



## Sprong A-Lijn

*Plankoline tot 60 cm.*

<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>

*Trampoline Pegases tot 30cm.*

*Mini, Instap, Pupil: 1.15m.*

*Junior, Senior: 1.35m.*

<b>Level 3</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>

*Plank Pegases tot 30cm.*

*Mini, Instap, Pupil: 1.00m.*

*Junior, Senior: 1.25m.*

<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>
----------------	--