



Plankoline kast <i>min 1 deel, kast in lengte</i>	
Level 6 (ongeveer gelijk aan level 10-9)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ophurken – Streksprong af 2. Ophurken – Hurksprong af 3. Ophurken – Zijwaarts afhurken (wendsprong) 4. Keuze: <ul style="list-style-type: none"> - Ophurken rol v.o. – (wanneer nodig streksprong af) - Rol op – Streksprong af - Rol over
Level 5 (ongeveer gelijk aan level 8-7)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ophurken – Spreidsprong af 2. Ophurken – Afspreiden of Afhurken 3. Koprol over (gestrekte benen tonen) 4. Streksprong op – Arabier af

*er mogen tussenpassen geturnd worden (bijv. Ophurken 2x stappen streksprong af)

Trampoline pegases <i>Senior 1.35m. – Junior 1.25m. – Instap 1.15m.</i>	
Level 4 (ongeveer gelijk aan level 6-5)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ophurken – Streksprong af 2. Ophurken – Arabier af 3. Koprol over (gestrekte benen tonen) 4. Keuze: <ul style="list-style-type: none"> - Overhurken - Overspreiden
Level 3 (ongeveer gelijk aan level 6-5)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Streksprong op – Hurksalto v.o. af 2. Streksprong op – Hurksalto a.o. af 3. Streksprong op – Losse arabier af 4. Arabier
Level 2 (ongeveer gelijk aan level 5-4)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"> - Streksprong op – Losse arabier af - Streksprong op – Hurksalto a.o. af 2. Tipsalto over 3. Arabier 4. Overslag
Level 1 (ongeveer gelijk aan level 3-1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tipsalto over 2. Hurksalto over 3. Barani over 4. Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"> - Yamasita (overslag met afhoeken in afzweeffase) - Arabier – ½ draai terug - ½ in – ½ uit (terug draaien) - Overslag ½ draai

*er mogen tussenpassen geturnd worden (bijv. Ophurken 2x stappen streksprong af)

Groepsspringen



**Turn
on
Tour**

Trampoline + 60 cm. (2 dikke matten op elkaar)	
*er mogen banken voor de trampoline gebruikt worden	
Level 6 (ongeveer gelijk aan level 10-9)	<ul style="list-style-type: none"> - Streksprong - Hurksprong - Spreidsprong - Rol v.o. (strekking van benen tonen)
Level 5 (ongeveer gelijk aan level 8-7)	<ul style="list-style-type: none"> - Spreidsprong - Skatesprong - Rol v.o. - Handstand plat
Level 4 (ongeveer gelijk aan level 6-5)	<ul style="list-style-type: none"> - Spagaatsprong - Arabier (barani met handen) - Flak flik - Hurksalto voorover

Trampoline + 30 cm. (2 dikke matten achter elkaar)	
Level 3 (ongeveer gelijk aan level 5-4)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spreidhoeksprong 2. Spagaatsprong 3. Hurksalto 4. Hoeksalto
Level 2 (ongeveer gelijk aan level 4-3)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Keuze uit <ul style="list-style-type: none"> - Hurkhoeksprong - Gesloten hoeksprong - 1/1 draai 2. Hoeksalto 3. Spreidhoeksalto 4. Barani
Level 1 (ongeveer gelijk aan level 3-1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"> - Wisselspagaatsprong - ½ draai spagaatsprong - Wisselspreidhoeksprong 2. Streksalto 3. Salto met ½ draai (geen barani) 4. Salto met ½ of 1/1 draai (dit mag geen herhaling zijn)

* Gymnastische sprongen MOETEN 2 benig landen.

- Wisselspagaatsprong = in 1 sprong 2 spagaten tonen waarvan de eerste een kleine spagaat is met het verkeerde been. De tweede spagaat is 180 graden met het goede been.
- ½ draai spagaatsprong = eerst een ½ draai gevolgd door een spagaatsprong. Welke kant op gedraaid wordt is naar keuze.
- Wissel-spreidhoeksprong = in 1 sprong 1 spagaat en 1 spreidhoeksprong tonen. De eerste spagaat is klein gevolgd door een ¼ draai waarna de spreidhoekpositie volgt. Let op; het voorste been van de spagaat zwaait onderlangs door naar de trampoline voor de spreidhoekpositie.

Groepsspringen



**Turn
on
Tour**

Airtrack: 12m.-2m.-0.30m.	
Level 6 (ongeveer gelijk aan level 10-9)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Streksprong met tussensprong (min. 4 streksprongen p.p.) 2. Hurksprong met tussensprong (min. 4 streksprongen p.p.) 3. Rol voorover (min. 3 rollen p.p.) 4. Aanloop of voorhup radslag
Level 5 (ongeveer gelijk aan level 8-7)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spreidsprong met tussensprong (min. 4 streksprongen p.p.) 2. Aanloop of voorhup radslag 3. Aanloop of voorhup radslag op 1 arm 4. Aanloop of voorhup radslag tussenhup radslag
Level 4 (ongeveer gelijk aan level 6-5)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spreidsprong met tussensprong (min. 4 streksprongen p.p.) 2. Keuze uit <ul style="list-style-type: none"> - Bommetje v.o. (min. 3 p.p.) - Handstand doorrol 3. Aanloop of voorhup arabier 4. Aanloop of voorhup radslag tussenhup arabier
Level 3 (ongeveer gelijk aan level 5-4)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spreidhoeksprong met tussensprong (min. 4 streksprongen p.p.) 2. Aanloop of voorhup arabier tussenhup arabier 3. Aanloop of voorhup (loop) overslag 4. Uit stand of aanloop salto v.o.
Level 2 (ongeveer gelijk aan level 4-3)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"> - Flak-flik - Salto uitstappen arabier 2. Arabier flik flak (tempo) 3. Arabier salto a.o. 4. Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"> - Loopoverslag - overslag - Overslag – flak flik
Level 1 (ongeveer gelijk aan level 3-1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Keuze uit (mag niet vanuit element, mag wel vanuit aanloop) <ul style="list-style-type: none"> - Salto a.o. - (loop) flik-flak - Losse radslag - Losse overslag 2. Keuze uit <ul style="list-style-type: none"> - Overslag salto - Salto tussenkaats salto 3. Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"> - Salto uitstappen arabier flik flak - Salto uitstappen arabier salto 4. Arabier streksalto 5. Salto met ½ draai (mag uit stand, mag vanuit element)

Er mag op verschillende manieren gesprongen worden als er maar duidelijk als team gesprongen wordt.

Voorbeelden:

1. In wave-vorm (springer 1 begint alleen, springer 2 springt de eerste sprong tegelijkertijd met tweede beurt springer 1 enzo.)
2. Hele team gelijk (de hele groep staat op de airtrack en toont het element tegelijkertijd)
3. Eerste 2 springers doen elementen tegelijk. Daarna tweede 2 springers etc.

Er mag geturnd worden in de lengte of de breedte van de airtrack

Salto tussenkaats salto (hier mag 1 kaats tussen de salto's)