

Stel je eigen oefening samen

Stap 1: Kijk in de bonustabel van Flow of Freestyle hoeveel elementen er mee tellen.

Gymnastische sprongen

Balk	Basis	Airtrack
0,5	Streksprong	0,5
0,5	Wisselsprong	0,5
0,5	Dubbel wisselsprong	0,5
0,5	Hurksprong	1,0
0,5	Kattensprong	0,5
1,0	Schaarsprong	0,5
1,5	Hurkhoeksprong	1,5
2,0	Wisselhurkhoeksprong	2,0
2,0	Gesloten hoeksprong	2,0

Balk	Met beenspreiding	Airtrack
1,5	Spagaatsprong (2 op 2)	1,5
1,5	Sisonne	1,0
1,5	Loopsagaatsprong (1 op 1)	1,0
1,0	Spreidsprong	1,0
1,5	Spreidhoeksprong	1,5
2,5	Wisselspagaatsprong (airtrack 1 op 2) (balk 1 op 1)	2,0
2,5	Wissel spreidhoeksprong	2,0
3,0	Spreidhoeksprong landen op buik	3,0
3,0	Ringsprong	-
3,0	Schaapsprong	3,0

Balk	Met draai	Airtrack
1,0	Streksprong ½ draai	0,5
2,0	Streksprong 1/1 draai	1,0
3,0	Streksprong 2/1 draai	2,0
1,5	Hurksprong ½ draai	1,0
2,5	Hurksprong 1/1 draai	2,0
1,5	Kattensprong ½ draai	-
2,0	Kattensprong 1/1 draai	-
2,5	Hurkhoeksprong ½ draai	2,0
3,0	Hurksprongsprong 1/1 draai	2,5
2,5	Spagaatsprong ½ draai	2,5
3,0	Spagaatsprong 1/1 draai	3,0
3,0	Wisselspagaatsprong ½ draai of cadet (airtrack 1 op 2) (balk 1 op 1)	3,0
3,0	Wissel spreidhoeksprong ½ draai	3,0

Acrobatische elementen

Balk	Zijwaarts	Airtrack
1,5	Radslag	0,5
1,5	Radslag 1 arm	0,5
2,0	Arabier	1,0
-	Losse radslag	2,0
-	Losse arabier	2,0

Balk	Voorwaarts	Airtrack
1,0	Rol	0,5
1,5	Losse rol	0,5
1	Handstand	1,0
1,5	Handstand rol	1,0
2,0	Handstand ½ draai	1,5
2,5	Handstand 1/1 draai	2,0
2,5	Boogje (langzame loopoverslag)	1,5
-	Loopoverslag	1,5
-	Overslag	1,5
-	Flack flick	1,5
-	Losse overslag	2,0

Balk	Achterwaarts	Airtrack
1,5	Rol achterover	0,5
2,5	Stutrol	1,0
3,0	Stutrol ½ draai	1,5
3,0	Stutrol 1/1 draai	2,0
2,5	Boogje (langzame loopoverslag)	1,5
3,0	Flick flack	1,5
-	Tempo flick flack	2,0

Balk	Salto's	Airtrack
-	Hurksalto (voorover & achterover)	1,5
-	Hoeksalto (voorover & achterover)	2,0
-	Streksalto (voorover & achterover)	3,0
-	Zijwaarts salto	3,0
	Salto met ½ draai	2,5
	Salto met 1/1 draai	3,0
-	Salto achterover van hurk naar strekhouding	2,5 of 3,0
-	Streksalto achterover spreiden/ sluiten van benen	3,0

Balk pirouette, houdingen

Waarde	1 benige draaien
0,5	Pirouette – vrije been naar keuze: ½ draai
1,0	Pirouette – vrije been naar keuze: 1/1 draai
2,0	Pirouette – vrije been naar keuze: 2/1 draai
1,5	Pirouette – vrije been horizontaal gestrekt voor: ½ draai
3,0	Pirouette – vrije been horizontaal gestrekt voor: 1/1 draai
1,5	Eenbenige hurkzit – vrije been gestrekt: ½ draai
2,5	Eenbenige hurkzit – vrije been gestrekt: 1/1 draai
2,0	Duikdraai met steun van 1 hand: ½ draai
3,0	Duikdraai met steun van 1 hand: 1/1 draai
2,0	Pirouette – vrije been achter in attitude horizontaal: ½ draai
3,0	Pirouette – vrije been achter in attitude horizontaal: 1/1 draai
0,5	Zweefstand

Balk opsprongen

Waarde	
1,0	Ophurken
1,0	Opspreiden
1,5	Overhurken
1,5	Overspreiden
1,5	Overhurken/ spreiden tot hoeksteun
3,0	Overhurken tot hoge hoeksteun
3,0	Achterwaarts overspreiden tot steun
3,0	Opspreiden tot split
3,0	Spring tot spagaat
1,5	Opscharen
2,5	½ flank tot zit

Waarde	
2,5	Spring tot handstand (variatie voorbeelden: gespreid, gehurkt, gehoekt)
2,5	Heffen tot handstand (variatie voorbeelden: gespreid, gehurkt, gehoekt)
1,5	Spring borststand met armen gebogen

Waarde	
1,5	Rol voorover op
1,5	Radslag op 1 arm over de balk tot steun
2,5	Losse radslag over de balk tot steun
3,0	Langzame overslag over de balk tot zit

Balk afsprongen

Waarde	
0,5	Arabier af
1,0	Overslag af
1,5	Losse arabier af
2,0	Losse overslag af
1,5	Hurksalto af Voorover & achterover
2,0	Hoeksalto af Voorover
3,0	Auerbach hurk af
3,0	Salto met ½ draai af

Brug opsprongen

	Waarde
Spring tot steun	0,5
Borstwaarts om	1,0
Loopkip	1,5
Zweefkip	2,0
½ draai kip (mag met rug naar legger starten)	2,5

Brug elementen aan ligger

Draaien	Waarde
Buikdraai achterover	1,0
Dubbel buikdraai achterover	2,0
Buikdraai voorover	1,0
Molendraai voorover	1,0
Vrije buikdraai achterover	2,0
¾ reus	1,5
¾ reus direct gevolgd door buikdraai achterover (geen opzwaai ertussen)	3,0

Kip	Waarde
Kip	2,0
Stille kip (vanuit steun tot steun komen)	2,5
Opzwaai kip	2,5

Liggerwissel	Waarde
Opklimmen naar hoge legger springen	1,0
Ophurken/ spreiden	1,5
Zolendraai	3,0
Wippertje	3,0

Zwaaien	Waarde
Zwaai (voor en achterzwaai zonder element)	1,0
Achteropzet	3,0

Brug afsprongen

Zwaai met draaien	Waarde
Achtzwaai los	0,5
Achterzwaai ½ draai af	1,0
Achterzwaai 1/1 draai af	1,5
Voorzwaai ½ draai af	1,0
Voorzwaai 1/1 draai af	1,5
Voorzwaai ½ draai af boven liggerhoogte af	3,0

Ondersprongen	Waarde
Onderzwaai af (vanuit steun)	2,0
Onderzwaai ½ draai af	2,0
Onderzwaai 1/1 draai af	2,5
Ophoeken ondersprong af	1,0
Ophoeken ½ draai af	1,5
Ophoeken 1/1 draai af	2,0

Salto	Waarde
Hurksalto af	2,5
Salto met ½ draai	3,0

Sprong

	Waarde
Overhurken	0,5
Overspreiden	0,5
Streksprong op hurksalto voorover af	0,5
Streksprong op hurksalto achterover af	0,5
Streksprong op loopsalto voorover af	0,5
Streksprong op losse arabier af	0,5
Streksprong op losse overslag af	0,5
Rol over	0,5
Handstand rol	0,5

	Waarde
Hurksalto over	1
Hoeksalto over	1
Streksalto over	1
Barani over	1

Overlagen	Waarde
Overslag	1,5
Overslag ½ draai	2
Overslag 1/1 draai	2,5
Overslag 1 ½ draai	3
Overslag 2/1 draai	3,5
Overslag met 1/1 draai in aanzweeffase	5
Yamasita	2
Yamasita ½ draai	2,5
Yamasita 1/1 draai	3
Yamasita 1 ½ draai	3,5
Yamasita 2/1 draai	4

	Waarde
Arabier (handen hoeven niet volledig 180 graden ingedraaid te worden)	1,5
½ in	1,5
½ in – ½ uit	2
½ in – 1/1 uit	2,5
½ in – 1 1 ½ uit	3
½ in – 2/1 uit	3,5
Tsukahara gehurkt	5

Waarde van de elementen

De waarde van hetzelfde element kan verschillen tussen de Balk en de Airtrack. Dit zie je vooral bij gymnastische elementen. Op de Airtrack worden tweebenige landingen hoger gewaardeerd. Zo stimuleren we een veilige landing en verkleinen we de kans op blessures.

1 op 1 / 1 op 2

Bij sommige elementen staat 1 op 1 of 1 op 2 vermeld. Dit geeft aan hoe het element moet worden uitgevoerd.

1 op 1: Afzet op één been en landing op één been.

1 op 2: Afzet op één been en landing op twee benen.

Wordt het element anders uitgevoerd, dan wordt de waarde van het element niet toegekend.

Niet toegestaan

Staat er bij de waarde van een element een –, dan betekent dit dat het element binnen dat level of op dat toestel niet mag worden geturnd. Zo bewaken we de opbouw van de levels en blijft de moeilijkheidsgraad passend.

Sommige elementen staan wel in de tabel, omdat ze op een ander toestel wél zijn toegestaan. Zo mag een salto met een halve draai op de Airtrack wel worden geturnd, maar niet op de balk.