

Voor alle toestellen = Basis D score 4.50 E score 10.00

MINITRAMPOLINE

Spreidsprong
Streksprong met halve draai
Schaapsprong
Spreidhoeksprong
Hurksprong met halve draai

BRUG- ONGELIJK

1	Borstwaartomtrekken met afzet van 1 been tot steun op de ligger	
2	Heupdraai achterover tot steun op de ligger	
3	Neerspringen tot stand	
4	Met afzet van 2 benen Ondersprong tot stand	
	Met hulp aan de hoge ligger hangen, aan heupen naar achteren duwen en laten zwaaien	Voorinstap/instap/pupil 1/pupil 2 met gebogen knieën (stoeltje) zwaaien
5	Voor-achter	
6	voor-achter	
7	voor en achter neer springen	

EVENWICHTSBALK hoogte 1.00 meter. Jeugd, junior en senior 1.20 meter

1	Op de verhoging ophurken en met kwart draai komen tot stand, daarna op de balk stappen	
2	Lopen tot het midden van de balk	
3	Komen tot zweefstand, 1 seconde aanhouden	Geen 1 seconde -0.3p D-score
4	Komen tot tenenstand, 1 seconde aanhouden, gevolgd door halve draai op 2 voeten	Geen 1 seconde -0.3p D-score
5	Streksprong, daarna halve draai terug op 2 voeten	
6	3 pasjes op de tenen, daarna knieheffen met aantikken van de voet tot einde	
7	Spreidsprong af	

LANGEMAT**Plank onder de mat aan het begin van de mat**

1	Vanuit zit op de plank Koprool achterover tot spreidstand
2	Rol achterover tot kaars mag met handen in de zij, daarna
3	met gestrekte benen achterover met tenen de grond aanraken en terug rollen tot hurkzit
4	Komen tot stand, streksprong met halve draai tot stand.
5	Vluchtige handstand (mag met beenwissel) terug tot stand
6	Schaarsprong voorwaarts met gestrekte benen
7	Radslag tot stand (aanloop is vrij)