracht- en houdingselementen (2 sec.)					
73.	74.	75. Vanuit hoeksteun opdrukken tot omgekeerde breedtehang (2 s.). 	76. Uit gehoekte breedtehang opdrukken tot omgekeerde breedtehang (2 s.). 	77. Uit breedtehang met gestrekt lichaam opduwen tot omgekeerde breedtehang (2 s.). 	78.
79.	80.	81. Vanuit (gehoekte) breedtehang opduwen tot hoeksteuk (2 s.). 	82. Vanuit bovenbalans opduwen tot omgekeerde breedtehang (2 s.) 	83. Uit zwaluw opduwen tot omgekeerde breedtehang (2 s.). 	84.
85.	86.	87.	88. Uit breedtehang opduwen tot bovenbalans zonder eerst naar steun te gaan (2 s.) 	89. Uit breedtehang opduwen naar zwaluw (2 s.). 	90.
91.	92.	93.	94. Vanuit omgekeerde breedtehang langzaam dalen tot omgekeerde hang gevolgd door langzame stut tot breedtehang (2 s.). **(Vorobiov)** 	95. Vanuit omgekeerde breedtehang langzaam dalen naar omgekeerde hang gevolgd door rugwaartse stutrol tot zwaluw (2 s.) **(Jotchev)** 	96.

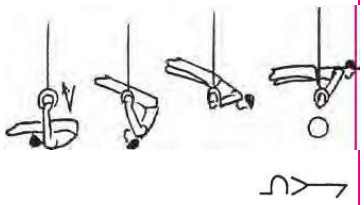
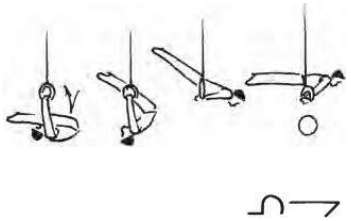
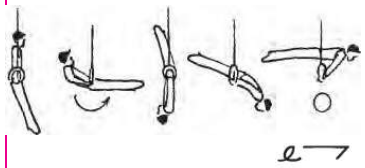
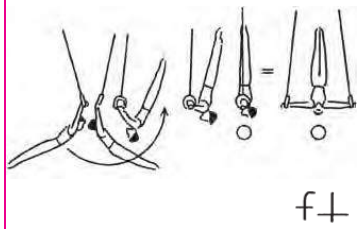
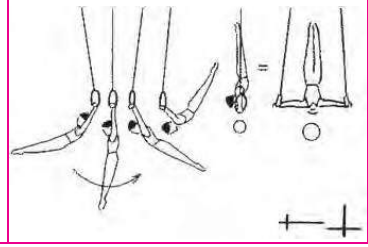
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Kracht- en houdingselementen (2 sec.)					
97.	98.	99.	100.	101. Langzame rol rw met gestrekte armen en lichaam tot bovenbalans (2 s.). **(Yan Mijayoung)** 	102. Langzame rol rugwaarts met gestrekte armen en lichaam tot zwaluw (2 s,) 
103.	104.	105.	106. Lamgzame rol vw gestrekt met gestrekte armen door breedtehang en opduwen tot breedtehang zonder doorsteun te gaan (2 s.) **(Ng Kiu Chung 2)** 	107. Uit hang optrekken tot zwaluw of bovenbalans (2 s.). **(Balandin 1)** **(Balandin 3)** 	108. Azarian tot omgekeerde zwaluw (2 s.) **(Tulloch)** 
109.	110.	111.	112. Langzame rol vw met gestrekte armen en lichaam tot breedtehang, ook vanuit omgekeerde hang. (2 s.). **(Davtyan)** 	113.	114. Vanuit plank achter opdrukken met gestrekte armen en lichaam tot omgekeerde breedte hang (2 s.). **(Carmona)** 
115.	116.	117.	118.	119. Langzame rol vw met gestrekte armen en lichaam door breedtehang tot omgekeerde breedtehang (2 s.). **(Wynn)** 	120. Uit hang opdrukken met gestrekte armen tot omgekeerde breedtehang (2 s.) **(Balandin 2)** 

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Elementen tot krachthoudingen (2 sec.)					
1.	2. Vooropzet tot hoeksteun (2 s.) 	3. Vooropzet tot spitz (2 s.). 	4.	5.	6.
7.	8. Kip tot hoeksteun (2 s.). 	9. Kip tot spitz (2 s.). 	10.	11.	12.
13.	14. Achterzwaai tot salto vw gehoekt tot hoeksteun (2 s.). **(Honma)** 	15.	16. Salto vw tussen de ringen direct tot (gehoekte) breedtehang (2 s.). 	17. Salto vw tussen de ringen direct tot spitz breedtehang (2 s.). **(Tanaka)** 	18.
19.	20.	21.	22. Steunzwaai tot salto vw tot (gehoekte) breedtehang (2 s.). 	23.	24.

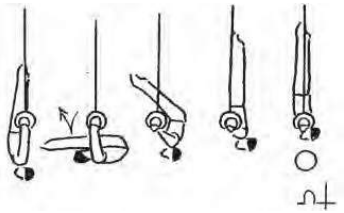
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Elementen tot krachthoudingen (2 sec.)					
25.	26.	27. Vooropzet tot (gehoekte) breedtehang (2 s.). 	28.	29.	30.
31.	32.	33. Achteropzet tot (gehoekte) breedtehang (2 s.). 	34.	35.	36.
37.	38.	39. Li ning of Li Ning 2 tot (gehoekte) breedtehang (2 s.). 	40. Li Ning of Li Ning 2 tot spitz breedtehang (2 s.). **(Tsukahara)** 	41.	42.
43.	44.	45. Stut tot (gehoekte) breedtehang (2s.). 	46. Kip tot spitz breedtehang (2 s.) **(Molinari)** 	47. Stut tot zwaluw (2 s.).. 	48. Vooropzet tot omgekeerde breedtehang (2 s.). **(Rodrigues)** 

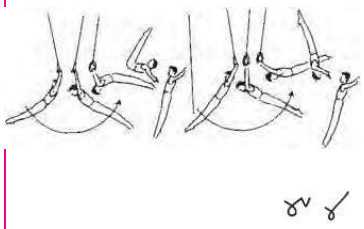
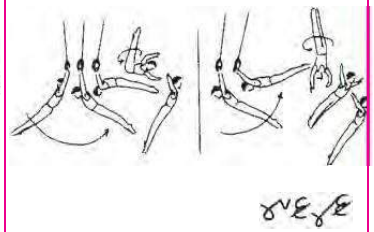
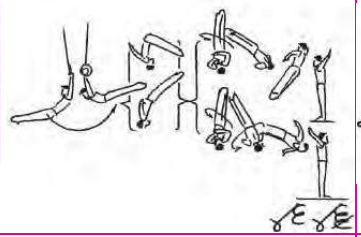
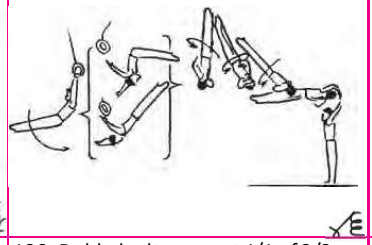
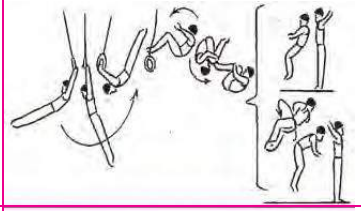
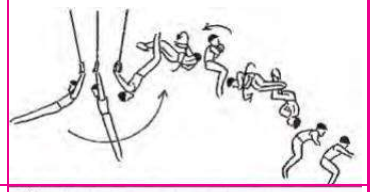
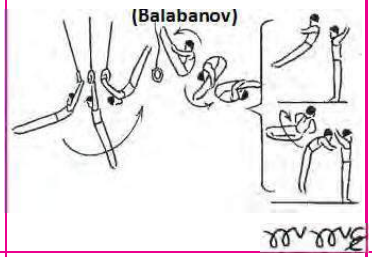
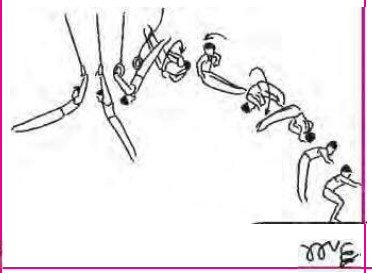
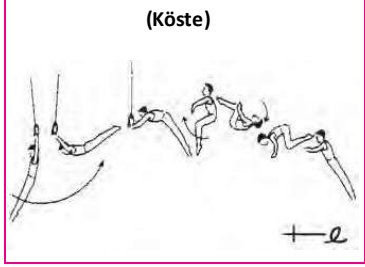
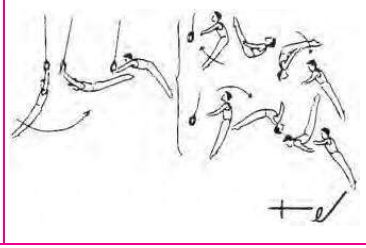
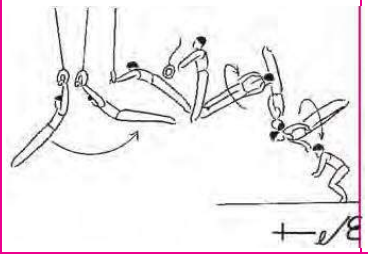
Verboden voor junioren en jeugd turners

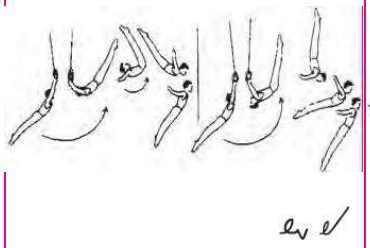
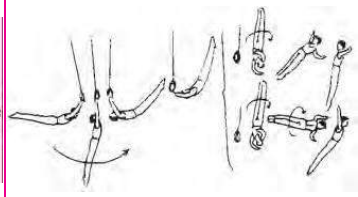
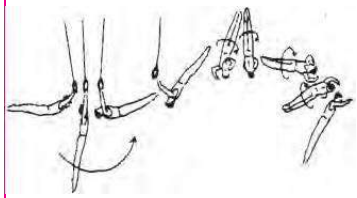
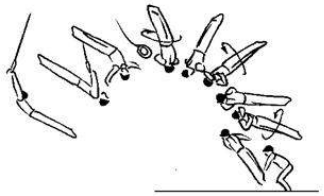
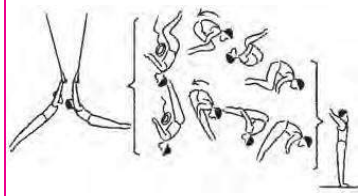
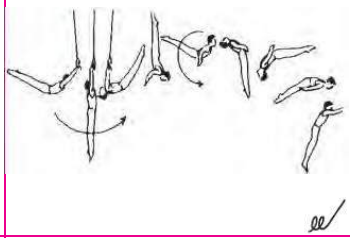
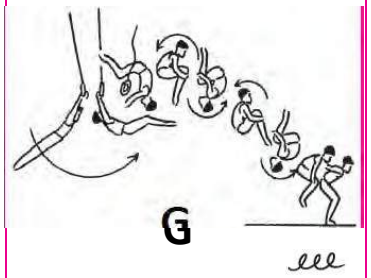
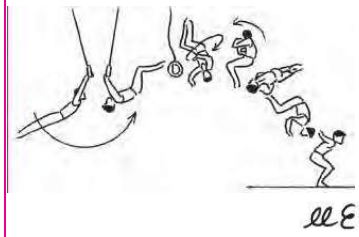
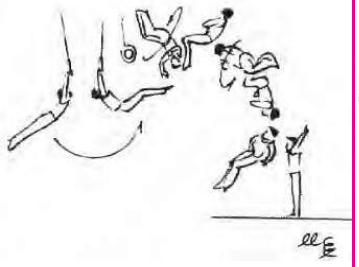
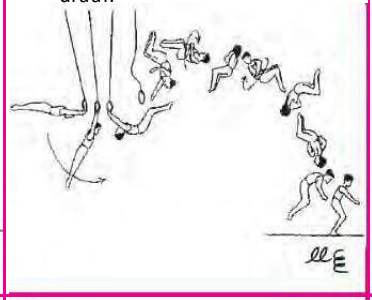
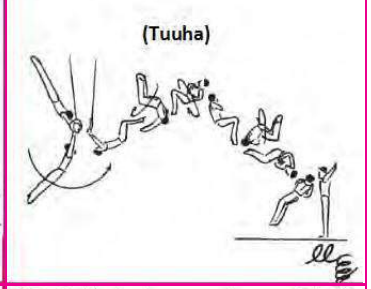
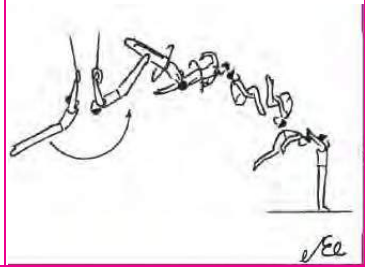
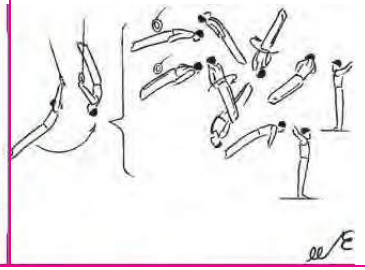
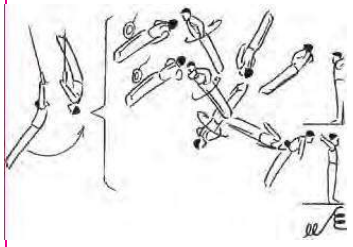
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Elementen tot krachthoudingen (2 sec.)					
49.	50.	51. Kip tot (gehoekte) breedtehang (2 s.). 	52. Achteropzet tot spitz breedtehang (2 s.). **(Kato)** 	53. Achteropzet tot zwaluw (2 s.). 	54. Kip tot omgekeerde zwaluw (2 s.). 
55.	56.	57. Rugwaartse kip tot (gehoekte) breedtehang (2 s.). 	58.	59. Rugwaartse kip tot zwaluw (2 s.). 	60.
61.	62.	63. Stut tot gespreide bovenbalans (2s.). 	64. Stut tot gesloten bovenbalans (2 s.). 	65.	66.
67.	68.	69. Achteropzet tot gespreide bovenbalans (2 s.). 	70. Achteropzet tot bovenbalans (2 s.). 	71.	72.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Elementen tot krachthoudingen (2 sec.)					
73.	74.	75. Rugwaartse kip tot gesrpeide bovenbalans (2 s.). 	76. Rugwaartse kip tot geslotenbovenbalans (2 s.) 	77.	78.
79.	80.	81.	82. Stut rugwaarts vanuit steun tot bovenbalans (2 s.). 	83.	84.
85.	86.	87.	88. Stut met gestrekte armen tot omgekeerde breedtehang (2 s.). 	89.	90.
91.	92.	93.	94. Achteropzet tot omgekeerde breedtehang (2 s.).. 	95.	96.

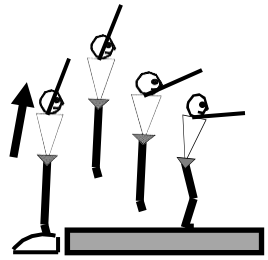
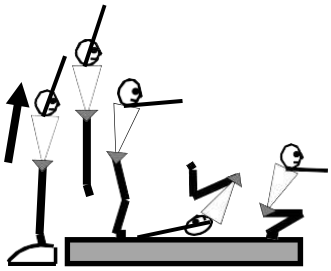
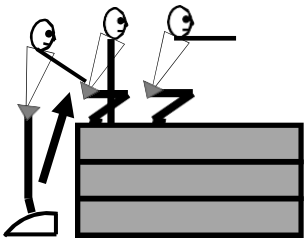
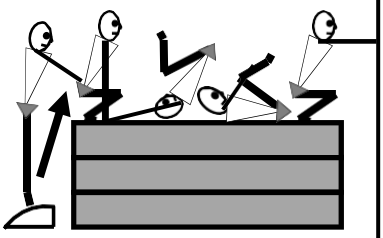
Verboden voor junioren en jeugd turners

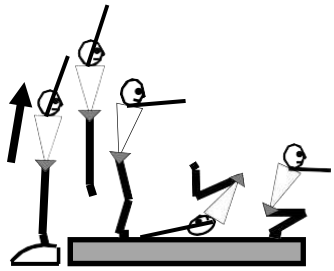
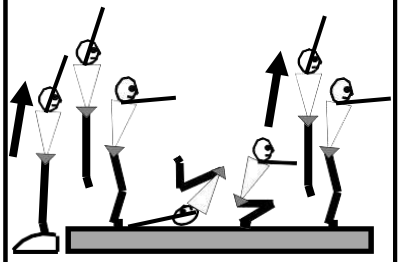
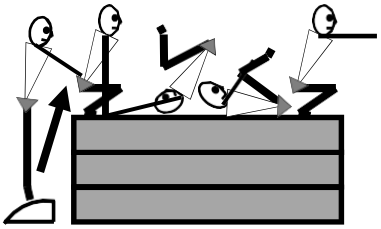
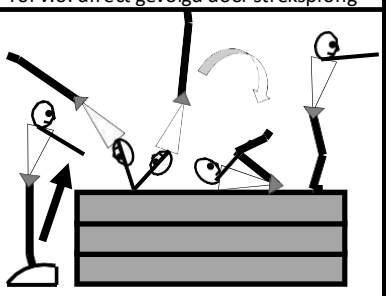
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Elementen tot krachthoudingen (2 sec.)					
97.	98.	99.	100. Rugwaartse kip tot omgekeerde breedtehang (2 s.). 	101.	102.
103.	104.	105.	106.	107.	108.
109.	110.	111.	112.	113.	114.
115.	116.	117.	118.	119.	120.

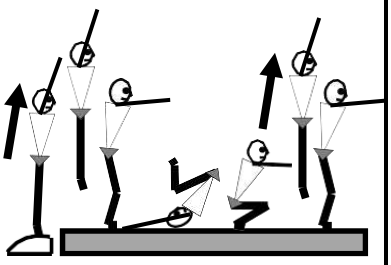
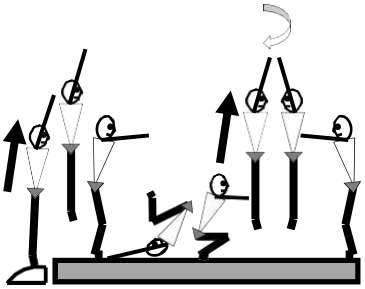
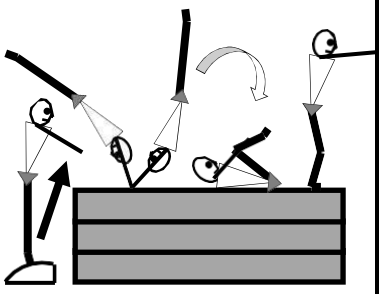
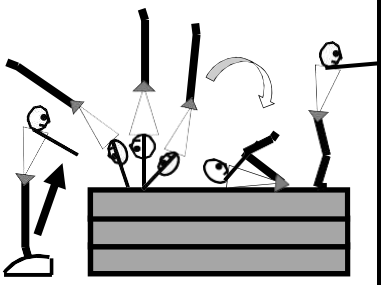
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG IV: Afsprongen					
121. Salto vw gehoekt of gestrekt 	122. Salto vw gehoekt of gestrekt met ½ draai 	123. Salto vw gehoekt of gestrekt met 1/1 of 3/2 draai 	124. Salto vw gehoekt of gestrekt met 2/1 draai 	125.	126.
127.	128.	129. Dubbel salto vw gehurkt met of zonder ½ draai. 	130. Dubbel salto vw met 1/1 of 3/2 draai. **(Fischer)** 	131.	132.
133.	134.	135.	136. Dubbel salto vw gehoekt met of zonder ½ draai. **(Balabanov)** 	137. Dubbel salto vw gehoekt met 1/1 of 3/2 draai 	138.
139. Achteropzet met salto rw gehurkt **(Köste)** 	140. Achteropzet met salto rw gehoekt of gestrekt 	141. Achteropzet met salto rw gestrekt met 1/1 draai 	142.	143.	144.

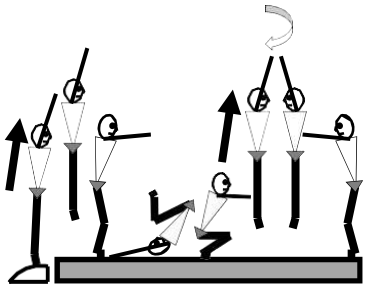
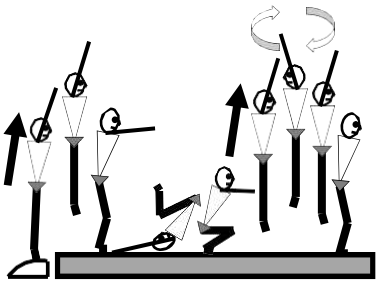
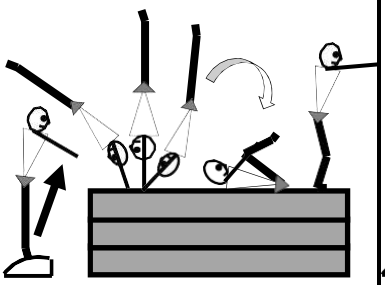
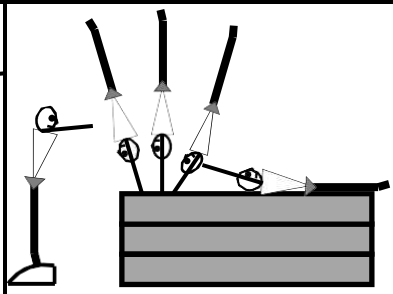
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG IV: Afsprongen					
145. Salto rw gehoekt of gestrekt 	146. Salto rw gestrekt met ½ of 1/1 draai 	147. Salto rw gestrekt met 3/2 of 2/1 draai. 	148.	149. Salto rw gestrekt met 3/1 draai 	150.
151.	152. Dubbel salto rw gehurkt of gehoekt 	153. Dubbel salto rw gestrekt. 	154.	155.	156. Triple salto rw gehurkt 
157.	158.	159. Dubbel salto rw gehurkt met ½ of 1/1 draai 	160. Dubbel salto rw gehurkt met 3/2 draai. 	161. Dubbel salto rw gehurkt met 2/1 draai. 	162. Dubbel salto rw gehurkt met 5/2 draai 
163.	164.	165. Salto rw gestrekt met 1/1 draai en salto rw gehrukt 	166. Dubbels salto rw gestrekt met ½ of 1/1 draai. 	167.	168. Dubbel salto gestrekt met 3/2 of 2/1 draai. 

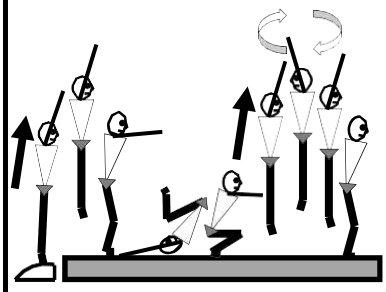
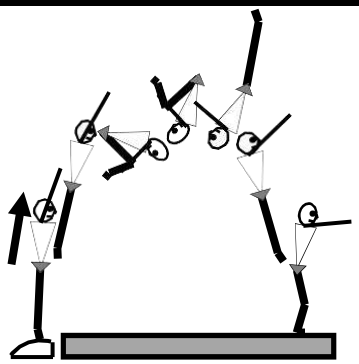
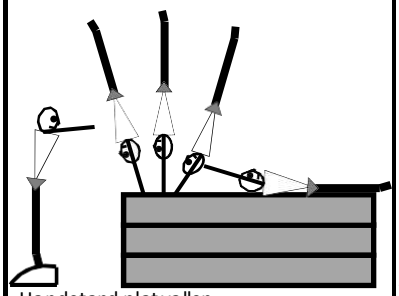
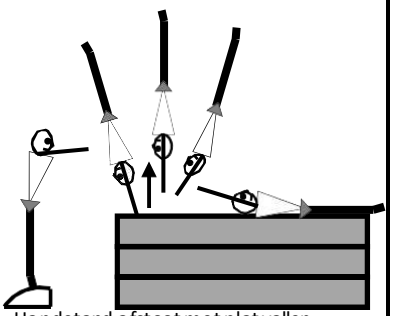
Verboden voor junioren en jeugd turners

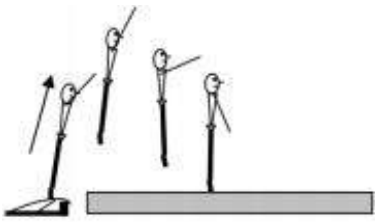
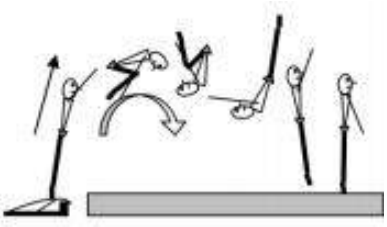
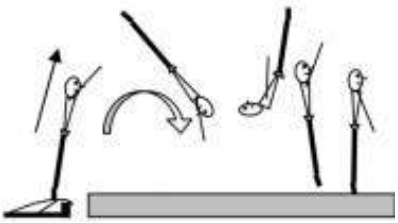
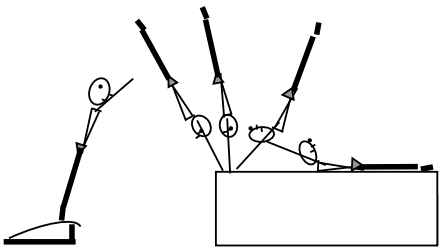
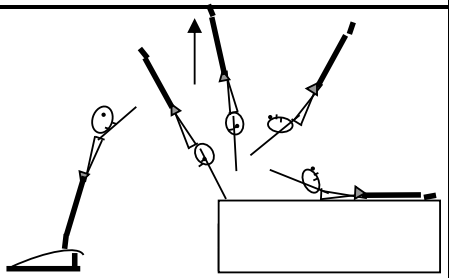
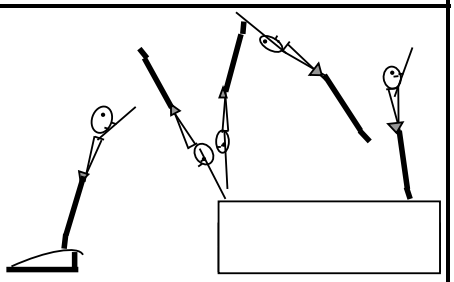
	21 basis	21 +		Aftrek
I	 Streksprong	 Streksprong direct gevolgd door snelle rol v.o.	Niveau 21: • Armen niet mee omhoog genomen • Hoofd in de nek Niveau 21+: • Armen niet mee omhoog genomen • Hoofd in de nek	0.30 0.50 0.30 0.50
II	 Ophurken (verhoogd vlak 90 cm)	 Ophurken gevolgd door snelle rol v.o. (verhoogd vlak 90 cm)	Niveau 21: • Niveau 21+: •	

	20 basis	20 +		Aftrek
I	 Streksprong direct gevolgd door snelle rol v.o.	 Streksprong direct gevolgd door snelle rol v.o. direct gevolgd door streksprong	Niveau 20: • Armen niet mee omhoog genomen • Hoofd in de nek Niveau 20+: • Armen niet mee omhoog genomen • Hoofd in de nek	0.30 0.50 0.30 0.50
II	 Ophurken gevolgd door snelle rol v.o. (verhoogd vlak 90 cm)	 Oprollen (verhoogd vlak 90 cm)	Niveau 20: • Niveau 20+: • Komen tot hurkzit met hulp van handen op de mat	0.50

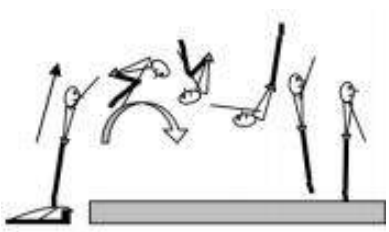
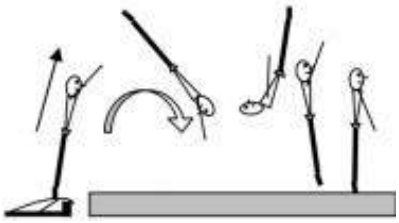
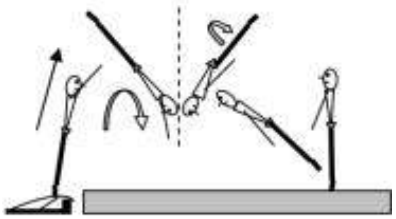
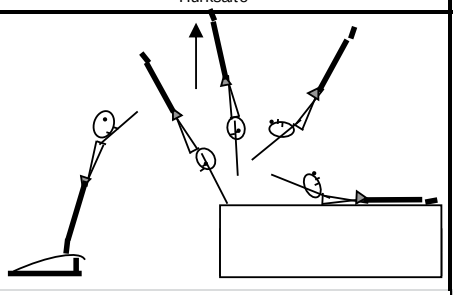
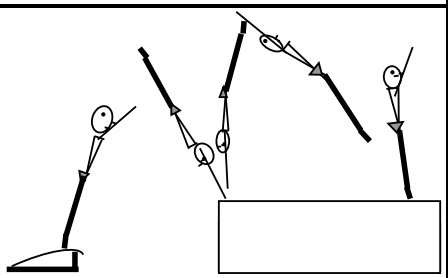
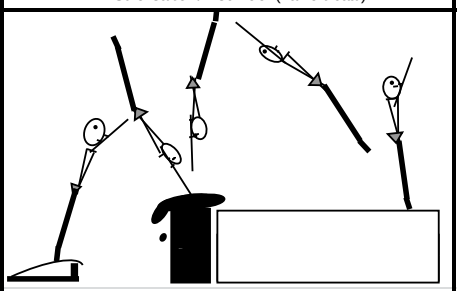
	19 basis	19 +		Aftrek
I	 Strekssprong direct gevolgd door snelle rol v.o. direct gevolgd door strekssprong	 Strekssprong direct gevolgd door snelle rol v.o. direct gevolgd door strekssprong met ½ draai	Niveau 19: • Armen niet mee omhoog genomen • Hoofd in de nek Niveau 19+: • Armen niet mee omhoog genomen • Hoofd in de nek	0.30 0.50 0.30 0.50
II	 Oprollen (verhoogd vlak 90 cm)	 Oprollen door handstand (verhoogd vlak 90cm)	Niveau 19: • Komen tot hurkzit met hulp van handen op de mat Niveau 19+: • Geen stijging voor de handplaatsing • Komen tot stand met hulp van handen op de mat	0.50 0.30 0.50

	18 basis	18 +		Aftrek
I	 Strekssprong direct gevolgd door snelle rol v.o. direct gevolgd door strekssprong met ½ draai	 Strekssprong direct gevolgd door snelle rol v.o. direct gevolgd door strekssprong met 1/1 draai	Niveau 18: • Armen niet mee omhoog genomen • Hoofd in de nek Niveau 18+: • Armen niet mee omhoog genomen • Hoofd in de nek • Scheef/te laat rollen	0.30 0.50 0.30 0.50 0.30
II	 Oprollen door handstand (verhoogd vlak 90cm)	 Handstand plat vallen (verhoogd vlak 90cm)	Niveau 18: • Geen stijging voor de handplaatsing • Komen tot stand met hulp van handen op de mat Niveau 18+: •	0.30 0.50

	17 basis	17 +		Aftrek
I	 Streksprong direct gevolgd door snelle rol v.o. direct gevolgd door streksprong met 1/1 draai	 Hurksalto v.o.	Niveau 17: • Armen niet mee omhoog genomen • Hoofd in de nek • Scheef/te laat rollen Niveau 17+: • Geen duidelijke stijging	0.30 0.50 0.30 0.30
II	 Handstand plat vallen (verhoogd vlak 90cm)	 Handstand afstoot met plat vallen (verhoogd vlak 90cm)	Niveau 17: • Niveau 17+: •	

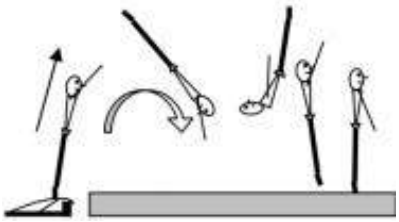
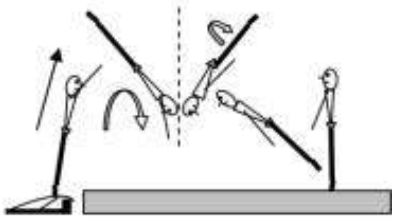
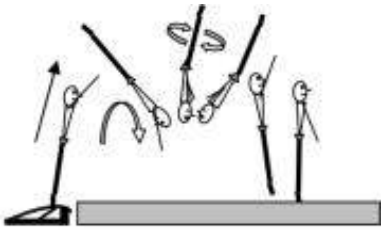
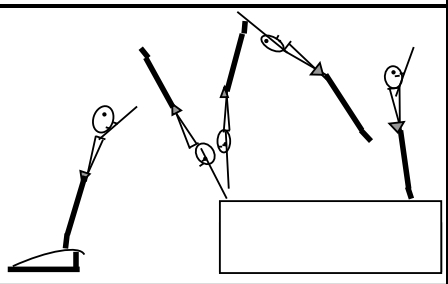
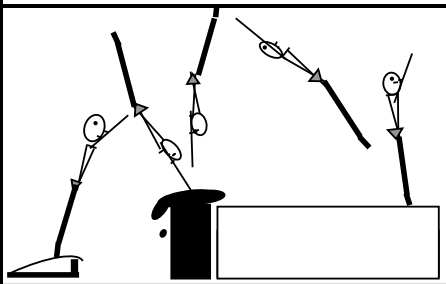
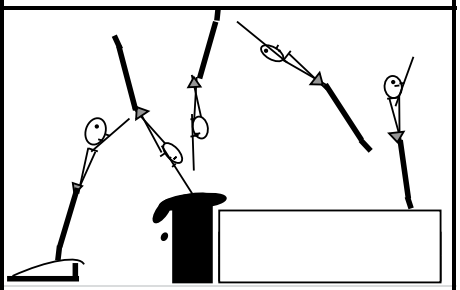
	16 -	16 basis	16+
			
I	Strekspring	Hurksalto	Streksalto
			
II	handstand plat vallen (verhoogd vlak 110 cm.)	handstand afstoot met plat vallen (verhoogd vlak 110 cm.)	overslag tot stand (verhoogd vlak 110 cm.)

Traject I	**Aftrek**
Niveau 16 -	
o Onvoldoende hoogte (voeten minimaal heuphoogte)	0.1 – 0.5
Niveau 16 basis	
o Onvoldoende hoogte (heupen minimaal hoofdhoogte)	0.1 – 0.5
Niveau 16 +	
o Hoek in de heupen	0.1 – 0.3
o Heuphoek >45°	0.5
Traject II	**Aftrek**
Niveau 16 basis	
o Koprol op	Geen waarde
o Gebogen armen	0.1 – 0.5
Niveau 16 +	
o Gebogen armen	0.1 – 0.5

	15-	15 basis	15+
I	 Hurksalto	 Streksalto	 Streksalto 1/2 schroef (na verticaal)
II	 handstand afstoot met plat vallen (verhoogd vlak 110 cm.)	 overslag tot stand (verhoogd vlak 110 cm.)	 overslag tot stand (sprongtoestel 115 cm. verhoogd vlak 110 cm.)

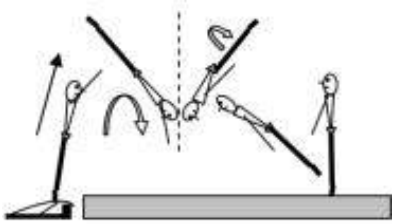
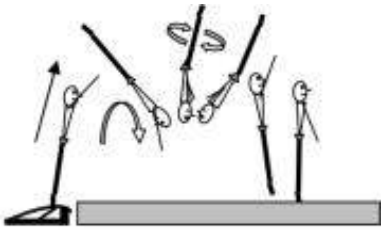
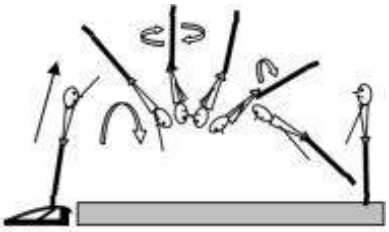
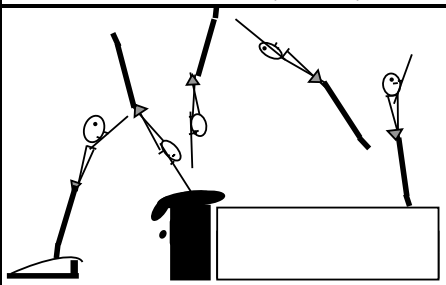
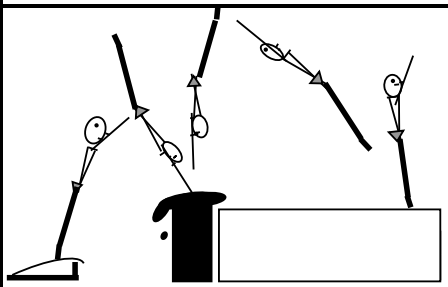
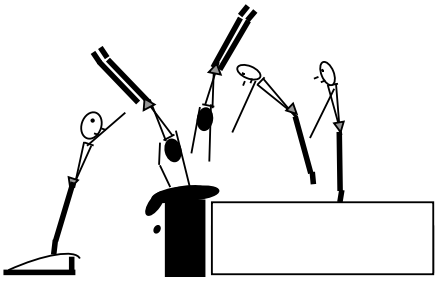
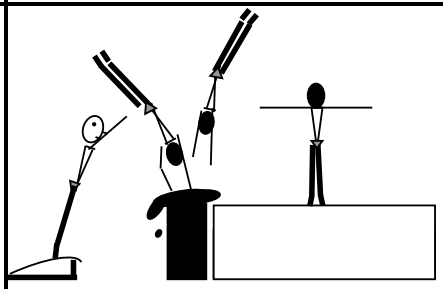
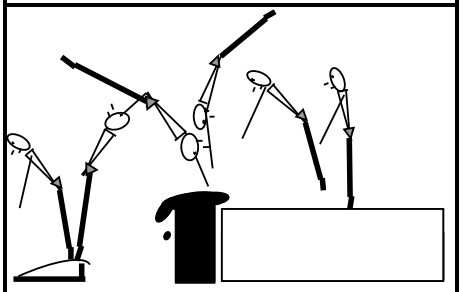
Traject I	**Aftrek**
Niveau 15 -	
o Onvoldoende hoogte (voeten minimaal hoofdhoogte)	0.1 – 0.5
Niveau 15 basis	
o Hoek in de heupen	0.1 – 0.3
o Heuphoek >45°	0.5
Niveau 15 +	
o Draai te vroeg ingezet	0.1 – 0.3
o Hoek in de heupen	0.1 – 0.3
o Heuphoek >45°	0.5

Traject II	**Aftrek**
Niveau 15 -	
o Koprol op	Geen waarde
o Gebogen armen	0.1 – 0.5
Niveau 15 basis	
o Gebogen armen	0.1 – 0.5
Niveau 15 +	
o Gebogen armen	0.1 – 0.5
o Gebogen benen	0.1 – 0.5
o Hoofd in de nek bij aansprong	0.1 – 0.3

	14-	14 basis	14+
I	 Streksalto	 Streksalto 1/2 schroef (na verticaal)	 Streksalto 1/1schroef
II	 overslag tot stand (verhoogd vlak 110 cm.)	 overslag tot stand (sprongtoestel 115 cm. verhoogd vlak 110 cm.)	 overslag tot stand (sprongtoestel 125 cm. verhoogd vlak 110 cm.)

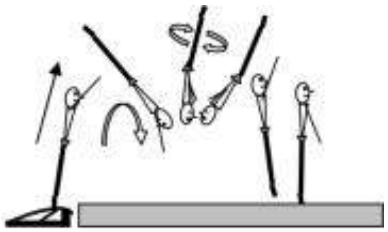
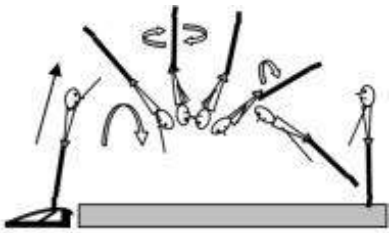
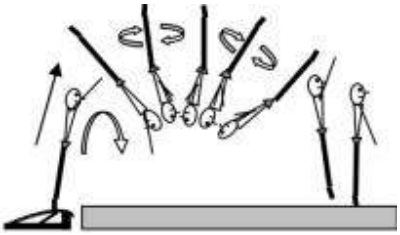
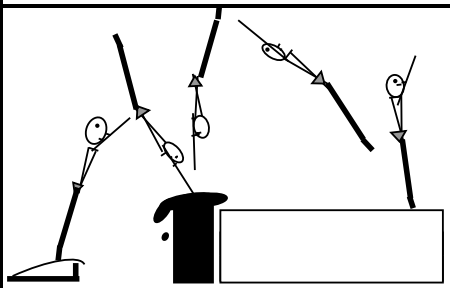
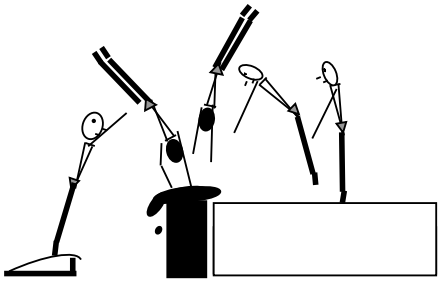
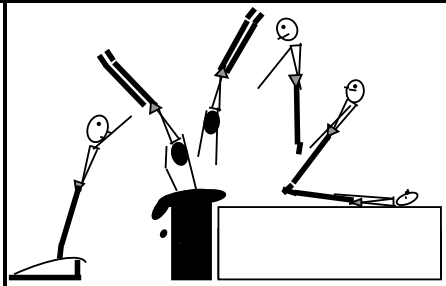
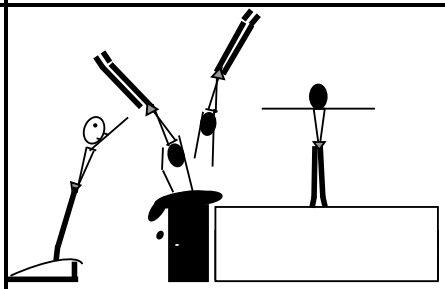
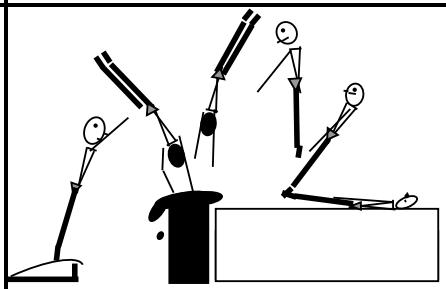
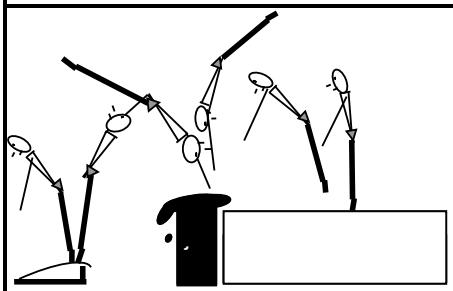
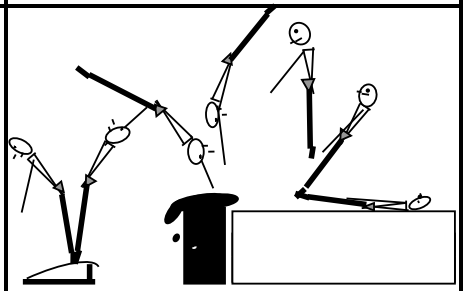
Traject I	**Aftrek**
Niveau 14 -	
○ Hoek in de heupen	0.1 – 0.3
○ Heuphoek >45°	0.5
Niveau 14 basis	
○ Draai te vroeg ingezet	0.1 – 0.3
○ Hoek in de heupen	0.1 – 0.3
○ Heuphoek >45°	0.5
Niveau 14 +	
○ Hoek in de heupen	0.1 – 0.3
○ Heuphoek >45°	0.5

Traject II	**Aftrek**
Niveau 14 -	
○ Gebogen armen	0.1 – 0.5
Niveau 14 basis	
○ Gebogen armen	0.1 – 0.5
○ Gebogen benen	0.1 – 0.5
○ Hoofd in de nek bij aansprong	0.1 – 0.3
Niveau 14 +	
○ Gebogen armen	0.1 – 0.5
○ Gebogen benen	0.1 – 0.5
○ Hoofd in de nek bij aansprong	0.1 – 0.3

	13-	13 basis	13+
I	 streksalto 1/2 schroef (na verticaal)	 streksalto 1/1 schroef	 streksalto 1 1/2 schroef
II	 overslag tot stand (sprongtoestel 115 cm. verhoogd vlak 110 cm.)	 overslag tot stand (sprongtoestel 125 cm. verhoogd vlak 110 cm.)	 arabier tot stand (sprongtoestel 125 cm. verhoogd vlak 110 cm.)
			 "kasamatsu" tot stand (sprongtoestel 125 cm. verhoogd vlak 110 cm.)
			 yurchenko tot stand (sprongtoestel 125 cm. verhoogd vlak 110 cm.)

Traject I	**Aftrek**
Niveau 13 -	
○ Draai te vroeg ingezet	0.1 – 0.3
○ Hoek in de heupen	0.1 – 0.3
○ Heuphoek >45°	0.5
Niveau 13 basis	
○ Hoek in de heupen	0.1 – 0.3
○ Heuphoek >45°	0.5
Niveau 13 +	
○ Hoek in de heupen	0.1 – 0.3
○ Heuphoek >45°	0.5

Traject II	**Aftrek**
Niveau 13 -	
○ Gebogen armen	0.1 – 0.5
○ Gebogen benen	0.1 – 0.5
○ Hoofd in de nek bij aansprong	0.1 – 0.3
Niveau 13 basis	
○ Gebogen armen	0.1 – 0.5
○ Gebogen benen	0.1 – 0.5
○ Hoofd in de nek bij aansprong	0.1 – 0.3
Niveau 13 +	
○ Hoofd in de nek bij aansprong	0.1 – 0.3
○ Afhoeken tot stand	0.1 – 0.5

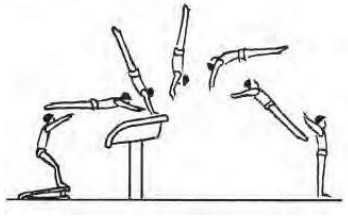
	12-	12 basis	12+
I	 streksalto 1/1schroef	 streksalto 1 1/2 schroef	 streksalto 2/1schroef
II	 overslag tot stand (sprongtoestel 125 cm. verhoogd vlak 110 cm.)	 arabier tot stand (sprongtoestel 125 cm. verhoogd vlak 110 cm.)	 arabier gestrekt tot ruglig (sprongtoestel125 cm. verhoogd vlak 110 cm.)
		 "kasamatsu" tot stand (sprongtoestel 125 cm. verhoogd vlak 110 cm.)	 "kasamatsu" tot ruglig (sprongtoestel 125 cm. verhoogd vlak 110 cm.)
		 yurchenko tot stand (sprongtoestel 125 cm. verhoogd vlak 110 cm.)	 yurchenko gestrekt tot ruglig (sprongtoestel 125 cm. verhoogd vlak 110 cm.)

Traject I	**Aftrek**
Niveau 12 -	
o Hoek in de heupen	0.1 – 0.3
o Heuphoek >45°	0.5
Niveau 12 basis	
o Hoek in de heupen	0.1 – 0.3
o Heuphoek >45°	0.5
Niveau 12 +	
o Hoek in de heupen	0.1 – 0.3
o Heuphoek >45°	0.5

Traject II	**Aftrek**
Niveau 12 -	
o Gebogen armen	0.1 – 0.5
o Gebogen benen	0.1 – 0.5
o Hoofd in de nek bij aansprong	0.1 – 0.3
Niveau 12 basis	
o Hoofd in de nek bij aansprong	0.1 – 0.3
o Afhoeken tot stand	0.1 – 0.5
Niveau 12 +	
o Afhoeken tot lig	0.1 – 0.5
o Voeten raken de mat	0.1 – 0.3
o Duidelijke steun met de voeten	0.5

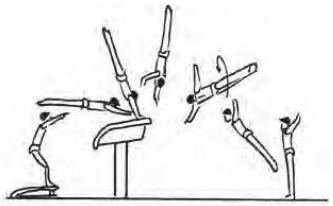
EG I: Overslagen

101. Handstand overslag



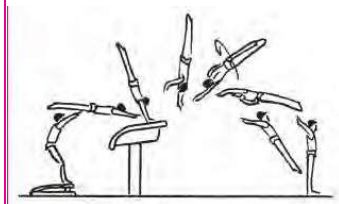
1.6

102. Handstand overslag met 1/2 draai



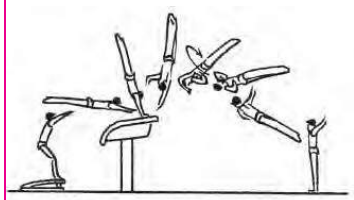
1.8

103. Handstand overslag met 1/1 draai.



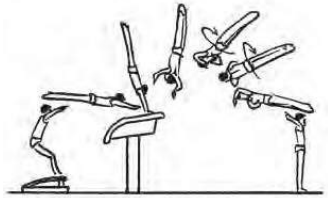
2.0

104. Handstand overslag met 3/2 draai.



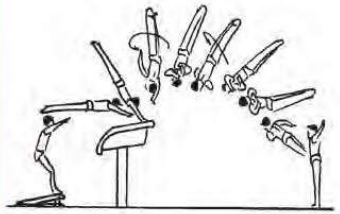
2.2

105. Handstand overslag met 2/1 draai.



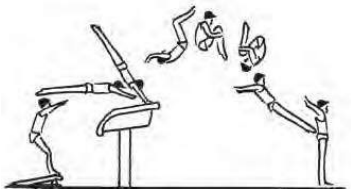
2.4

106. Handstand overslag met 5/2 draai **(Tsygankov)**



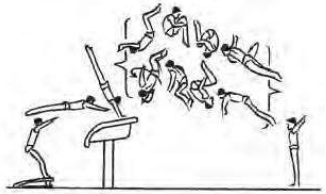
2.6

107. Handstand overslag - salto gehurkt.



2.4

108. Handstand overslag - salto gehurkt met 1/2 draai.



2.8

109. Handstand overslag - salto gehurkt met 1/1 draai.



3.2

110. Handstand overslag - salto gehurkt met 3/2 draai.



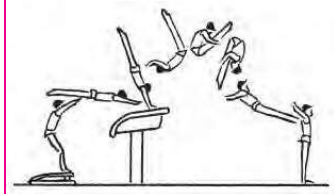
4.0 **(Kroll)**

111. Handstand overslag - salto gehurkt met 2/1 draai.



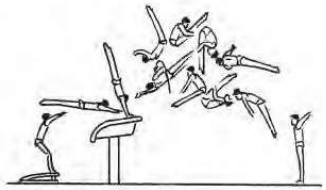
4.4 **(Canbas)**

112. Handstand overslag - salto gehoekt.



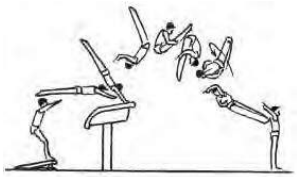
2.8

113. Handstand overslag - salto gehoekt met 1/2 draai.



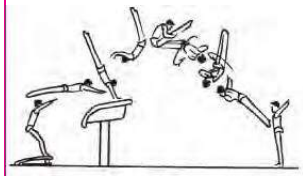
3.2

114. Handstand overslag - salto gehoekt met 1/1 draai.



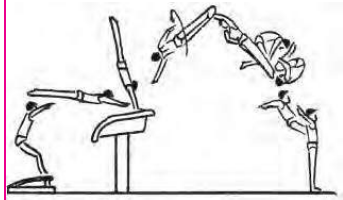
3.6

115. Handstand overslag - salto gehoekt met 3/2 draai.



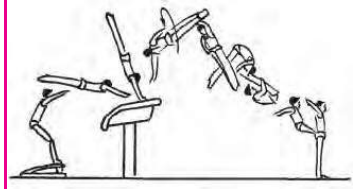
4.0

116. Handstand overslag met 1/1 draai – salto gehurkt. **(Behrend)**



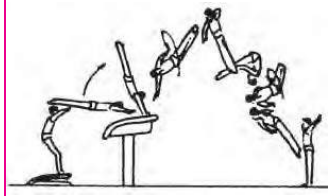
4.0

117. Handstand overslag met 1/1 draai – salto gehurkt. **(Rehm)**



4.4

118. Handstand overslag met 1/1 draai – salto gehoekt met 1/2 draai. **(Arican)**



4.8

119.

120.

121.

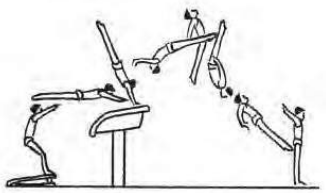
122.

123.

124. .

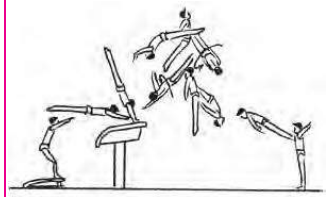
EG I: Overslagen

171. Handstand overslag - salto gestrekt.



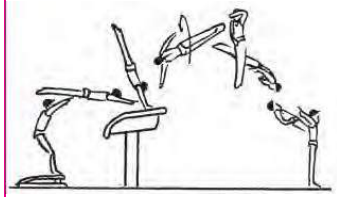
3.6

172. Handstand overslag - salto gestrekt met 1/2 draai (Cuervo gestrekt) ½



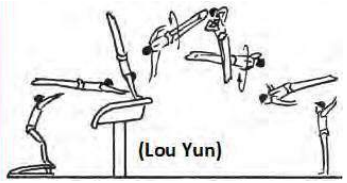
4.0

173. Handstand overslag - salto gestrekt met 1/1 draai (Cuervo gestrekt met 1/2 draai)



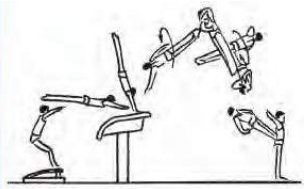
4.4

174. Handstand overslag - salto gestrekt met 3/2 draai (Cuervo gestrekt met 1/1 draai)



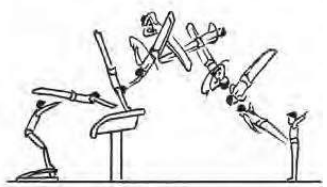
4.8

175. Handstand overslag - salto gestrekt met 2/1 draai (Cuervo gestrekt met 3/2 draai)



5,2

176. Handstand overslag - salto gestrekt met 5/2 draai (Yeo 2)



5.6

177. Handstand overslag - salto gestrekt met 3/1 draai **(Yang Hak Seon)**



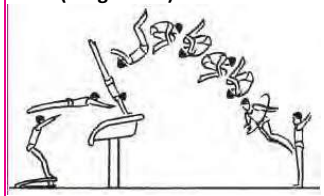
6.0

178. Handstand overslag - dubbel salto gehurkt **(Roche)**



5.2

179. Handstand overslag - dubbel salto gehurkt met 1/2 draai **(Dragulescu)**



5.6

180.

181.

182.

183.

184.

185.

186.

187.

188.

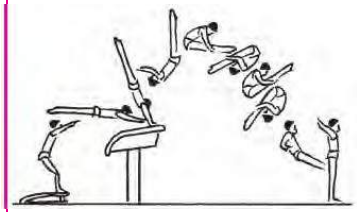
189. .

190. Handstand overslag - salto vw. met 1/2 draai - salto rw, gehurkt **(Zimmerman)**



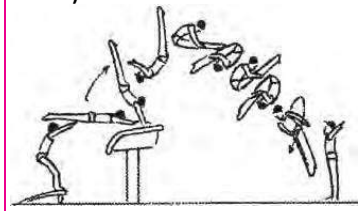
5.6

191. Handstand overslag –dubbel salto voorwaarts gehoekt (Blanik)



5.6

192. Dragulescu gehoekt**. (RI Se Gwang 2)**

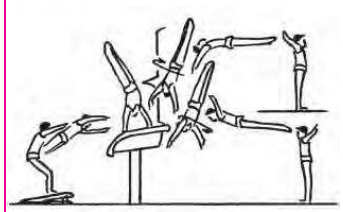
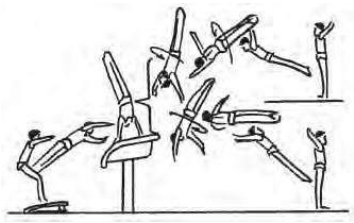
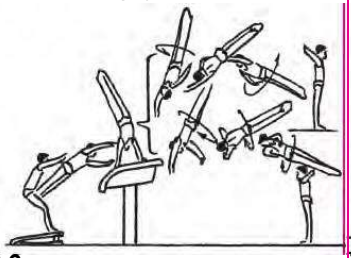
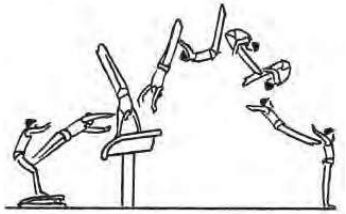
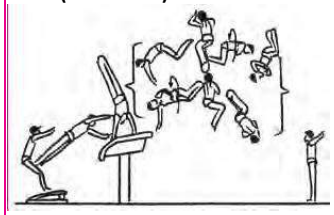
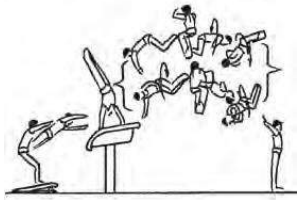
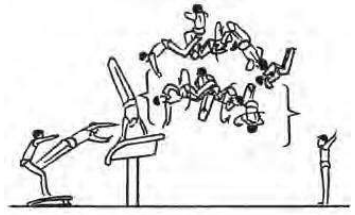


6.0

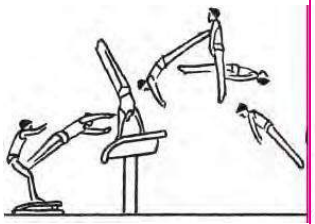
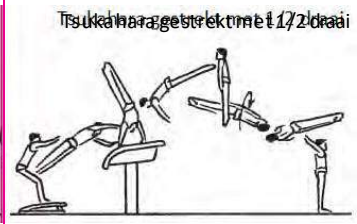
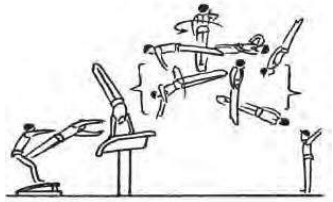
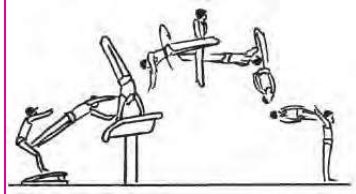
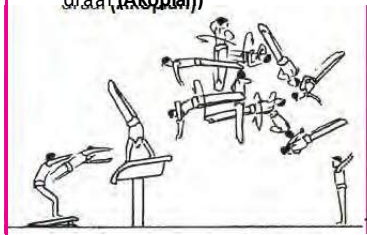
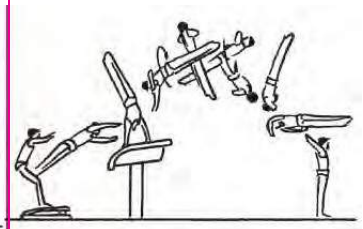
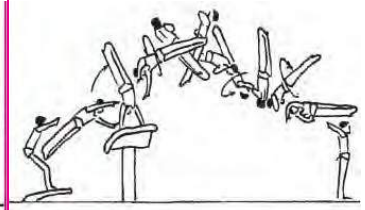
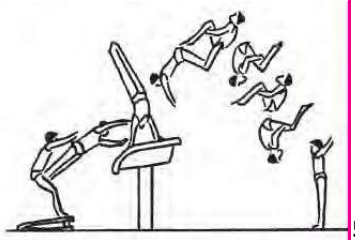
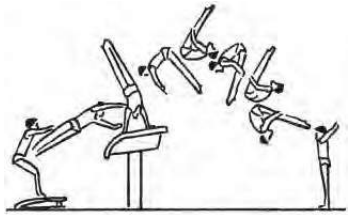
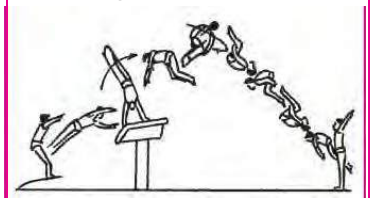
193.

194.

EG II: Sprongen met een ¼ of ½ draai in de eerste vluchtfase

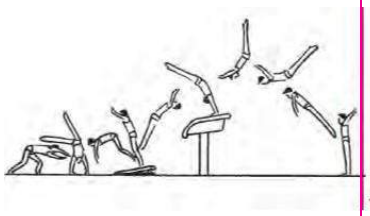
220. Overslag zijnwaarts met ¼ draai  **1.6**	221. Overslag zijwaarts met 3/4 draai  **1.8**	222. Overslag zijwaarts met 5/4 draai  **2.0**	223. Overslag zijwaarts met 1/4 draai - salto voorwaarts gehurkt.  **2.4**	224. Overslag zijwaarts met 1/4 draai - salto voorwaarts gehoekt.  **2.8**	225. Overslag zijwaarts met 1/4 draai - salto achter gehurkt **(Tsukahara)**  **2.2**
226. Tsukahara gehoekt  **2.4**	227. Tsukahara gehurkt met 1/2 draai  **2.4**	228. Overslag zijwaarts met 1/4 draai - salto voorwaarts gehurkt 1/2 draai **(Kasamatsu)**  **2.8**	229. Kasamatsu gehurkt met 1/2 draai of Tsukahara gehurkt met 3/2 draai  **3.2**	230. Tsukahara gehurkt met 2/1 draai **(Barbieri)** of Kasamatsu gehurkt 1/1 draai  **4.0**	231.
232.	233.	234.	235.	236.	237.
238.	239.	240.	241.	242.	243.

EG II: Sprongen met een ¼ of ½ draai in de eerste vluchtfase

270. Tsukahara gestrekt  **3.2**	271. Overslag zijwaarts met 1/4 draai - salto voorwaarts gestrekt of Tsukahara gestrekt met 1/2 draai  **3.6**	272. Kasamatsu gestrekt of Tsukahara gehoekt met 1/1 draai  **4.0**	273. Kasamatsu gestrekt met 1/2 draai of Tsukahara gehoekt met 3/2 draai  **4.4**	274. Kasamatsu gestrekt met 1/1 draai of Tsukahara gehoekt met 2/1 draai **(Akopian)**  **4.8**	275. Kasamatsu gestrekt met 3/2 draai **(Driggs)**  **5.2**
276. Kasamatsu gestrekt met 2/1 draai (**Lopez)**  **5.6**	277. Kasamatsu gestrekt met 5/2 draai  **6.0**	278.	279.	280.	281.
282.	283.	284.	285. Tsukahara met salto rugwaarts gehurkt **(Yeo)**  **5.2**	286. Tsukahara met salto rugwaarts gehoekt **(Lu Yu Fu)**  **5.6**	**287.** Tsukahara met salto rugwaarts gehurkt met 1/1 draai **(Ri Se Gwang)**  **6.0**
288.	289.	290.	291.	292.	293.

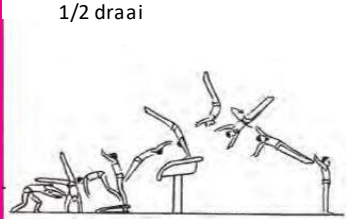
EG III: Sprongen met een arabier voor de afzet

335. Arabier en overslag rugwaarts



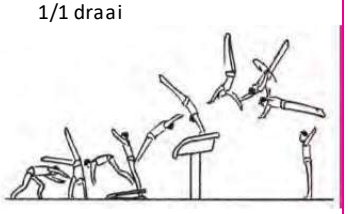
1.6

336. Arabier en overslag rugwaarts met 1/2 draai



1.8

337. Arabier en overslag rugwaarts met 1/1 draai



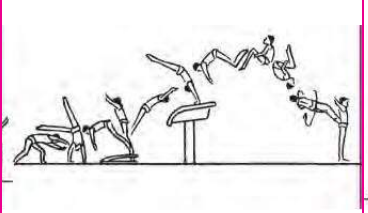
2.0

338. Arabier en overslag rugwaarts en salto rugwaarts gehurkt **(Yurchenko)**



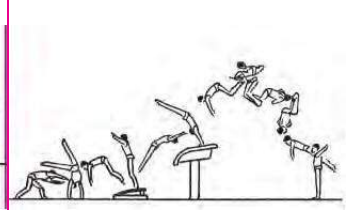
2.2

339. Yurchenko gehurkt met 1/2 draai



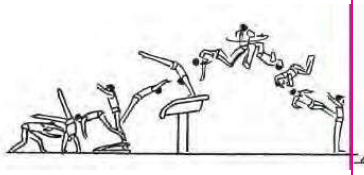
2.4

340. Yurchenko gehurkt met 1/1 draai`



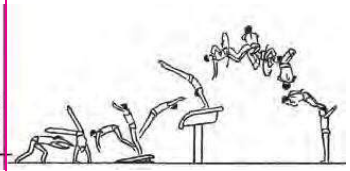
2.8

341. Yurchenko gehurkt met 3/2 draai



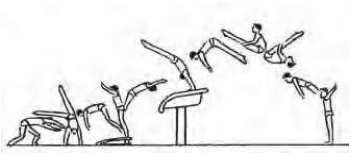
3.2

342. Yurchenko gehurkt met 2/1 draai



4.0

343. Yurchenko gehoekt



2.4

344.

345.

346.

347.

348.

349.

350.

351.

352.

353.

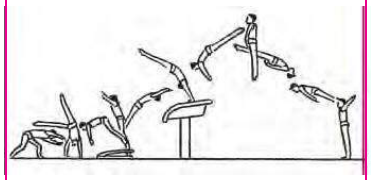
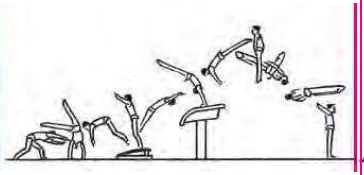
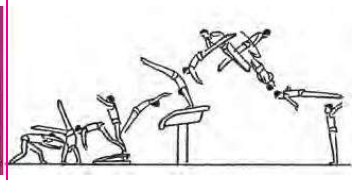
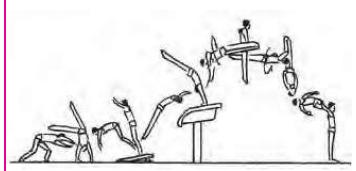
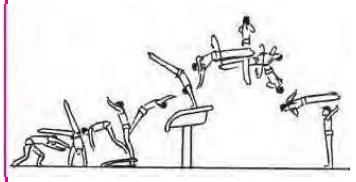
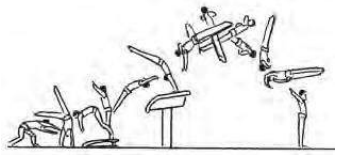
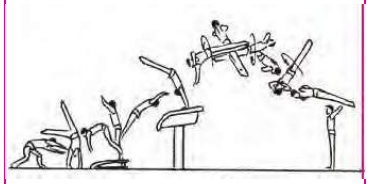
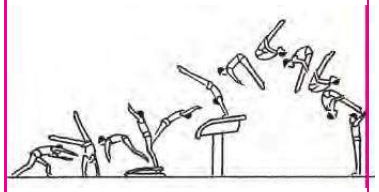
354.

355.

356.

357.

358.

EG III: Sprongen met een arabier voor de afzet					
370. Yurchenko gestrekt  **3.2**	371. Yurchenko gestrekt met 1/2 draai  **3.6**	372. Yurchenko gestrekt met 1/1 draai  **4.0**	373. Yurchenko gestrekt met 3/2 draai  **4.4**	374. Yurchenko gestrekt met 2/1 draai  **4.8**	375. Yurchenko gestrekt met 5/2 draai (**Shewfelt**)  **5.2**
376. Yurchenko gestrekt met 3/1 draai **(Shirai - Kim Hee Hoon)**  **5.6**	377.	378.	379.	380.	381.
382.	383.	384.	385. Yurchenko gehurkt en salto rugwaarts gehurkt **(Melissanidis)**  **5.2**	386. Yurchenko en salto rugwaarts gehoekt **(Melissanidis gehoekt)**  **5.6**	387.
388.	389.	390.	391.	392.	393.

EG IV: Sprongen met een arabier voor de afzet en een ½ draai in de 1e vluchtfase

450. Arabier met 1/2 draai en overslag vw.



1.8

451. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. met 1/2 draai



2.0

452. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. met 1/1 draai



2.2

453. Arabier met 1/2 draai en overslag vw - salto gehurkt



2.6

454. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto draai met 1/2 draai



3.0

455. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto gehoekt



3.0

456. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto gehoekt 1/2 draai **(Nemov)**



3.4

457.

458.

459.

460.

461.

462.

463.

464.

465.

466.

467.

468.

469.

470.

471. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto gestrekt



3.8

472. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw. gestrekt en 1/2 draai **(Hutcheon)**

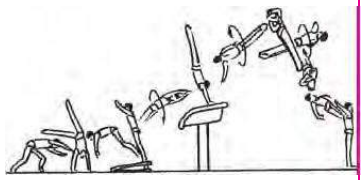


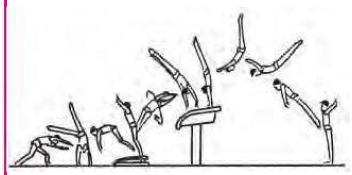
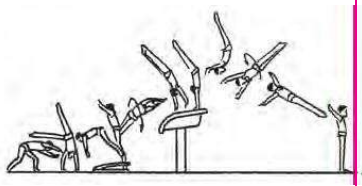
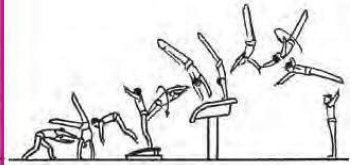
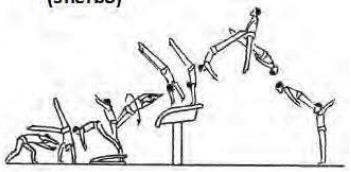
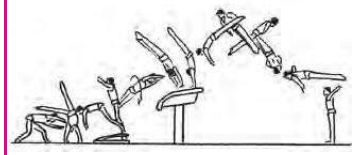
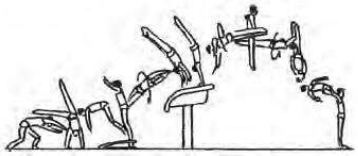
4.2

473. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw. gestrekt en 1/1 draai



4.6

EG IV: Sprongen met een arabier voor de afzet en een ½ draai in de 1e vluchtfase					
474. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw. gestrekt en 3/2 draai  **5.0**	475. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw. gestrekt en 2/1 draai  **5.4**	476. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw. gestrekt en 5/2 draai **(Li Xiao Peng)**  **5.8**	477.	478. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - dubbel salto vw. gehurkt  **5.4**	479. 479.
480.	481.	482.	483.	484.	485.
486.	487.	488.	489.	490.	491.
492.	493.	494.	495.	496.	497.

EG V: Sprongen met een arabier voor de afzet en een ¾ of 1/1 draai in de 1e vluchtfase (Scherbo)					
560. Arabier - sprong rugwaarts met 1/1 draai en overslag rugwaarts  **2.2**	561. Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. met 1/2 draai  **2.4**	562. Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. met 1/1 draai  **2.6**	563. Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. - salto gehurkt  **2.8**	564. Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. - salto gehoekt  **3.0**	565. Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. - salto gehurkt met 1/2 draai  **3.0**
566. Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. - salto gehurkt met 1/1 draai  **3.4**	567. Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. - salto gehurkt met 3/2 draai  **3.8**	568.	569.	570. Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. - salto gestrekt **(Sherbo)**  **3.8**	571. Sherbo met 1/2 draai  **4.2**
572. Sherbo met 1/1 draai  **4.6**	573. Sherbo met 3/2 draai  **5.0**	574. Sherbo met 2/1 draai  **5.4**	575. Sherbo met 5/2 draai  **5.8**	576.	577.
578.	579.	580.	581.	582.	583.

Groep 1 Overslagen		
101	Handstand overslag	1,6
102	Handstand overslag met 1/2 draai	1,8
103	Handstand overslag met 1/1 draai	2,0
104	Handstand overslag met 3/2 draai	2,2
105	Handstand overslag met 2/1 draai	2,4
106	Handstand overslag met 5/2 draai (Tsyga	2,6
107	Handstand overslag - salto gehurkt	2,4
108	Handstand overslag - salto gehurkt met 1/2 draai	2,8
109	Handstand overslag - salto gehurkt met 1/1 draai	3,2
110	Handstand overslag - salto gehurkt met 3/2 draai (Kroll)	4,0
111	Handstand overslag - salto gehurkt met 2/1 draai (Canbas)	4,4
112	Handstand overslag - salto gehoekt	2,8
113	Handstand overslag - salto gehoekt met 1/2 draai	3,2
114	Handstand overslag - salto gehoekt met 1/1 draai	3,6
115	Handstand overslag - salto gehoekt met 3/2 draai	4,0
116	Handstand overslag met 1/1 draai - salto gehurkt (Behrend)	4,0
117	Handstand overslag met 1/1 draai - salto gehoekt (Rehm)	4,4
118	Handstand overslag met 1/1 draai - salto gehoekt met 1/2 draai (Arican)	4,8

Groep 2 Sprongen met een ¼ of ½ draai in de eerste vluchtfase		
220	Overslag zijwaarts met 1/4 draai	1,6
221	Overslag zijwaarts met 3/4 draai	1,8
222	Overslag zijwaarts met 5/4 draai	2,0
223	Overslag zijwaarts met 1/4 draai - salto voorwaarts gehurkt	2,4
224	Overslag zijwaarts met 1/4 draai - salto voorwaarts gehoekt	2,8
225	Overslag zijwaarts met 1/4 draai - salto achter gehurkt (Tsukahara)	2,2
226	Tsukahara gehoekt	2,4
227	Tsukahara gehurkt met 1/2 draai	2,4
228	Overslag zijwaarts met 1/4 draai - salto voorwaarts gehurkt 1/2 draai (Kasamatsu)	2,8
229	Kasamatsu gehurkt met 1/2 draai of Tsukahara gehurkt met 3/2 draai	3,2
230	Tsukahara gehurkt met 2/1 draai (Barbieri) of Kasamatsu gehurkt 1/1 draai	4,0

Groep 3 Sprongen met een arabier voor de afzet		
335	Arabier en overslag rugwaarts	1,6
336	Arabier en overslag rugwaarts met 1/2 draai	1,8
337	Arabier en overslag rugwaarts met 1/1 draai	2,0
338	Arabier en overslag rugwaarts en salto rugwaarts gehurkt (Yurchenko)	2,2
339	Yurchenko gehurkt met 1/2 draai	2,4
340	Yurchenko gehurkt met 1/1 draai	2,8
341	Yurchenko gehurkt met 3/2 draai	3,2
342	Yurchenko gehurkt met 2/1 draai	4,0
343	Yurchenko gehoekt	2,4

Groep 4 Sprongen met een arabier voor de afzet en een ½ draai in de 1e vluchtfase		
450	Arabier met 1/2 draai en overslag vw.	1,8
451	Arabier met 1/2 draai en overslag vw. met 1/2 draai	2,0
452	Arabier met 1/2 draai en overslag vw. met 1/1 draai	2,2
453	Arabier met 1/2 draai en overslag vw - salto gehurkt	2,6
454	Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto draai met 1/2 draai	3,0
455	Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto gehoekt	3,0
456	Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto gehoekt 1/2 draai (Nemov)	3,4

Groep 5 Sprongen met een arabier voor de afzet en een ¾ of 1/1 draai in de 1e vluchtfase (Scherbo)		
560	Arabier - sprong rugwaarts met 1/1 draai en overslag rugwaarts	2,2
561	Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. met 1/2 draai	2,4
562	Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. met 1/1 draai	2,6
563	Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. - salto gehurkt	2,8
564	Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. - salto gehoekt	3,0
565	Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. - salto gehurkt met 1/2 draai	3,0
566	Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. - salto gehurkt met 1/1 draai	3,4
567	Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. - salto gehurkt met 3/2 draai	3,8

Groep 1
Overslagen

171	Handstand overslag - salto gestrekt ❷❸	3,6
172	Handstand overslag - salto gestrekt met 1/2 draai (Cuervo gestrekt) ❷❸	4,0
173	Handstand overslag - salto gestrekt met 1/1 draai (Cuervo gestrekt met 1/2 draai) ❷❸	4,4
174	Handstand overslag - salto gestrekt met 3/2 draai (Cuervo gestrekt met 1/1 draai) (Lou Yun) ❷❸	4,8
175	Handstand overslag - salto gestrekt met 2/1 draai (Cuervo gestrekt met 3/2 draai) ❷❸	5,2
176	Handstand overslag - salto gestrekt met 5/2 draai (Yeo 2) ❷❸	5,6
177	Handstand overslag - salto gestrekt met 3/1 draai (Yang Hak Seon) ❸	6,0
178	Handstand overslag - dubbel salto gehurkt (Roche) ❶	5,2
179	Handstand overslag - dubbel salto gehurkt met 1/2 draai (Dragulescu)	5,6
190	Handstand overslag - salto vw. met 1/2 draai - salto rw, gehurkt (Zimmerman)	5,6
191	Handstand overslag - dubbel salto voorwaarts gehoekt (Blanik)	5,6
192	Handstand overslag - dubbel salto voorwaarts gehoekt met 1/2 draai (Ri Se Gwang2)	6,0

Groep 2
Sprongen met een ¼ of ½ draai in de eerste vluchtfase

270	Tsukahara gestrekt ❶	3,2
271	Overslag zijwaarts met 1/4 draai - salto voorwaarts gestrekt of Tsukahara gestrekt met 1/2 draai ❶❸	3,6
272	Kasamatsu gestrekt of Tsukahara gehoekt met 1/1 draai ❶❸	4,0
273	Kasamatsu gestrekt met 1/2 draai of Tsukahara gehoekt met 3/2 draai ❶❸	4,4
274	Kasamatsu gestrekt met 1/1 draai of Tsukahara gehoekt met 2/1 draai (Akopian) ❶❸	4,8
275	Kasamatsu gestrekt met 3/2 draai (Driggs) ❶❸	5,2
276	Kasamatsu gestrekt met 2/1 draai (Lopez) ❶❸	5,6
277	Kasamatsu gestrekt met 5/2 draai ❸	6,0
285	Tsukahara met salto rugwaarts gehurkt (Yeo) ❶	5,2
586	Tsukahara met salto rugwaarts gehoekt (Lu Yu Fu) ❶	5,6
287	Tsukahara met salto rugwaarts gehurkt met 1/1 draai (Ri Se Gwang)	6,0

Groep 3
Sprongen met een arabier voor de afzet

370	Yurchenko gestrekt ❶	3,2
371	Yurchenko gestrekt met 1/2 draai ❶	3,6
372	Yurchenko gestrekt met 1/1 draai ❶	4,0
373	Yurchenko gestrekt met 3/2 draai ❶	4,4
374	Yurchenko gestrekt met 2/1 draai ❶	4,8
375	Yurchenko gestrekt met 5/2 draai (Shewfelt) ❶	5,2
376	Yurchenko gestrekt met 3/1 draai (Shirai – Kim Hee Hoon) ❶	5,6
385	Yurchenko gehurkt en salto rugwaarts gehurkt (Melissanidis) ❶	5,2
386	Yurchenko en salto rugwaarts gehoekt (Melissanidis gehoekt) ❶	5,6

Groep 4
Sprongen met een arabier voor de afzet en een ½ draai in de 1e vluchtfase

471	Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto gestrekt ❷❸	3,8
472	Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw. gestrekt en 1/2 draai (Hutcheon) ❷❸	4,2
473	Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw. gestrekt en 1/1 draai ❷❸	4,6
474	Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw. gestrekt en 3/2 draai ❷❸	5,0
475	Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw. gestrekt en 2/1 draai ❷❸	5,4
476	Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw. gestrekt en 5/2 draai (Li Xiao Peng) ❷❸	5,8
478	Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - dubbel salto vw. gehurkt ❶	5,4

Groep 5
Sprongen met een arabier voor de afzet en een ¾ of 1/1 draai in de 1e vluchtfase (Scherbo)

570	Arabier - sprong rw. 1/1 draai - overslag rw. - salto gestrekt (Sherbo) ❶	3,8
571	Sherbo met 1/2 draai ❶	4,2
572	Sherbo met 1/1 draai ❶	4,6
573	Sherbo met 3/2 draai ❶	5,0
574	Sherbo met 2/1 draai ❶	5,4
575	Sherbo met 5/2 draai ❶	5,8

Deze pagina toont de sprongen met eenzelfde of vergelijkbare 2e vluchtfase, herkenbaar aan dezelfde laatste twee getallen van het sprongnummer en het sleutelnummer in de tabel.

De sprongen met een potentiele aftrek van 2,00 punt in de kwalificatie en de toestelfinale staan op dezelfde rij in de tabel

sleutel

zelfde 2e vluchtfase❶

zelfde 2e vluchtfase❷

vergelijkbare 2e vluchtfase❸

De turner mag geen sprongen maken met eenzelfde of vergelijkbare 2e vluchtfase

Sectie 14: Brug



Hoogte: 180cm vanaf bovenkant mat, 200cm vanaf de vloer

Artikel 14.1 Beschrijving van een oefening

Een moderne brugoefening bestaat voornamelijk uit zwaai- en vluchtelementen gekozen uit alle elementgroepen, uitgevoerd in doorgaande verbindingen door verschillende hang en steun posities, zodanig dat de volledige mogelijkheden die het toestel biedt tot uiting komen.

Artikel 14.2 Inhoud en samenstelling

Artikel 14.2.1 Informatie over de presentatie van de oefening

1. De turner moet zijn opsprong of aanloop beginnen vanuit stand met beide benen tegen elkaar. De oefening begint op het moment dat de voeten de grond verlaten. Een zwaai met één been, of aanspringen vanuit een stap is niet toegestaan. Beide voeten moeten de grond gelijktijdig verlaten.
2. Een springplank bovenop de reguliere landingsmatten is toegestaan voor de opsprong.
3. Voor-elementen zijn niet toegestaan. Dit betekent dat geen enkel element met een draai van meer dan 180° rondom een lichaamsas is toegestaan vóór het vastpakken van één of twee leggers met de handen.
4. De turner moet in zijn oefening alleen elementen opnemen die hij kan uitvoeren met volledige veiligheid en met een grote mate van esthetische en technische controle.
5. Extra eisen aan uitvoering en samenstelling van een oefening zijn:
   a) Achterzwaaien in steun of bovenarmhang die niet leiden tot een element met waarde maar simpel de richting van de zwaai veranderen en terugzwaaien in of naar een lagere hang- of steunpositie worden bestraft, bijvoorbeeld:
      – Achterzwaai in bovenarmhang, wegleggen tot zweefkip.
      – Achterzwaai in steun, wegleggen tot vooropzet.
      – Achterzwaai in steun, wegleggen tot hang.
      – Zweefkip tot bovenarmhang of vluchtige steun en wegleggen tot bovenarmhang.
      – Vanuit handstand dalen naar schouderrol voorwaarts.
   b) Een extra steun is niet toegestaan bij elementen met draaien in eenarmige steun. Elementen zoals reuzenzwaai met draaien, achteropzet met draaien, vooropzet met hele draai en stut elementen met draaien enzovoorts, worden als beëindigd beschouwd zodra er een extra steun plaatsvindt.
   c) Alle onderdelen in hang gevolgd door een kip moeten uitgevoerd worden met gestrekte benen.
   d) De volgende elementen of groepen van elementen zijn niet toegestaan:
      – Krachthoudingen en houdingen die niet staan vermeld in de moeilijkheidstabellen.
      – Salto's en afsprongen vanuit zijwaartse hang aan één legger.
      – Salto's met opvangen in bovenarmenhang en/of buigsteun voor junioren.
   e) Elementen tot op één legger (Chiarlo, Piasecky, enz.) moeten uitgevoerd worden tot handstand met de handen een klein beetje uit elkaar. Een kleine afwijking in de schouders/lichaam is toegestaan vanwege de onnatuurlijke handpositie. Aftrek wordt gegeven voor teveel ruimte tussen de handen en/of teveel afwijking in het lichaam.
   f) Bij alle Moy-elementen en reuzenzwaaien achterwaarts mogen de benen niet gebogen worden totdat het lichaam horizontaal is. De aftrek voor gebrek aan uitstrekken voor het herpakken van de brug na salto's betekent dat het uitstekken (openen) moet gebeuren op horizontaal (legger hoogte).
6. Voor een volledige lijst van fouten en aftrekken betreffende de beoordeling van de oefening wordt verwezen naar hoofdstuk 8 en de opsomming van aftrekken in artikel 14.3.

Artikel 14.2.2 Informatie over de "D" Score

1. De elementgroepen (EG) zijn:
   I. Elementen in of door steun op 2 leggers.
   II. Elementen vanuit bovenarmhang.
   III. Lange zwaaien in hang aan 1 of 2 leggers en onderzwaaien.
   IV. Afsprongen.
2. Informatie over de moeilijkheidswaarde:
   a) Voor elementen met draaien geldt: draaien worden niet erkend als een deel van het element wanneer de draai wordt uitgevoerd nadat de handstandpositie is bereikt of na een hup tot handstand. Bijvoorbeeld: stut met inloqueren en hup tot handstand met draai, of reuzenzwaai halve draai met hup tot handstand gevolgd door draaien.
   b) Indien het niet anders aangegeven is, hebben alle elementen die bewust opgevangen worden met gebogen armen hetzelfde identificatienummer en dezelfde waarde als

elementen die opgevangen worden in bovenarmsteun. Elementen die beginnen in gebogen armen steun hebben hetzelfde identificatienummer en dezelfde waarde als elementen vanuit of door steun.

c) Indien het niet anders aangegeven is, hebben elementen die vanuit of tot een ongebruikelijke of omgekeerde handpositie uitgevoerd worden hetzelfde identificatienummer en dezelfde waarde als hetzelfde element dat wordt uitgevoerd vanuit of tot een normale handpositie.

d) Elementen die bestaan uit de combinatie van 2 losse elementen, mogen geen stopmoment tussen de elementen hebben, anders worden ze geteld als 2 losse elementen.

e) Bij de kwalificaties en teamfinale mag iedere geaccrediteerde persoon de turner helpen bij het prepareren van de brug voor een oefening (tijdens de one-touch warmup en de wedstrijd).[1]

3. Extra informatie en regelingen:

a) Veel zwaaielementen zijn gedefinieerd als eindigend in of door een handstand op één of twee leggers. De handstand vanuit een zwaai hoeft niet aangehouden te worden maar moet wel zo uitgevoerd worden dat de turner overtuigend laat zien dat hij de handstand positie vast had kunnen houden als daar om gevraagd werd.

b) Speciale regel: Elementen tot op één legger in dwarssteun hebben de zelfde waarde als tot op twee leggers, behalve als ze verbonden worden met een Healy element (dan verhogen ze met 1 waarde; ieder Healy element verhoogt ook met 1 waarde). Een stop is toegestaan in de handstand op 1 legger.

c) Elementen tot op één legger verhogen in waarde wanneer ze verbonden zijn met een Healy element, maar alleen wanneer het Healy element uitgevoerd wordt zonder grote fout.

d) Spreidelementen tot op één legger kunnen geen verhoging van waarde krijgen. Bijvoorbeeld Tippelt, Arican, enz.

e) Beoordeling van Makuts elementen met een pauze of stop na het eerste deel van het element:

Uitvoering	D-jury	E-jury
Pauze na eerste deel van element	Waarde toekennen	-0.1 voor pauze of stop in handstand
Stop van één seconde (minder dan 2 seconden)	Waarde toekennen	-0.3 voor pauze of stop in handstand
Stop van twee seconden	Geen waarde	-0.5 voor pauze of stop in handstand

Bijvoorbeeld: Makuts tot handstand met een pauze van minder dan 1 seconde na de ¾ Diamidov, gevolgd door de ¾ Healy = E waarde en -0.1 voor pauze of stop in handstand.

f) Healy elementen moeten 360° of meer gedraaid hebben om als Healy element erkend te worden.

Bijvoorbeeld: Vanuit een zwaai element (minimaal B waarde) tot handstand zijwaarts op één legger, moet Healy (450° draai) tot steun gemaakt worden voor E waarde.

Opmerking: Een ¾ Healy vanuit zijwaartse steun, is een B waarde en hetzelfde hokje als Element I.50.

4. Speciale herhalingen:

a) Elementen met salto's: een oefening mag niet meer dan één variant van hetzelfde element (in dezelfde elementgroep) bevatten. In dit geval wordt het element met de hoogste waarde geteld voor de D-score.

Voorbeelden:

- Morisue gehurkt of Morisue gehoekt.
- Belle gehurkt of Belle gehoekt.
- 5/4 Salto voorover gespreid tot bovenarmhang of buigsteun of door steun tot hang of direct tot hang.

b) Maximaal twee reuzenzwaaien tot handstand (III 21, 22, 28, 29, 35).

c) Maximaal twee stutten tot handstand (III. 106, 107, 108, 114, 119, 120, 130, 136).

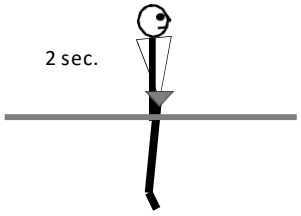
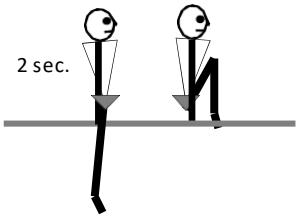
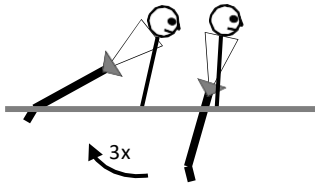
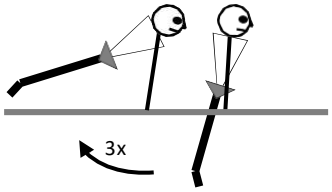
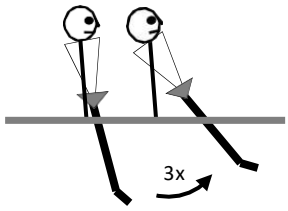
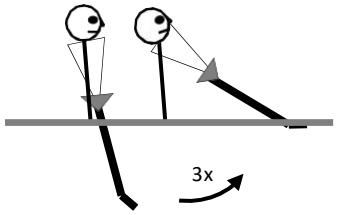
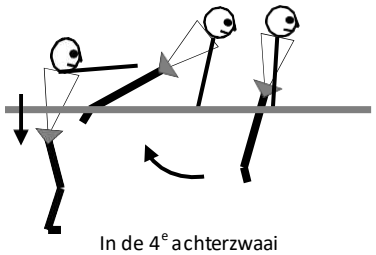
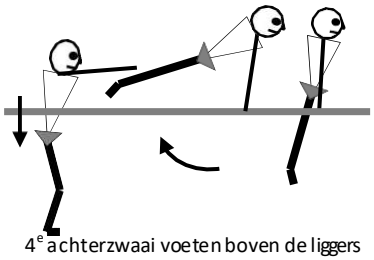
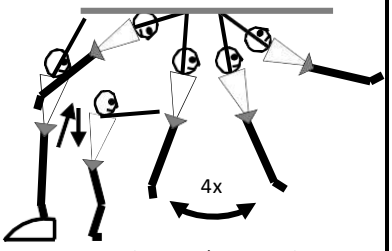
5. Voor een volledige lijst van regels over het niet erkennen van elementen en andere aspecten van de D-score, zie hoofdstuk 9 en de opsomming van aftrekken in artikel 9.4 en 14.3.

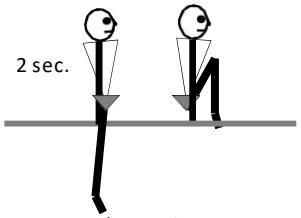
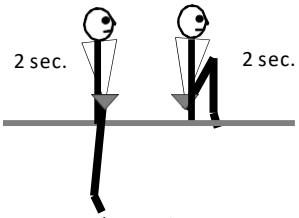
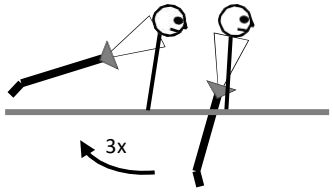
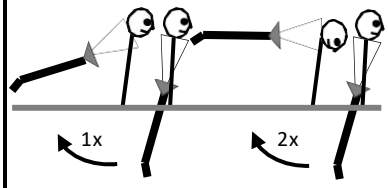
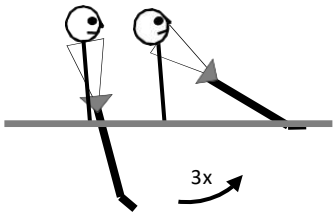
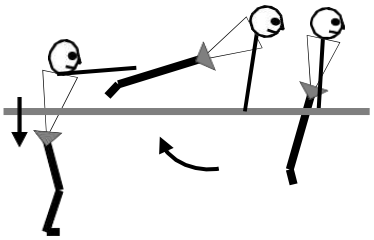
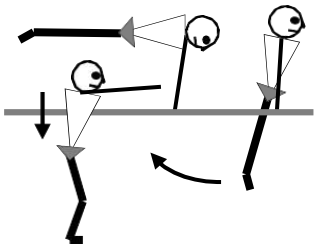
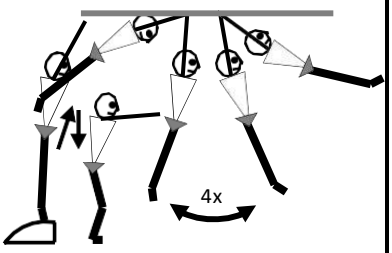
6. Artikel 14.3 Specifieke aftrekken voor brug

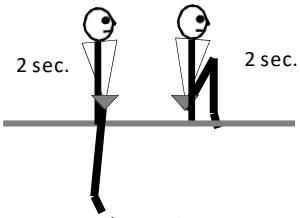
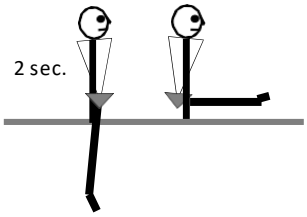
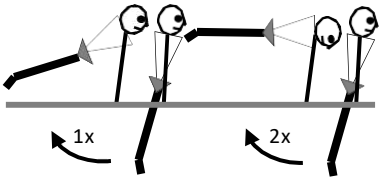
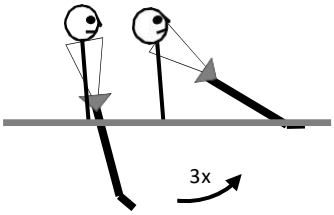
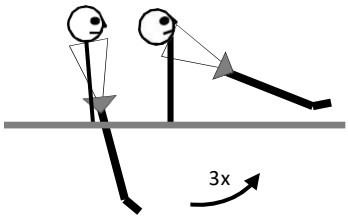
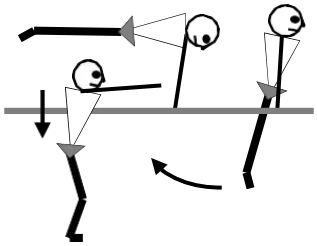
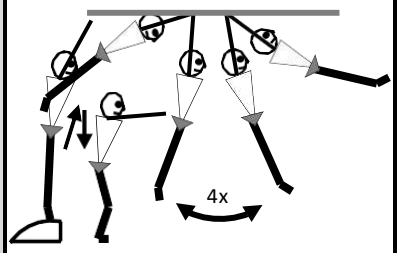
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Afzet met één been of zwaai bij opsprong		+	
Eenvoudig wegleggen in de achterzwaai		+	
Ongecontroleerde vluchtige handstand positie op 1 of 2 leggers	+		

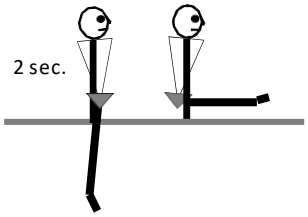
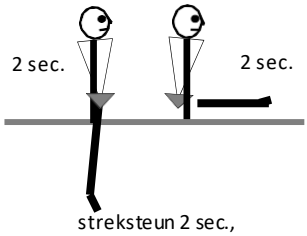
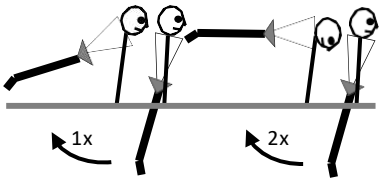
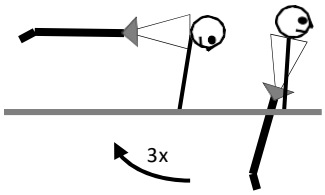
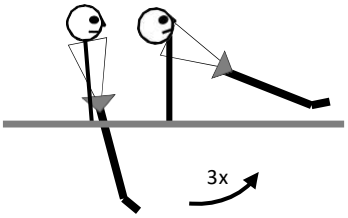
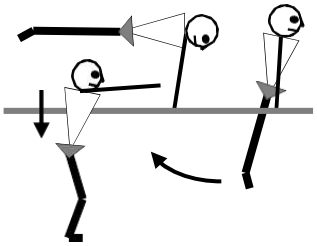
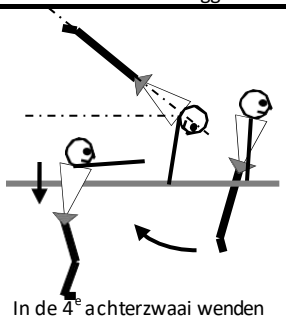
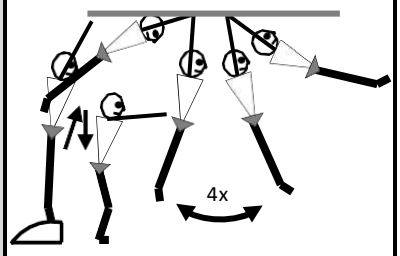
[1] Deze regel geldt in Nederland voor alle wedstrijden

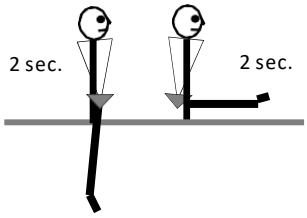
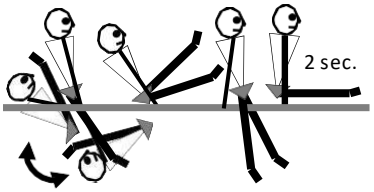
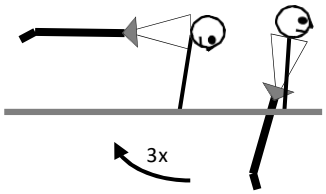
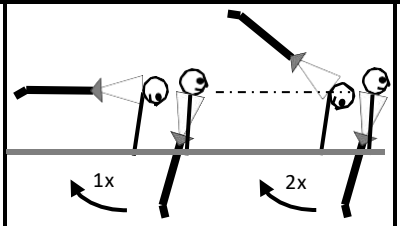
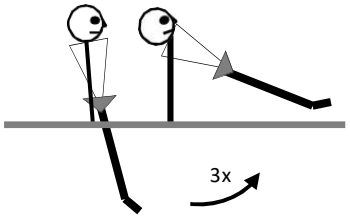
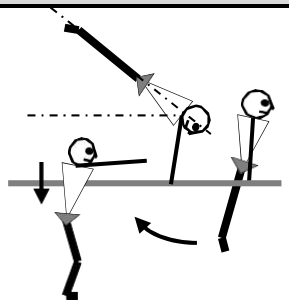
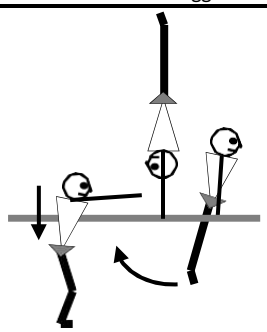
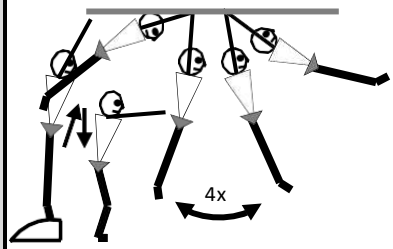
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Elementen uitgevoerd voor de aansprong			+
Stappen of handcorrecties in de handstand	+ Elke keer		
Niet voldoende uitstrekken van het lichaam voor het vastpakken na salto's	+	+	
Ongecontroleerd vastpakken na salto's		+	+
Buigen van de knieën boven horizontaal (bij Moy elementen en reuzen zwaaien).	+	+	
Het niet respecteren van de officiële inturntijd van 50 seconden	0.30 van de eindscore (D1 Jury) voor individuele wedstrijd of 1.00 van de teamscore voor teamwedstrijden.		

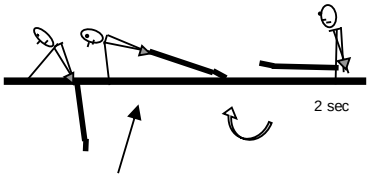
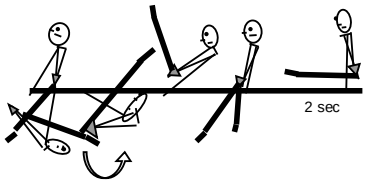
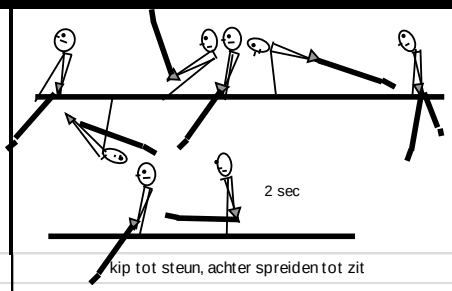
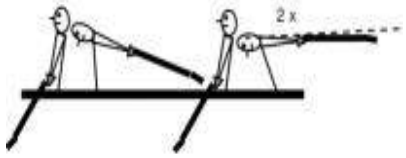
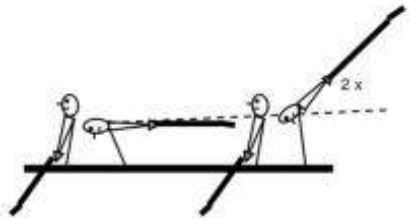
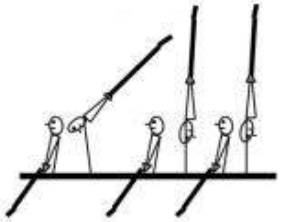
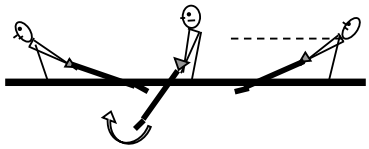
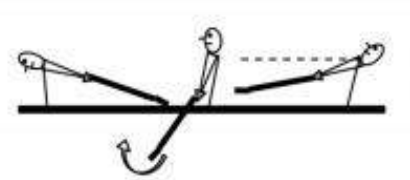
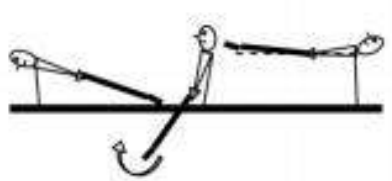
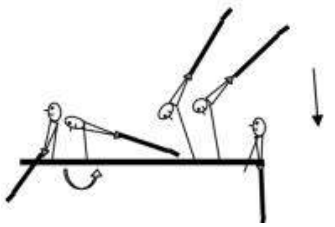
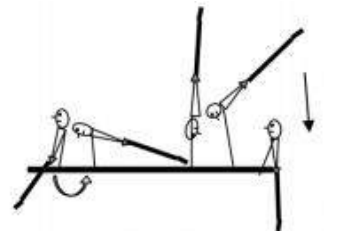
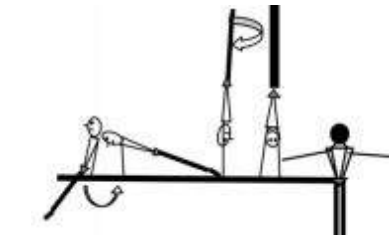
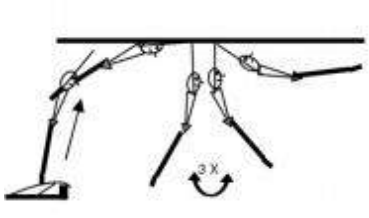
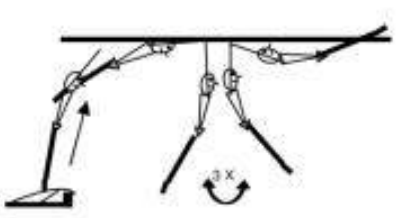
	21 basis	21 +		Aftrek
I	 streksteun 2 sec.	 streksteun 2 sec., vluchtige hurksteun	Niveau 21: • Borst niet op in streksteun • Geen uitgeduwde schouders Niveau 21+: • Borst niet op in streksteun • Geen uitgeduwde schouders	0.30 0.10-0.30 0.30 0.10-0.30
II	 3x achterzwaai voeten op liggerhoogte	 3x achterzwaai voeten boven de liggers	Niveau 21: • Niveau 21+: •	
III	 3x voorzwaai gestrekt lichaam	 3x voorzwaai gestrekt lichaam voeten op liggerhoogte	Niveau 21: • Gehoekt lichaam Niveau 21+: • Gehoekt lichaam	0.10-0.50 (per keer) 0.10-0.50 (per keer)
IV	 In de 4e achterzwaai neerspringen tussen de liggers	 4e achterzwaai voeten boven de liggers neerspringen tussen de liggers	Niveau 21: • Niveau 21+: •	
V		 Aanspringen, 4 hangzwaaien, 4e achterzwaai neerspringen	*Automatisch niveau 21+* Niveau 21+: • Hoofd in de nek en/of holle rug	0.50 (per keer)

	20 basis	20 +		Aftrek
I	 streksteun 2 sec., vluchtige hurksteun	 streksteun 2 sec., hurksteun 2 sec.	Niveau 20: • Borst niet op in streksteun • Geen uitgeduwde schouders Niveau 20+: • Borst niet op in streksteun • Geen uitgeduwde schouders	0.30 0.10-0.30 0.30 0.10-0.30
II	 3x achterzwaai voeten boven de liggers	 1x uitzwaai voeten boven de liggers, 2x achterzwaai op horizontaal	Niveau 20: • Niveau 20+: •	
III		 3x voorzwaai gestrekt lichaam voeten op liggerhoogte	*Automatisch niveau 20+* Niveau 20+: • Gehoekt lichaam	0.10-0.50 (per keer)
IV	 In de 4e achterzwaai neerspringen tussen de liggers	 In de 4e achterzwaai wenden	Niveau 20: • Niveau 20+: •	
V		 Aanspringen, 4 hangzwaaien, 4e achterzwaai neerspringen	*Automatisch niveau 20+* Niveau 20+: • Hoofd in de nek en/of holle rug	0.50 (per keer)

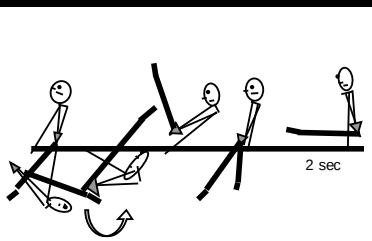
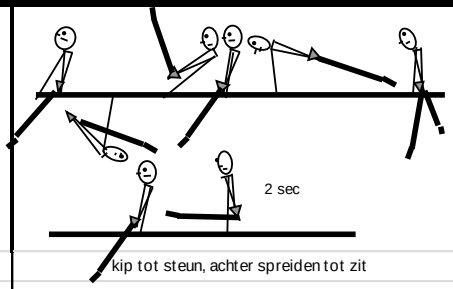
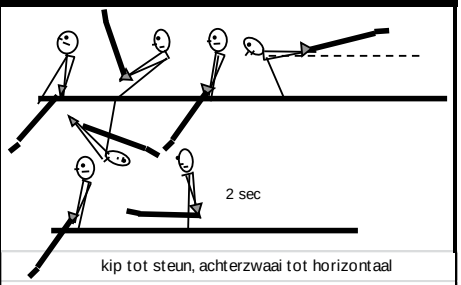
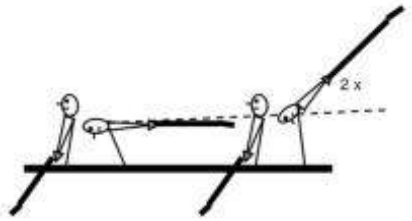
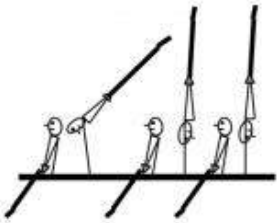
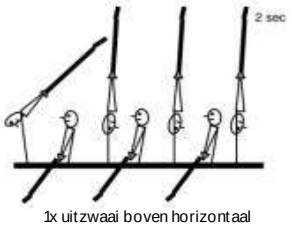
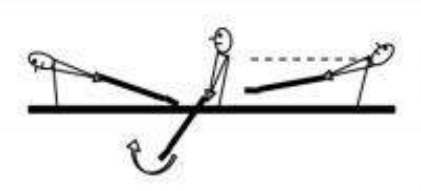
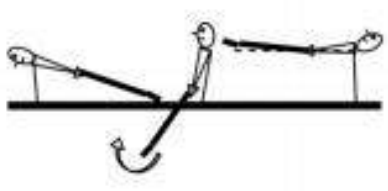
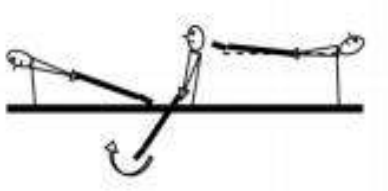
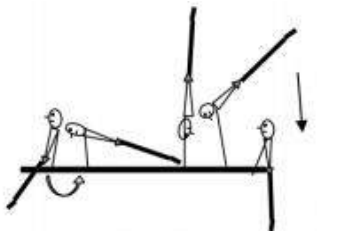
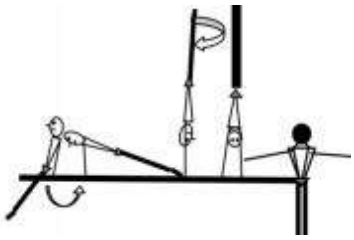
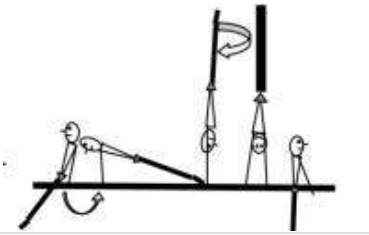
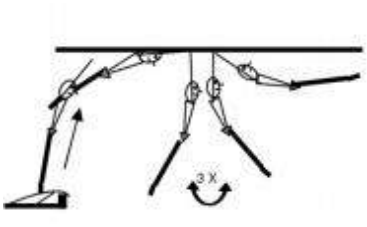
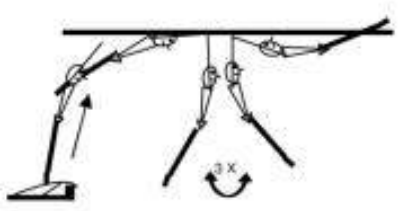
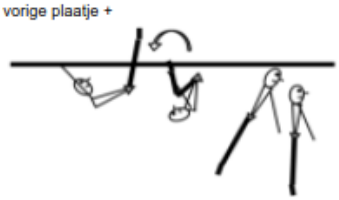
	19 basis	19 +		Aftrek
I	 streksteun 2 sec., hurksteun 2 sec.	 streksteun 2 sec., vluchtige hoeksteun	Niveau 19: • Borst niet op in streksteun • Geen uitgeduwde schouders Niveau 19+: • Borst niet op in streksteun • Geen uitgeduwde schouders	0.30 0.10-0.30 0.30 0.10-0.30
II		 1x uitzwaai voeten boven de liggers, 2x achterzwaai op horizontaal	*Automatisch niveau 19+* Niveau 19+: •	
III	 3x voorzwaai gestrekt lichaam voeten op liggerhoogte	 3x voorzwaai gestrekt lichaam voeten boven de liggers	Niveau 19: • Gehoekt lichaam Niveau 19+: • Gehoekt lichaam	0.10-0.50 (per keer) 0.10-0.50 (per keer)
IV		 In de 4e achterzwaai wenden	*Automatisch niveau 19+* Niveau 19+: • Geen stijging voor wenden	0.50
V		 Aanspringen, 4 hangzwaaien, 4e achterzwaai neerspringen	*Automatisch niveau 19+* Niveau 19+: • Hoofd in de nek en/of holle rug	0.50 (per keer) 0.50 (per keer)

	18 basis	18 +		Aftrek
I	 streksteun 2 sec., vluchtige hoeksteun	 streksteun 2 sec., hoeksteun 2 sec.	Niveau 18: • Borst niet op in streksteun • Geen uitgeduwde schouders Niveau 18+: • Borst niet op in streksteun • Geen uitgeduwde schouders	0.30 0.10-0.30 0.30 0.10-0.30
II	 1x uitzwaai voeten boven de liggers, 2x achterzwaai op horizontaal	 3x achterzwaai op horizontaal	Niveau 18: • Niveau 18+: •	
III		 3x voorzwaai gestrekt lichaam voeten boven de liggers	*Automatisch niveau 18+* Niveau 18+: • Gehoekt lichaam	0.10-0.50 (per keer)
IV	 In de 4e achterzwaai wenden	 In de 4e achterzwaai wenden 45° boven horizontaal	Niveau 18: • Geen stijging voor wenden Niveau 18+: •	0.50
V		 Aanspringen, 4 hangzwaaien, 4e achterzwaai neerspringen	*Automatisch niveau 18+* Niveau 18+: • Hoofd in de nek en/of holle rug	0.50 (per keer)

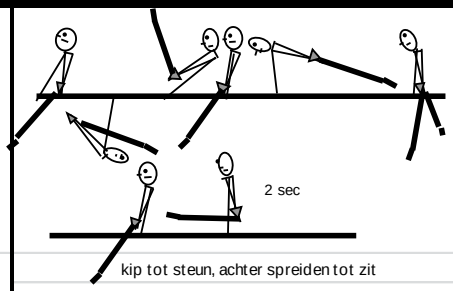
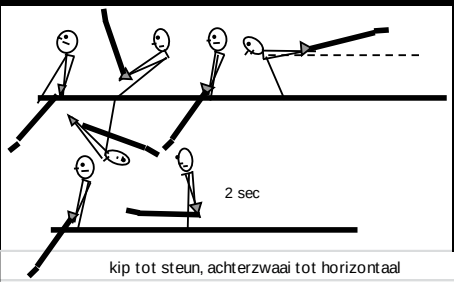
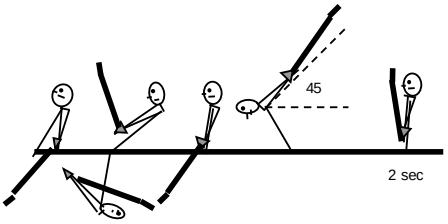
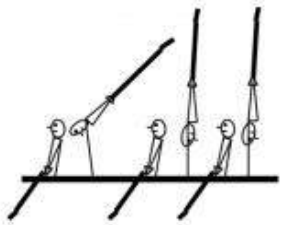
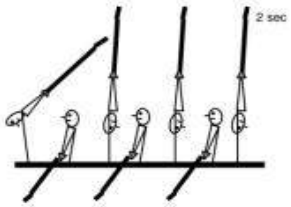
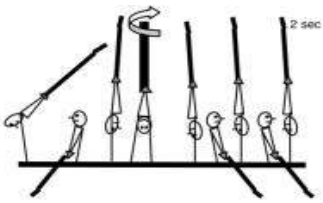
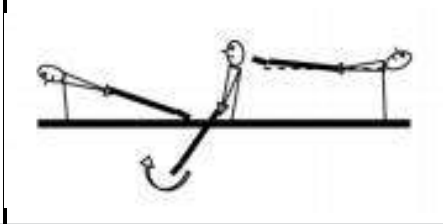
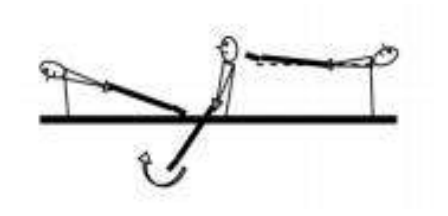
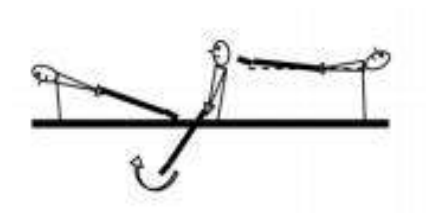
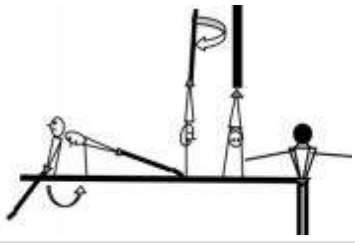
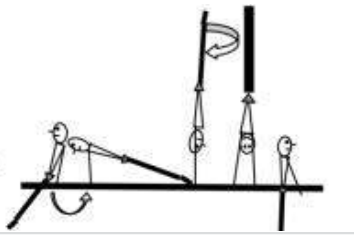
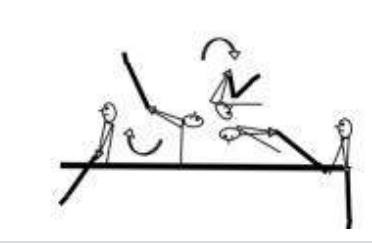
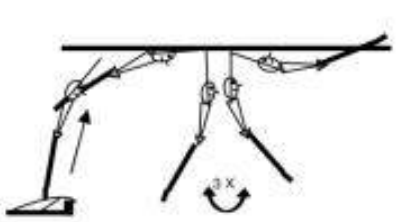
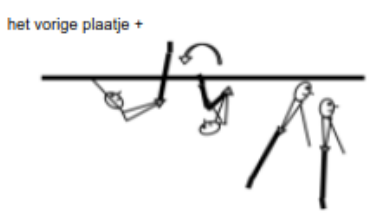
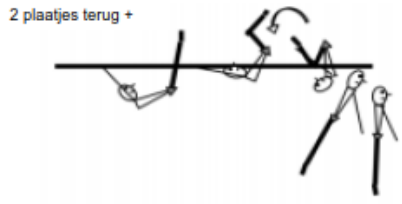
	17 basis	17 +		Aftrek
I	 streksteun 2 sec., hoeksteun 2 sec.	 kip tot spreidzit, tillen tot hoeksteun 2 sec.	Niveau 17: • Borst niet op in streksteun • Geen uitgeduwde schouders Niveau 17+: • Klauter kip boven de stok • Klauter kip van onder de stok	0.30 0.10-0.30 0.50 Half traject
II	 3x achterzwaai op horizontaal	 1 uitzwaai op horizontaal, 2x achterzwaai boven horizontaal	Niveau 17: • Niveau 17+: •	
III		 3x voorzwaai gestrekt lichaam voeten boven de liggers	*Automatisch niveau 17+* Niveau 17+: • Gehoekt lichaam	0.10-0.50 (per keer)
IV	 In de 4e achterzwaai wenden 45° boven horizontaal	 4e achterzwaai komen tot handstand en wenden tot stand	Niveau 17: • Geen stijging boven horizontaal Niveau 17+: • Handstandpositie niet bereikt	0.50 Afwaarderen naar 17 basis
V		 Aanspringen, 4 hangzwaaien, 4e achterzwaai neerspringen	*Automatisch niveau 17+* Niveau 17+: • Hoofd in de nek en/of holle rug	0.50 (per keer)

	16 -	16 basis	16+
			
I	opspringen tot steun hoeksteun (2 sec.)	kip tot spreid zit tillen tot hoeksteun (2 sec.)	kip tot steun, achter spreiden tot zit handen ompakken naar achter, tillen tot hoeksteun (2 sec.)
			
II	1x uitzwaai horizontaal 2x achterzwaai horizontaal	1x uitzwaai horizontaal 2x achterzwaai boven horizontaal	1x uitzwaai boven horizontaal 2x achterzwaai tot handstand
			
III	Voorzwaaien lichaam gestrekt voeten onder de liggers	Voorzwaai gestrekt lichaam voeten boven liggers	Voorzwaai gestrekt lichaam, boven horizontaal
			
IV	Achterzwaai wenden (na traject 2)	Handstand wenden (na traject 2)	Handstand wenden naar 1ligger (na traject 2)
			
V		Aanspringen, 3 hangzwaaien, achter neerspringen (midden van de brug)	Aanspringen, 3 hangzwaaien, voeten voor boven de liggers, achter neerspringen (midden van de brug)

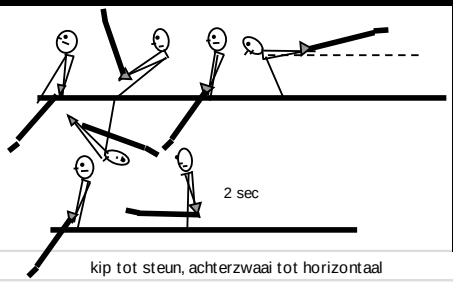
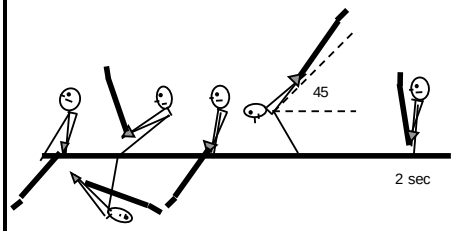
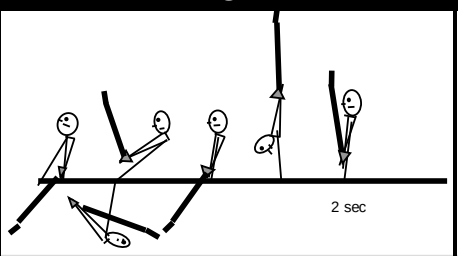
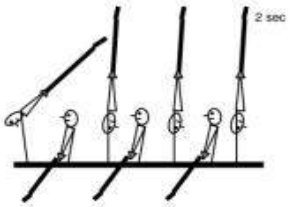
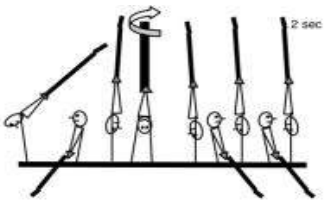
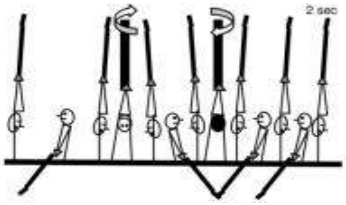
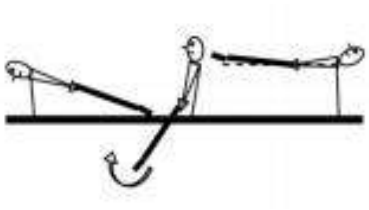
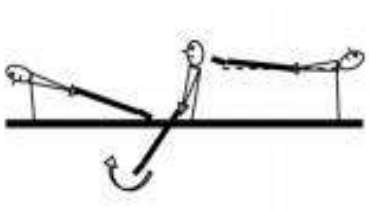
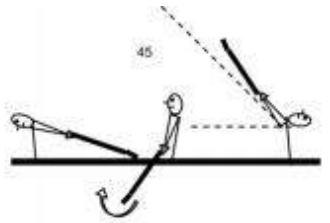
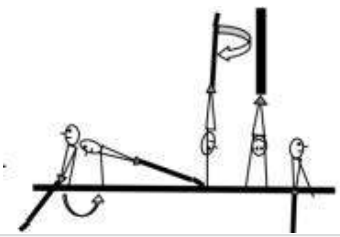
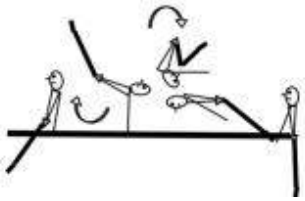
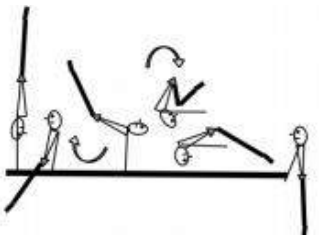
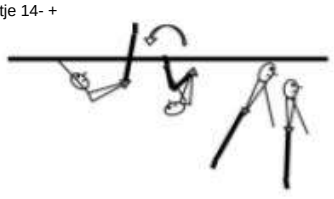
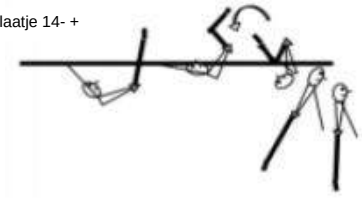
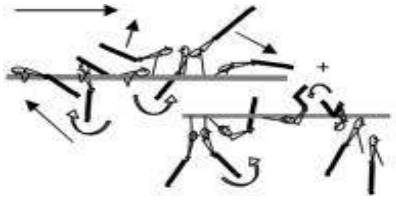
Traject I	**Aftrek**
Niveau 16 - o Houdingen niet aangehouden Niveau 16 + o Lichaam niet gestrekt na de kip	0.5 0.1 – 0.5
Traject II	**Aftrek**
Niveau 16 - o Geen opmerkingen Niveau 16 basis o Geen opmerkingen Niveau 16 + o Geen opmerkingen	
Traject III	**Aftrek**
Niveau 16 - o Lichaam niet gestrekt Niveau 16 basis o Lichaam niet gestrekt Niveau 16 + o Lichaam niet gestrekt	0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Traject IV	**Aftrek**
Niveau 16 – o Geen opmerkingen Niveau 16 basis o Conform FIG Niveau 16 + o Handstand niet gemaakt	0.1 – 0.5
Traject V	**Aftrek**
Niveau 16 basis o Geen opmerkingen Niveau 16 + o Geen opmerkingen	

	15-	15 basis	15+
			
I	kip tot spreid zit tillen tot hoeksteun (2 sec.)	kip tot steun, achter spreiden tot zit handen ompakken naar achter, tillen tot hoeksteun (2 sec.)	kip tot steun, achterzwaai tot horizontaal zwaai tot hoeksteun (2 sec.)
			
II	1x uitzwaai horizontaal 2x achterzwaai boven horizontaal	1x uitzwaai boven horizontaal 2x achterzwaai tot handstand	1x uitzwaai boven horizontaal 3x achterzwaai tot handstand 3e handstand (2s)
			
III	Voorzwaai gestrekt lichaam voeten boven liggers	Voorzwaai gestrekt lichaam, boven horizontaal	Voorzwaai gestrekt lichaam, boven horizontaal
			
IV	Handstand wenden (na traject 2)	Handstand wenden naar 1ligger (na traject 2)	Zwaai naar handstand pak-pak naar 1 ligger af (na traject 2)
			het vorige plaatje + 
V	Aanspringen, 3 hangzwaaien, achter neerspringen (midden van de brug)	Aanspringen, 3 hangzwaaien, voeten voor boven de liggers, achter neerspringen (midden van de brug)	Aanspringen, 3 hangzwaaien, voeten voor boven de liggers, salto a.w. tot stand (midden van de brug)

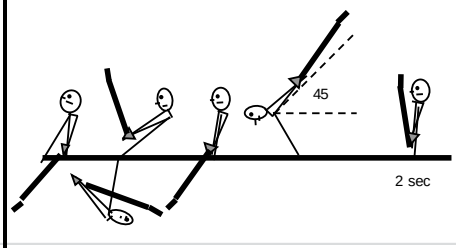
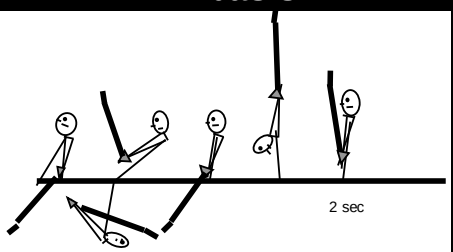
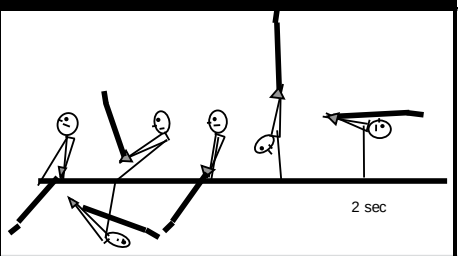
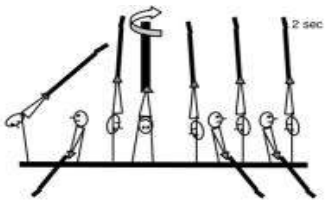
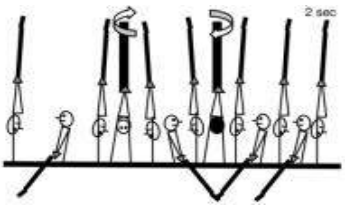
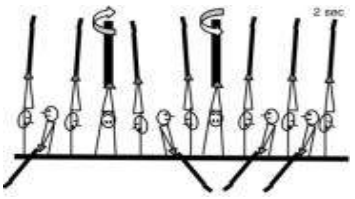
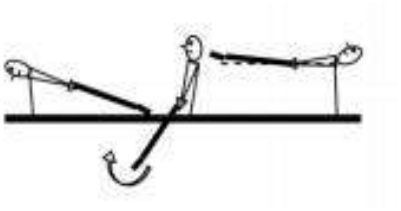
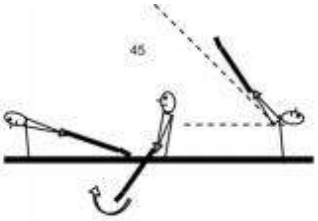
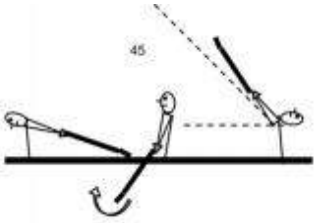
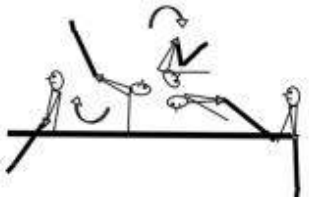
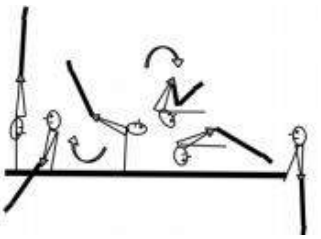
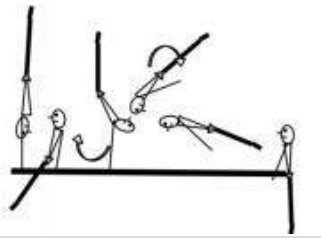
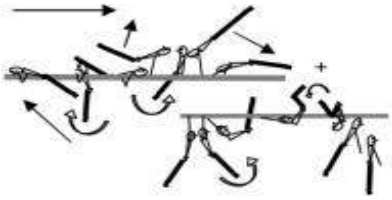
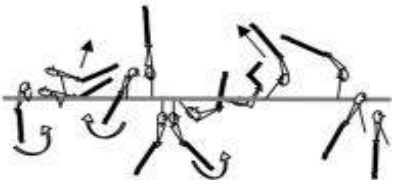
Traject I	**Aftrek**
Niveau 15 Basis o Lichaam niet gestrekt na de kip Niveau 15 + o Lichaam niet gestrekt na de kip	 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Traject II	**Aftrek**
Niveau 15 - o Geen opmerkingen Niveau 15 basis o Geen opmerkingen Niveau 15 + o Geen opmerkingen	
Traject III	**Aftrek**
Niveau 15 - o Lichaam niet gestrekt Niveau 15 basis o Lichaam niet gestrekt Niveau 15 + o Lichaam niet gestrekt	 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Traject IV	**Aftrek**
Niveau 15 – o Conform FIG Niveau 15 basis o Handstand niet gemaakt Niveau 15 + o Geen opmerkingen	 0.1 – 0.5
Traject V	**Aftrek**
Niveau 15 - o Geen opmerkingen Niveau 15 basis o Geen opmerkingen Niveau 15 + o Hoofd in de nek en/of holle rug	 0.3 – 0.5

	14-	14 basis	14+
			
I	kip tot steun, achter spreiden tot zit handen ompakken naar achter, tillen tot hoeksteun (2 sec.)	kip tot steun, achterzwaai tot horizontaal zwaai tot hoeksteun (2 sec.)	kip tot steun, achterzwaai tot 45 graden zwaai tot hoge hoeksteun (2 sec.)
			
II	1x uitzwaai boven horizontaal 2x achterzwaai tot handstand	1x uitzwaai boven horizontaal 3x achterzwaai tot handstand 3e handstand (2s)	1x uitzwaai boven horizontaal 1x pak-pak 2x handstand (2e handstand (2s))
			
III	Voorzwaai gestrekt lichaam, boven horizontaal	Voorzwaai gestrekt lichaam, boven horizontaal	Voorzwaai gestrekt lichaam, boven horizontaal
			
IV	Handstand wenden naar 1ligger (na traject 2)	Zwaai naar handstand pak-pak naar 1ligger af (na traject 2)	Hurksalto a.w. uit (extra) zwaai (na de handstand (2s) van traject 2)
			
V	Aanspringen, 3 hangzwaaien, voeten voor boven de liggers, achter neerspringen (midden van de brug)	Aanspringen, 3 hangzwaaien, voeten voor boven de liggers, salto a.w. tot stand (midden van de brug)	Aanspringen, 3 hangzwaaien, heupen voor boven de liggers, salto a.w. heupen boven de liggers tot stand (midden van de brug)

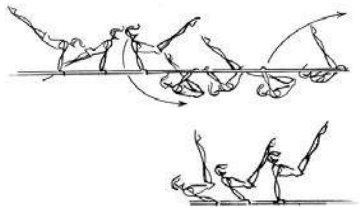
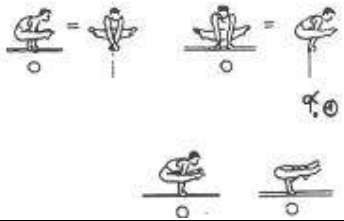
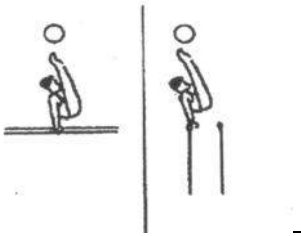
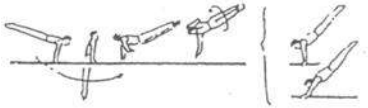
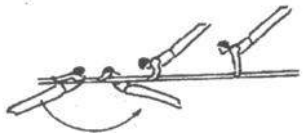
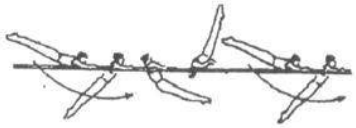
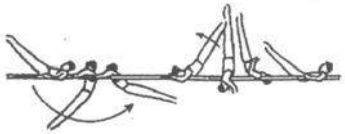
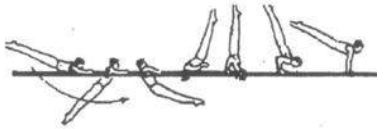
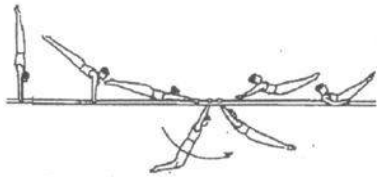
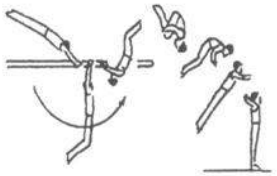
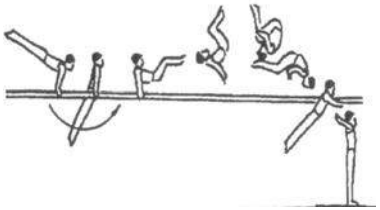
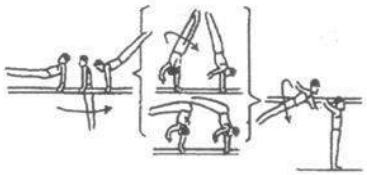
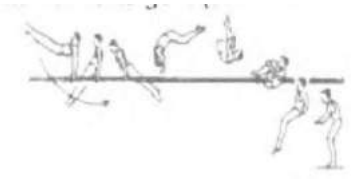
Traject I	**Aftrek**
Niveau 14 - o Lichaam niet gestrekt na de kip Niveau 14 basis o Lichaam niet gestrekt na de kip Niveau 14 + o Lichaam niet gestrekt na de kip	 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Traject II	**Aftrek**
Niveau 14 - o Geen opmerkingen Niveau 14 basis o Geen opmerkingen Niveau 14 + o Geen opmerkingen	
Traject III	**Aftrek**
Niveau 14 - o Lichaam niet gestrekt Niveau 14 basis o Lichaam niet gestrekt Niveau 14 + o Lichaam niet gestrekt	 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Traject IV	**Aftrek**
Niveau 14 – o Handstand niet gemaakt Niveau 14 basis o Geen opmerkingen Niveau 14 + o Geen opmerkingen	 0.1 – 0.5
Traject V	**Aftrek**
Niveau 14 - o Geen opmerkingen Niveau 14 basis o Hoofd in de nek en/of holle rug Niveau 14 + o Hoofd in de nek en/of holle rug	 0.3 – 0.5 0.3 – 0.5

	13-	13 basis	13+
			
I	kip tot steun, achterzwaai tot horizontaal tot hoeksteun (2 sec.)	kip tot steun, achterzwaai tot 45 graden zwaai tot hoge hoeksteun (2 sec.)	kip tot steun, achterzwaai tot handstand zwaai zwaai tot hoge hoeksteun (2 sec.)
			
II	1x uitzwaai boven horizontaal 3x achterzwaai tot handstand 3e handstand (2s)	1x uitzwaai boven horizontaal 1x pak-pak 2x handstand (2e handstand (2s))	1x uitzwaai tot handstand 2x pak-pak 2x handstand (2e handstand (2s))
			
III	Voorzwaai gestrekt lichaam, boven horizontaal	Voorzwaai gestrekt lichaam, boven horizontaal	Voorzwaai gestrekt lichaam, 45° of hoger
			
IV	Zwaai naar handstand pak-pak naar 1 ligger af (na traject 2)	Hurksalto a.w. uit (extra) zwaai (na de handstand (2s) van traject 2)	Hurksalto a.w. (uit handstand (2s) van traject 2)
	Plaatje 14- + 	Plaatje 14- + 	
V	Aanspringen, 3 hangzwaaien, voeten voor boven de liggers, salto a.w. tot stand (midden van de brug)	Aanspringen, 3 hangzwaaien, heupen voor boven de liggers, salto a.w. heupen boven de liggers tot stand (midden van de brug)	Aanspringen, vooropzet, achterzwaai boven horizontaal, wegzetten salto a.w. heupen boven de liggers tot stand (midden van de brug)

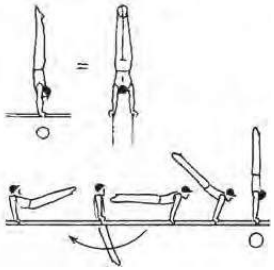
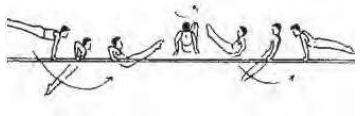
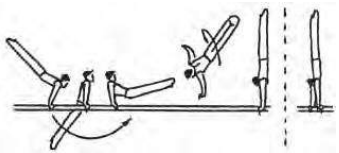
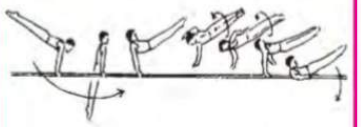
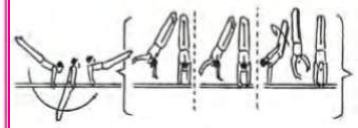
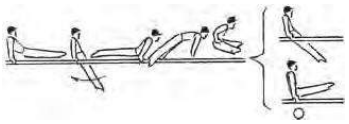
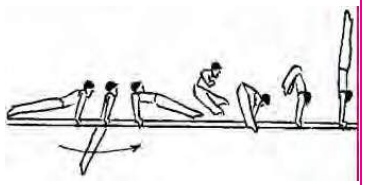
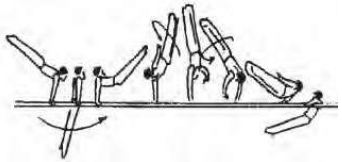
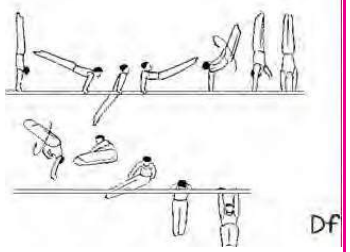
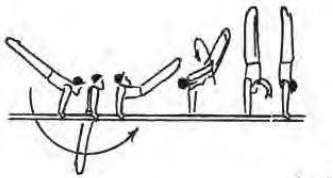
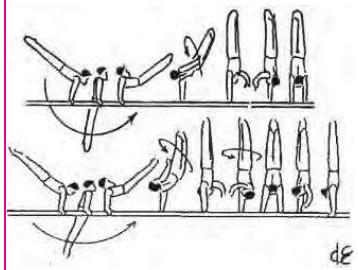
Traject I	**Aftrek**
Niveau 13 - o Lichaam niet gestrekt na de kip Niveau 13 basis o Lichaam niet gestrekt na de kip Niveau 13 + o Lichaam niet gestrekt na de kip	 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Traject II	**Aftrek**
Niveau 13 - o Geen opmerkingen Niveau 13 basis o Geen opmerkingen Niveau 13 + o Geen opmerkingen	
Traject III	**Aftrek**
Niveau 13 - o Lichaam niet gestrekt Niveau 13 basis o Lichaam niet gestrekt Niveau 13 + o Lichaam niet gestrekt	 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Traject IV	**Aftrek**
Niveau 13 – o Geen opmerkingen Niveau 13 basis o Geen opmerkingen Niveau 13 + o Geen opmerkingen	
Traject V	**Aftrek**
Niveau 13 - o Hoofd in de nek en/of holle rug Niveau 13 basis o Hoofd in de nek en/of holle rug Niveau 13 + o Hoofd in de nek en/of holle rug	 0.3 – 0.5 0.3 – 0.5 0.3 – 0.5

	12-	12 basis	12+
			
I	kip tot steun, achterzwaai tot 45 graden zwaai tot hoge hoeksteun (2 sec.)	kip tot steun, achterzwaai tot handstand zwaai tot hoge hoeksteun (2 sec.)	kip tot steun, achterzwaai tot handstand zwaai tot manna (2 sec.)
			
II	1x uitzwaai boven horizontaal 1x pak-pak 2x handstand (2e handstand (2s))	1x uitzwaai tot handstand 2x pak-pak 2x handstand (2e handstand (2s))	1x uitzwaai tot handstand 1x pak-pak, 1x binnenwaarts pak-pak 2x handstand (2e handstand (2s))
			
III	Voorzwaai gestrekt lichaam, boven horizontaal	Voorzwaai gestrekt lichaam, 45° of hoger	Voorzwaai gestrekt lichaam, 45° of hoger
			
IV	Hurksalto a.w. uit (extra) zwaai (na de handstand (2s) van traject 2)	Hurksalto a.w. (uit handstand (2s) van traject 2)	Strektsalto a.w. (uit handstand (2s) van traject 2)
			
V	Aanspringen, 3 hangzwaaien, heupen voor boven de liggers, salto a.w. heupen boven de liggers tot stand (midden van de brug)	Aanspringen, vooropzet, achterzwaai boven horizontaal, wegzetten salto a.w. heupen boven de liggers tot stand (midden van de brug)	Aanspringen, vooropzet, achterzwaai tot handstand slinger a.w. door gehurkte handstand in halve ellegreep met nastrekken van de benen tot stand (midden van de brug)

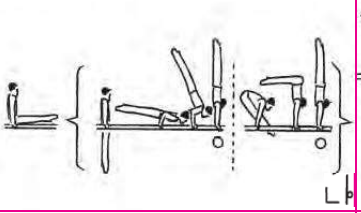
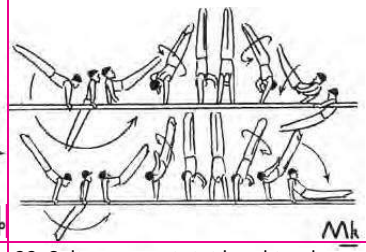
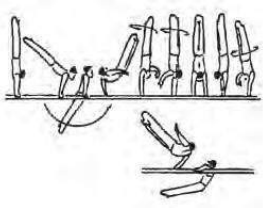
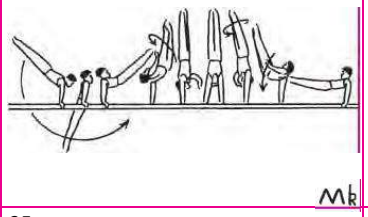
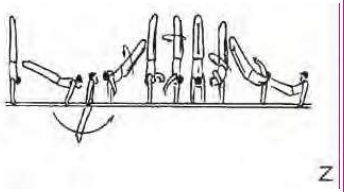
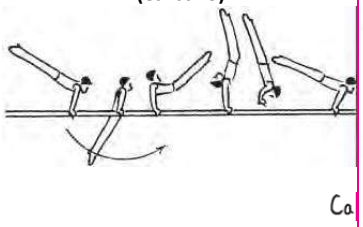
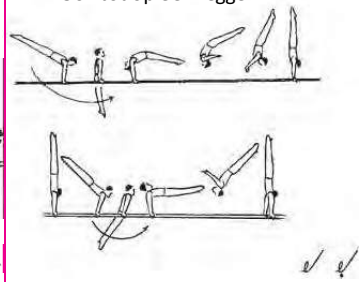
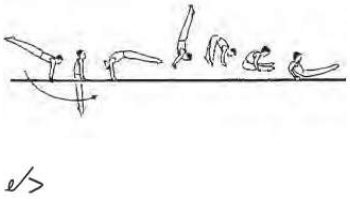
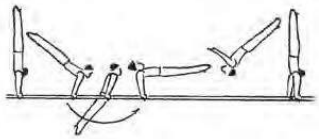
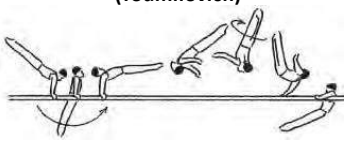
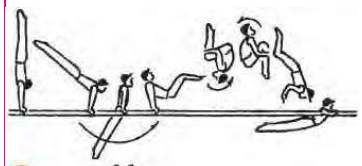
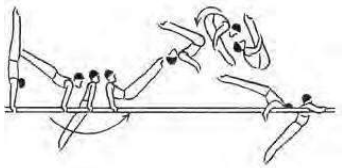
Traject I	**Aftrek**
Niveau 12 -	
○ Lichaam niet gestrekt na de kip	0.1 – 0.5
Niveau 12 basis	
○ Lichaam niet gestrekt na de kip	0.1 – 0.5
Niveau 12 +	
○ Lichaam niet gestrekt na de kip	0.1 – 0.5
Traject II	**Aftrek**
Niveau 12 -	
○ Geen opmerkingen	
Niveau 12 basis	
○ Geen opmerkingen	
Niveau 12 +	
○ Geen opmerkingen	
Traject III	**Aftrek**
Niveau 12 -	
○ Lichaam niet gestrekt	0.1 – 0.5
Niveau 12 basis	
○ Lichaam niet gestrekt	0.1 – 0.5
Niveau 12 +	
○ Lichaam niet gestrekt	0.1 – 0.5
Traject IV	**Aftrek**
Niveau 12 –	
○ Geen opmerkingen	
Niveau 12 basis	
○ Geen opmerkingen	
Niveau 12 +	
○ Lichaamshoek < 45°	0.1 – 0.3
○ Lichaamshoek > 45°	0.5
Traject V	**Aftrek**
Niveau 12 -	
○ Hoofd in de nek en/of holle rug	0.3 – 0.5
Niveau 12 basis	
○ Hoofd in de nek en/of holle rug	0.3 – 0.5
Niveau 12 +	
○ Hoofd in de nek en/of holle rug	0.3 – 0.5

Nederlandse tA-elementen					
I	1. Pendelkip tot streksteun 	2. Bovenarmenkip tot streksteun 	3. Spreidhoeksteun (2 sec.) 	4. V-zit (2 sec.) 	5. Pirouette voow aarts tot 45 graden 
II	1. Achteropzet tot steun 	2. Schouderrol achterwaarts 	3. Schouderrol voorwaarts 	4. Schouderrol achterwaarts tot steun 	
III	1. Moy tot bovenarmenzwaai 	2. Zw eefkip met uitspreiden aan de punten tot zw eefhangzwaai 	3. Stut tot bovenarmenhang 	4. vanuit hang, achteropzet tot steun	
IV	1. Vanuit strekhangzwaai salto achterover gehurkt 	2. Salto achterover (ook met draai) 	3. Zw aaien door handstand direct gevolgd door afwenden 	4. Salto voorover (ook met ½ draai) 	

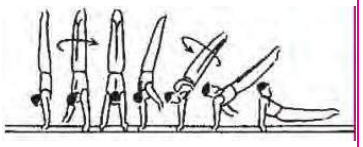
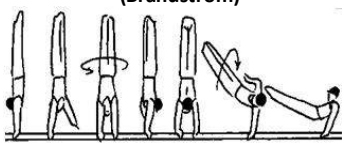
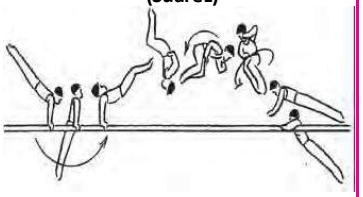
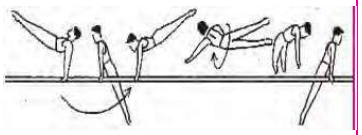
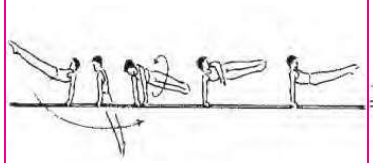
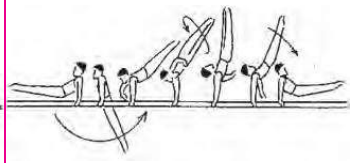
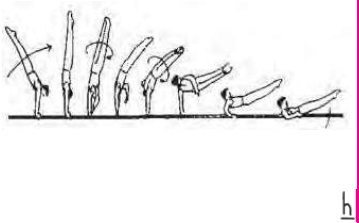
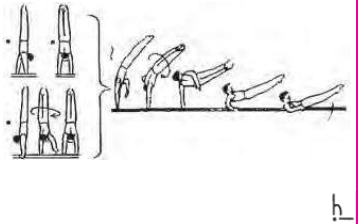
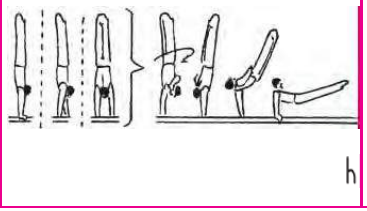
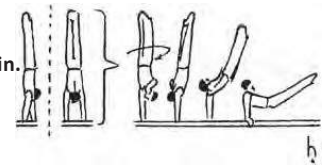
● verboden voor junioren

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Elementen in of door steun op twee leggers.					
1. Alle handstanden op 1 of 2 leggers. (2 s.) 	2. Uit buigsteunvooropzet met gesprongen ½ draai tot steun. **(Kato)** 	3. Pirouette tot handstand op 1 of 2 leggers. 	4.	5.	6.
7. Hoeksteun op 1 of 2 leggers (2 s.). 	8. Voorzwaai met 1/1 draai tot bovenarmhang. **(Carminucci)** 	9.	10. Pirouette of salto rugwaarts tot handstand op 1 legger in parallelsteun (ook met 1/4 of ¾ draai) **(Bilozerchev - Peters) (Dimic)** 	11.	12.
13. Uit steun overspreiden tot steun of hoeksteun (2s.) 	14. Terugspreiden tot handstand. 	15. Diamidov en ½ draai tot bovenarmhang. **(Salazar)** 	16. ¾ Diamidov en gesprongen keren tot hang aan één legger. **(De Freitas)** 	17.	18.
19. Terugspreiden tot steun. 	20. Terugspreiden en salto voorwaarts tot bovenarmhang. 	21. Voorzwaai met 1/1 of 5/4 draai op 1 arm tot handstand. **(Diamidov)** 	22. Diamidov met ¼ of ½ draai tot handstand. 	23.	24.

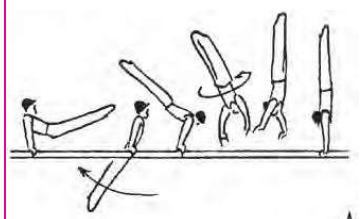
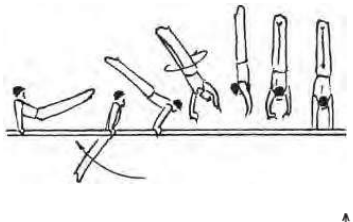
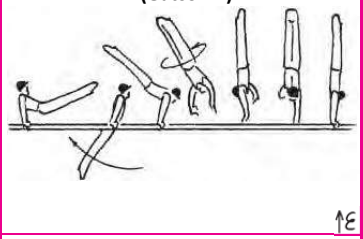
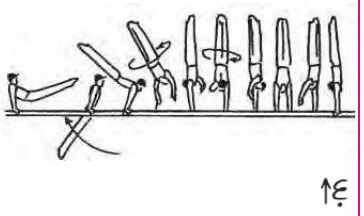
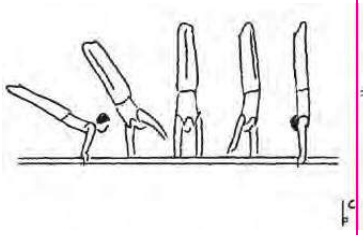
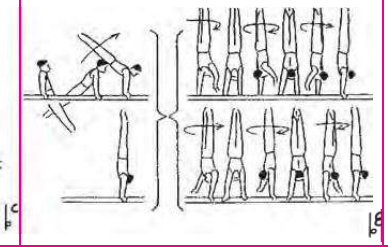
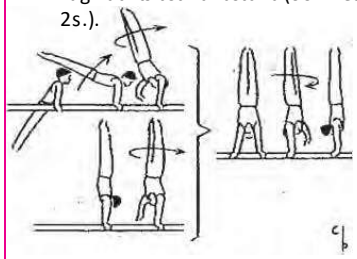
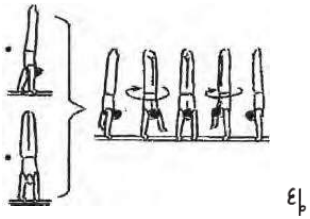
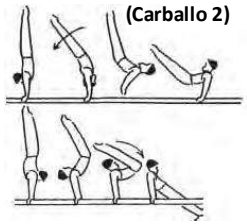
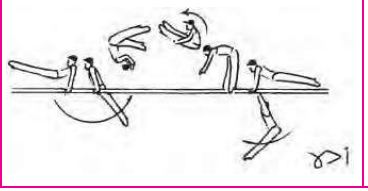
Verboden voor jeugd en junioren turners

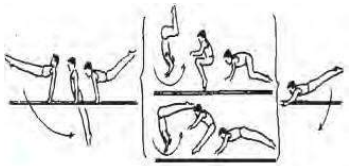
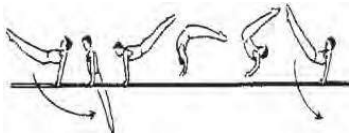
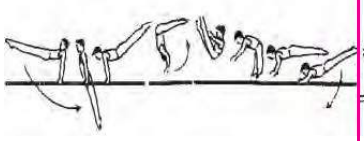
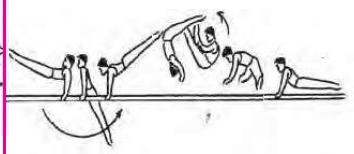
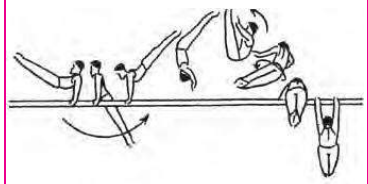
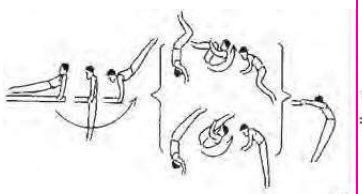
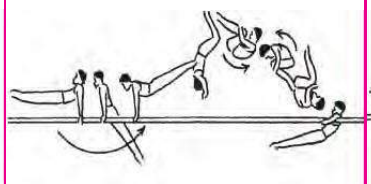
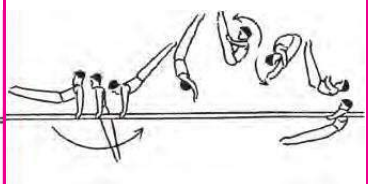
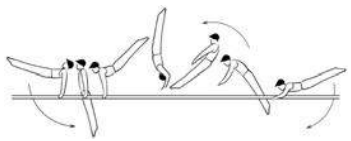
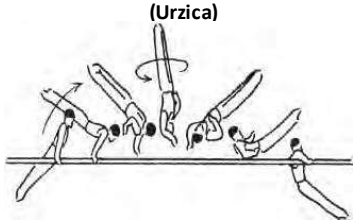
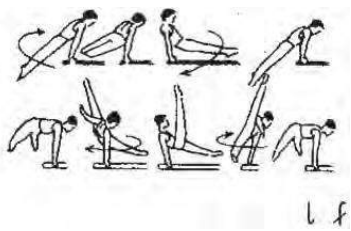
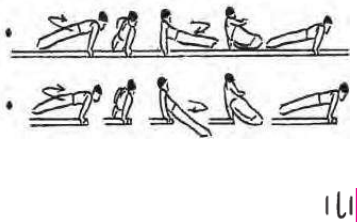
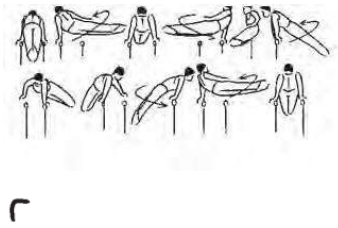
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Elementen in of door steun op twee leggers.					
25.	26. Handstand heffen met gestrekte armen en benen of met gestrekt lichaam en gebogen armen (2s.), ook met gespreide benen. 	27. Makuts tot bovenarmhang of ¾ diamidov en 1/4 healy tot steun. 	28. Zwaai voorwaarts met 5/4 draai op 1 arm door de handstand en healy tot bovenarmhang. 	29. ¾ Diamidov en ¾ Healy tot steun. **(Makuts)** 	30. Zwaai voorwaarts met 5/4 draaiop 1 arm door de handstand en healy tot steun. **(Zonderland)** 
31.	32. Voorzwaai tot handstand en omspringen tot steun. **(Carballo)** 	33. Salto rugwaarts tot handstand. Ook tot op één legger. 	34. Salto rugwaarts met doorspreiden tot steun. 	35.	36.
37.	38.	39.	40. Salto rugwaarts tot handstand op één legger (verbonden met een healy type element) **(Rumbutis)** 	41.	42.
43.	44.	45. Salto rugwaarts met ½ draai tot bovenarmhang. **(Toumilovich)** 	46. Dubbel salto rugwaarts gehurkt tot bovenarmhang. (Morisue) 	47. Dubbel salto rugwaarts gehoekt tot bovenarmhang **(Huang Liping)** 	48.

Verboden voor jeugd en junioren turners

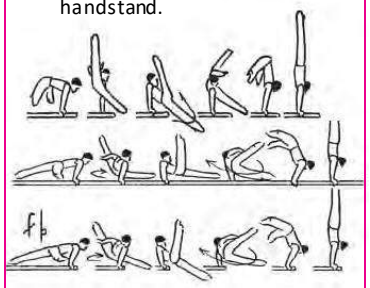
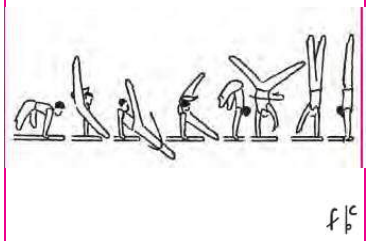
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Elementen in of door steun op twee leggers.					
49.	50. Handstand met ¼ draai en terugzwaaien met ¼ draai tot steun. 	51. Handstand met ¾ draai en terugzwaaien met ¼ draai tot steun. **(Brändström)** 	52. 3/2 Salto rugwaarts met ½ draai tot bovenarmhang. **(Suarez)** 	53.	54.
55.	56.	57. Pirouette rugwaarts en terugspreiden tot steun. 	58.	59.	60.
61.	62. Pirouette rugwaarts tot steun. 	63. Pirouette rugwaarts door de handstand tot steun. **(Novikov)** 	64.	65.	66.
67.	68. Healy tot bovenarmhang. 	69. Uit handstand op 1 legger Healy tot bovenarmhang. 	70. Healy tot steun (ook uit hdst op 1 legger). **(Healy)** 	71. Uit een zwaai element (min B) tot handstand op 1 legger, Healy (360° of meer) tot steun. **Min. B** 	72.

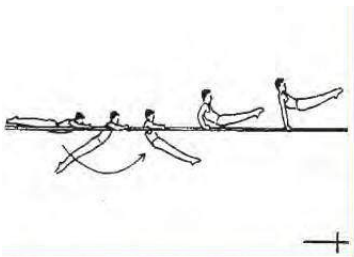
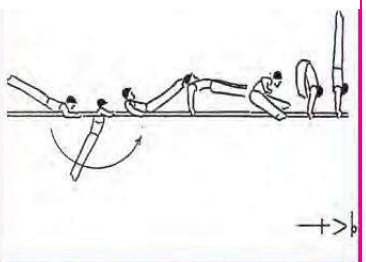
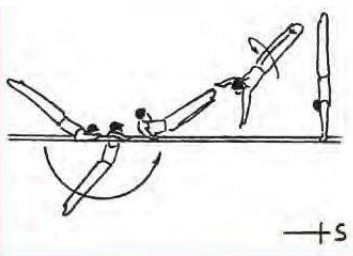
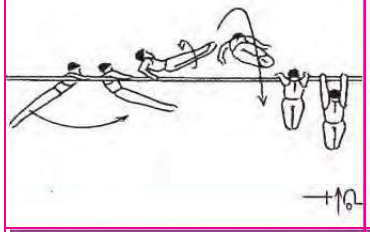
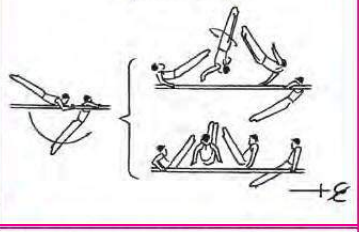
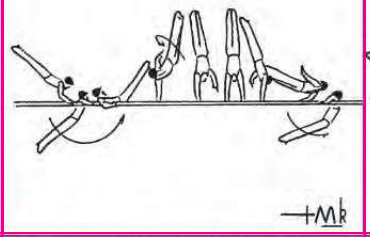
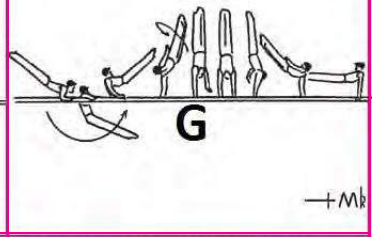
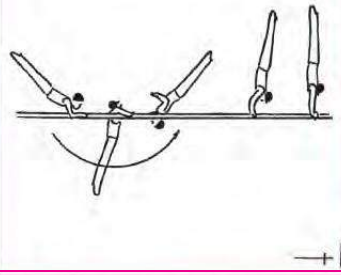
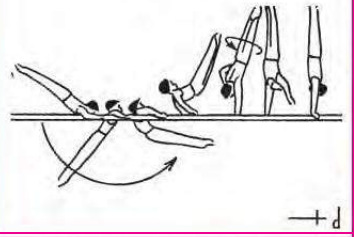
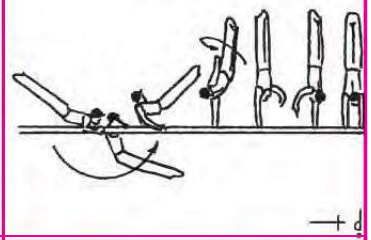
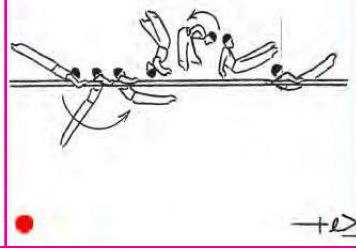
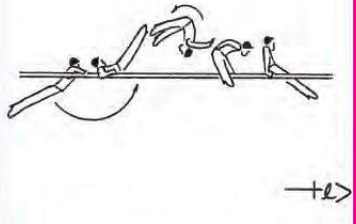
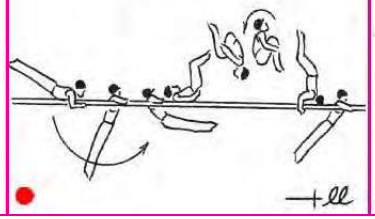
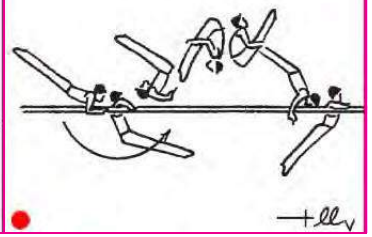
Verboden voor jeugd en junioren turners

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Elementen in of door steun op twee leggers.					
73.	74. Achterzwaai met gesprongen ½ draai tot handstand. 	75. Achterzwaai met gesprongen ¾ draai tot handstand op 1 legger. 	76. Achterzwaai met gesprongen 1/1 draai tot handstand. **(Gatson 1)** 	77. Gatson 1 met ¼ draai tot handstand op 1 legger en ¼ draai tot handsatnd op 2 leggers. **(Gatson 2)** 	78.
79. Achterzwaai met ½ draai tot handstand (ook met 2s.). 	80. Elke 1/1 draai in handstand op twee leggers. 	81.	82.	83.	84.
85. Achterzwaai met ½ draai rugwaarts tot handstand (ook met 2s.). 	86. Uit handstand op 1 legger ½ of ¾ draai voorwaarts of rugwaarts tot handstand. 	87.	88.	89.	90.
91.	92.	93. Uit handstand salto voorwaarts tot steun of uit handstand met gedraaide greep inkogelen tot steun. **(Carballo 2)** 	94.	95. 5/4 salto voorwaarts gespreid door steun naar hang of direct tot hang. **(Lee Chul Hon/Sasaki)** 	96.

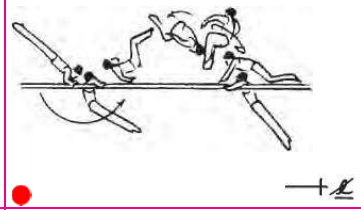
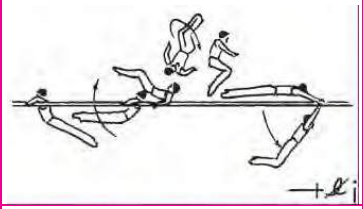
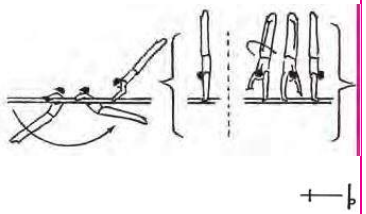
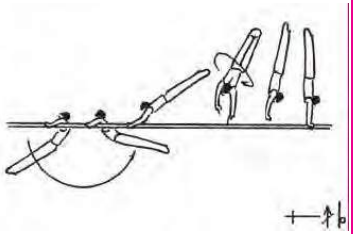
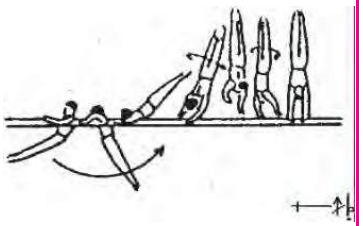
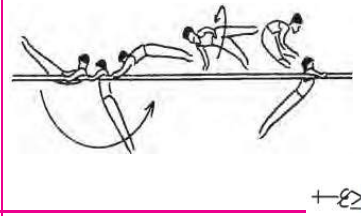
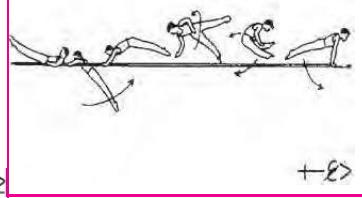
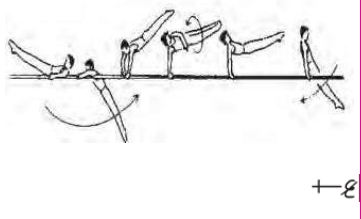
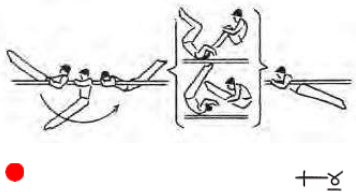
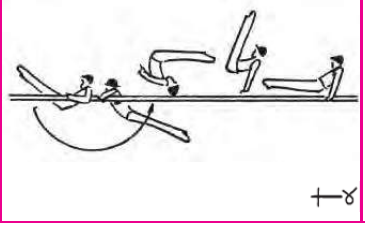
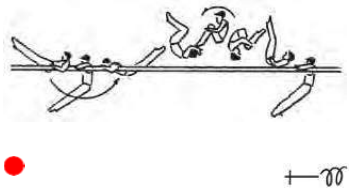
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Elementen in of door steun op twee leggers.					
97.	98. 5/4 salto voorwaarts gehurkt of gehoekt tot bovenarmhang. 	99. Salto voorwaarts tot steun. 	100. 5/4 salto voorwaarts gespreid tot bovenarmhang. 	101. 5/4 salto voorwaarts gespreid tot buigsteun. 	102.
103.	104. Salto voorwaarts gehurkt of gehoekt met 1/4 draai tot hang aan 1 le gger. 	105. Salto voorwaarts gehurkt of gehoekt tot hang aan het einde van de leggers. 	106. Dubbel salto voorwaarts gehurkt tot bovenarmhang. 	107. Dubbel salto voorwaarts gehoekt tot bovenarmhang. 	108.
109.	110.	111. 5/4 salto voorwaarts gestrekt tot bovenarmhang 	112.	113. Salto voorwaarts met 1/1 draai tot bovenarmhang. **(Urzica)** 	114.
115. Kringflank of gespreide kringflank op het leggereinde 	116. Kringflank of gespreide kringflank in het midden of rugwaarts. 	117. Russenwenden (360°) op het Leggereinde. **(Delesalle)** 	118.	119.	120.

Verboden voor jeugd en junioren turners

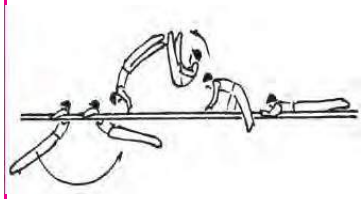
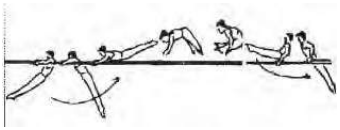
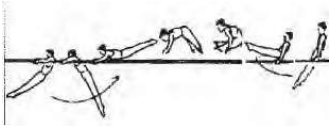
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Elementen in of door steun op twee leggers.					
121.	122.	123. Alle kringflanken gespreid tot handstand. 	124.	125.	126.
127.	128.	129. Alle kringflanken gespreid met ½ draai tot handstand. 	130.	131.	132.
133.	134.	135.	136.	137.	138.
139.	140.	141.	142.	143.	144.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Elementen beginnend in bovenarmhang.					
1. Vooropzet tot steun. 	2. Vooropzet en terugspreiden tot handstand. 	3.	4.	5. Vooropzet met ½ draai tot handstand. 	6.
7. Vooropzet met ¼ draai tot hang aan 1 legger. 	8. Rol rugwaarts met ½ draai tot bovenarmhang of vooropzet en Katosprong tot steun. **(Watanabe)** 	9.	10.	11. Vooropzet met Makuts tot bovenarmhang. 	12. Vooropzet met Makuts tot steun. **(Tsolakidis 1)** 
13.	14. Rol rugwaarts tot handstand. 	15.	16.	17. Vooropzet met 1/1 draai tot handstand. **(Richards)** 	18. Vooropzet met 3/2 draai tot handstand. **(Tsolakidis 2)** 
19.	20. Rol rugwaarts met overspreiden tot bovenarmhang. 	21. Rol rugwaarts met overspreiden tot steun. 	22.	23. Rol rugwaarts met salto gehurkt tot bovenarmhang. **(Dimitrenko)** 	24. Dimitrenko gehoekt. **(Li Xiaopeng)** 

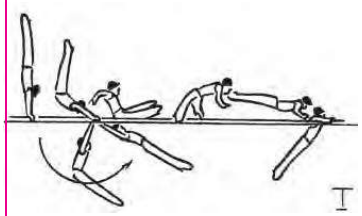
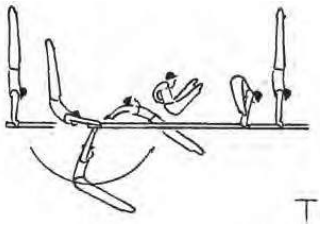
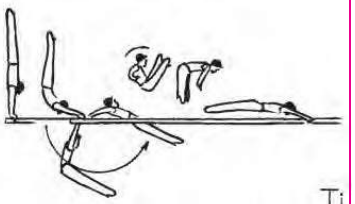
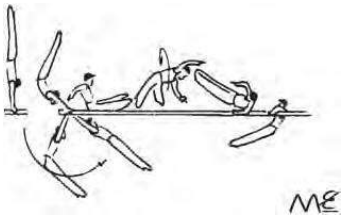
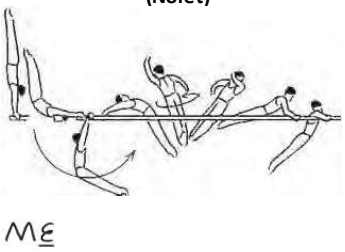
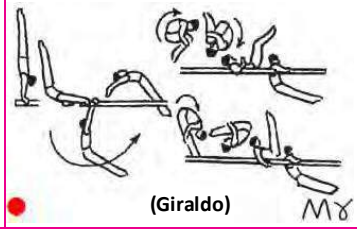
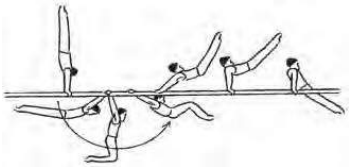
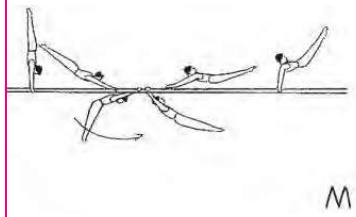
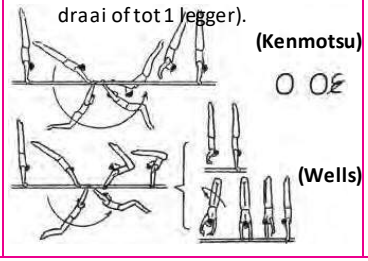
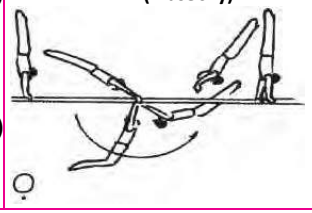
Verboden voor jeugd en junioren turners

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Elementen beginnend in bovenarmhang.					
25.	26.	27.	28. Rol rugwaarts met ½ draai gehurkt tot bovenarmhang. **(Harada)** 	29. Rol rugwaarts met ½ draai gehurkt tot hang. **(Dalton)** 	30.
31.	32. Achteropzet tot handstand (ook met ½ draai) 	33. Achteropzet met gesprongen ½ draai. 	34. Achteropzet met gesprongen ¾ draai tot handstand op 1 legger 	35.	36.
37.	38. Achteropzet met ½ draai en terugspreiden tot bovenarmhang. 	39. Achteropzet met ½ draai en terugspreiden tot steun. 	40.	41.	42.
43.	44. Achteropzet met ½ draai tot steun. 	45. Achteropzet en 5/4 salto voorwaarts gehurkt, gehoekt of gespreid tot bovenarmhang. **(Yamawaki)** 	46. Achteropzet en salto voorwaarts gehoekt tot steun. 	47. Achteropzet gevolgd door dubbel salto vw tot bovenwarmhang. 	48.

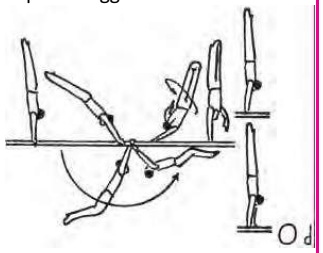
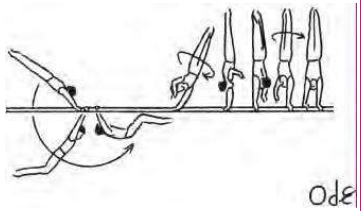
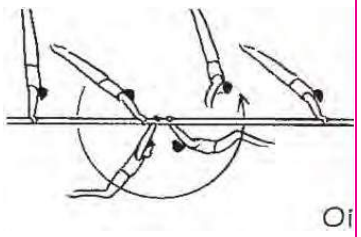
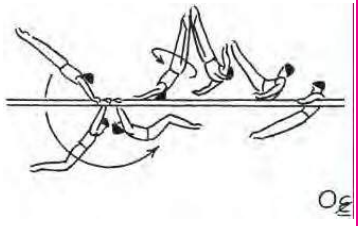
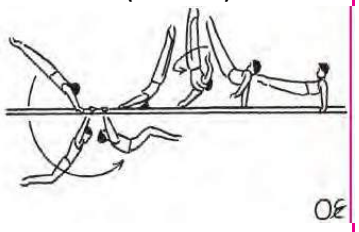
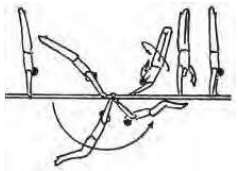
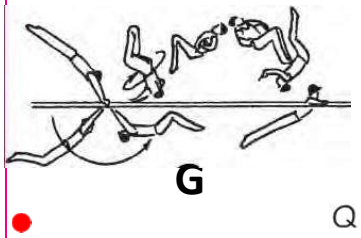
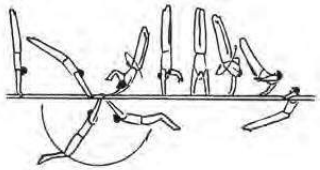
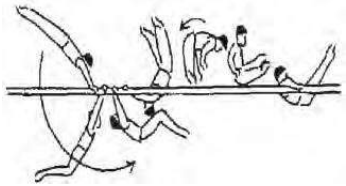
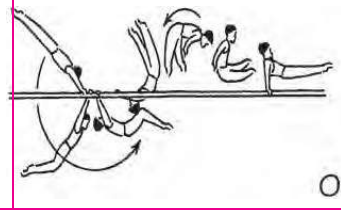
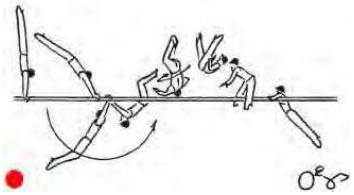
Verboden voor jeugd en junioren turners

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Elementen beginnend in bovenarmhang.					
49.	50.	51.	52.	53. Achteropzet en 5/4 salto vw gespreid tot bovenarmhang. 	54.
55. Achteropzet overspreiden tot buigsteun. 	56. Achteropzet overspreiden tot steun met gestrekte armen. 	57.	58.	59.	60.
61.	62.	63.	64.	65.	66.
67.	68.	69.	70.	71.	72.

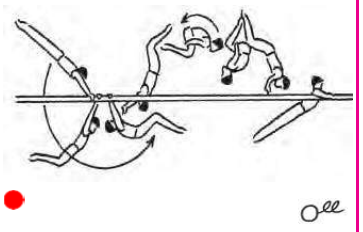
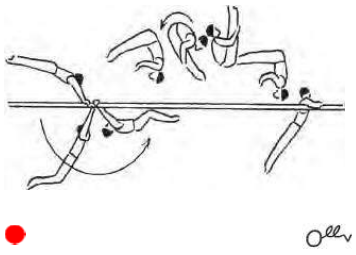
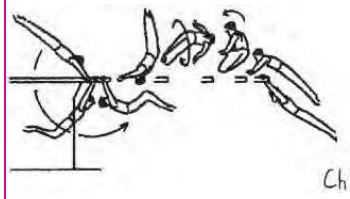
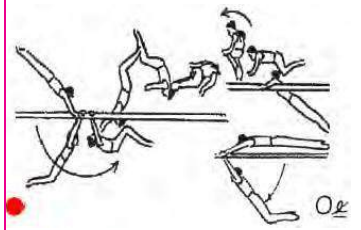
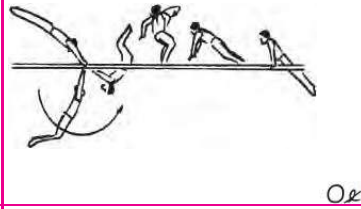
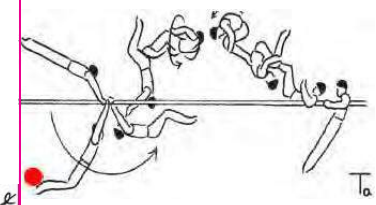
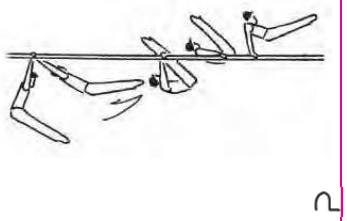
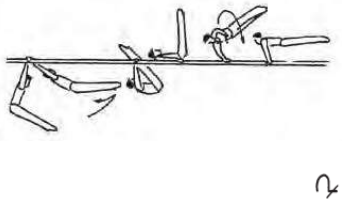
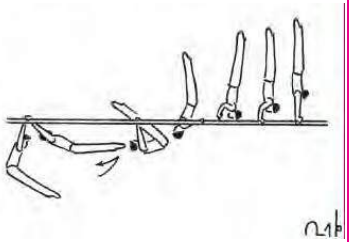
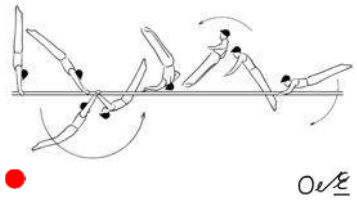
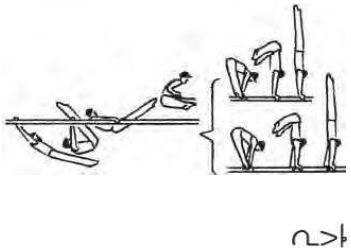
Verboden voor jeugd en junioren turners

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Zwaai-elementen door hang aan 1 of 2 leggers en onderzwaaien.					
1.	2.	3. Bhavsar tot buigsteun of bovenarmhang. 	4. Moy gehoekt met terugspreiden tot steun of handstand. **(Tippelt)** 	5. Zwaai voorwaarts, terugspreiden, en vastpakken met gestrekt lichaam opleggerhoogte. **(Bhavsar)** 	6.
7.	8. Moy gehoekt met terugspreiden tot bovenarmhang (ook met gesloten benen). 	9. Moy gehoekt met 1/1 draai tot bovenarmhang. **(Nolet)** 	10. Tippelt met salto voorwaarts gehurkt, gehoekt of gespreid tot bovenarmhang.  **(Giraldo)**	11.	12.
13.	14. Moy tot steun met gebogen benen (ook zonder loslaten). 	15. Moy tot steun met gestrekte benen (ook zonder loslaten). **(Moy)** 	16.	17.	18.
19.	20.	21. Reuzendraai rugwaarts tot handstand, ook met inkogelen of zonder loslaten (Ook met ¼, ½ draai of tot 1 legger). **(Kenmotsu)**  **(Wells)**	22. Reuzendraai rugwaarts tot handstand op één legger. (Verbonden met een healy type element). **(Piasecky)** 	23.	24.

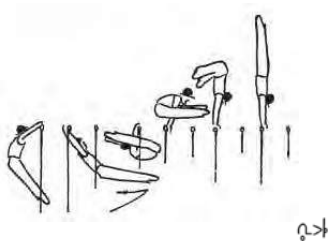
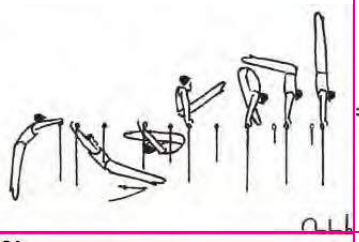
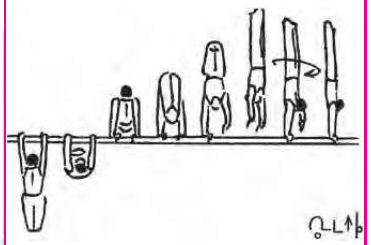
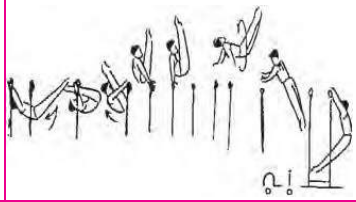
Verboden voor jeugd en junioren turners

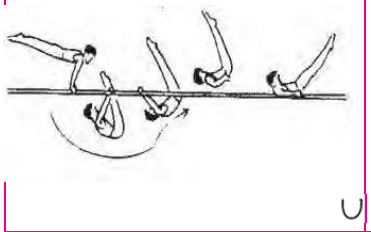
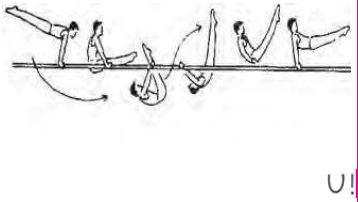
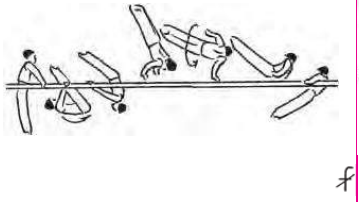
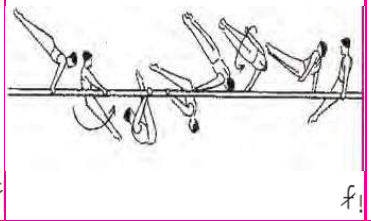
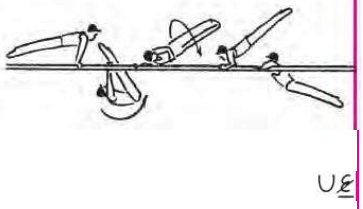
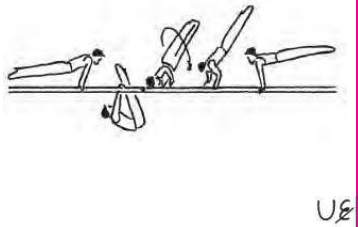
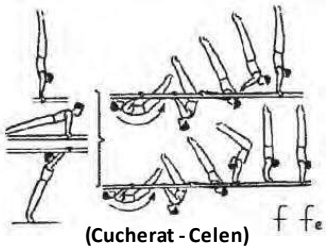
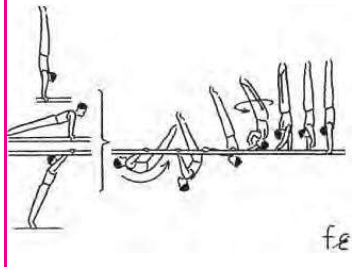
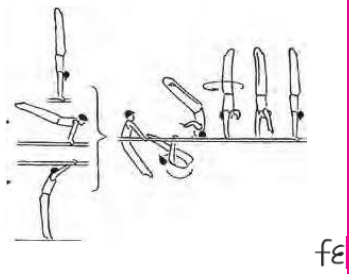
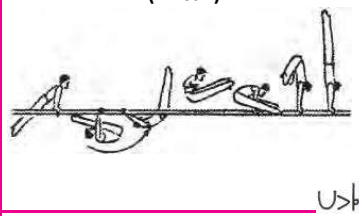
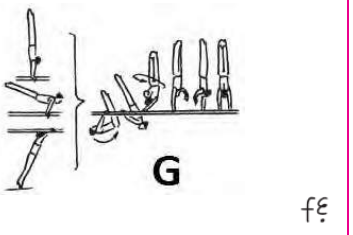
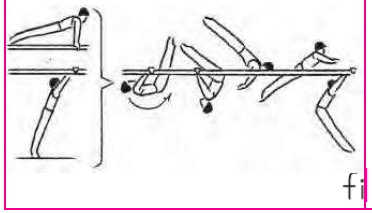
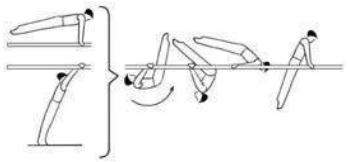
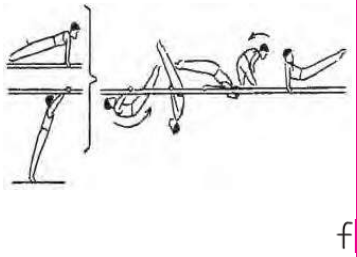
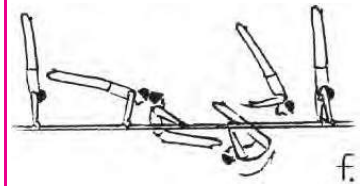
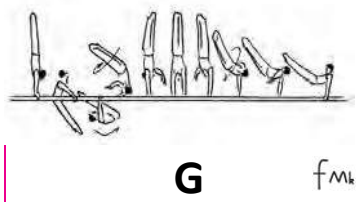
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Zwaai-elementen door hang aan 1 of 2 leggers en onderzwaaien.					
25.	26.	27.	28. Reuzendraai rugwaarts met Diamidov tot handstand, ook tot op één legger. 	29. Reuzendraai rugwaarts met Diamidov tot handstand met ¼ of ½ draai. 	30.
31.	32. Wegleggen met salto gestrekt tot hang. 	33. Reuzendraai rugwaarts met ½ draai tot bovenarmhang. **(Gushiken)** 	34. Reuzendraai rugwaarts met ½ draai tot steun. **(Marinitch)** 	35. Reuzendraai rugwaarts met Diamidov tot handstand, ook tot op één legger (verbonden met een healy type element) 	36. Belle met 1/1 draai. **(Quintero)**  **G**
37.	38.	39.	40. Reuzendraai rugwaarts met Makuts tot bovenarmhang. **(Dauser)** 	41.	42.
43.	44. Reuzendraai rugwaarts met overspreiden tot bovenarmhang. 	45.	46. Reuzendraai rugwaarts overspreiden tot steun **(Korolev)** 	47. Reuzendraai rugwaarts met ½ draai en terugspreiden tot bovenarmhang. **(Sosa)** 	48.

Verboden voor jeugd en junioren turners

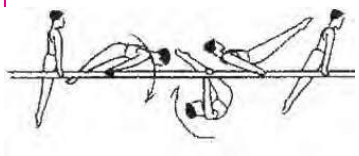
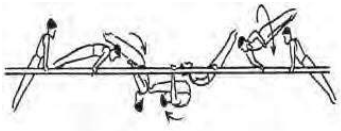
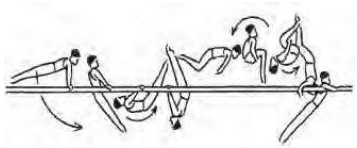
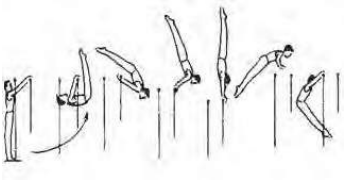
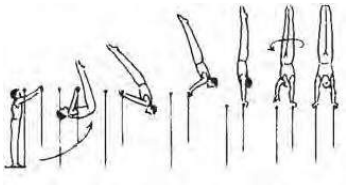
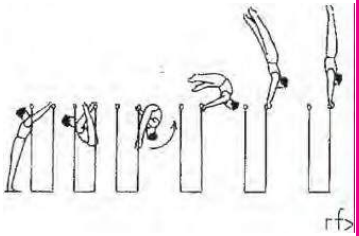
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Zwaai-elementen door hang aan 1 of 2 leggers en onderzwaaien.					
49.	50.	51.	52. Uit reuzendraai dubbelsalto gehurkt tot bovenarmhang. **(Belle)** 	53. Belle gehoekt tot bovenarmhang. 	54.
55.	56.	57. Reuzendraai rugwaarts en salto met ½ draai tot hang aan het leggereinde. **(Chartrand)** 	58. Reuzendraai rugwaarts en salto gehurkt of gehoekt met ½ draai tot hang of bovenarmhang. 	59. Reuzendraai rugwaarts en salto gehurkt of gehoekt met 1/2 draai tot steun. **(Torres)** 	60. Reuzendraai rugwaarts met ½ draai en 3/2 salto voorwaarts tot bovenarmhang **(Tanaka)** 
61. Zweefkip op 1 of 2 liggers. 	62. Zweefkip met ½ draai tot steun. 	63. Zweefkip rugwaarts tot handstand. 	64.	65. Reuzendraai rugwaarts en salto gestrekt met ½ draai tot bovenarmhang. **(Fokin)** 	66.
67.	68. Zweefkip uitspreiden tot handstand. 	69.	70.	71.	72.

Verboden voor jeugd en junioren turners

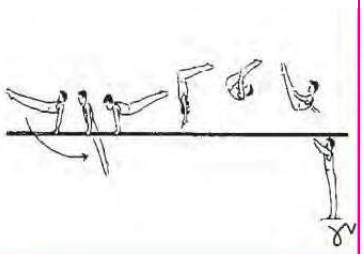
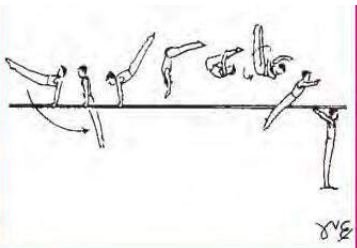
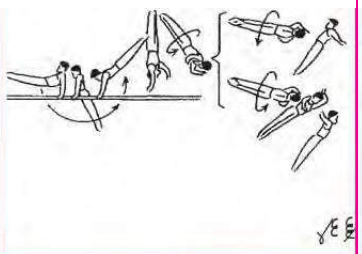
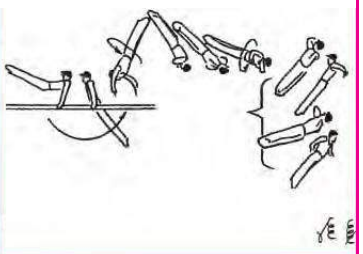
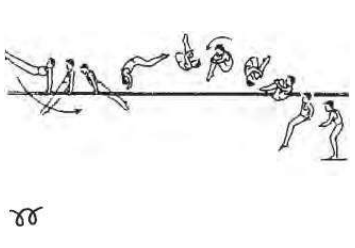
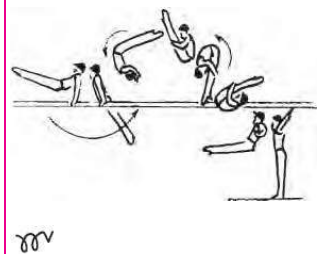
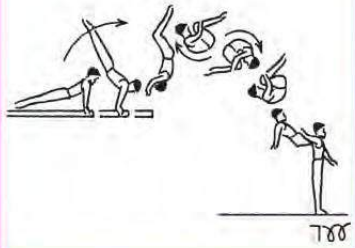
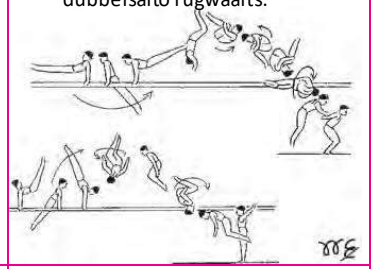
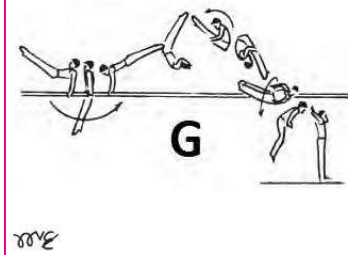
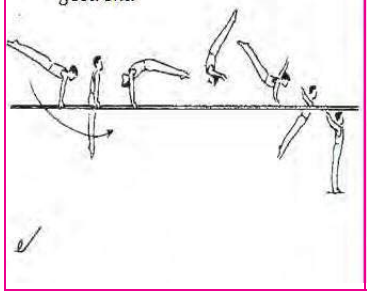
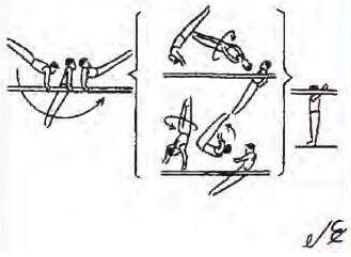
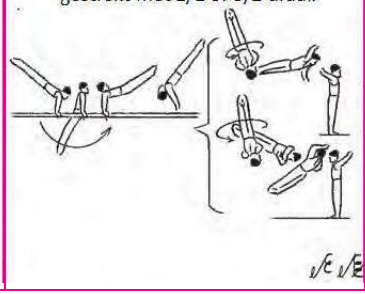
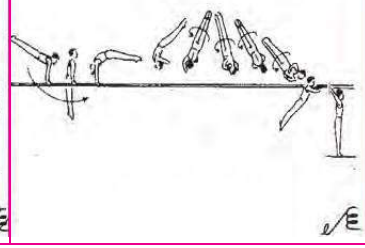
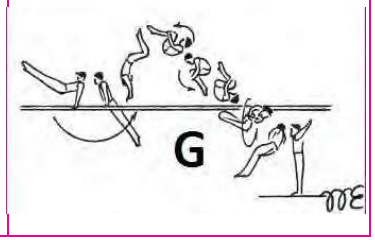
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Zwaai-elementen door hang aan 1 of 2 leggers en onderzwaaien.					
73.	74. Zweefkip door spreidhoeksteun tot handstand. 	75. Zweefkip door hoeksteun tot handstand. 	76. Zweefkip door hoeksteun en gesprongen ¾ draai tot handstand 	77.	78.
79.	80. Zweefkip door hogehoeksteun en gesprongen ½ draai tot hang aan de andere legger. **(Li Donghua)** 	81.	82.	83.	84.
85.	86.	87.	88.	89.	90.
91.	92.	93.	94.	95.	96.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Zwaai-elementen door hang aan 1 of 2 leggers en onderzwaaien.					
97. Ondersprong tot bovenarmhang 	98. Ondersprong tot steun. 	99. Stut met ½ draai tot bovenarmhang. 	100. Stut met ½ draai tot steun. 	101.	102.
103.	104. Ondersprong met ½ draai tot bovenarmhang. 	105. Ondersprong met ½ draai tot steun. 	106. Stut tot handstand ook met inloqueren, ook naar 1 legger.  **(Cucherat - Celen)**	107. Stut met ¼ of ½ of 3/4 draai tot handstand. 	108. Stut met 1/1 draai tot handstand. **(Teng Hai Bin)** 
109.	110.	111. Ondersprong met uitspreiden tot handstand. **(Arican)** 	112.	113.	114. Stut met 5/4 draai tot handstand. **(Zhou Shixiong)** 
115. Stut tot hang. 	116. Stut tot steun. 	117. Stut met overspreiden tot steun. 	118.	119. Stut tot handstand op één legger (verbonden met een healy type element). **(Chiarlo)** 	120. Stut tot handstand gevolgd door Makuts. **(Yamamuro)** 

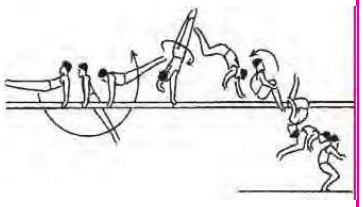
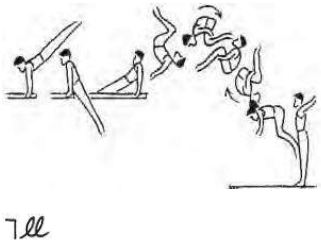
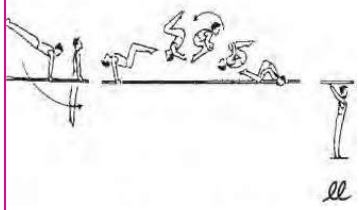
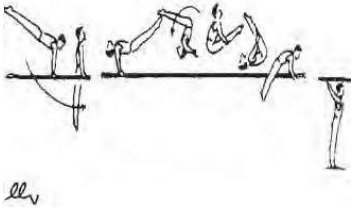
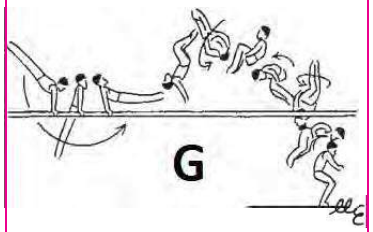
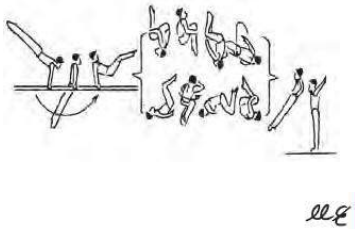
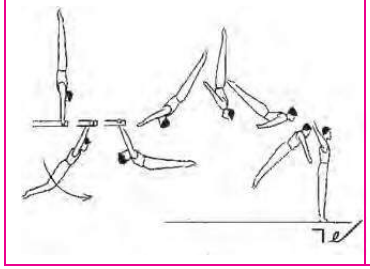
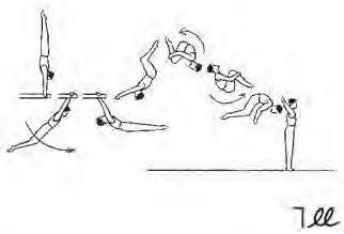
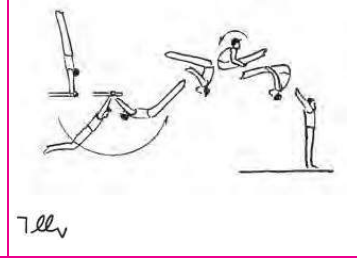
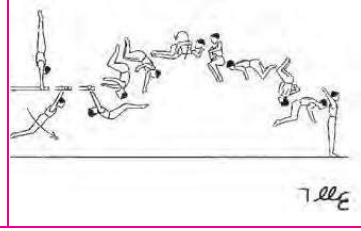
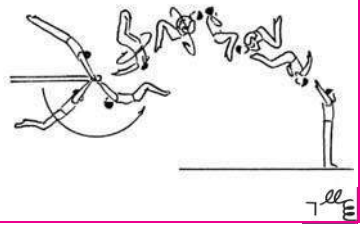
Verboden voor jeugd en junioren turners

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Zwaai-elementen door hang aan 1 of 2 leggers en onderzwaaien.					
121. Stut voorwaarts tot steun. 	122. Stut voorwaarts met ½ draai tot steun. 	123.	124.	125. Stut met salto rugwaarts tot bovenarmhang. **(Tejada)** 	126.
127.	128. Stut door handstand en sprong naar de andere legger. 	129.	130. Stut met ¼ draai tot handstand. 	131.	132.
133.	134.	135.	136. Stut gespreid tot handstand op één legger. 	137.	138.
139.	140.	141.	142.	143.	144.

Verboden voor jeugd en junioren turners

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG IV: Afsprongen					
1. Salto voorwaarts gehoektof gestrekt. 	2. Salto voorwaarts gehoektof gestrekt met ½ draai. 	3. Salto voorwaarts gehoekt of gestrekt met 1/1 of 3/2draai. 	4. Salto voorwaarts gehoekt of gestrekt met 2/1 of 5/2draai. 	5. Dubbelsalto voorwaarts gehurkt. 	6. Dubbelsalto voorwaarts gehoekt. **(Belyavskiy)** 
7.	8.	9. Dubbelsalto voorwaarts gehurkt op het leggereinde. 	10.	11.	12. Dubbelsalto voorwaarts gehurkt met ½ draai of ½ draai en dubbelsalto rugwaarts. 
13.	14.	15.	16.	17.	18. Dubbelsalto voorwaarts gehoekt met ½ draai . 
19. Salto rugwaarts gehoekt of gestrekt. 	20. Salto rugwaarts gehoekt of gestrekt met ½ draai. 	21. Salto rugwaarts gehoekt of gestrekt met 1/1 of 3/2 draai. 	22. Salto rugwaarts gehoekt of gestrekt met 2/1 draai **(Kan)** 	23.	24. Dubbelsalto voorwaarts gehurkt met 1/1 draai. **(Larduet)** 

Verboden voor jeugd en junioren turners

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG IV: Afsprongen					
25.	26.	27.	28. Handstandwenden en salto rugwaarts gehurkt of gehoekt. **(Roethlisberger)** 	29.	30.
31.	32. Dubbelsalto rugwaarts gehurkt op het leggereinde. 	33. Dubbelsalto rugwaarts gehurkt. 	34. Dubbelsalto rugwaarts gehoekt. 	35.	36. Dubbelsalto rugwaarts gehurkt (Hiro met 1/1 draai. 
37.	38.	39.	40. Dubbel salto rw met ½ draai, of salto rw, ½ draai en dan salto vw gehurkt 	41.	42.
43. Uit hang aan het leggereinde salto rugwaarts gestrekt. 	44. Uit hang aan het leggereinde dubbelsalto rugwaarts gehurkt. 	45. Uit hang aan het leggereinde dubbelsalto rugwaarts gehoekt. 	46. Uit hang aan het leggereinde dubbelsalto rugwaarts gehurkt met 1/1 of 1/2 draai. 	47.	48. Uit hang aan het leggereinde dubbelsalto rugwaarts gehurkt met 2/1 draai. 

Verboden voor jeugd en junioren turners

Sectie 15: Rekstok



Hoogte: 260cm vanaf bovenkant mat, 280cm vanaf de vloer

Artikel 15.1 Omschrijving van de oefening

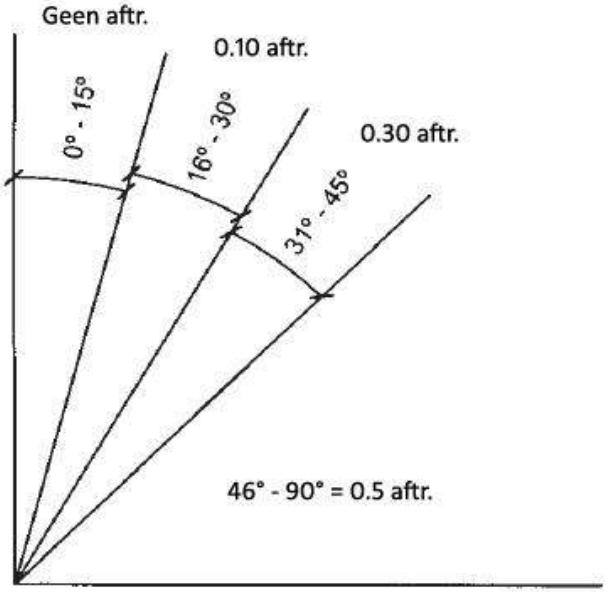
Een moderne rekstok oefening moet een dynamische oefening zijn die volledig bestaat uit vloeiende overgangen tussen zwaai-, draai- en vluchtelementen, waarbij elementen dichtbij de stok en ver van de stok worden afgewisseld en er in verschillende grepen wordt geturnd, zodat alle mogelijkheden van het toestel worden gedemonstreerd.

Artikel 15.2 Inhoud en opbouw

Artikel 15.2.1 Informatie over de presentatie van de oefening

1. De turner moet aanspringen of geholpen worden tot een stille of zwaaiende hang aan de rekstok, vanuit stand met de benen bij elkaar of vanuit een korte aanloop, maar dit altijd met een goede lichaamshouding. De beoordeling begint op het moment dat de turner de grond verlaat.
2. De turner moet alleen die elementen turnen die hij goed beheerst en met een hoge technische meesterschap uit kan voeren.
3. Overige voorwaarden voor zowel de uitvoering als de samenstelling van de oefening zijn:
   a) De oefening moet volledig bestaan uit zwaaien zonder stops en pauzes
   b) Afwijkingen in zwaaien tot of door handstand, ook met draaien:

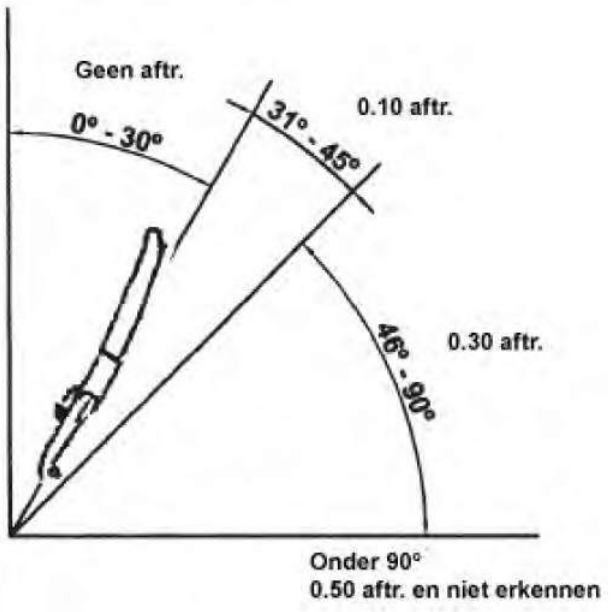
0° - 15° = geen aftrek
16° - 30°= - 0.1
31° - 45°= - 0.3
46° - 90°= - 0.5
>90° = - 0.5 en niet erkennen door de D-jury



Onder horizontaal = 0.5 aftr. en niet erkennen

Voor elementen die draaien bevatten tot mix-ellegreep of dubbele ellegreep gelden de volgende aftrekken:

0° - 30° = geen aftrek
31° - 45°= - 0.1
46° - 90°= - 0.3
>90° = - 0.5 en niet erkennen door de D-jury



c) Vluchtelementen moeten een duidelijke stijging van het lichaam laten zien gedurende de vluchtfase.
d) Opzwaaien of achterzwaaien die simpelweg de zwaairichting veranderen en een terugzwaai in de andere richting tot gevolg hebben, worden bestraft (als samenstellingsfouten) met 0.3 punt aftrek per keer.
   Voorbeelden van dit soort opzwaaien en achterzwaaien zijn:
   - Na een kip met opzwaai of een achteropzet, terugzwaaien naar reuzendraai, Stalder, losom, ½ draai naar ellegreep, etc.
   - Na een achterzwaai in hang, omspringen tot bovengreep en zwaai voorwaarts, Stalder, losom, etc.

   (Ook moeten aftrekpunten voor graden afwijkingen worden gegeven als de handstand niet bereikt wordt)

e) Elk vluchtelement met een salto over de stok dient gevolgd te worden door een reuzendraai of een ander vluchtelement. Gebeurt dit niet, dan wordt er 0.3 aftrek door de E-jury gegeven.
f) Bij alle disloque-elementen is het niet verplicht om het insteken te starten vanuit handstand.

4. Een volledige lijst van fouten en aftrekken die van toepassing zijn op de presentatie van de oefening is te vinden in sectie 9 en de samenvatting van aftrekken in artikels 9.4 en 15.3

Artikel 15.2.2 Informatie over de D-score

1. De elementgroepen (EG) zijn:
   I. Lange zwaaien met en zonder draaien
   II. Vluchtelementen
   III. Elementen dichtbij de stok en disloque-elementen
   IV. Afsprongen
2. Informatie over verbindingsbonus (CV):
   Verbindingsbonus kan alleen worden toegekend in de volgende situaties:

Vlucht		Vlucht		Verbindings-bonus
C-waarde of vice versa	+	C of hoger	=	0.1
D of hoger	+	D of hoger	=	0.2

   De elementen hoeven niet binnen de tellende elementen te zitten.
3. Extra informatie en regelingen:
   a) Tenzij anders aangegeven hebben elementen dezelfde waarde en identificatienummer als ze worden uitgevoerd vanuit handstand, achterzwaai of een andere positie.
   b) Tenzij anders aangegeven hebben elementen dezelfde waarde en identificatienummer als ze worden uitgevoerd in een verkeerde greep of een atypische greep.
   c) Elementen die eindigen in een dubbele ellegreep hebben een waarde die één letter hoger is dan hetzelfde element dat eindigt in mix-ellegreep.
   d) Tenzij vermeld in de moeilijkheidstabellen zijn elementen die geturnd worden met of vanaf de voeten op de stok niet toegestaan (met uitzondering van Piatti-elementen)
   e) Vluchtelementen die geturnd worden vanuit of tot een greep met één hand (of "verkeerde greep") hebben dezelfde waarde en identificatienummer als hetzelfde vluchtelement dat geturnd wordt vanuit of tot dubbelhandige greep.
   f) Bij elementen met draaien moeten deze draaien gestart worden in de opwaartse beweging van het element (met uitzondering van Endo-elementen)
   g) Bij gesprongen elementen tot handstand die een draai bevatten, moet de draai gestart worden gedurende de sprong en mag pas met de tweede hand worden vastgepakt nadat de draai voltooid is. Het herpakken mag initieel met één hand starten waarna de tweede hand volgt zodra de draai voltooid is. Een gesprongen element wordt beschouwd als gereed wanneer beide handen de stok weer vast hebben.
   h) Ellegreep-elementen vervullen alleen de elementgroep waarin ze zijn opgenomen. Voorbeelden:
      – Vluchtelementen vanuit ellegreep behoren tot elementgroep II.
      – Afsprongen vanuit ellegreep behoren tot elementgroep IV.
      – Endo-elementen vanuit ellegreep behoren tot elementgroep III.
   i) Verwachtingen bij Rybalko:
      – Een Rybalko moet eindigen in een dubbele ellegreep.
      – Er moet een duidelijke sprong geturnd worden met een vloeiende draai, niet met een draai op de steunarm.
   j) Draai-elementen in een eenarmige steun moeten als gereed worden beschouwd op het moment dat de turner de stok met de tweede hand vast pakt.
   k) Tenzij anders aangegeven wordt een element gesplitst dat uit twee losse elementen bestaat, wanneer er sprake is van ompakken met een hand. Bijvoorbeeld: endo in bovengreep, een hand ompakken naar ondergreep en 1/1 draai naar ellegreep = B+C.
4. Tenzij anders aangegeven gelden de volgende principes bij het bepalen van de moeilijkheid voor elementen uit de elementgroepen I en III:
   a) De waarde van het basiselement kan eventueel opgehoogd worden:
      – Een halve draai verhoogt de waarde van het basiselement niet.
      – Een hele draai verhoogt de waarde van het basiselement met één letter.
      – Een hele draai (of meer) tot een dubbele ellegreep verhoogt de waarde van het basiselement met twee letters.
      – Een hup verhoogt de waarde van het basiselement niet.
      – Het herpakken in dubbele ellegreep verhoogt de waarde van het basiselement met één letter.
   b) Het element heeft dezelfde waarde en identificatienummer ongeacht of het onderdeel

over de stok wordt geturnd, zolang de amplitude van het element binnen de gestelde voorwaarden valt.

5. Vluchtelementen vanuit ellegreep en afsprongen vanuit ellegreep of ruglingse hang hebben dezelfde waarde als dezelfde elementen geturnd uit normale greep.
6. Speciale herhalingen:
   a) Er mogen maximaal twee disloque-elementen geturnd worden. De twee disloque-elementen met de hoogste waarde in de oefening worden geteld.
   b) Elementen met draaien mogen gedurende de oefening slechts met één gripvariatie getoond worden. Wanneer later in de oefening eenzelfde element met een andere gripvariatie wordt getoond, dient alléén het element met de hoogste waarde geteld te worden.
   Voorbeelden:
   - Als een Rybalko tot dubbele ellegreep wordt uitgevoerd en later een Rybalko tot mix-ellegreep, dan dient alléén de Rybalko tot dubbele ellegreep geteld te worden.
   - Als een Endo met 1/1 draai tot mix-ellegreep wordt uitgevoerd en later een Endo met 1/1 draai tot dubbele ellegreep, dan dient alléén de Endo met 1/1 draai tot dubbele ellegreep geteld te worden.
   - Als een Stalder met ½ draai tot dubbele ellegreep is uitgevoerd en later een Stalder met ½ draai tot mix-ellegreep, dan dient alléén de Stalder met ½ draai tot dubbele ellegreep geteld te worden.
7. Het herpakken van een Tkatchev-elementen met een ½ draai of Yamawaki-elementen met een ½ draai zonder voldoende draai en/of zonder doorzwaaien naar handstand (of direct verbonden met een ander vluchtelement) zal dezelfde waarde toegekend krijgen als hetzelfde element zonder ½ draai.
8. Bij een ellegreep-reuzendraai die direct na een disloque of een draai naar ellegreep wordt geturnd, is een zwaai over de stok in ellegreep vereist om waarde toegekend te krijgen.
9. Een Zou Li Min die uitgevoerd wordt met onvoldoende draai (meer dan 90° afwijking in de eerste hele draai) wordt niet geteld door de D-jury en krijgt 0.5 aftrek van de E-jury. Het element mag niet afgewaardeerd worden naar een reuzendraai voorover aan één arm in ondergreep (B-waarde).
11. De Yamawaki krijgt geen aftrek wanneer deze volledig gestrekt en volledig verticaal over de stok geturnd wordt. Een hoek in het lichaam of het niet volledig verticaal over de stok turnen wordt bestraft door de E-jury en kan zelfs leiden tot het afwaarderen naar een B-element.
12. Bij het turnen van een Yamawaki met ½ draai, dienen alle draaien dezelfde kant op te gaan. Als er heen- en terug wordt gedraaid, zal het element niet geteld worden door de D-jury. Voor dit element gelden dezelfde regels voor het draaien als voor alle andere elementen in het reglement.
13. Vluchtelementen krijgen altijd een waarde wanneer met twee handen de stok herpakt wordt en er een duidelijke hang-fase getoond wordt voordat de turner valt. Als er met één hand herpakt wordt, wordt er pas een waarde gegeven wanneer de turner ook met de tweede hand herpakt heeft, of als er duidelijk een ander element wordt ingezet.
14. Voor de Rybalko tot één arm met een toegevoegde ½ of 1/1 draai zijn meerdere variaties voorgesteld aan het Internationale Technische Comité. Er zullen geen nieuwe van dit soort draai-elementen op 1 arm toegevoegd worden aan de Code, voor veiligheid van alle gymnasten.
15. Reuzendraai achterover met gesprongen 3/2 draai tot reuzendraai aan één arm (Rybalko tot reuzendraai aan één arm) heeft dezelfde waarde en identificatienummer als Rybalko tot ondergreep of mix-ellegreep (element I.51). NB: dit geldt ook alle Stalder Rybalko-elementen.
16. Reuzendraai voorwaarts aan één arm met 1/1 draai tot ellegreep en 1/1 draai tot ondergreep (Zou Li Min, element I.27) kan niet gecombineerd worden met een ander element voor waardevermeerdering.
17. Voor Endo in ellegreep door handstand (element III.93) geldt dat zolang bij de inzet van het element de handen in ellegreep zijn, het element geteld wordt. Het omspringen naar ondergreep, mixgreep of bovengreep bij het uitkomen van het element is toegestaan zonder verlies van waarde.
18. Bij een ellegreep-reuzendraai (element I.68) en reuzendraai in ruglingse hang voorwaarts (Russen reuzendraai, element I.69) is het slechts nodig om over de stok heen te gaan in ellegreep om de waarde van het element te verkrijgen. De reuzendraai behoeft dus niet 360° rond te gaan.
   Voorbeelden:
   1. Disloque met een afwijking van 50° van de handstand, zwaai in ellegreep over de stok heen, zwaai in ellegreep en omspringen naar ondergreep = C-waarde voor de disloque (wel met 0.5 aftrek door E-jury) en B-waarde voor de reuzendraai in ellegreep.
   2. Disloque door handstand, zwaai in ellegreep over de stok heen direct naar Endo in ellegreep, uit de Endo direct omspringen naar ondergreep = C-waarde voor de disloque, B-waarde voor de reuzendraai in ellegreep en C-waarde voor de Endo.

19. Vluchtelementen met een ½ draai tot mix-ellegreep moeten de draai voor meer dan 50% voltooid hebben bij het herpakken van de rekstok om geen aftrek te krijgen. De E-jury geeft een kleine-, middel- of grote aftrek als er onvoldoende gedraaid wordt.
20. Bij zitdraai voorwaarts en uitspreiden tot hang of steun (element III.103) mag de turner met elke heuphoek het element inzetten. Een inzet vanuit handstand is dus niet verplicht.
21. Voor een verdere lijst van regels over het niet erkennen van elementen en andere aspecten betreffende de D-score, zie Sectie 7 en de samenvatting van aftrekpunten in artikel 7.6

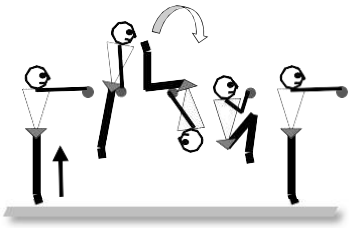
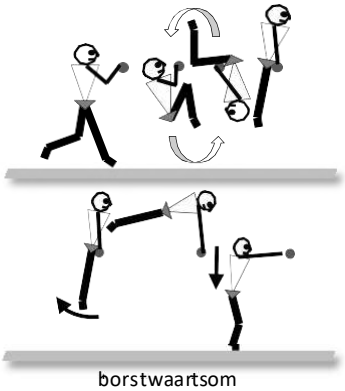
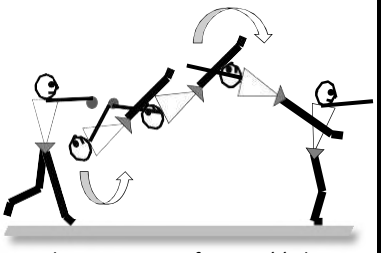
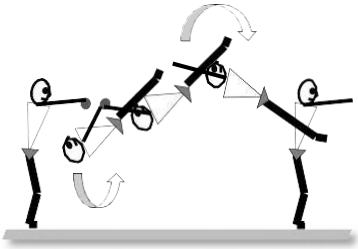
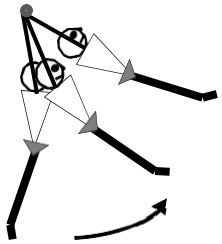
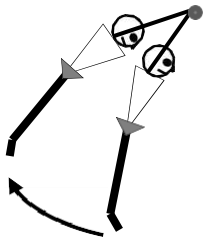
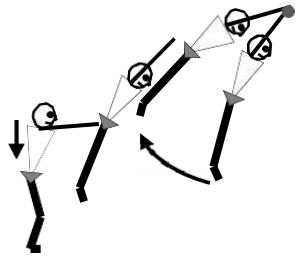
Artikel 15.3 Specifieke aftrekpunten voor rekstok

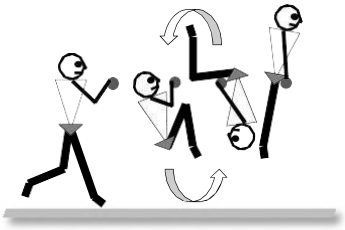
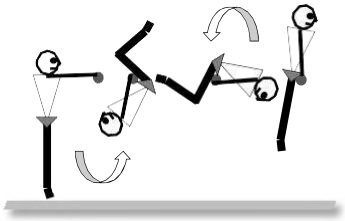
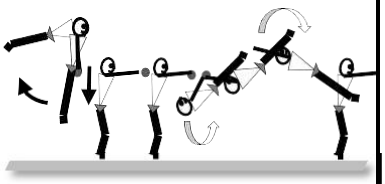
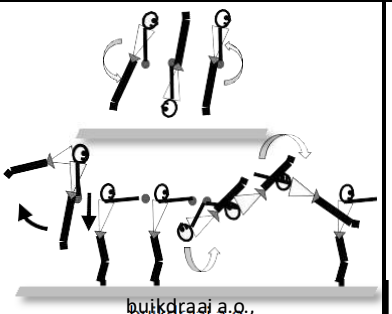
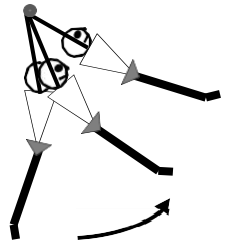
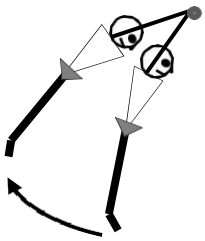
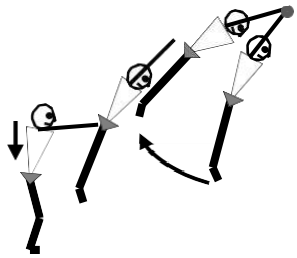
D-jury

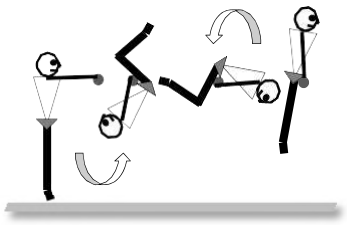
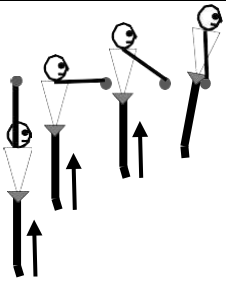
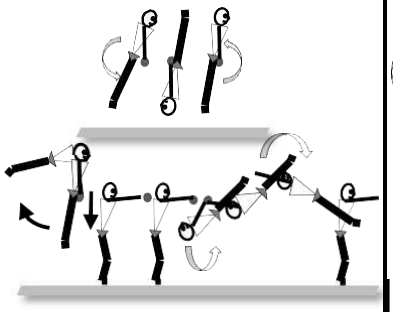
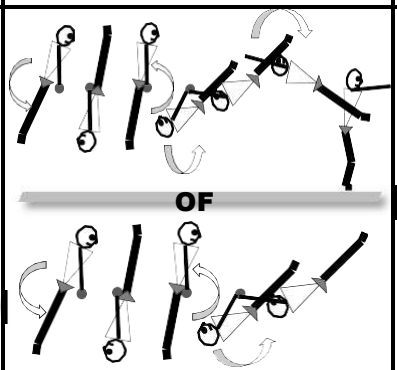
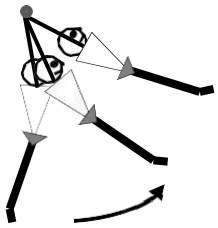
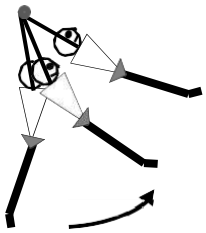
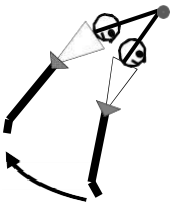
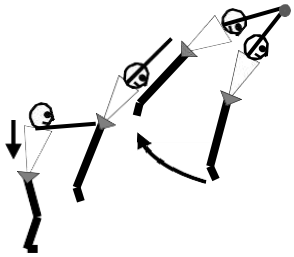
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Meer dan 2x passeren van de onderste verticaal aan één arm		+ en niet erkennen	
Meer dan 2x een disloque		+ en niet erkennen	

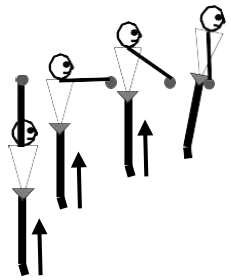
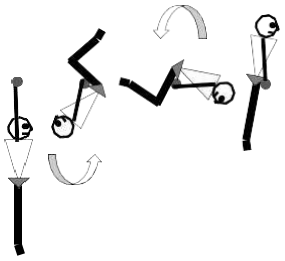
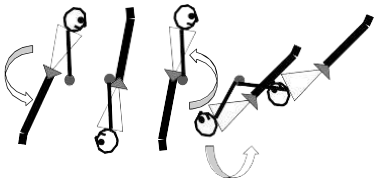
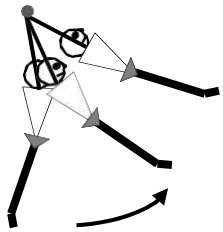
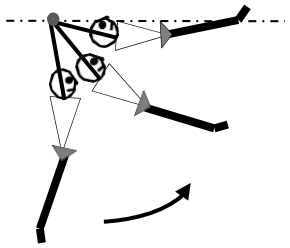
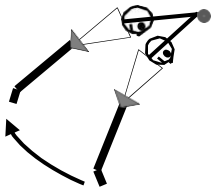
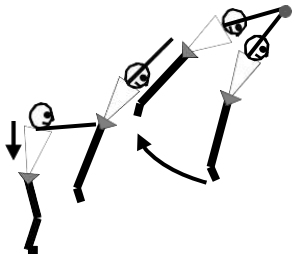
E-Jury

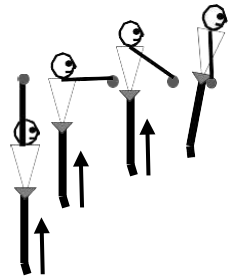
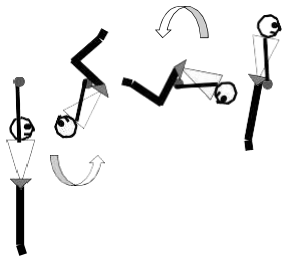
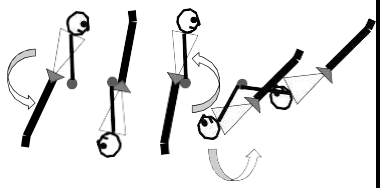
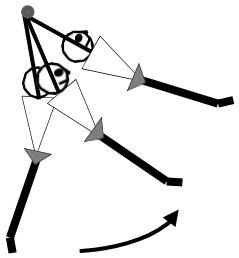
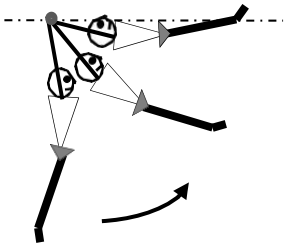
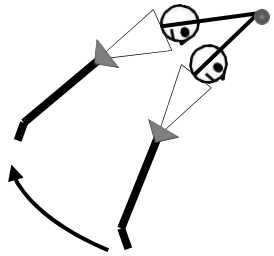
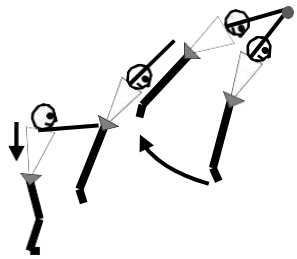
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Benen uit elkaar of andere uitvoeringsfouten bij het aanspringen of aangetild worden aan de rekstok		+	
Een gebrek aan zwaai of een pauze in de handstand of ergens anders in een onderdeel	+	+	
Te weinig hoogte in vlucht elementen	+	+	
Afwijking in het bewegingsvlak	≤ 15°	>15°	
Eenvoudig wegleggen in de achterzwaai		+	
Verboden elementen met of vanaf de voeten op de stok		+	
Gebogen armen bij het herpakken van de stok bij vluchtelementen	+	+	
Gebogen knieën bij zwaai-acties	+ elke keer	+ elke keer	
Element dat niet doorgaat in de verwachte richting (toegepast na uitvoeren van het element) Het getoonde element kan desondanks een waarde toegekend krijgen			+
Vluchtelement met salto over de stok niet gevolgd door reuzendraai		+	

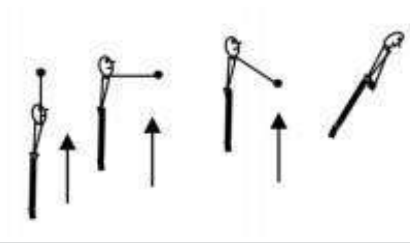
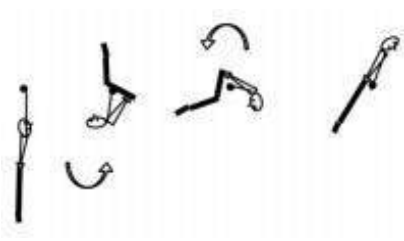
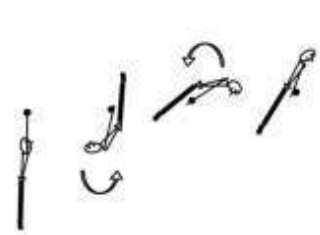
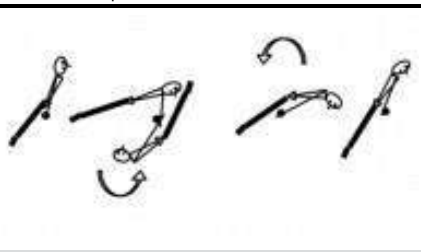
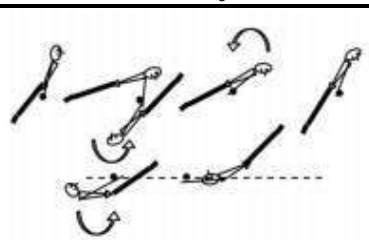
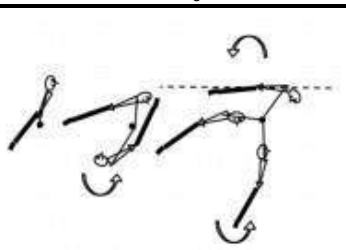
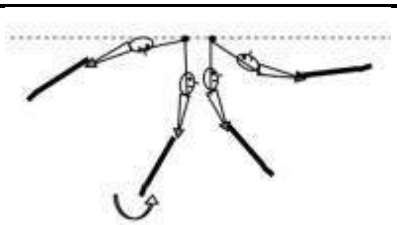
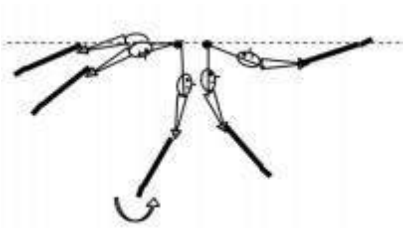
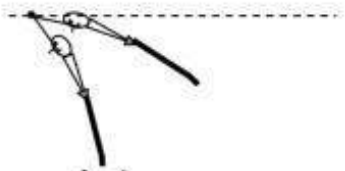
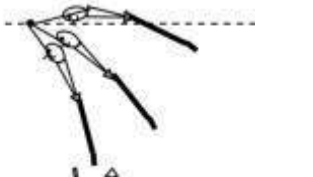
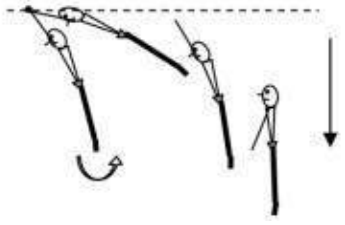
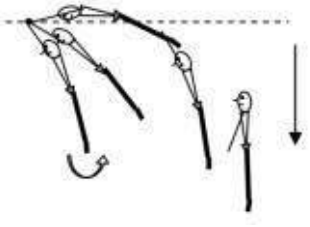
	21 basis	21 +		Aftrek
I	 opspringen tot steun voorover duikelen tot buighang komen tot stand	 borstwaartsom (met afzet van één of twee benen) gevolgd door opzwaai met neerspringen	Niveau 21 (rek laag): • Hoofd in de nek Niveau 21+ (rek laag): • Hoofd in de nek • Neerspringen zonder opzwaai	0.30-0.50 0.30-0.50 0.50
II	 ondersprong met afzet van één been	 ondersprong met afzet van twee benen	Niveau 21 (rek laag): • Hoofd in de nek Niveau 21+ (rek laag): • Hoofd in de nek	0.30-0.50 0.30-0.50
III		 *Trainer brengt turner in zwaai door aan heupen naar achteren te trekken.* 4x voorzwaai	*Automatisch niveau 21+* Niveau 21+: • Holle voorzwaai	0.30 (per keer)
IV		 3x achterzwaai	*Automatisch niveau 21+* Niveau 21+: • Holle achterzwaai	0.30 (per keer)
V		 In de 4e achterzwaai neerspringen tot stand	*Automatisch niveau 21+* Niveau 21+: • Te vroeg loslaten	0.30

	20 basis	20 +		Aftrek
I	 borstwaartsom met afzet van één been	 borstwaartsom met afzet van twee benen	Niveau 20 (rek laag): • Hoofd in de nek Niveau 20+ (rek laag): • Hoofd in de nek	0.30-0.50 0.30-0.50
II	 opzwaai met neerspringen tot stand, onder sprong met afzet van twee benen	 buikdraai a.o., opzwaai met neerspringen tot stand, onder sprong met afzet van twee benen	Niveau 20 (rek laag): • Hoofd in de nek • Neerspringen zonder opzwaai Niveau 20+ (rek laag): • Hoofd in de nek • Neerspringen zonder opzwaai	0.30-0.50 0.50 0.30-0.50 0.50
III		 *Trainer brengt turner in zwaai door aan heupen naar achteren te trekken.* 4x voorzwaai	*Automatisch niveau 20+* Niveau 20+: • Holle voorzwaai	0.30 (per keer)
IV		 3x achterzwaai	*Automatisch niveau 20+* Niveau 20+: • Holle achterzwaai	0.30 (per keer)
V		 In de 4e achterzwaai neerspringen tot stand	*Automatisch niveau 20+* Niveau 20+: • Te vroeg loslaten	0.30

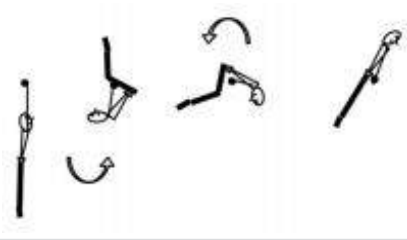
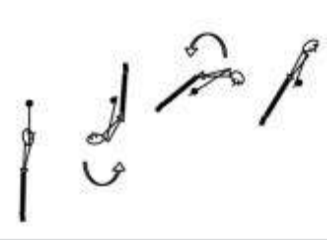
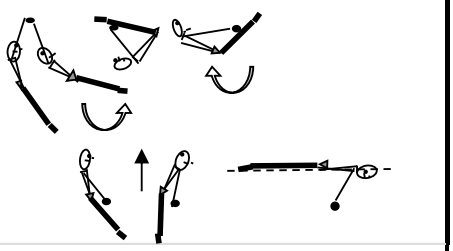
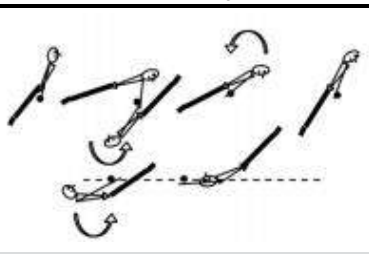
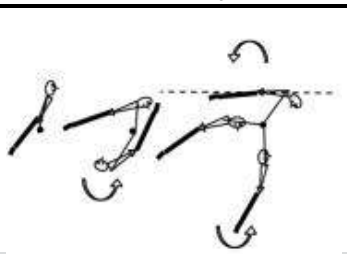
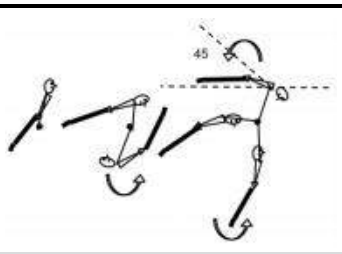
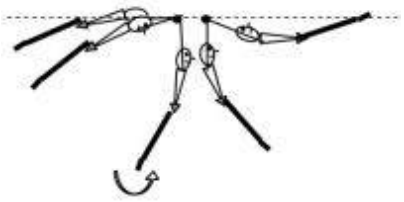
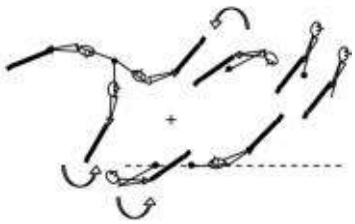
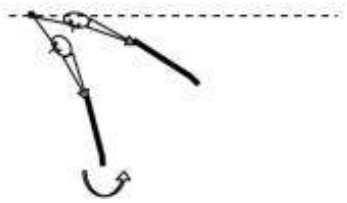
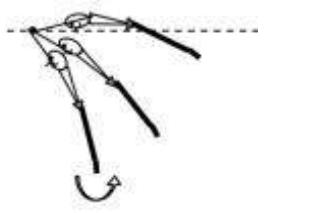
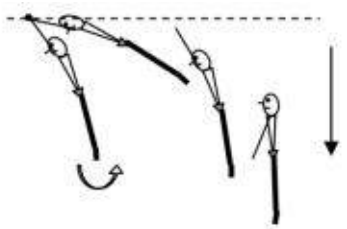
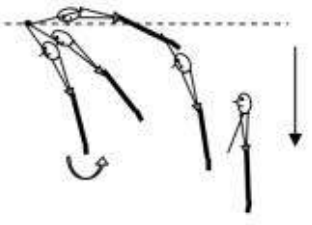
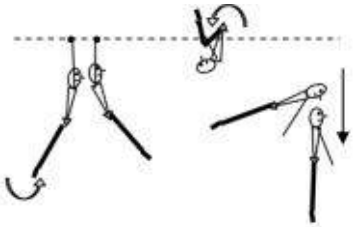
	19 basis	19 +		Aftrek
I	 LAAG: borstwaartsom met afzet van twee benen	 HOOG: vanuit hang tot steun met hulp	Niveau 19 (rek laag): • Hoofd in de nek Niveau 19+: • Traject II niet vervolgen op hoge rekstok	0.30-0.50 niet erkennen
II	 LAAG: buikdraai a.o., opzwaai met neerspringen tot stand, ondersprong met afzet van twee benen	 LAAG: Buikdraai direct gevolgd door ondersprong tot stand. ***Of:*** HOOG: Buikdraai met onderuitzwaai	Niveau 19 (rek laag): • Hoofd in de nek • Neerspringen zonder opzwaai Niveau 19+ (evt. rek laag): • Hoofd in de nek • Niet direct doorgeturnd	0.30-0.50 0.50 0.30-0.50 0.30
III	 *Na rek laag traject II:* *Trainer brengt turner in zwaai* 4x voorzwaai	 *Zelfstandig na rek hoog traject II* 3x voorzwaai	Niveau 19: • Holle voorzwaai Niveau 19+: • Holle voorzwaai	0.30 (per keer) 0.30 (per keer)
IV		 3x achterzwaai	*Automatisch niveau 19+* Niveau 19+: • Holle achterzwaai	0.30 (per keer)
V		 In de 4e achterzwaai neerspringen tot stand	*Automatisch niveau 19+* Niveau 19+: • Te vroeg loslaten	0.30

	18 basis	18 +		Aftrek
I	 vanuit hang komen tot steun met hulp	 Borstwaartsom gehurkt	Niveau 18: • Niveau 18+: •	
II		 Buikdraai met onderuitzwaai	*Automatisch niveau 18+* Niveau 18+: • Hoofd in de nek • Niet direct doorgeturnd	0.30-0.50 0.30
III	 3x voorzwaai	 3x voorzwaai met de voeten boven de stok	Niveau 18: • Holle voorzwaai Niveau 18+: • Holle voorzwaai	0.30 (per keer) 0.30 (per keer)
IV		 3x achterzwaai	*Automatisch niveau 18+* Niveau 18+: • Holle achterzwaai	0.30 (per keer)
V		 in de 4e achterzwaai neerspringen tot stand	*Automatisch niveau 18+* Niveau 18+: • Te vroeg loslaten	0.30

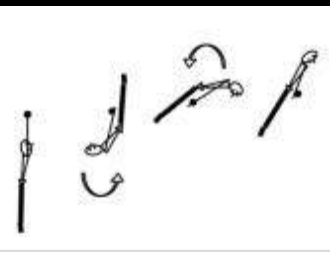
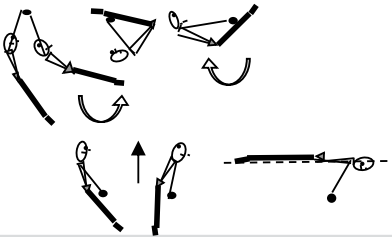
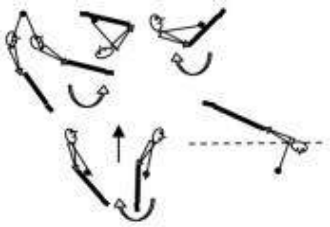
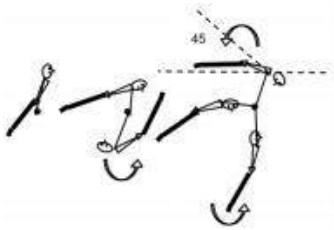
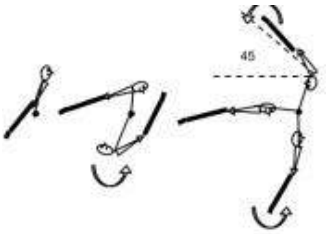
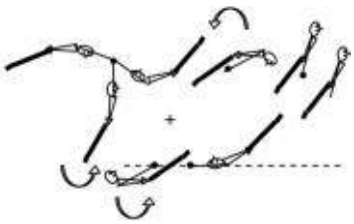
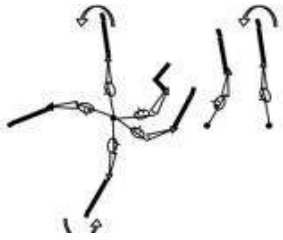
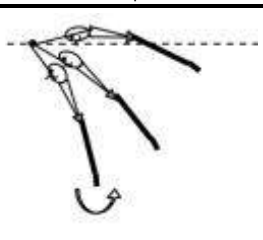
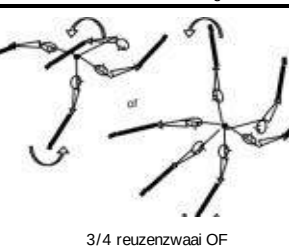
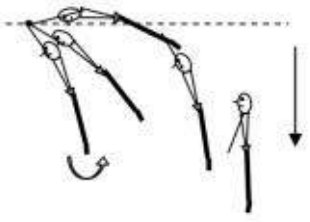
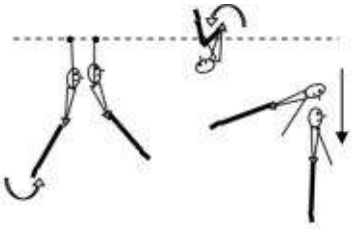
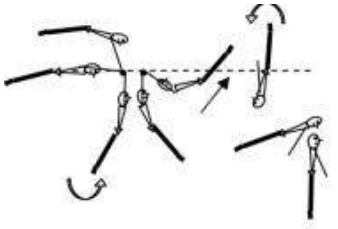
	17 basis	17 +		Aftrek
I	 vanuit hang komen tot steun met hulp met rechte armen	 borstwaartsom gehurkt	Niveau 17: • Niveau 17+: • Hoofd in de nek • Borstwaartsom gehoekt	0.30-0.50 verfraaiing
II		 buikdraai met onderuitzwaai	*Automatisch niveau 17+* Niveau 17+: • Hoofd in de nek • Niet direct doorgeturnd	0.30-0.50 0.30
III	 3x voorzwaai	 3x voorzwaai met de voeten boven de stok	Niveau 17: • Holle voorzwaai Niveau 17+: • Holle voorzwaai	0.30 (per keer) 0.30 (per keer)
IV		 3x achterzwaai	*Automatisch niveau 17+* Niveau 17+: • Holle achterzwaai	0.30 (per keer)
V		 in de 4e achterzwaai neerspringen tot stand	*Automatisch niveau 17+* Niveau 17+: • Te vroeg loslaten	0.30

	16 -	16 basis	16+
			
I	Met hulp komen tot steun met rechte armen	Borstwaartsom gehutkt	Borstwaartsom gehoekt
			
II	Buikdraai a.w.	Buikdraai a.w. met onderuitzwaai	Losom op horizontaal
			
III	voorzwaai	voorzwaai, voeten boven de stok	voorzwaai, heupen boven de stok
			
IV		3x achterzwaai, heupen onder rekhoogte	3x achterzwaai, heupen minimaal op rekhoogte
			
V		Achter neerspringen, heupen onder rekhoogte	Achter neerspringen, heupen minimaal op rekhoogte

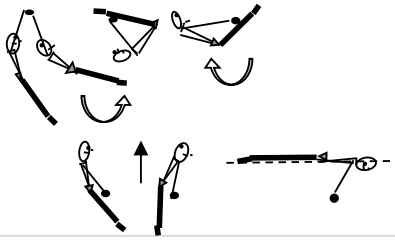
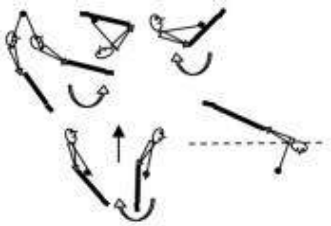
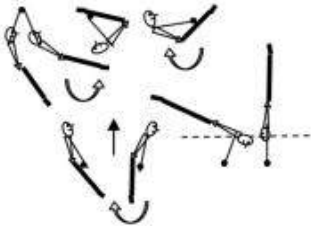
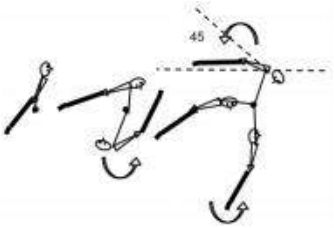
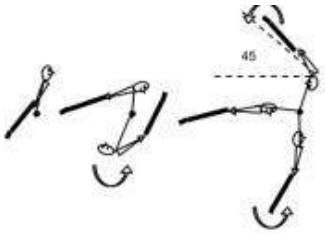
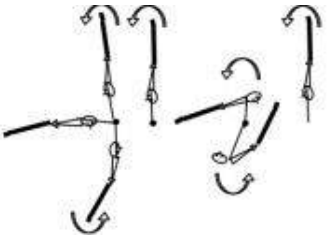
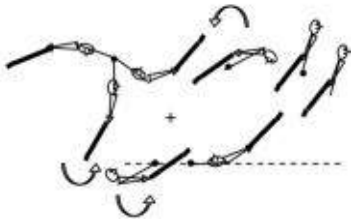
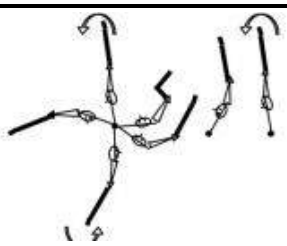
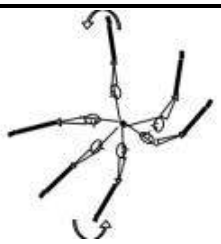
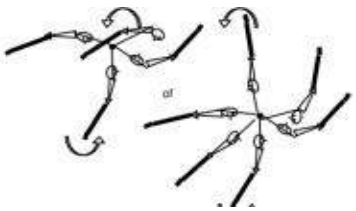
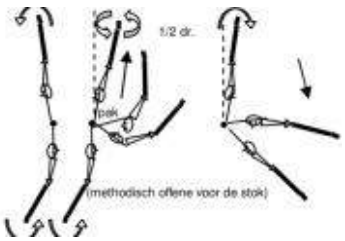
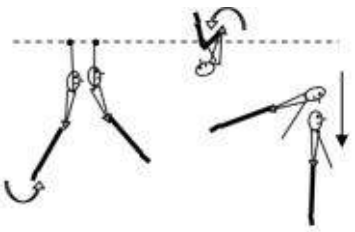
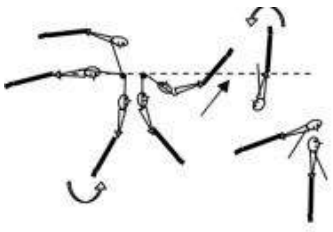
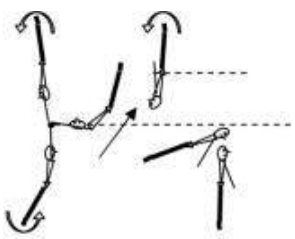
Traject I	**Aftrek**
Niveau 16 - o Geen opmerkingen Niveau 16 basis o Geen opmerkingen Niveau 16 + o Geen opmerkingen	
Traject II	**Aftrek**
Niveau 16 basis o Heupen in de buikdraai niet bij de stok Niveau 16 + o Armen gebogen bij los-om	 0.1 – 0.3 0.1 – 0.5
Traject III	**Aftrek**
Niveau 16 - o Geen of onvoldoende kurbet-beweging o Hoofd niet tussen de armen Niveau 16 basis o Geen of onvoldoende kurbet-beweging o Hoofd niet tussen de armen Niveau 16 + o Geen of onvoldoende kurbet-beweging o Hoofd niet tussen de armen	 0.1 - 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Traject IV	**Aftrek**
Niveau 16 basis o Geen of onvoldoende kurbet-beweging o Hoofd niet tussen de armen Niveau 16 + o Geen of onvoldoende kurbet-beweging o Hoofd niet tussen de armen	 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Traject V	**Aftrek**
Niveau 16 basis o Hoofd niet tussen de armen Niveau 16 + o Hoofd niet tussen de armen	 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5

	15-	15 basis	15+
			
I	Borstwaartsom gehutkt	Borstwaartsom gehoekt	Kip opzwaai tot horizontaal
			
II	Buikdraai a.w. met onderuitzwaai	Losom op horizontaal	Losom boven horizontaal
			
III	voorzwaai, voeten boven de stok	voorzwaai, heupen boven de stok	3/4 reus, onderuitzwaai
			
IV	3x achterzwaai, heupen onder rekhoogte	3x achterzwaai, heupen minimaal op rekhoogte	3x zwaaien, met heupen voor en achter boven rekhoogte
			
V	Achter neerspringen, heupen onder rekhoogte	Achter neerspringen, heupen minimaal op rekhoogte	Hurksalto a.w.

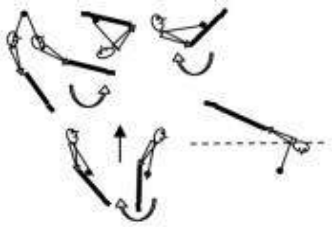
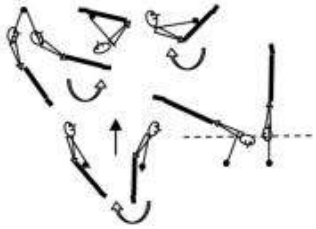
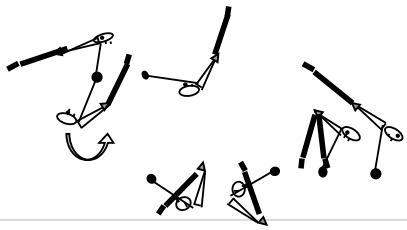
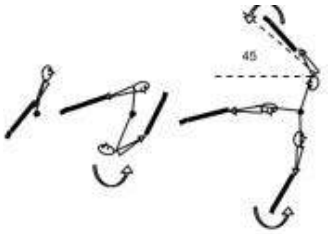
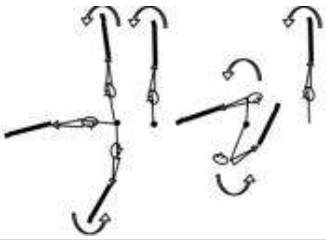
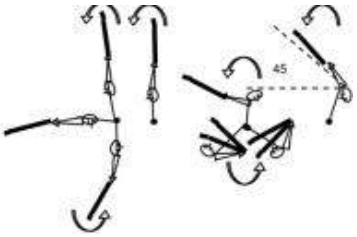
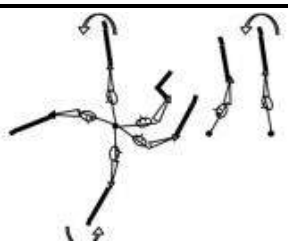
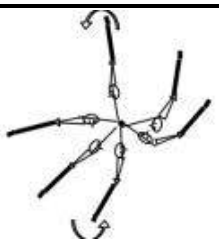
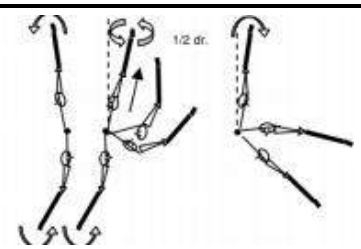
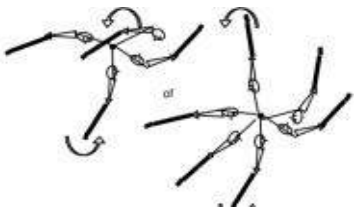
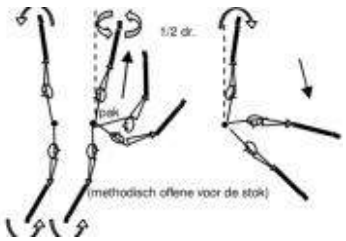
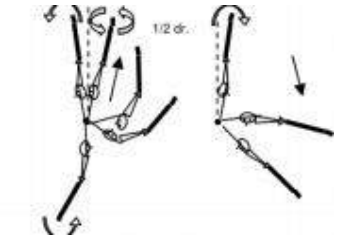
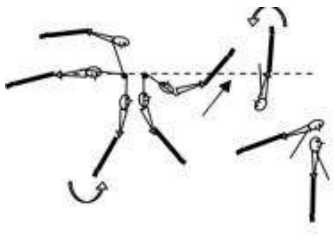
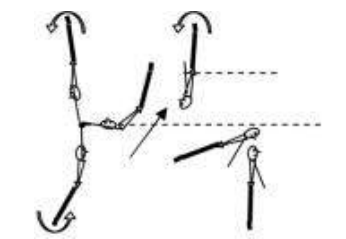
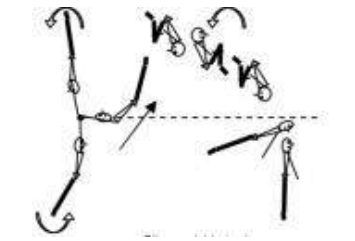
Traject I	**Aftrek**
Niveau 15 - o Geen opmerkingen Niveau 15 basis o Geen opmerkingen Niveau 15 + o Aftrek voor opzwaai na kip conform FIG	
Traject II	**Aftrek**
Niveau 15 - o Heupen in de buikdraai niet bij de stok Niveau 15 basis o Armen gebogen bij los-om Niveau 15 + o Armen gebogen bij los-om	 0.1 – 0.3 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Traject III	**Aftrek**
Niveau 15 - o Geen of onvoldoende kurbet-beweging o Hoofd niet tussen de armen Niveau 15 basis o Geen of onvoldoende kurbet-beweging o Hoofd niet tussen de armen Niveau 15 + o Geen of onvoldoende kurbet-beweging o Hoofd niet tussen de armen	 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Traject IV	**Aftrek**
Niveau 15 - o Geen of onvoldoende kurbet-beweging o Hoofd niet tussen de armen Niveau 15 basis o Geen of onvoldoende kurbet-beweging o Hoofd niet tussen de armen Niveau 15 + o Geen of onvoldoende kurbet-beweging o Hoofd niet tussen de armen	 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5
Traject V	**Aftrek**
Niveau 15 - o Hoofd niet tussen de armen Niveau 15 basis o Hoofd niet tussen de armen Niveau 15 + o Geen of onvoldoende kurbet-beweging o Hoofd niet tussen de armen	 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5 0.1 – 0.5

	14-	14 basis	14+
			
I	Borstwaartsom gehoekt	kip opzwaai tot horizontaal	kip opzwaai boven horizontaal
			
II	Losom op horizontaal	Losom boven horizontaal	Losom minimaal 45°
			
III	voorzwaai, heupen boven de stok	3/4 reus, onderuitzwaai	Reuzenzwaai gehurkt
			
IV	3x achterzwaai, heupen minimaal op rekhoogte	3x zwaaien, met heupen voor en achter boven rekhoogte	3/4 reuzenzwaai OF reuzenzwaai gestrekt UIT reuzenzwaai gehurkt of uit reuzenzwaai gestrekt of (alleen 12-) uit offene
			
V	Achter neerspringen, heupen minimaal op rekhoogte	Hurksalto a.w.	Streksalto a.w. uit steun of uit reuzenzwaai

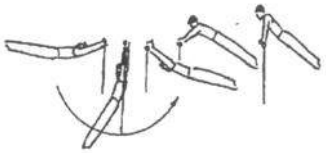
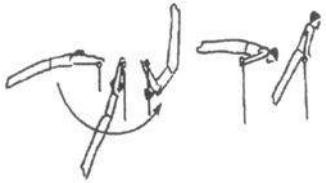
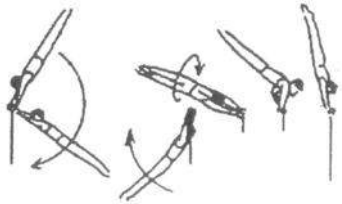
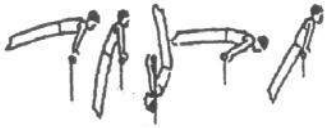
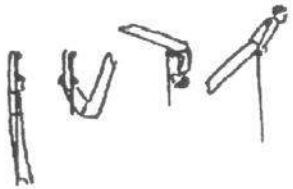
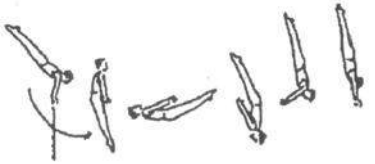
Traject I	**Aftrek**
Niveau 14 -	
o Geen opmerkingen	
Niveau 14 basis	
o Aftrek voor opzwaai na kip conform FIG	
Niveau 14 +	
o Aftrek voor opzwaai na kip conform FIG	
Traject II	**Aftrek**
Niveau 14 -	
o Armen gebogen bij los-om	0.1 – 0.5
Niveau 14 basis	
o Armen gebogen bij los-om	0.1 – 0.5
Niveau 14 +	
o Armen gebogen bij los-om	0.1 – 0.5
Traject III	**Aftrek**
Niveau 14 -	
o Geen of onvoldoende kurbet-beweging	0.1 – 0.5
o Hoofd niet tussen de armen	0.1 – 0.5
Niveau 14 basis	
o Geen of onvoldoende kurbet-beweging	0.1 – 0.5
o Hoofd niet tussen de armen	0.1 – 0.5
Niveau 14 +	
o Bij reus niet gestrekt vanuit handstand	0.1 – 0.5
o Geen of onvoldoende kurbet-beweging	0.1 – 0.5
o Hoofd niet tussen de armen	0.1 – 0.5
Traject IV	**Aftrek**
Niveau 14 -	
o Geen of onvoldoende kurbet-beweging	0.1 – 0.5
o Hoofd niet tussen de armen	0.1 – 0.5
Niveau 14 basis	
o Geen of onvoldoende kurbet-beweging	0.1 – 0.5
o Hoofd niet tussen de armen	0.1 – 0.5
Niveau 14 +	
o Geen of onvoldoende kurbet-beweging	0.1 – 0.5
o Hoofd niet tussen de armen	0.1 – 0.5
Traject V	**Aftrek**
Niveau 14 -	
o Hoofd niet tussen de armen	0.1 – 0.5
Niveau 14 basis	
o Geen of onvoldoende kurbet-beweging	0.1 – 0.5
o Hoofd niet tussen de armen	0.1 – 0.5
Niveau 14 +	
o Geen of onvoldoende kurbet-beweging	0.1 – 0.5
o Hoofd niet tussen de armen	0.1 – 0.5

	13-	13 basis	13+
			
I	Kip opzwaai tot horizontaal	Kip opzwaai boven horizontaal	Kip tot handstand
			
II	Losom boven horizontaal	Losom minimaal 45°	Reuzenzwaai, losom tot handstand
			
III	3/4 reus, onderuitzwaai	Reuzenzwaai gehurkt	Reuzenzwaai gestrekt
			
IV	3x zwaaien, met heupen voor en achter boven rekhoogte	3/4 reuzenzwaai OF reuzenzwaai gestrekt UIT reuzenzwaai gehurkt of uit reuzenzwaai gestrekt of (alleen 12-) uit offene	Reuzenzwaai, tot de handstand, pak 1hand om, 1/2 draai
			
V	Hurksalto a.w.	Streksalto a.w. uit steun of uit reuzenzwaai	Reuzenzwaai, streksalto a.w. heupen boven rekhoogte

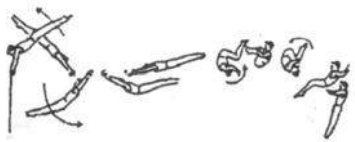
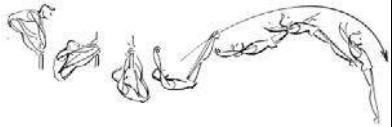
Traject I	**Aftrek**
Niveau 13 -	
o Aftrek voor opzwaai na kip conform FIG	
Niveau 13 basis	
o Aftrek voor opzwaai na kip conform FIG	
Niveau 13 +	
o Opzwaai niet gestrekt	0.1– 0.5
Traject II	**Aftrek**
Niveau 13 -	
o Armen gebogen bij los-om	0.1 – 0.5
Niveau 13 basis	
o Armen gebogen bij los-om	0.1 – 0.5
Niveau 13 +	
o Bij reus niet gestrekt vanuit handstand	0.1 – 0.5
o Geen of onvoldoende kurbet-beweging	0.1 – 0.5
o Hoofd niet tussen de armen	0.1 – 0.5
Traject III	**Aftrek**
Niveau 13 -	
o Geen of onvoldoende kurbet-beweging	0.1 – 0.5
o Hoofd niet tussen de armen	0.1 – 0.5
Niveau 13 basis	
o Bij reus niet gestrekt vanuit handstand	0.1 – 0.5
o Geen of onvoldoende kurbet-beweging	0.1 – 0.5
o Hoofd niet tussen de armen	0.1 – 0.5
Niveau 13 +	
o Bij reus niet gestrekt vanuit handstand	0.1 – 0.5
o Geen of onvoldoende kurbet-beweging	0.1 – 0.5
o Hoofd niet tussen de armen	0.1 – 0.5
Traject IV	**Aftrek**
Niveau 13 -	
o Geen of onvoldoende kurbet-beweging	0.1 – 0.5
o Hoofd niet tussen de armen	0.1 – 0.5
Niveau 13 basis	
o Geen of onvoldoende kurbet-beweging	0.1 – 0.5
o Hoofd niet tussen de armen	0.1 – 0.5
Niveau 13 +	
o Bij reus niet gestrekt vanuit handstand	0.1 – 0.5
o Geen of onvoldoende kurbet-beweging	0.1 – 0.5
o Hoofd niet tussen de armen	0.1 – 0.5
Traject V	**Aftrek**
Niveau 13 -	
o Geen of onvoldoende kurbet-beweging	0.1– 0.5
o Hoofd niet tussen de armen	0.1– 0.5
Niveau 13 basis	
o Geen of onvoldoende kurbet-beweging	0.1 – 0.5
o Hoofd niet tussen de armen	0.1– 0.5
Niveau 13 +	
o Geen of onvoldoende kurbet-beweging	0.1– 0.5
o Hoofd niet tussen de armen	0.1– 0.5

	12-	12 basis	12+
			
I	Kip opzwaai boven horizontaal	Kip tot handstand	Achteropzet - onderuitzwaai - endo - uitzwaai op 45°
			
II	Losom minimaal 45°	Reuzenzwaai, losom tot handstand	Reuzenzwaai, stalder boven 45°
			
III	Reuzenzwaai gehurkt	Reuzenzwaai gestrekt	Reuzenzwaai, Reuzenzwaai 1/2 draai voor de stok (offene)
			
IV	3/4 reuzenzwaai OF reuzenzwaai gestrekt UIT reuzenzwaai gehurkt of uit reuzenzwaai gestrekt of (alleen 12-) uit offene	Reuzenzwaai, tot de handstand, pak 1hand om, 1/2 draai	Reuzenzwaai 1/2 draai voor de stok (offene)
			
V	Streksalto a.w. uit steun of uit reuzenzwaai	Reuzenzwaai, streksalto a.w. heupen boven rekhoogte	Reuzenzwaai, dubbel salto a.w.

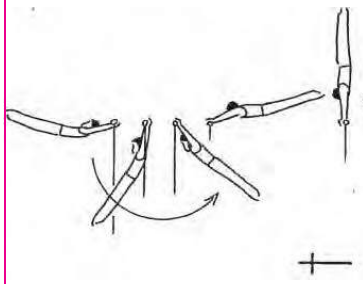
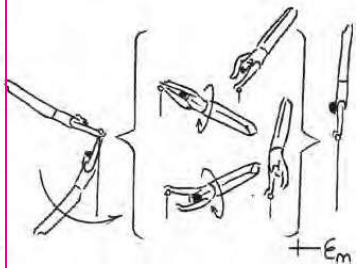
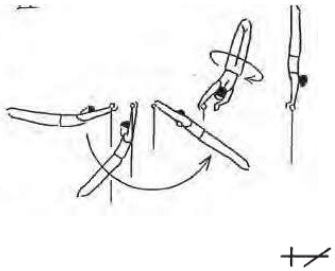
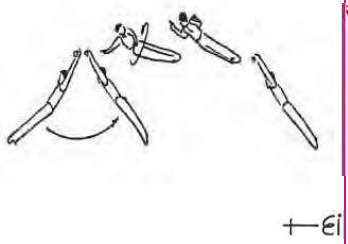
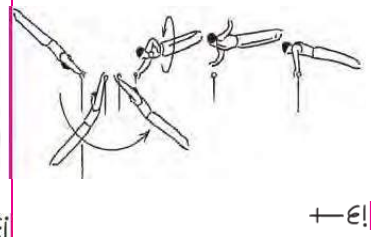
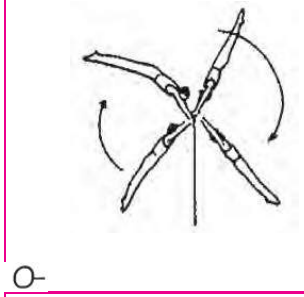
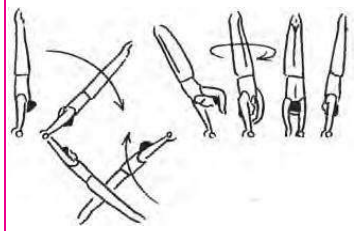
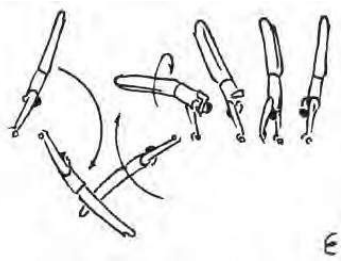
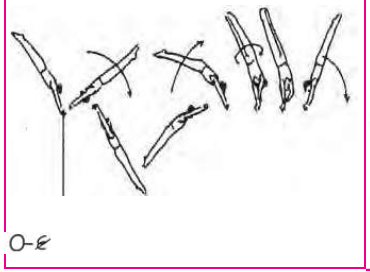
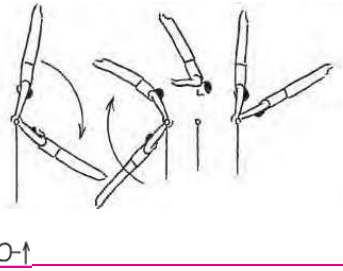
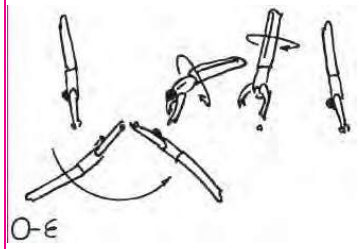
Traject I	**Aftrek**
Niveau 12 -	
o Aftrek voor opzwaai na kip conform FIG	
Niveau 12 basis	
o Opzwaai niet gestrekt	0.1 – 0.5
Niveau 12 +	
o Opzwaai niet gestrekt	0.1 – 0.5
Traject II	**Aftrek**
Niveau 12 -	
o Armen gebogen bij los-om	0.1 – 0.5
Niveau 12 basis	
o Bij reus niet gestrekt vanuit handstand	0.1 – 0.5
o Geen of onvoldoende kurbet-beweging	0.1 – 0.5
o Hoofd niet tussen de armen	0.1 – 0.5
Niveau 12 +	
o Bij reus niet gestrekt vanuit handstand	0.1 – 0.5
o Geen of onvoldoende kurbet-beweging	0.1 – 0.5
o Hoofd niet tussen de armen	0.1 – 0.5
Traject III	**Aftrek**
Niveau 12 -	
o Geen of onvoldoende kurbet-beweging	0.1 – 0.5
o Hoofd niet tussen de armen	0.1 – 0.5
Niveau 12 basis	
o Bij reus niet gestrekt vanuit handstand	0.1 – 0.5
o Geen of onvoldoende kurbet-beweging	0.1 – 0.5
o Hoofd niet tussen de armen	0.1 – 0.5
Niveau 12 +	
o Bij reus niet gestrekt vanuit handstand	0.1 – 0.5
o Geen of onvoldoende kurbet-beweging	0.1 – 0.5
o Hoofd niet tussen de armen	0.1 – 0.5
Traject IV	**Aftrek**
Niveau 12 -	
o Geen of onvoldoende kurbet-beweging	0.1 – 0.5
o Hoofd niet tussen de armen	0.1 – 0.5
Niveau 12 basis	
o Bij reus niet gestrekt vanuit handstand	0.1 – 0.5
o Geen of onvoldoende kurbet-beweging	0.1 – 0.5
o Hoofd niet tussen de armen	0.1 – 0.5
Niveau 12 +	
o Bij reus niet gestrekt vanuit handstand	0.1 – 0.5
o Geen of onvoldoende kurbet-beweging	0.1 – 0.5
o Hoofd niet tussen de armen	0.1 – 0.5
Traject V	**Aftrek**
Niveau 12 -	
o Geen of onvoldoende kurbet-beweging	0.1 – 0.5
o Hoofd niet tussen de armen	0.1 – 0.5
Niveau 12 basis	
o Geen of onvoldoende kurbet-beweging	0.1 – 0.5
o Hoofd niet tussen de armen	0.1 – 0.5
Niveau 12 +	
o Geen of onvoldoende kurbet-beweging	0.1 – 0.5
o Hoofd niet tussen de armen	0.1 – 0.5

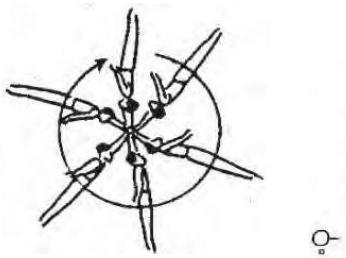
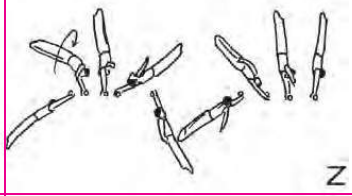
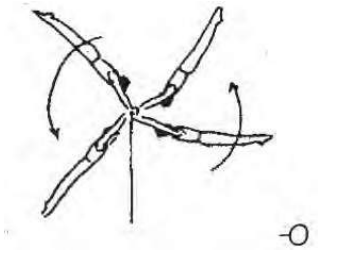
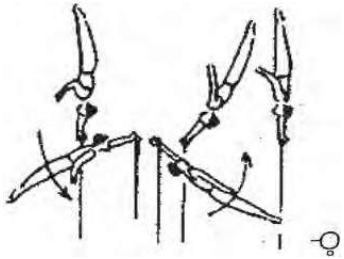
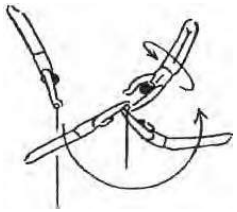
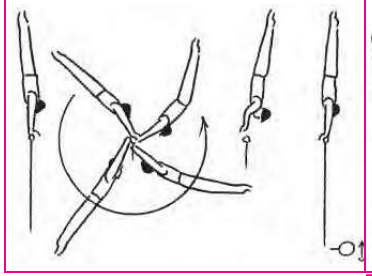
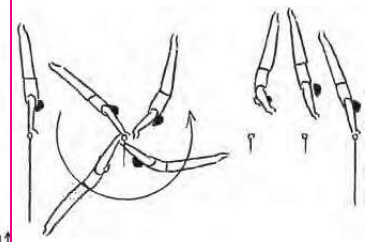
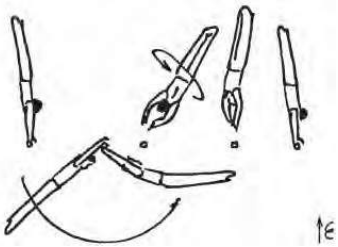
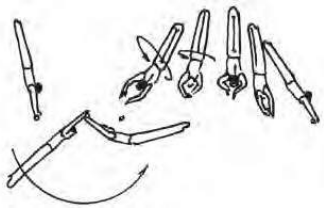
Nederlandse tA-elementen					
I	1. Achteropzet tot steun 	2. ¾ reuzendraai vanuit steun 	3. Reuzendraai voorwaarts in gekruiste greep (ook met ½ draai) 		
II					
III	1. Heupdraai voorover 	2. Heupdraai achterover 	3. Vanuit strek-/buighang bortstwaartsomtrekken 	4. Heupdraai achterover met heupen/benen minimaal 45 graden boven horizontaal 	5. Kip uit zwaai 
III	6. Stille kip 				

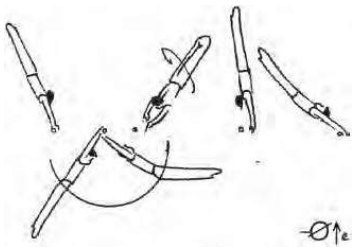
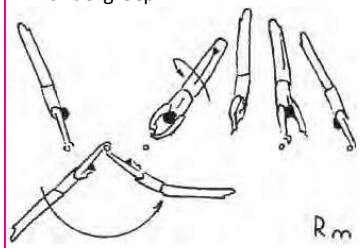
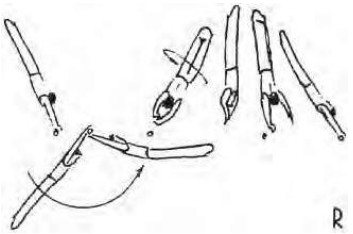
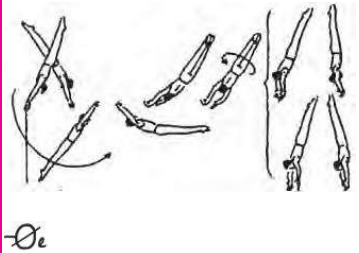
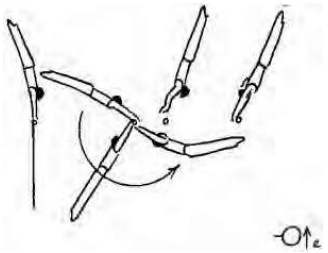
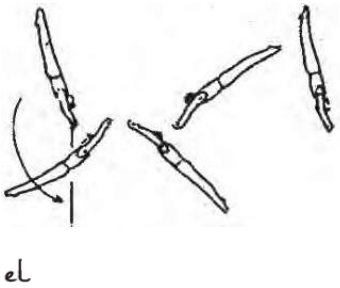
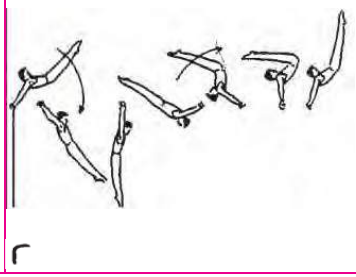
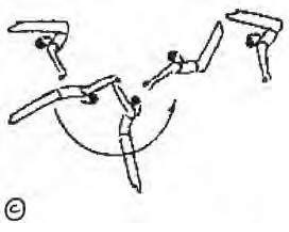
● verboden voor junioren

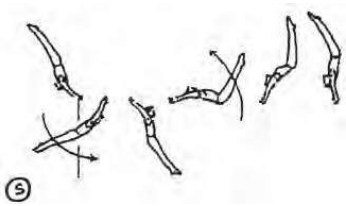
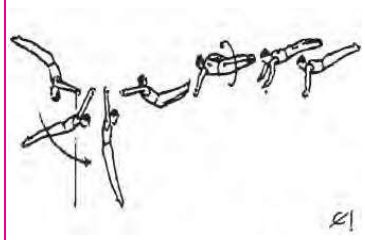
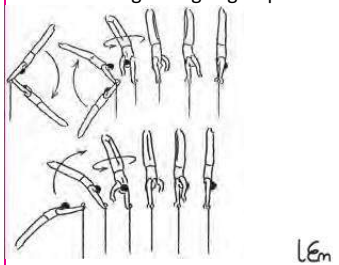
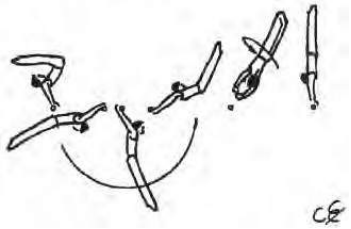
Nederlandse tA-elementen					
IV	1. Salto voorwaarts gehurkt (ook met draai) 	2. Salto achterwaarts (ook met draai) 	3. (spreid) zolenondersprong (met ½ draai) tot stand 		

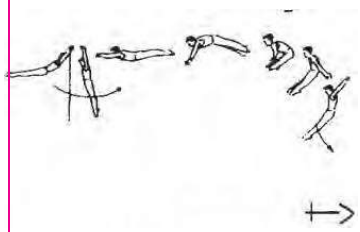
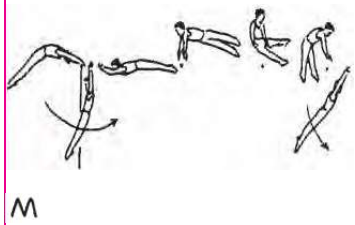
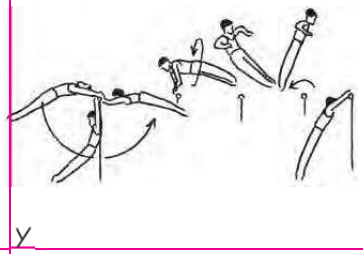
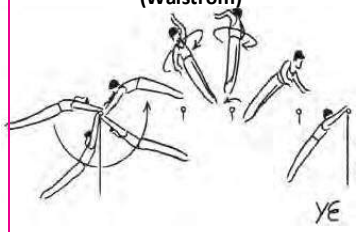
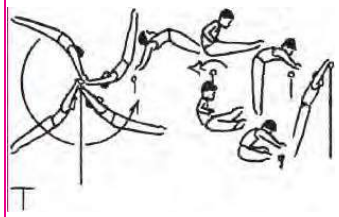
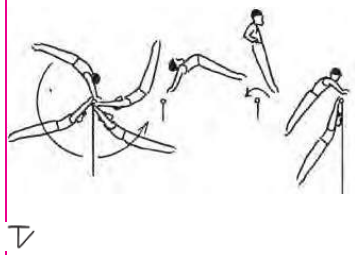
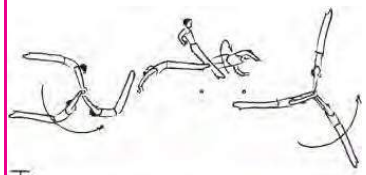
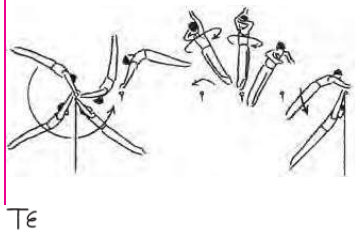
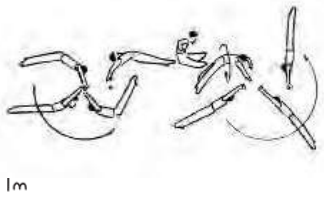
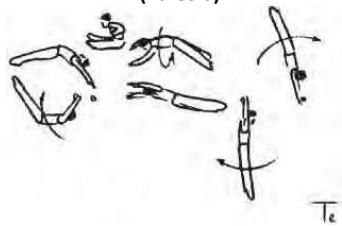
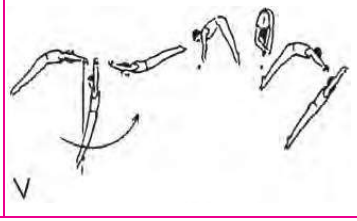
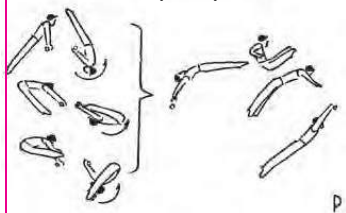
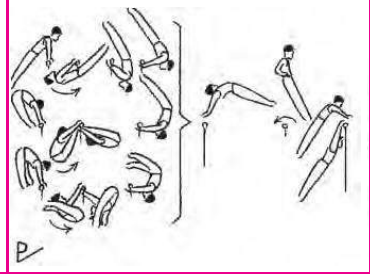
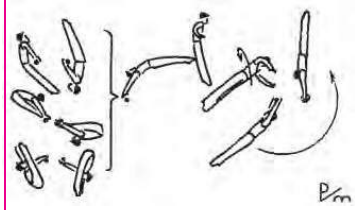
● verboden voor junioren

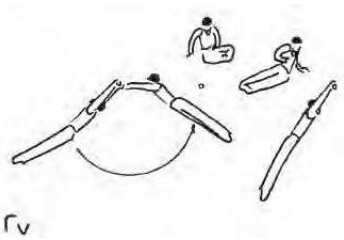
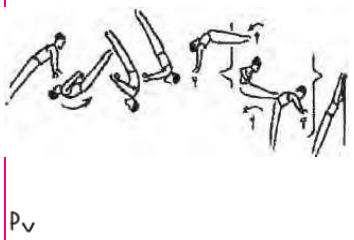
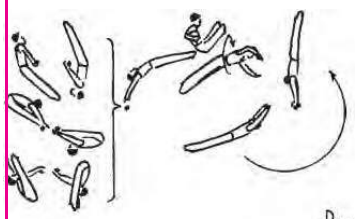
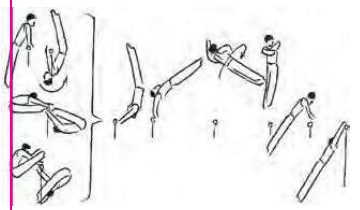
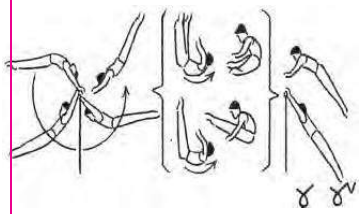
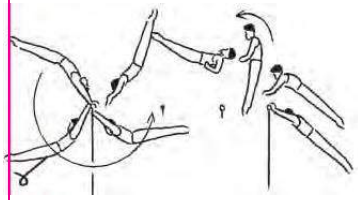
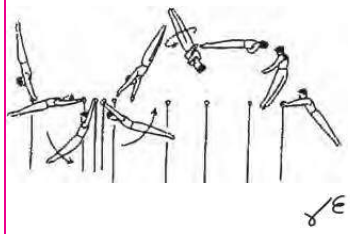
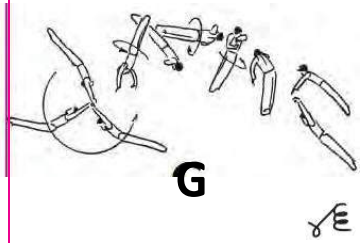
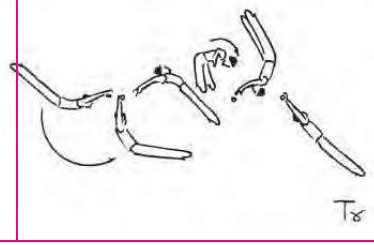
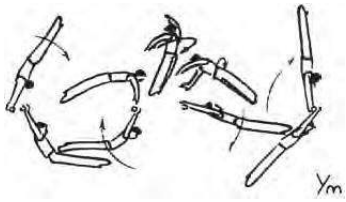
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I : lange zwaaien en draai-elementen					
1. Achteropzet tot handstand 	2. Achteropzet met 1/1 draai tot handstand ook tot mix 	3.	4.	5.	6.
7. Achteropzet met ½ draai tot handstand 	8. Pirouette tot hang 	9. Pirouette tot steun. 	10.	11.	12.
13. Reuzendraai voorwaarts 	14. Reuzendraai voorwaarts met 1/1 draai in mixgreep. 	15. Reuzendraai voorwaarts met 1/1draai tot ellegreep 	16.	17.	18.
19. Reuzendraai voorwaarts met ½ draai door de handstand. 	20. Gesprongen reuzendraai voorwaarts (ook met ½ draai). 	21. Gesprongen reuzendraai voorwaarts met 1/1 draai 	22.	23.	24.

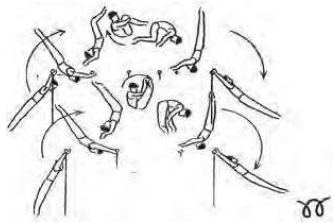
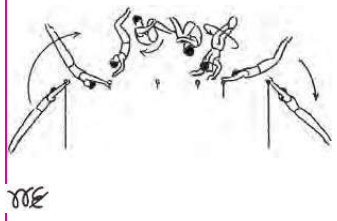
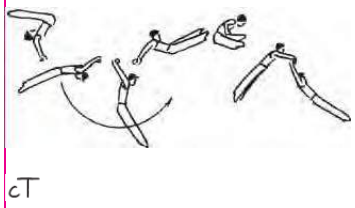
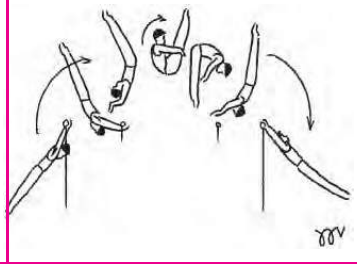
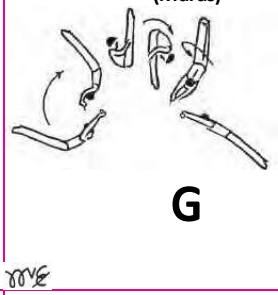
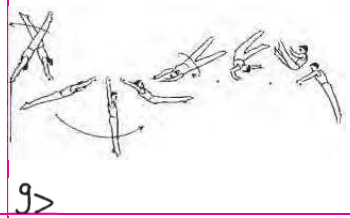
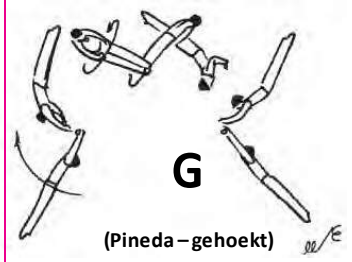
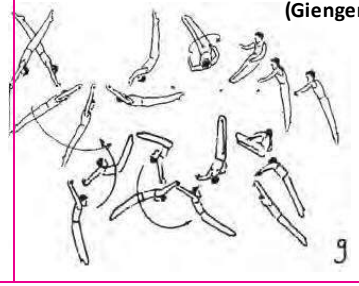
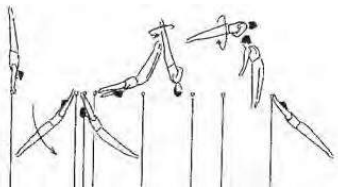
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I : lange zwaaien en draai-elementen					
25.	26. Reuzendraai voorwaarts aan 1 arm in ondergreep (360°) 	27. Uit reuzendraai aan 1 arm 1/1 draai tot ellegreep en 1/1 draai tot ondergreep. **(Zou Li Min)** 	28.	29.	30.
31. Reuzendraai rugwaarts. 	32. Reuzendraai rugwaarts aan 1 arm (360 °) 	33.	34.	35.	36.
37. Reuzendraai rugwaarts met ½ draai 	38.	39.	40.	41.	42.
43. Reuzendraai rugwaarts en sprong tot ondergreep. 	44. Gesprongen reuzendraai 	45. Gesprongen reuzendraai met 1/1 draai **(Quast)** 	46. Gesprongen reuzendraai met 2/1 draai. 	47.	48.

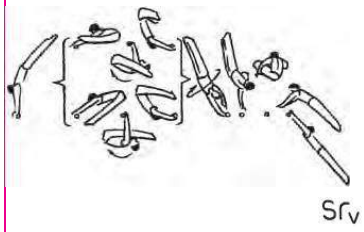
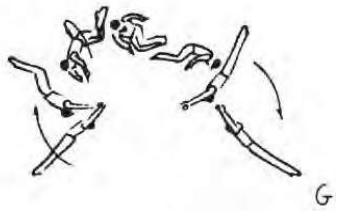
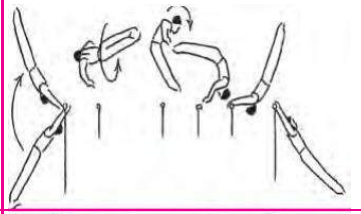
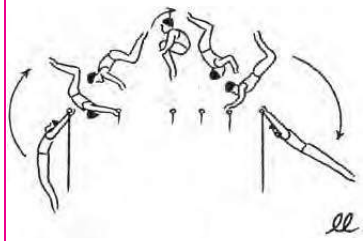
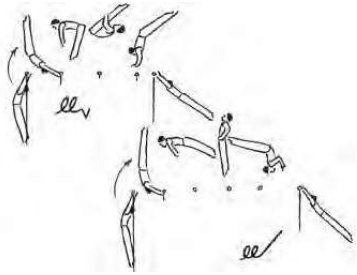
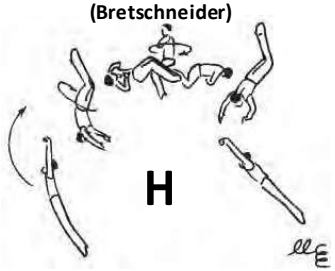
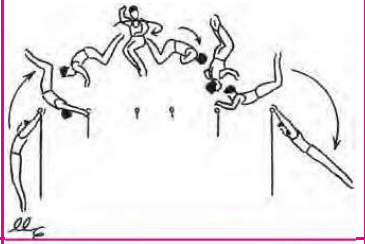
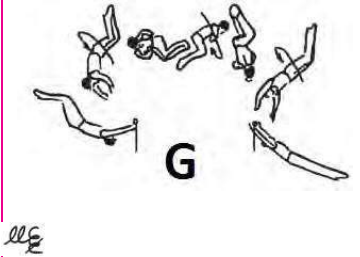
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I : lange zwaaien en draai-elementen					
49.	50. Gesprongen reuzendraai met ½ draai tot ellegreep. 	51. Gesprongen reuzendraai met 3/2 draai tot gemengde greep of ondergreep 	52. Gesprongen reuzendraai met 3/2 draai tot ellegreep. **(Rybalko)** 	53.	54.
55.	56. Reuzendraai en ½ draai tot ellegreep. 	57.	58.	59.	60.
61.	62. Reuzendraai voorwaarts en omspringen tot ellegreep. 	63.	64.	65.	66.
67.	68. Reuzendraai in ellegreep. 	69. Reuzendraai in ruglingse hang (Russenreuzendraai). 	70. Reuzendraai ruglings in ruglingse hang (Tsjechen reuzendraai) 	71.	72.

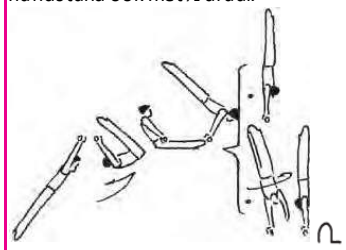
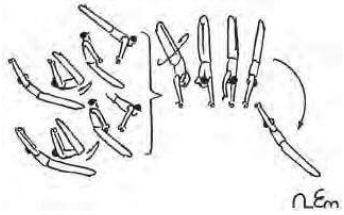
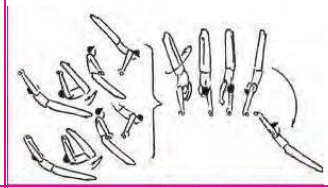
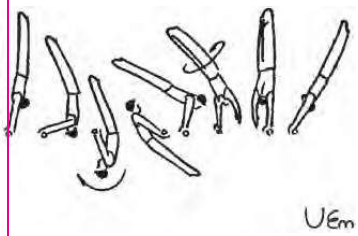
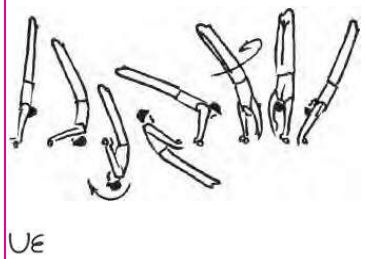
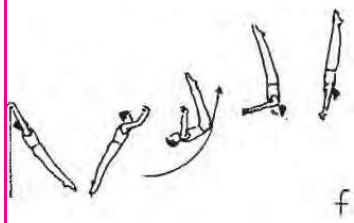
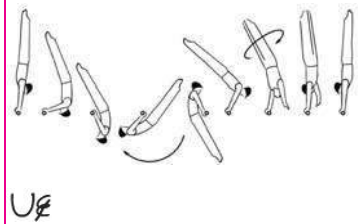
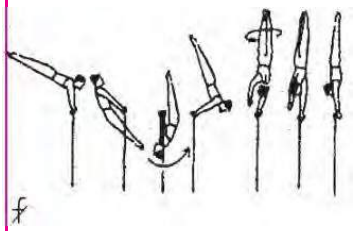
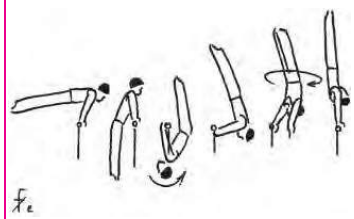
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I : lange zwaaien en draai-elementen					
73. Reuzendraai rugwaarts met inkogelen en uitkogelen. **(Skoumal)** 	74. Steineman met ½ draai tot steun **(Ono)** 	75. Reuzendraai in ellegreep en 1/1 draai tot gemengde greep. 	76. Reuzendraai in ruglingse hang (Tsjechen reuzendraai) met ½ draai 	77.	78.
79.	80.	81.	82.	83.	84.
85.	86.	87.	88.	89.	90.
91.	92.	93.	94.	95.	96.

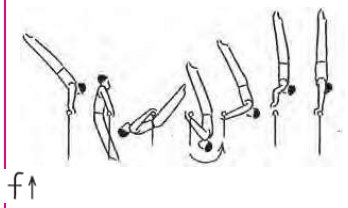
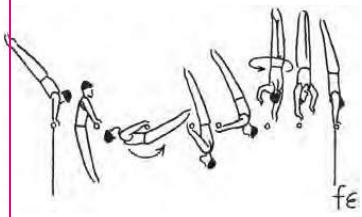
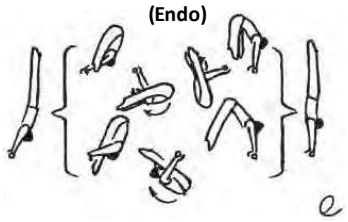
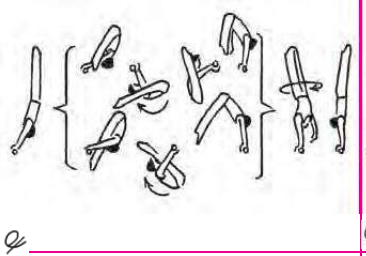
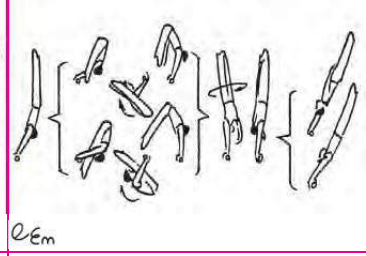
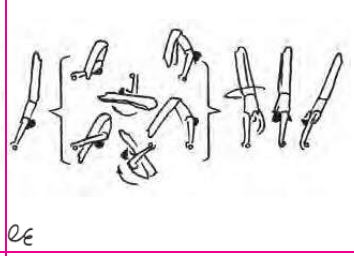
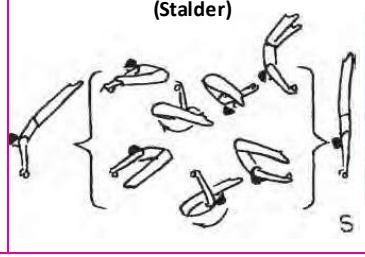
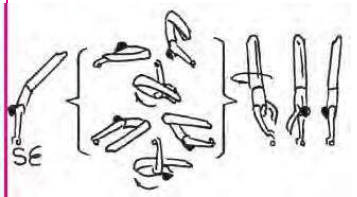
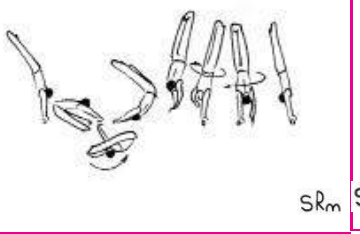
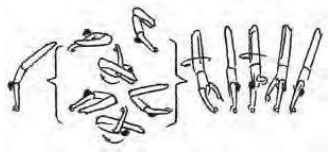
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II : Vluchtelementen					
1.	2. Achteropzet en overspreiden tot hang ruglings 	3. Achteropzet en gespreide hecht met ½ draai tot hang. **(Markelov)** 	4. Markelov met gesloten benen. **(Yamawaki)** 	5.	6. Achteropzet en hecht met 3/2 draai tot hang **(Walstrom)** 
7.	8.	9. Terugspreiden in de voorzwaai gespreid of gehoekt tot hang. **(Tkatchev)** 	10. Tkatchev gestrekt. 	11. Tkatchev gestrekt met ½ draai tot mix ellegreep en achteropzet tot handstand **(Moznik)** 	12. Tkatchev gestrekt met 1/1 draai. **(Liukin)** 
13.	14.	15.	16. Tkatchev gespreid met ½ draai tot mix ellegreep en achteropzet tot handstand **(Lynch)** 	17. Tkatchev gestrekt met ½ draai tot dubbel ellegreep. **(Kulesza)** 	18.
19.	20. Achteropzet en gesprongen gehoekte ½ draai tot hang **(Voronin)** 	21.	22. Gesloten of gespreide Stalder en terugspreiden over de stok. **(Piatti)** 	23. Piatti gestrekt 	24. Piatti gestrekt met ½ draai tot mix ellegreep en achteropzet tot handstand. **(Kierzkowski)** 

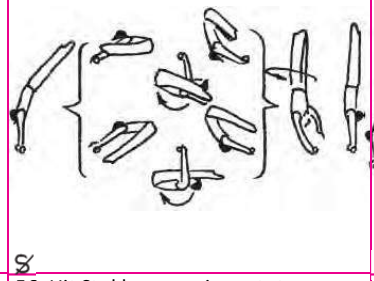
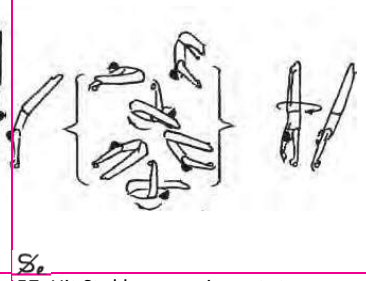
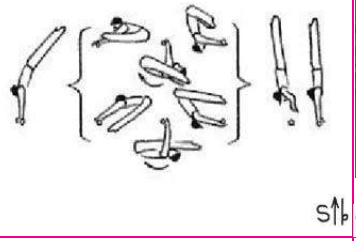
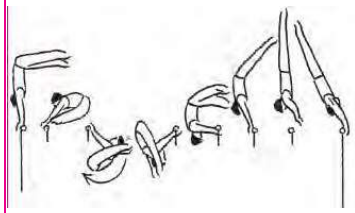
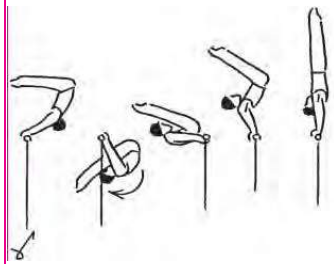
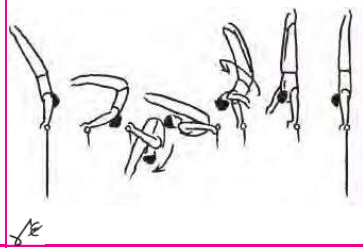
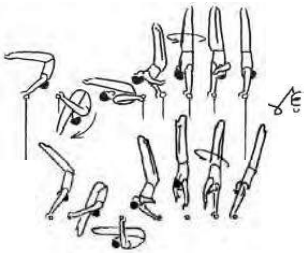
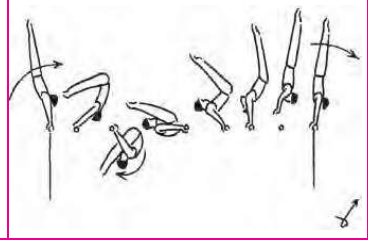
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II : Vluchtelementen					
25.	26. Overkeren 	27.	28. Piatti gehoekt 	29. Piatti gespreid met ½ draai tot mix ellegreep en achteropzet tot handstand. 	30. Piatti gestrekt met 1/1 draai. **(Suarez)** 
31.	32.	33. In de achterzwaai salto voorwaarts gehurkt, gehoekt of gespreid tot hang. **(Jäger)** 	34. Jäger gestrekt (ook uit ellegreep). **(Balabanov)** 	35.	36. Jäger gestrekt met 1/1 draai (ook uit ellegreep). **(Winkler - Pogorelev)** 
37.	38.	39.	40.	41.	42. Jäger gestrekt met 2/1 draai. 
43.	44.	45.	46. In de voorzwaai salto voorwaarts gespreid tot hang. **(Xiao Ruizhi)** 	47. Yamawaki 1/2 draai gestrekt tot mix en achteropzet tot handstand. **(Muñoz - Pozzo)** 	48.

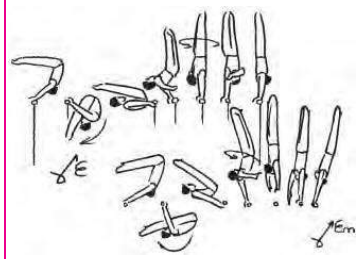
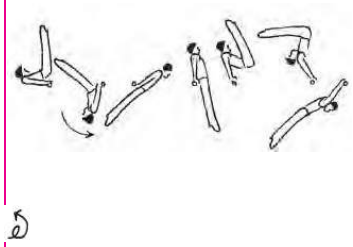
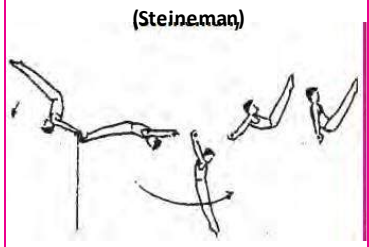
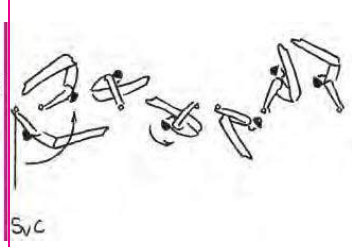
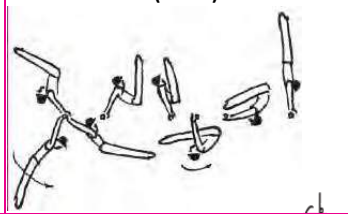
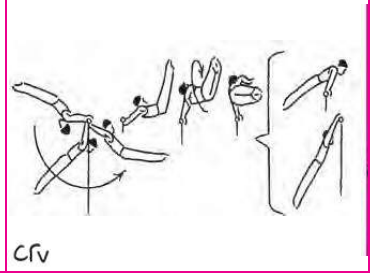
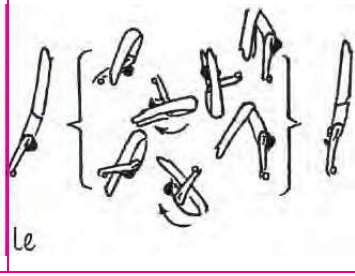
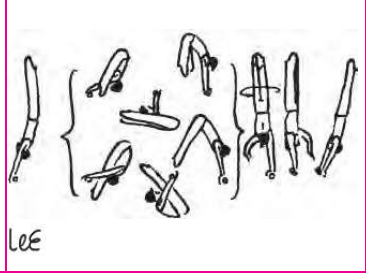
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II : Vluchtelementen					
49.	50.	51.	52. Salto voorwaarts over de stok gehurkt, gehoekt of gespreid. **(Gaylord)** 	53.	54. Gaylord met ½ draai **(Pegan)** 
55.	56.	57. Tsjechen reus tot Tkachev 	58.	59. Gaylord gehoekt. 	60. Pegan gehoekt. **(Maras)**  **G**
61.	62.	63. In de voorzwaai salto rugwaarts gespreid met ½ draai tot hang **(Deltchev)** 	64.	65.	66. Kolman gestrekt **(Cassina)**  **G** **(Pineda – gehoekt)**
67.	68.	69. In de voorzwaai salto rugwaarts gehoekt met ½ draai tot hang **(Gienger)** 	70.	71.	72. Gienger met 1/1 draai **(Deff)** 

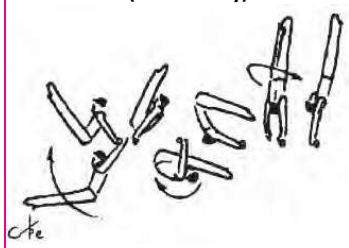
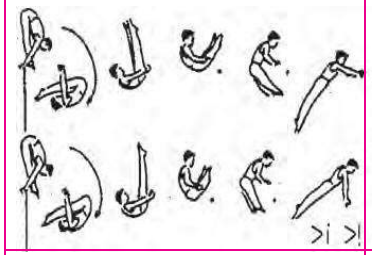
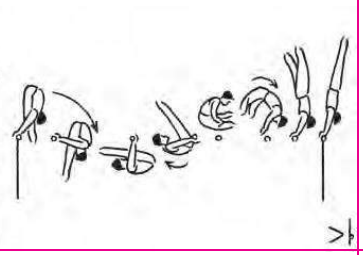
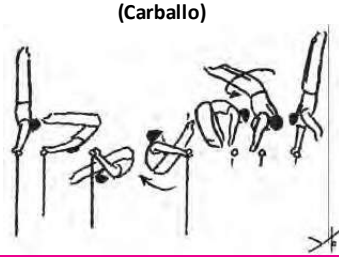
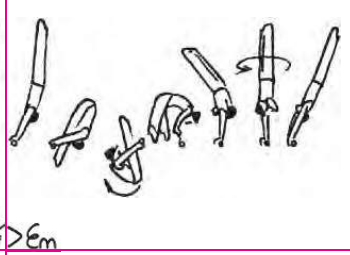
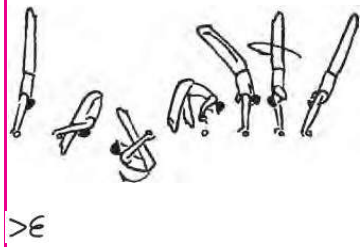
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II : Vluchtelementen					
73.	74.	75. Stalder ½ draai en overkeren tot hang. **(Jansen)** 	76. Gaylord 2 gehurkt . 	77. Gienger over de stok **(Gaylord 2)** 	78.
79.	80.	81.	82. Dubbelsalto over de stok. **(Kovacs)** 	83. Kovacs gehoekt of gestrekt. 	84. Kovacs met 2/1 draai **(Bretschneider)** 
85.	86.	87.	88.	89. Kovacs met 1/1 draai **(Kolman)** 	90.
91.	92.	93.	94.	95.	96. Kovacs met 3/2 draai. **(Shaham)** 

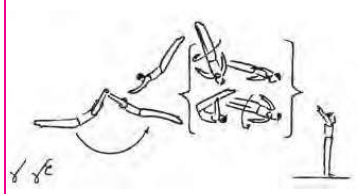
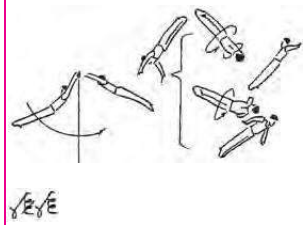
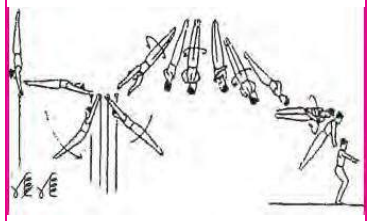
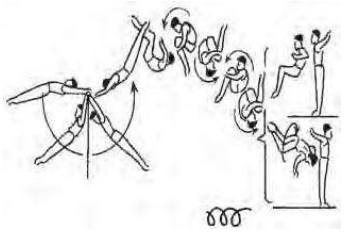
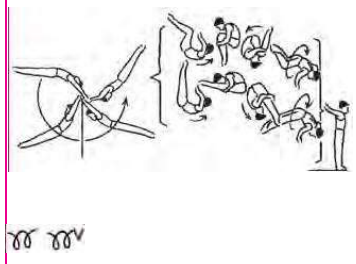
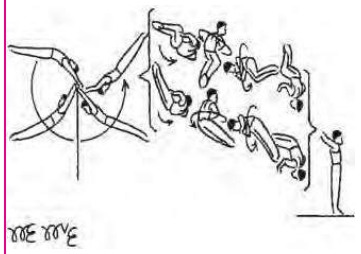
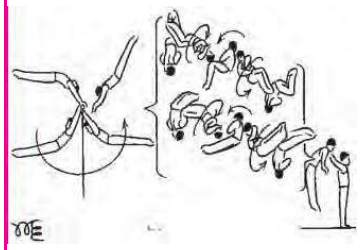
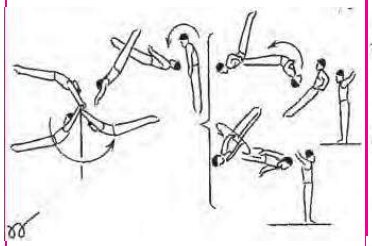
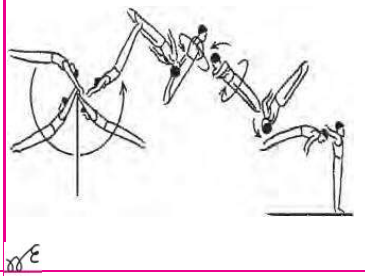
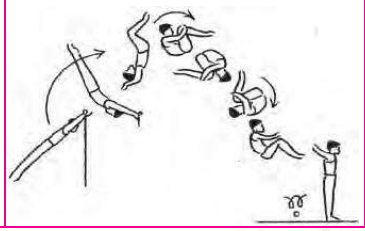
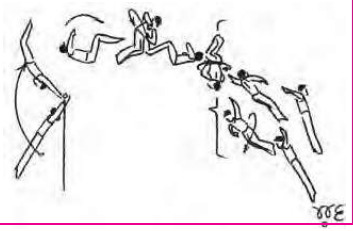
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III : Elementen dicht bij de stok en Adler elementen					
1. Stille kip of kip uit hangzwaai tot handstand ook met ½ draai. 	2. Stille kip of kip uit hangzwaai in ondergreep of mix-greep met hele draai tot mixgreep. 	3. Stille kip of kip uit hangzwaai in ondergreep of mix-greep met hele draai tot ellegreep. 	4.	5.	6.
7. 7.	8. Uit handstand losom voorwaarts tot handstand . **(Weiler)** 	9. Weiler met 1/1 draai tot mixgreep. 	10. Weiler met 1/1 draai tot ellegreep. 	11.	12.
13. Uit hang opstutten of losom tot handstand 	14. Weiler met halve draai 	15.	16.	17.	18.
19. Uit steun of hang opstutten of losom met ½ draai tot handstand. 	20. Uit steun of hang opstutten met ½ draai tot handstand in ellegreep 	21.	22.	23.	24.

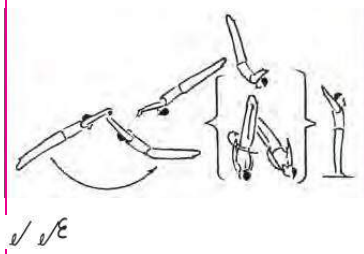
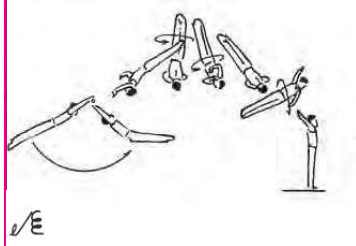
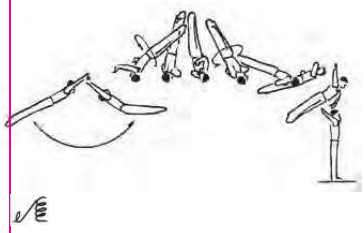
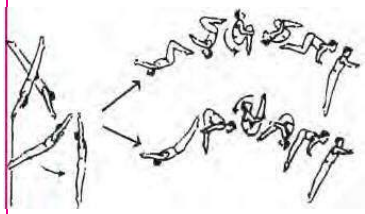
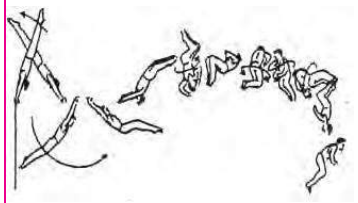
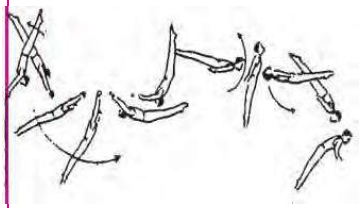
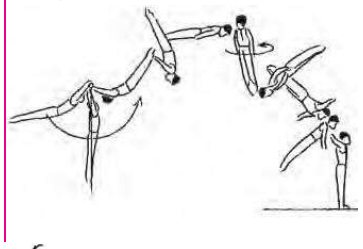
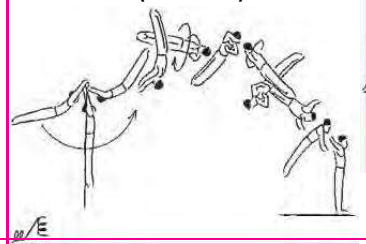
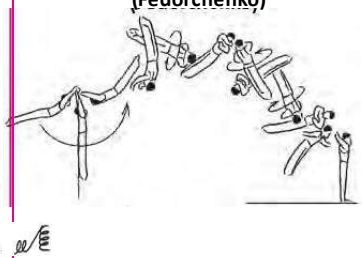
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III : Elementen dicht bij de stok en Adler elementen					
25. Uit steun of hang opstutten of losom tot handstand en omspringen tot ondergreep. 	26.	27. Uit steun of hang opstutten met gesprongen 1/1 draai tot handstand 	28.	29.	30.
31.	32. Gespreide zitdraai voorover tot handstand (ook met gesloten benen) **(Endo)** 	33.	34.	35.	36.
37.	38. Endo met ½ draai 	39. Endo met 1/1 draai tot mixgreep 	40. Endo met 1/1 draai tot ellegreep 	41.	42.
43.	44. Gespreide zitdraai achterover tot handstand (ook met gesloten benen) **(Stalder)** 	45. Stalder met gesprongen 1/1 draai. 	*46.* Stalder met gesprongen 3/2 draai tot gemixte ellegreep. 	47. Stalder met gesprongen 3/2 draai tot ellegreep 	48.

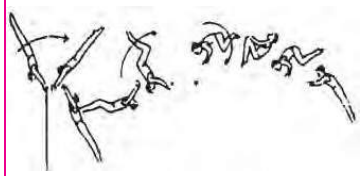
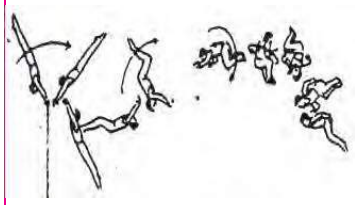
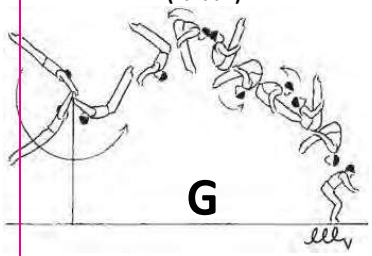
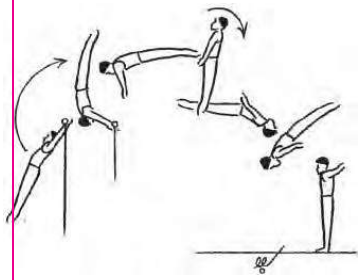
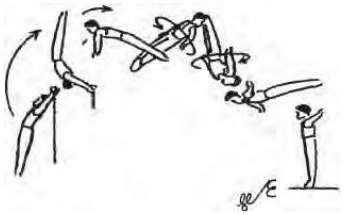
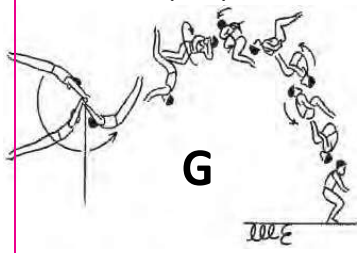
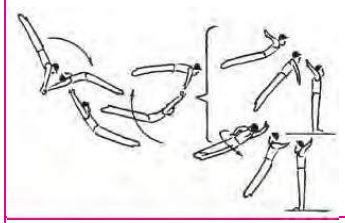
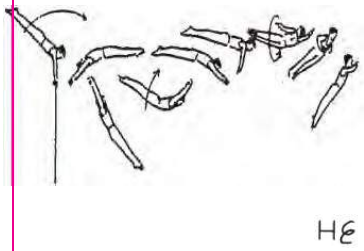
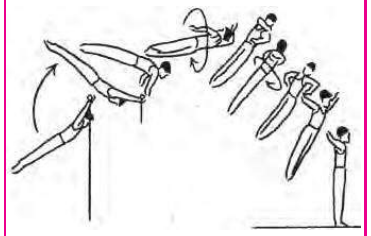
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III : Elementen dicht bij de stok en Adler elementen					
49.	50. Stalder met ½ draai 	51. Stalder met ½ draai tot ellegreep 	52.	53.	54.
55.	56. Uit Stalder omspringen tot ondergreep 	57. Uit Stalder omspringen tot ellegreep 	58.	59.	60.
61.	62.	63. Dislocque door de handstand **(adler).** 	64. Adler met ½ draai tot handstand in bovengreep 	65. Adler met 1/1 draai tot handstand in ondergreep 	66.
67.	68.	69.	70. Adler en in de handstand omspringen tot boven- of ondergreep. 	71.	72.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III : Elementen dicht bij de stok en Adler elementen					
73.	74.	75.	76. Adler met 1/1 draai tot handstand in mixgreep (ook gesprongen) 	77.	78.
79. Achteroverdraaien tot ruglingse hang. 	80. Uit ruglingse hang vooropzet tot ruglingse steun **(Steineman)** 	81. Inbücken en achterover opgooien tot ruglingse hang 	82.	83.	84.
85.	86	87. Steineman met uitbücken tot handstand **(Koste)** 	88.	89.	90.
91.	92. Steineman met terugflanken tot steun of hang 	93. Endo in ellegreep, ook met ½ draai 	94. Endo in ellegreep 1/1 draai 	95.	96.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III : Elementen dicht bij de stok en Adler elementen					
97.	98.	99.	100. Koste ½ draai tot ellegreep. **(Likhovitskiy)** 	101.	102.
103. Zitdraai voorwaarts en uitspreiden tot hang of steun. 	104. Zitdraai voorwaarts en uitspreiden tot handstand. 	105. Zitdraai voorwaarts en uitspreiden met ½ draai tot handstand. **(Carballo)** 	106. Carballo met ½ draai tot mixgreep **(Quintero)** 	107. Quintero tot ellegreep 	108.
108.	109.	110.	111.	112.	113.
114.	115.	116.	117.	118.	119.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG IV : Afsprongen					
1. Salto voorwaarts gehoekt of gestrekt, ook met ½ draai. 	2. Salto voorwaarts gestrekt met 1/1 of 3/2 draai. 	3. Salto voorwaarts gestrekt met 2/1 of 5/2 draai. 	4.	5.	6. Drievoudige salto voorwaarts gehurkt. **(Rumbutis)** 
7.	8.	9. Dubbelsalto voorwaarts gehurkt of gehoekt, ook met ½ draai 	10. Dubbelsalto voorwaarts gehurkt of gehoekt met 1/1 of 3/2 draai 	11. Dubbelsalto voorwaarts gehurkt of gehoekt met 2/1 of 5/2 draai 	12.
13.	14.	15.	16. Dubbelsalto voorwaarts gestrekt, ook met ½ draai 	17. Dubbelsalto voorwaarts gestrekt met 1/1 of 3/2 draai. 	18.
19.	20.	21. Dubbelsalto voorwaarts gehurkt of gehoekt over de stok, ook met ½ draai. 	22. Dubbelsalto voorwaarts gehurkt of gehoekt met 1/1 of 3/2 draai 	23.	24.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG IV : Afsprongen					
25. Salto rugwaarts gehoekt of gestrekt, ook met ½ of 1/1 draai. 	26. Salto rugwaarts gestrekt met 3/2 of 2/1 draai. 	27. Salto rugwaarts gestrekt met 5/2 of 3/1 draai 	28.	29.	30.
31.	32. Dubbelsalto rugwaarts gehurkt of gehoekt 	33. Dubbelsalto rugwaarts gehurkt of gehoekt met 1/1 draai **(Tsukahara)** 	34. Dubbelsalto rugwaarts gehurkt of gehoekt met 2/1 draai. 	35.	36.
37.	38.	39. Dubbelsalto rugwaarts gestrekt. 	40. Dubbelsalto rugwaarts gestrekt met 1/1 draai. 	41. Dubbelsalto rugwaarts gestrekt met 2/1 draai **(Watanabe)** 	42. Dubbelsalto rugwaarts gestrekt met 3/1 draai **(Fedorchenko)** 
43.	44.	45.	46.	47.	48. Drievoudige salto rugwaarts gehurkt, ook over de stok **(Andrianov)** **(Hoffmann)** 

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG IV : Afsprongen					
49.	50. Dubbelsalto gehurkt of gehoekt over de stok **(Straumann)** 	51. Dubbelsalto gehurkt of gehoekt met 1/1 draai over de stok 	52. Dubbelsalto gehurkt of gehoekt met 2/1 draai over de stok 	53.	54. Drievoudige salto rugwaarts gehoekt. **(Fardan)** 
55.	56.	57. Dubbelsalto rugwaarts gestrekt over de stok. 	58. Dubbelsalto rugwaarts gestrekt met 1/1 draai over de stok. **(Hayden)** 	59.	60. Drievoudige salto rugwaarts gehurkt met 1/1 draai. **(Belle)** 
61. Hecht gestrekt of gespreid, ook met ½ draai 	62. Hecht met 1/1 of 3/2 draai 	63.	64. Hecht met 2/1 draai. 	65.	66.
67.	68.	69.	70.	71.	72.