

Algemeen	Opmerkingen
Alle levels	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	Opmerkingen
Level 6	Toestel: vanuit stand, geen aanloop. Kaats van blok 60 cm. op plankoline en land op een verhoogd vlak 60 cm.
Level 5	Toestel: vanuit stand, geen aanloop. Kaats van blok 60 cm. op plankoline en land op een verhoogd vlak 60 cm.
Level 4	Toestel: vanuit stand, geen aanloop. Kaats van blok 60 cm. op plankoline en land op een verhoogd vlak 60 cm.
Level 3	Toestel: vanuit aanloop. Plankoline naar een verhoogd vlak 60 cm.
Level 2	Toestel: vanuit aanloop. Plankoline naar een verhoogd vlak 60 cm.
Level 1	Toestel: vanuit aanloop. Plankoline naar 30 cm.
Alle levels	Toestel 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	Opmerkingen
Level 6	
Level 5	
Level 4	
Level 3	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)
Level 2	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)
Level 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)
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.

Airtrack	Opmerkingen
Level 6	
Level 5	
Level 4	
Level 3	Je mag zelf een oefening maken en zelf bepalen in welke volgorde de elementen worden uitgevoerd.
Level 2	Je mag zelf een oefening maken en zelf bepalen in welke volgorde de elementen worden uitgevoerd.
Level 1	Je mag zelf een oefening maken en zelf bepalen in welke volgorde de elementen worden uitgevoerd.
Alle levels	Toestel 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.

Balk	Opmerkingen
Level 6	
Level 5	Voor de afsprong ligt er een extra matje op de matjes onder/naast de balk.
Level 4	
Level 3	Je mag zelf een oefening maken en zelf bepalen in welke volgorde de elementen worden uitgevoerd.
Level 2	Je mag zelf een oefening maken en zelf bepalen in welke volgorde de elementen worden uitgevoerd.
Level 1	Je mag zelf een oefening maken en zelf bepalen in welke volgorde de elementen worden uitgevoerd.
Alle levels	Toestel: Balk lengte: 5m. Breedte: 20cm.* Hoogte: 1m. *Over de gehele balk liggen balkverbreeders 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.

Voltige	Opmerkingen
Level 6	Mat
Level 5	Mat
Level 4	Paddenstoel
Level 3	Paddenstoel
Level 2	Paddenstoel
Level 1	Paddenstoel
Alle levels	Toestel: Jongens en heren turnen naar eigen keuze op de balk of op het toestel voltige. Binnen de A-lijn (levels 6 t/m 1) wordt bij voltige geturnd op mat of een paddenstoel, afhankelijk van het level. Vanaf 12 jaar turnen de heren in Flow of Freestyle. Kiezen zij voor voltige, dan wordt de oefening uitgevoerd op het voltigepaard.

A lijn: level 6

Sprong		Opmerkingen
Streksprong op, rol voorover		
Rol op		
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 tweebeinig
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	Opmerkingen
Handstand plat	
Arabier plat	

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

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	Opmerkingen
Arabier tot kniezit	Arabier afzet tweebenig
Arabier	

Brug	Opmerkingen
In hang met handen: 4 keer ompakken	Van bovengreep naar ondergreep door naar bovengreep Steeds wisselen van hand links – rechts – links – rechts
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
Zolenondersprong 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	Opmerkingen
Flack flick	
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:	Mogen gespreid als gesloten uitgevoerd worden.
- Ophoeken ondersprong af	
- Opklimmen streksprong af	

Balk	Opmerkingen
Kies een opsprong:	
Ophurken	
Opspreiden	
Kies 2 acrobatische elementen:	Mogen dezelfde zijn
- Rol voorover	
- Radslag	
- Handstand	
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	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:	Mogen zowel gespreid als gesloten uitgevoerd worden.
- Ophoeken ondersprong ½ draai af - Ophurken streksprong af	

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	Volgorde naar keuze
- Spagaatsprong - Sisonne - Loopspagaatspr	
Kies een afsprong:	
- Overslag arm 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	Volgorde naar keuze
Heren: Handstand ½ draai	
Spreadhoeksprong	
Kies 3 verschillende series:	
- (loop)overslag - Salto voorover - Radslag arabier - Flack flick - Arabier flick flack - Arabier salto achterover	

A lijn: level 1

Sprong	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	Mogen zowel gespreid als gesloten uitgevoerd worden.
Buikdraai achterover	
Kies een leggerwissel - Opklimmen - Ophurken	
3 keer zwaaien	
½ draai in de derde voorzwaai los	

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

Airtrack	Opmerkingen
Kies een element: - Handstand ½ draai rol - Stutrol - Boogje voorover of achterover - Tik tak	Volgorde van de verbinding naar keuze
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)	
Kies 3 verschillende series: - Loopoverslag radslag of overslag - Loopoverslag overslag - Salto voorover - Flack flick - Arabier flick flack - Arabier tempo - Arabier salto achterover	

A lijn: level 6 (voltige)

Mat	Opmerkingen
Ligsteun	
Inhurken tot hurkzit	
Uitspringen tot ligsteun	
Springen tot spreidstand	
Spring terug tot ligsteun	
Ligsteun links	
Ligsteun achterwaarts	
Ligsteun rechts	
Ligsteun voorwaarts	
Inhurken tot stand komen	

A lijn: level 5 (voltige)

Mat	Opmerkingen
Ligsteun 1x opdrukken	
Inhurken tot hurkzit	
Uitspringen tot ligsteun	
Springen tot spreidstand	
Uitspringen tot ligsteun	
½ draai	In ligsteun achterwaarts eindigen
Aw ligsteun 2 tellen	
½ draai terug	In ligsteun voorwaarts eindigen
1/1 flank lopen	

A lijn: level 4 (voltige)

Paddenstoel	Opmerkingen
Ligsteun overspreiden (2 keer)	
Ligsteun voorwaarts	2 tellen
Ligsteun rechts	2 tellen Steun op 1 arm, vrije arm gestrekt hoog Mag ook eerst met links uitgevoerd worden
Ligsteun achterwaarts	2 tellen
Ligsteun links	2 tellen Steun op 1 arm, vrije arm gestrekt hoog Mag met rechter ligsteun omgewisseld worden
½ flank (2 keer)	Na de flank ½ flank doorlopen
½ flank (2 keer)	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

A lijn: level 3 (voltige)

Paddenstoel	Opmerkingen
Ligsteun	
Heffen naar spreidhoeksteun	Benen mogen gebogen omhoog gebracht worden Vanuit spreidhoeksteun tot stand komen Naar eigen keuze tot stand komen
1/1 flank	
1/1 flank	
1/1 flank	
1/1 Russian wendeswing lopen	

A lijn: level 2 (voltige)

Paddenstoel	Opmerkingen
3/1 flank + 1/3 draai afsprong	
1/1 flank + ½ russian wendeswing	
Ligsteun	
Inhurken of kikkeren	
Kaats door naar handstand	

A lijn: level 1 (voltige)

Paddenstoel	Opmerkingen
5/1 flank + ¼ draai afsprong	
3/1 flank + russian wendeswing	
Ligsteun	
Inhurken of kikkeren	
Kaats door naar handstand + ¼ draai afsprong	