

Geboorte jaar 2004 en 2005

Niveau E

Trampoline

1. Spreidsprong
2. Skatesprong
3. Halve draai
4. Keuze

Kast met Trampoline

1. B-Ophurken –spreidsprong
2. B-Ophurken- ½ draai
3. L-Ophurken stap hurk sprong
4. L-Keuze

Lange mat

- Zweefstand- losse rol voorover-handstand wissel-radslag

Verhoogd vlak (60 cm) met plankoline

1. Los ophurken tot stand-koprol
2. Los ophurken tot stand 1/2 draai-rol achterover
3. Koprol
4. Keuze

Airtumbling

- (vluchtige) handstand terug tot stand-zweefrol-rol voorover-radslag