A lijn: level 6

Sprong Blok 60 cm. + plankoline + verhoogd vlak 60 cm.	**Opmerkingen**
Streksprong op, rol voorover	Vanuit stand, geen aanloop
Rol op	Vanuit stand, geen aanloop

Brug	**Opmerkingen**
In hang met handen: 4 keer naar links pakken en 4 keer naar rechts pakken	De volgorde is vrij In bovengreep Hang mag met hakken naar de bil Dit mag zowel op hoge als op lage legger worden uitgevoerd
Spring tot steun	
Duikel voorover	Via opgetrokken hang tot stand komen
Ondersprong	Één- of tweebenig

Balk	**Opmerkingen**
Spring tot steun	Steun: zwaai één been over de balk om in rijzit te komen. Achteropzwaai tot kniezit
Kniezweefstand	
Huppelen	
Kaars	Oprollen door achteropzwaai via kniezit tot stand hurkzit komen
Huppelen	
Spreidsprong af	

Airtrack	**Opmerkingen**
Rol voorover	
Huppelen	
Kniezweefstand	
Ligsteun	Inhurken tot stand komen
Kaars	Oprollen door hurkzit tot stand komen
Huppelen	
Spreidsprong	

A lijn: level 5

Sprong Blok 60 cm. + plankoline + verhoogd vlak 60 cm.	**Opmerkingen**
Handstand plat	Vanuit stand, geen aanloop
Arabier plat	Vanuit stand, geen aanloop

Brug	**Opmerkingen**
In hang met handen: 1/1 draai in 4 keer ompakken met handen	Het lichaam moet een hele draai om lengte as maken Handen mogen in zowel boven- als ondergreep en wisselen.
Vouwhang	Benen tussen de armen door 2 tellen
Spring tot steun	
2 keer opzwaaien tot stand	Tweede opzwaai tot stand komen
Ondersprong ½ draai af	Één- of tweebenig

Balk	**Opmerkingen**
Spring tot steun	Steun: zwaai één been over de balk om in rijzit te komen. Achteropzwaai tot hurkzit.
Kaars	Via hurkzit oprollen tot stand.
Zweefstand	
Op tenen lopen	
¼ draai in tenenstand	
Spreid & sluitsprong 2 keer	2 keer armen en benen spreiden
¼ draai in tenenstand	Draai verder
Streksprong	
Arabier af	

Airtrack	**Opmerkingen**
Handstand	
Huppelen	
Rol achterover	
Spreid & sluitsprong	2 keer armen en benen spreiden.
Huppelen	
Rol voorover met gestrekte armen	
Voorhup radslag	

A lijn: level 4

Sprong Blok 60 cm. + plankoline verhoogd vlak 60 cm.	Opmerkingen
Arabier tot kniezit	Arabier afzet tweebenig Vanuit stand, geen aanloop
Arabier	

Brug	Opmerkingen
In hang met handen: 1/1 draai in 2 keer ompakken met handen	Het lichaam moet een hele draai om lengte as maken Handen mogen in zowel boven- als ondergreep en wisselen.
Spring tot steun	
Halve draai over de legger	Eindigen in steun
2 keer opzwaaien	Tweede opzwaai buikdraai achterover
Buikdraai achterover	
2 keer opzwaaien tot stand	Tweede opzwaai tot stand komen
Tegenhoeken ondersprong af	Voeten moeten tegen de legger Mag gesloten als gespreid

Balk	Opmerkingen
Spring tot steun	1. Steun: zwaai 1 been gestrekt zijwaarts op de balk 2. Duw op zodat het andere been tussen armen tot halve kniezit komt. 3. Maak een choreo/ beweging met de armen 4. ¼ draai tot eenbenige kniezit, een been gestrekt langs de balk. 6. Stap voorwaarts op tot stand, neem armen voorlangs mee tot hoog.
Kattensprong	
Op tenen lopen	
Zweefstand	
½ draai in tenenstand	
Hurksprong	
Rol voorover	
Op tenen lopen	Tot waar jij de afsprong wil maken
Arabier af	

Airtrack	Opmerkingen
Radslag bijsluiten kaats direct gevolgd door rol achterover tot ligsteun	Bijsluiten; plaats de laatste landingsvoet van de handstand naast of achter de eerste landingsvoet, direct gevolgd door een kaats. Daarna stap je uit tot rol achterover.
Hefrol voorover	
Kattensprong	
Arabier	Mag vanuit aanloop, voorhup of stap geturnd worden.
Hurksprong	
3 keer radslag	Zonder tussenhup

A lijn: level 3

Sprong Plankoline + verhoogd vlak 60 cm.	**Opmerkingen**
Flack flick	Vanuit aanloop Spring 2 dezelfde of verschillende sprongen
Barani	

Brug	**Opmerkingen**
3x zwaaien achter af	Trainer mag deelnemer naar achter trekken/duwen om tot zwaai te komen Deelnemer mag vanuit opklimmen of variant van ophurken tot zwaai komen Er wordt niet gekeken naar de zwaaihoogte maar naar: Het kunnen laten zien dat je door de kurbet-beweging steeds hoger zwaait. De laatste zwaai moet hoger zijn dan de eerste. De jurering start vanaf de eerste zwaai. Tijdens het zwaaien moet er in de achterzwaai worden omgepakt, waarbij de handen in bovengreep blijven.
Kies een opsprong: - Spring tot steun buikdraai v.o. - Spring tot steun molendraai - Borstwaarts om	
Halve draai over de legger	Eindigen in steun
2 keer opzwaaien	Tweede opzwaai buikdraai achterover
Buikdraai achterover	
2 keer opzwaaien	
Kies een afsprong: - Ophoeken ondersprong af - Opklimmen streksprong af	Mogen gespreid als gesloten uitgevoerd worden.

Balk	**Opmerkingen**
Kies een opsprong: Ophurken Opspreiden	
Kies 2 acrobatische elementen: - Rol voorover - Radslag - Handstand	Mogen dezelfde zijn
Schaarsprong	
½ draai op tenen	
Kies een afsprong: - Arabier op 1 arm af - Overslag af	

Airtrack	**Opmerkingen**
Arabier kaats door naar rol achterover tot uitvalsstand	
Handstand rol	
Losse rol	
Schaarsprong	
Dames: Hurkhoeksprong Heren: Spreidzit zover mogelijk plat voorover	
Kies 2 series: - (loop)overslag - Radslag arabier - Salto voorover	

A lijn: level 2

Sprong Plankoline + verhoogd vlak 60 cm.	**Opmerkingen**
Hurksalto voorover	Spring 2 dezelfde of verschillende sprongen
Barani	

Brug	**Opmerkingen**
3x zwaaien achter af	Trainer mag deelnemer naar achter trekken/duwen om tot zwaai te komen Deelnemer mag vanuit opklimmen of variant van ophurken tot zwaai komen Er wordt niet gekeken naar de zwaaihoogte maar naar: Het kunnen laten zien dat je door de kurbet-beweging steeds hoger zwaait. De laatste zwaai moet hoger zijn dan de eerste. De jurering start vanaf de eerste zwaai. Tijdens het zwaaien moet er in de achterzwaai worden omgepakt, waarbij de handen in bovengreep blijven.
Kies een opsprong: - Spring tot steun buikdraai v.o. - Spring tot steun molendraai - Borstwaarts om	
Buikdraai achterover	
Kies een afsprong: - Ophoeken ondersprong ½ draai af - Ophurken streksprong af	Mogen zowel gespreid als gesloten uitgevoerd worden.

Balk	**Opmerkingen**
Kies een opsprong: - Arabier op 1 arm op - Opscharen - Op/overhurken - Op/overspreiden	
Pirouette ½ draai	
Kies 2 verschillende acrobatische elementen: - Losse rol - Handstand bijsluiten kaats - Radslag	
Kies een sprong + Streksprong - Spagaatsprong - Sisonne - Loopspagaatspr	Volgorde naar keuze
Kies een afsprong: - Overslag af - Salto voorover af - Salto achterover af - Losse arabier af	

Airtrack	**Opmerkingen**
Kies een element: - Handstand rol met gestrekte benen tot stand komen - Stutrol - Boogje voorover of achterover	
Dames: Spagaatsprong – Hurksprong Heren: Handstand ½ draai	Volgorde naar keuze
Spreidhoeksprong	
Kies 3 verschillende series: - (loop)overslag - Salto voorover - Radslag arabier - Flack flick - Arabier flick flack - Arabier salto achterover	

A lijn: level 1

Sprong Plankoline + 30 cm.	**Opmerkingen**
Streksalto voorover	Spring 2 dezelfde of verschillende sprongen
Hurksalto voorover met ½ draai	

Brug	**Opmerkingen**
Kies een opsprong: - Spring tot steun buikdraai v.o. - Spring tot steun molendraai - Borstwaarts om	
Buikdraai achterover	
Kies een leggerwissel - Opklimmen - Ophurken	Mogen zowel gespreid als gesloten uitgevoerd worden.
3 keer zwaaien	
Kies afsprong: - ½ draai in de derde voorzwaai los - Salto af	In 3e voorzwaai de afsprong

Balk	**Opmerkingen**
Kies een opsprong: - Arabier op 1 arm op - Opscharen - Op/overhurken - Op/overspreiden	
Kattensprong	
Pirouette ½ draai	
Hurksprong + - Spagaatsprong - Sisonne - Loopsprong	Volgorde naar keuze
Kies 2 acrobatische elementen Kies voor verbinding of los turnen - (losse) rol voorover (mag alleen in verbinding geturnd worden) - Handstand - Radslag - Arabier	Verbinding: Je mag kiezen tussen 2 dezelfde of verschillende elementen Los: Kies 2 verschillende elementen
Kies een afsprong: - Overslag op 1 arm af - Salto voorover of achterover af - Losse arabier af	

Airtrack	**Opmerkingen**
Kies een element: - Handstand ½ draai rol - Stutrol - Boogje voorover of achterover - Tik tak	
Dames kies een gymnastische verbinding: - Spagaatsprong – Hurkhoeksprong - Spagaatsprong – spreidhoeksprong - Spagaatsprong – 1/1 draai gesprongen Heren: - Vanuit hurkzit of spreidstand heffen tot handstand, kaats met gesloten benen via spreiden van benen nogmaals tot handstand komen (2 keer)	Volgorde van de verbinding naar keuze
Kies 3 verschillende series: - Loopoverslag radslag of overslag - Loopoverslag overslag - Salto voorover - Flack flick - Arabier flick flack **(tempo)** - Arabier salto achterover	

A lijn: level 6 (voltige)

Paddenstoel	Opmerkingen
Ligsteun voorwaarts 2 tellen	Voeten op de grond handen op de paddenstoel
	Tussendoor mag je gaan staan
Ligsteun achterwaarts 2 tellen	Je mag beetje zittend op de paddenstoel beginnen
	Opklimmen tot hurkzit
Hurkzit op paddenstoel	
	Tot stand komen
Spreidsprong af	

Mat	Opmerkingen
Ligsteun voorwaarts	
Spring tot spreidstand	
Spring terug tot ligsteun	
Inhurken tot hurkzit	Tot stand komen

A lijn: level 5 (voltige)

Paddenstoel	Opmerkingen
Ligsteun voorwaarts	Voeten op de grond handen op de paddenstoel
Ligsteun zijwaarts	Links of rechts
Ligsteun achterwaarts	
Ligsteun zijwaarts	Links of rechts, geen herhaling
Ligsteun voorwaarts	
	Opklimmen tot hurkzit
Hurkzit op paddenstoel	
	Tot stand komen
Spreidsprong af	

Mat	Opmerkingen
Ligsteun voorwaarts	
Ligsteun 1x opdrukken	
Inhurken tot spreidstand	
Spring terug tot ligsteun	
Inhurken tot stand komen	

A lijn: level 4 (voltige)

Paddenstoel	Opmerkingen
In ligsteun maak je een 1/1 draai waarin je alle ligsteunen 2 tellen laat zien (zie de 4 stappen hieronder)	De handen op de grond, voeten op de paddenstoel
Ligsteun voorwaarts	2 tellen
Ligsteun zijwaarts	2 tellen (links of rechts)
Ligsteun achterwaarts	2 tellen
Ligsteun zijwaarts	2 tellen (links of rechts, geen herhaling)
Overspreiden	
Overspreiden	

Mat	Opmerkingen
Ligsteun 2x opdrukken	
1/1 flank lopen	
Heffen naar spreidstand	
Vanuit spreidstand springen naar handstand	

A lijn: level 3 (voltige)

Paddenstoel	Opmerkingen
Spreidhoeksteun	2 tellen
½ flank	Na de flank ½ flank doorlopen
½ flank	Na de flank ½ flank doorlopen
½ flank	Na de flank kom je in achterwaartse ligsteun. Vanuit daar maak je een halve draai in steun, zodat je in voorwaartse ligsteun eindigt en klaar bent voor het volgende element
½ flank	Na de flank kom je in achterwaartse ligsteun. Vanuit daar maak je een halve draai in steun, zodat je in voorwaartse ligsteun eindigt en klaar bent voor het volgende element

Mat	Opmerkingen
Ligsteun heffen tot spreidstand	
Vanuit spreidstand heffen tot handstand	

A lijn: level 2 (voltige)

Paddenstoel	Opmerkingen
Gesloten hoeksteun	2 tellen
1/1 Russian wendeswing lopen	
½ flank	Na de flank kom je in achterwaartse ligsteun. Vanuit daar maak je een halve draai in steun, zodat je in voorwaartse ligsteun eindigt en klaar bent voor het volgende element
½ flank	Na de flank kom je in achterwaartse ligsteun. Vanuit daar maak je een halve draai in steun, zodat je in voorwaartse ligsteun eindigt en klaar bent voor het volgende element
¾ tot 1/1 flank	
¾ tot 1/1 flank	

Mat	Opmerkingen
Ligsteun heffen tot handstand Handstand 2 tellen.	Gesloten of gespreid

A lijn: level 1 (voltige)

Paddenstoel	Opmerkingen
½ russian wendeswing	
½ russian wendeswing	
1/1 flank	
Keuze: - 2x hele flank in verbinding - 3x hele flank los	

Mat	Opmerkingen
Ligsteun heffen tot handstand Handstand 2 tellen Terugheffen tot stand	Gesloten of gespreid

Opmerkingen

Algemeen
Eigen toestellen mogen naar de wedstrijd worden meegenomen. Als de deelnemer bijvoorbeeld op een eigen plankoline wil springen, kan dat.

De trainer mag naast, voor, achter of tussen het toestel staan en kan dus ook op de dikke mat staan. Let op dat de jury altijd vrij zicht heeft op de oefening. Ga niet tussen de deelnemer en de jury staan. De jury kan bij deze fout vragen om de oefening opnieuw te tonen wanneer deze niet (goed) gezien is. Dit kan leiden tot extra aftrek.
Zorg dat duidelijk zichtbaar is dat de deelnemer niet wordt aangeraakt. Er is geen aftrek zolang er geen contact is geweest, maar wanneer de jury een aanraking vermoedt kan dit leiden tot een aftrek.

Sprong
30 cm. bestaat uit één dikke mat.
60 cm. bestaat uit twee dikke matten op elkaar of twee banken met één dikke mat erop.

De volgorde van de sprongen mag zelf worden bepaald.
Bij keuzesprongen graag vooraf aangeven welke sprongen er gesprongen worden. Wanneer dit niet of verkeerd wordt aangegeven, volgt er géén aftrek.
Het toestel mag tussen de sprongen door worden verschoven en goed neergelegd.
Je mag je sprong beëindigen door uit te strekken op, naast of achter het toestel.

Brug
Alle levels; Bij de brug mag een verhoging zoals een plank, blok of extra matje worden gebruikt om de sporter te helpen bij de opsprong.
De leggers van de brug hebben geen vaste hoogte. Tijdens de wedstrijd mogen deze worden verhoogd of verlaagd indien nodig en indien mogelijk.

Level 3, 2, 1: Wanneer hoge legger te laag is om gestrekt te zwaaien mogen de benen gespreid of achter gehurkt worden (achter gehurkt is met de hakken naar de bil).

Balk
Lengte: 5m. Breedte: 20cm.* Hoogte: 1m.
*Over de gehele balk liggen balkverbreders van 20 cm. breed.
Onder de balk liggen matjes (6cm.) of een lange mat. In een turnhal kan het voorkomen dat er dikkere matten worden gebruikt. De balkhoogte wordt gemeten vanaf de bovenkant van de mat.
Achter de balk wordt geland op een dikke mat van 30 cm. hoogte.

Bij de opsprong mag een verhoging worden gebruikt. Standaard staat er een plank klaar. Als er ander turnmateriaal aanwezig is, mag dat ook worden gebruikt. De hoogte is naar keuze.

Je mag zelf kiezen waar je begint: bij het begin, midden of aan het einde van de balk.
Extra stappen, draaien, choreografie en elementen mogen geturnd worden. Deze tellen niet als fout en leveren geen bonuspunten op. De uitvoering wordt wel beoordeeld.

Level 3, 2, 1: Je mag zelf een oefening maken en zelf bepalen in welke volgorde de elementen worden uitgevoerd.

Airtrack
Lengte: 12m. breedte: 1m. hoogte: 30 cm.
De airtrack eindigt op een dikke mat van 30 cm.

Landingen mogen zowel op de dikke mat als op de airtrack worden uitgevoerd.
Na de oefening mag er aan de zijkant van de airtrack worden afgestapt.
Je mag zelf kiezen waar je begint: bij het begin, midden of aan het einde van de balk.
Extra stappen, draaien, choreografie en elementen mogen geturnd worden. Deze tellen niet als fout en leveren geen bonuspunten op. De uitvoering wordt wel beoordeeld.

Een serie mag uit stap, voorhup of aanloop geturnd worden.
Gymnastische sprongen mogen vanuit sluitsprong geturnd worden.

Level 3, 2, 1: Je mag zelf een oefening maken en zelf bepalen in welke volgorde de elementen worden uitgevoerd.

Voltige
Jongens en heren turnen eigen keuze op de balk of voltige.