

Level 5

Trampoline + 60 cm overdwers + 30 cm erachter (2 dikke matten tot 1 dikke mat)

Over korte kant dikke mat springen

1	Streksprong – Streksprong af
2	Streksprong – Hurksprong af
3	Rol op – Streksprong af
4	Keuze (sprong per deelnemer naar keuze) - Rol op – indien nodig streksprong af - Rol over

Trampoline + dikke mat

Er mogen banken of plank voor trampoline gebruikt worden

1	Streksprong
2	Hurksprong
3	Spreidsprong
4	Streksprong - Rol voorover

Airtrack (12m x 2m x 0.30m)

1	Streksprong met tussensprong (min. 4 streksprongen p.p.)
2	Rol voorover (hele team gelijktijdig)
3	Rol voorover (minimaal 2 rollen per persoon)
4	Handstand (minimaal 2 handstanden per persoon)

Minimale teamregels (uitgebreide regels: zie reglement)

- Alle teamleden kiezen dezelfde serie/sprong
- Series: uit aanloop, voorhup of stap (tenzij anders aangegeven)
- Uitvoering: bepaal zelf maar laat teamverband zien
 - o Voorbeeld: radslagen kunnen naast elkaar, achter elkaar of zelfs tegen elkaar in geturnd worden
- Airtrack mag in de lengte, breedte, diagonaal gebruikt worden

Level 4

Trampoline + 60 cm overdwers + 30 cm erachter (2 dikke matten tot 1 dikke mat)

Over korte kant dikke mat springen

1	Streksprong op – Spreidsprong af
2	Streksprong op – Arabier af
3	Rol over
4	Handstand rol (streksprong af indien nodig, mag per persoon verschillen)

Trampoline + dikke mat

Er mogen banken of plank voor trampoline gebruikt worden

1	Hurksprong
2	Spreidsprong
3	Skatesprong
4	½ draai sprong

Airtrack (12m x 2m x 0.30m)

1	Hurksprong met tussensprong (minimaal 4 hurksprongen per persoon)
2	Rol voorover (minimaal 2 per persoon)
3	Handstand (minimaal 2 per persoon)
4	Radslag (hele team gelijktijdig)

Minimale teamregels (uitgebreide regels: zie reglement)

- Alle teamleden kiezen dezelfde serie/sprong
- Series: uit aanloop, voorhup of stap (tenzij anders aangegeven)
- Uitvoering: bepaal zelf maar laat teamverband zien
 - o Voorbeeld: radslagen kunnen naast elkaar, achter elkaar of zelfs tegen elkaar in geturnd worden
- Airtrack mag in de lengte, breedte, diagonaal gebruikt worden

Level 3

Trampoline + 60 cm overdwers + 30 cm erachter (2 dikke matten tot 1 dikke mat)

Over korte kant dikke mat springen

1	Kies uit: Streksprong op – Overslag af Streksprong op- Arabier op 1 arm af Streksprong op – (loop)salto voorover af
2	Arabier over
3	Arabier met spreiding van benen in verticale houding (afzet en landing 2 benig)
4	Flack flick over

Trampoline + 30 cm (2 dikke matten achter elkaar)

1	Skatesprong
2	1/1 draai sprong
3	Spreidhoeksprong
4	Hurksalto voorover

Airtrack

12m x 2m x 0.30m

1	Handstand doorrol (hele team gelijktijdig)
2	Radslag op 1 arm
3	Radslag tussenhup radslag
4	Arabier

Minimale teamregels (uitgebreide regels: zie reglement)

- Alle teamleden kiezen dezelfde serie/sprong
- Series: uit aanloop, voorhup of stap (tenzij anders aangegeven)
- Uitvoering: bepaal zelf maar laat teamverband zien
 - o Voorbeeld: radslagen kunnen naast elkaar, achter elkaar of zelfs tegen elkaar in geturnd worden
- Airtrack mag in de lengte, breedte, diagonaal gebruikt worden

Level 2

Trampoline pegasus <i>Categorie 11 jaar en ouder: 1.35m, 7-9 jaar & 9-11 jaar: 1.15m</i>	
1	Ophurken – Streksprong af
2	Kies 1 sprong (mogen per persoon verschillen) - Overhurken - Overspreiden
3	Overwenden (zijwaarts overhurken, landing met gezicht naar keuze)
4	Koprol over

Trampoline + 30 cm <i>(2 dikke matten achter elkaar)</i>	
1	Keuze uit: - Hurkhoeksprong - Gesloten hoeksprong
2	Hurksalto
3	Hoeksalto
4	Barani

Airtrack <i>(12m x 2m x 0.30m)</i>	
1	Radslag tussenhup radslag
2	(loop)overslag
3	Hurksalto voorover
4	Hurksalto voorover (met minimaal 1 persoon gelijktijdig)

Minimale teamregels *(uitgebreide regels: zie reglement)*

- Alle teamleden kiezen dezelfde serie/sprong
- Series: uit aanloop, voorhup of stap (tenzij anders aangegeven)
- Uitvoering: bepaal zelf maar laat teamverband zien
 - o Voorbeeld: radslagen kunnen naast elkaar, achter elkaar of zelfs tegen elkaar in geturnd worden
- Airtrack mag in de lengte, breedte, diagonaal gebruikt worden

Level 1

Trampoline pegasus

Categorie 11 jaar en ouder: 1.35m, 7-9 jaar & 9-11 jaar: 1.15m

1,2,3,4	Kies 4 sprongen: <u>Sprongwaarde 9,5</u> - Streksprong op – Salto voorover af - Streksprong op – Losse arabier af - Tiphurksalto - Overslag - Arabier - ½ in	<u>Sprongwaarde 10</u> - Hurksalto over - Barani over - Yamasita - Overslag ½ draai - ½ in-½ uit
LET OP: sprongen 1,2 en 3 moeten als team gelijk zijn. Sprong 4 mag per persoon verschillen		

Trampoline + 30 cm

2 dikke matten achter elkaar

1,2,3,4	Kies 4 sprongen: <u>Sprongwaarde 9,5</u> - Hurksalto - Hoeksalto - Spreidhoeksalto - Barani	<u>Sprongwaarde 10</u> - Salto met ½ draai (hurk, hoek en strek worden als verschillende salto's gezien) - Streksalto
LET OP: sprongen 1,2 en 3 moeten als team gelijk zijn. Sprong 4 mag per persoon verschillen		

Airtrack

12m x 2m x 0.30m

1	Kies 1 en hetzelfde element die het hele team gelijktijdig turnt - Stutrol - Boogje achterover - Boogje voorover - (loop) flickflack - Salto achterover - Salto voorover	
2,3,4	Kies 3 series: <u>Sprongwaarde 9,5</u> - (loop)overslag - Arabier flick flack - Arabier hurksalto - Barani - Flack flick	<u>Sprongwaarde 10</u> - Arabier streksalto - Arabier 2x flick flack - Arabier flickflack hurksalto - Arabier salto met ½ of 1/1 draai
LET OP: sprongen 1,2 en 3 moeten als team gelijk zijn. Sprong 4 mag per persoon verschillen		