



Sprong A-Lijn

Plankoline of trampoline tot 60 cm.	
Level 6	<i>Beide sprongen moeten gesprongen worden</i> <ol style="list-style-type: none">1. Handstand platval2. Arabier platval
Level 5	<i>Spring 2 verschillende sprongen, keuze uit:</i> <ul style="list-style-type: none">- Arabier (barani met handen)- Flack Flick- Hurksalto
Level 4	<i>Spring 2 sprongen, dit mogen dezelfde sprongen zijn</i> <ul style="list-style-type: none">- Hoeksalto- Streksalto- Barani- Saltovorm met 1/2 draai

Trampoline pegases tot 30cm. <i>Mini, Instap, Pupil, Junior: 1.15m.</i> <i>Junior, Senior: 1.35m.</i>	
Level 3	<i>Spring 2 sprongen, dit mogen dezelfde sprongen zijn</i> <ul style="list-style-type: none">- Overslag- Arabier- Tipsalto- ½ in- Yamasita
Level 2	<i>Spring 2 sprongen, dit mogen dezelfde sprongen zijn</i> <ul style="list-style-type: none">- Overslag (-1pt.)- Arabier (-1pt.)- Tipsalto (-1pt.)- Yamasita (-1pt.)- Overslag ½ draai- ½ in - ½ uit- Yamasita ½ draai

Plank pegases tot 30cm. <i>Mini, Instap, Pupil, Junior: 1.00m.</i> <i>Junior, Senior: 1.25m.</i>	
Level 1	<i>Spring 2 sprongen, dit mogen dezelfde sprongen zijn</i> <ul style="list-style-type: none">- Overslag (-1pt.)- Arabier (-1pt.)- Tipsalto (-1pt.)- Yamasita (-1pt.)- Overslag ½ draai- ½ in - ½ uit- Yamasita ½ draai