



## Sprong A-Lijn

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

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

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