



Level 8

Kast + plankoline	
<i>Hoogte naar keuze (mag zeer laag), kast in lengte</i>	
1	Ophurken – Streksprong af
2	Ophurken – Hurksprong af
3	Ophurken – Spreidsprong af
4	Keuze (sprong per deelnemer naar keuze) - Ophurken rol voorover – (indien nodig streksprong af) - Rol op – (indien nodig streksprong af)

(banken) Trampoline + dikke mat	
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	Hurksprong met tussensprong (min. 4 hurksprongen p. p.)
3	Hurkzit - afrollen tot kaars - oprollen tot stand (2 p.p.)
4	Rol voorover (minimaal 2 rollen 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



Level 7

Kast + plankoline (min 1 of 2 delen, kast in lengte)	
1	Ophurken – Spreidsprong af
2	Ophurken – ½ draaisprong af
3	Ophurken – Zijwaarts afhurken
4	Keuze (sprong per deelnemer naar keuze) - Ophurken rol voorover (indien nodig streksprong af) - Rol over (indien nodig streksprong af)

(banken) trampoline + 60 cm <i>2 dikke matten op elkaar of 2 banken onder 1 dikke mat</i>	
1	Spreidsprong
2	½ draaisprong
3	Skatesprong
4	Rol voorover

Airtrack (12m x 2m x 0.30m)	
1	Hurksprong met tussensprong (min. 4 hurksprongen p.p.)
2	Rol voorover (minimaal 2 per persoon)
3	Handstand (minimaal 2 per persoon)
4	Radslag

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



Level 6

Kast + plankoline

Min 1 of 2 delen, kast in lengte

1	Ophurken – ½ draai af
2	Ophurken – Afspreiden
3	Ophurken – Arabier af
4	Rol over

(banken) Trampoline + 60 cm.

2 dikke matten op elkaar of 2 banken onder 1 dikke mat

1	Spreadhoeksprong
2	1/1 draai sprong
3	Handstand rol
4	Barani met handen (arabier afzet tweebeinig)

Airtrack

12m x 2m x 0.30m

1	Spreadsprong met tussensprong (4 spreidsprongen p.p.)
2	Handstand doorrol (minimaal 2 per persoon)
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



Groepsspringen

Level 5

Kast (overdwars) + plankoline	
<i>Min 1 of 2 delen, kast in breedte</i>	
1	Keuze uit (voor hele team gelijk) - Ophurken – Streksprong af - Overhurken
2	Keuze uit (voor hele team gelijk) - Opspreiden – Streksprong af - Overspreiden
3	Arabier over
4	Keuze uit: - Tipsalto - Overslag

Trampoline + 60 cm. (2 dikke matten op elkaar of 2 banken onder 1 dikke mat)	
1	Spagaatsprong
2	Flak flik
3	Hurksalto voorover
4	Barani

Airtrack (12m x 2m x 0.30m)	
1	Radslag op 1 arm Uitstand turnen (minimaal 2 per persoon)
2	Arabier tussenhup radslag
3	Keuze uit - Barani met handen (arabier afzet tweebeinig) - Flak flik - (loop)overslag
4	Hurksalto

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



Groepsspringen

Level 4

Trampoline pegasus

Senior: 1.25m (of hoger), Junior: 1.15m, Instap: 1m of laagste stand mogelijk

1	Ophurken – Streksprong af
2	Overwenden (zijwaarts overhurken)
3	Koprol over (gestrekte benen tonen)
4	Handstand doorrol

Trampoline + 30 cm.

2 dikke matten achter elkaar

1	Spagaatsprong
2	Hurksalto voorover
3	Hoeksalto voorover
4	Barani

Airtrack

12m x 2m x 0.30m

1	Hoeksalto voorover
2	Arabier kaats rol achterover
3	Arabier tussenhup arabier
4	(loop)overslag

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



Groepsspringen

Level 3

Trampoline pegasus

Senior: 1.25m (of hoger), Junior: 1.15m, Instap: 1m of laagste stand mogelijk

1	Keuze (sprong per deelnemer naar keuze) - Overhurken - Overspreiden
2	Streksprong op – Salto voorover af (afzet één- of tweebeinig)
3,4	Kies 2 sprongen - Streksprong op – Salto achterover af - Streksprong op – Losse arabier af - Arabier - Overslag

Trampoline + 30 cm (2 dikke matten achter elkaar)

1	Keuze uit: - Hurkhoeksprong - Gesloten hoeksprong
2	Hoeksalto
3	Spreidhoeksalto
4	Barani

Airtrack (12m x 2m x 0.30m)

1	Keuze uit (uit stand turnen): - Rol a.o. met gestrekte armen (eindigen naar keuze) - Boogje a.o. - Handstand ½ draai doorrol
2	Keuze uit: - Arabier flik flak - Arabier tempo - Arabier hurksalto
3	Keuze uit: - (loop)overslag radslag of - (loop)oververslag arabier
4	Keuze uit: - Barani of - Flak flik

Minimale teamregels (uitgebreide regels: zie reglement)

- Alle teamleden kiezen dezelfde serie/sprong tenzij anders aangegeven
- 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



Groepsspringen

Level 2

Trampoline pegasus

Senior: 1.35m, Junior: 1.15m, Instap: 1m of laagste stand mogelijk

1,2	Kies 2 sprongen: - Streksprong op – Salto achterover af - Streksprong op – Losse arabier af - Tiphurksalto
3,4	Kies 2 sprongen: - Arabier - Overslag - ½ in

Trampoline + 30 cm

2 dikke matten achter elkaar

1	Kies een gymnastische sprong (tweebenig landen): - Hurksprong 1/1 draai - ½ draai spagaatsprong
2	Keuze uit: - Hoeksalto - Spreidhoeksalto
3	Streksalto
4	Hurksalto met ½ draai

Airtrack

12m x 2m x 0.30m

1	Keuze uit (uit stand turnen): - Stutrol - Boogje a.o. - Boogje v.o. - Handstand 1/1 draai doorrol
2	Kies 3 series: - Salto met ½ draai - Salto uitstap/kaats arabier - Salto voorover tussenkaats salto voorover - Loopoverslag -overslag - (loop)overslag 2x - Arabier flik flak - Arabier tempo - Arabier hurksalto

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



Groepsspringen

Level 1

Trampoline pegasus

Senior: 1.35m, Junior: 1.15m, Instap: 1m of laagste stand mogelijk

1-4	Kies 4 sprongen: - Tip hoeksalto over - Hurksalto over - Barani over - Yamasita - Overslag - Overslag ½ draai - ½ in - ½ in-½ uit
-----	---

Trampoline + 30 cm (2 dikke matten achter elkaar)

1	Kies een gymnastische sprong (tweebenig landen): - Wisselspagaatsprong - ½ draai spagaatsprong - Wisselspreidhoeksprong
2	Streksalto
3,4	Kies 2 sprongen: - Hurksalto met ½ draai - Streksalto met ½ draai - Hurksalto met 1/1 draai - Streksalto met 1/1 draai

Airtrack (12m x 2m x 0.30m)

1	Keuze uit (uit stand turnen): - (loop) flik flak - Salto achterover - Losse radslag - Losse overslag - Wisselspagaatsprong - ½ draai spagaatsprong - Wisselspreidhoeksprong
2,3,4	Kies 3 series: - Salto uitstap/kaats door arabier flik flak - Salto uitstap/kaats door arabier hurksalto - Salto kaats salto - Overslag salto - Overslag flak flik - Arabier streksalto - Arabier dubbel flik flak (3elementen) - Arabier flik flak salto (3 elementen) - Arabier tempo – salto (3 elementen) - Salto met ½ of 1/1 draai (vanuit aanloop of element)

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