

## Dames 6

Sprong (Plank of trampoline, 2x springen, mogen dezelfde sprongen zijn)

- Ophurken – streksprong af (D 1.8)
- Ophurken – streksprong  $\frac{1}{2}$  af (D 2.0)
- Overspreiden (D 2.0)
- Overhurken (D 2.2)
- Overslag (D 2.6)

Brug (**5 elementen** tellen mee voor de eindscore)

Eisen (Kies een onderdeel van elke eis)

1. Zwaaien aan de hoge ligger (30° onder horizontaal)
  - a. Zwaaien (Heen en weer)
2. Een element aan de lage ligger
  - a. Borstwaartsom afzet met één been
  - b. Borstwaartsom afzet met twee benen
  - c. Opzwaai tot horizontaal
  - d. Buikdraai voorover
  - e. Buikdraai achterover
  - f. Opklimmen tot hurkzit (sA-element)
  - g. Ophurken
3. Buikdraai
  - a. Buikdraai voorover
  - b. Buikdraai achterover
4. Een element aan of naar de hoge ligger
  - a. Zwaaien (Heen en weer)
  - b.  $\frac{3}{4}$  reus
  - c. Afsprong:  $\frac{1}{2}$  draai vanuit zwaai (Voor loslaten) (sA-element)

Overige elementen

- d. Opsprong: Springen tot steun op de lage ligger (sA-element)
- e. Wegzet vanaf de hoge ligger (sA-element)
- f. Afsprong: Onderzwaai/tegenspreiden vanaf de lage ligger (sA-element)
- g. Afsprong: Salto

Balk (**6 elementen** tellen mee voor de eindscore)

Eisen (Kies een onderdeel van elke eis)

1. Een verbinding van 2 verschillende danselementen
  - Loopsprong (Afzet van één of twee benen)
  - Sissone
  - Streksprong
  - Streksprong  $\frac{1}{2}$  draai
  - Kattensprong
  - Schaarsprong
  - Hurksprong

2. Een draai
  - ½ draai op één been (sA-element)
  - 1/1 draai op één been
  - Fouetédraai
3. Een onderdeel dicht bij de balk, waarbij je romp de balk raakt
  - Koprool
  - Dans (Dit hoeft geen onderdeel te zijn)
4. Een houdingselement
  - Zweefstand (sA/A-element)
  - Hurksteun (Knieën boven navel)
  - Hoeksteun
  - Spreidhoeksteun
  - Handstand

#### Overige elementen

- Opsprong: Ophurken
- Opsprong: Doorhurken
- Afsprong: Streksprong
- Afsprong: Hurksprong
- Afsprong: Spreidsprong
- Afsprong: Arabier
- Afsprong: Overslag

#### **Vloer (6 elementen tellen mee voor de eindscore)**

##### Eisen (Kies een onderdeel van elke eis)

1. Een verbinding van minimaal 2 verschillende danselementen (Direct of indirect)
  - a. Loopsprong (Afzet van één been)
  - b. Kattensprong
  - c. Schaarsprong
2. Een acrobatisch element met vlucht
  - a. Arabier
  - b. Overslag
3. Een acrobatisch element voorwaarts of zijwaarts
  - a. Zweefrol voorover
  - b. Handstand
  - c. Handstand - doorrol
  - d. Radslag
  - e. Arabier
  - f. Overslag
4. Een acrobatisch element achterwaarts
  - a. Koprool achterover
  - b. Bruggetje achterover
5. Een draai op één been of gesprongen draai van 360°
  - a. Hele pirouette
  - b. Streksprong hele draai
  - c. Hurksprong hele draai

### Overige elementen

- ½ draai op één been
- Spagaat of split
- Zweefstand

## Dames 5

Sprong (Met plank of trampoline, 2x springen, mogen dezelfde sprongen zijn)

- Overslag (D 2.0)
- Overslag ½ uit (D 2.4)
- ½ in (D 2.0)
- ½ in ½ uit (D 2.8)
- Met trampoline: D-score 1.0 lager

Brug (**6 elementen** tellen voor de eindscore)

Eisen (Kies een onderdeel van elke eis)

1. Zwaaien (30° onder de horizontaal)
  - a. Zwaaien (Heen en weer)
2. Opzwaai minimaal horizontaal
  - a. Opzwaai horizontaal
3. Buikdraai
  - a. Buikdraai voorover
  - b. Buikdraai achterover
4. Een liggerwissel vanuit element
  - a. Ophurken
  - b. Zolendraai (Let op! Bij zolendraai telt ophurken niet meer als element)

Overige elementen

- Borstwaartsom
- **Afsprong: Streksteun borstlings op de HL - onderzwaai\* (ook vrije onderzwaai\*\*) tot stand**
- Afsprong: Onderzwaai met ½ draai
- Afsprong: Salto achterover

Balk (**6 elementen** tellen mee voor de eindscore)

Eisen (Kies een onderdeel van elke eis)

1. Een verbinding van 2 verschillende danselementen, waarvan één sprong met beenspreiding
  - a. Loopsprong (Afzet van één of twee benen)
  - b. Sissone
  - c. Streksprong
  - d. Streksprong ½ draai
  - e. Kattensprong
  - f. Schaarsprong
  - g. Hurksprong
2. Een draai
  - a. Hele pirouette
  - b. Fouetédraai
3. Een acrobatisch element
  - a. Koprool
  - b. Handstand
  - c. Zijwaartse handstand

- d. Radslag
- 4. Een acrobatisch element door of tot handstand
  - a. Handstand
  - b. Zijwaartse handstand
  - c. Radslag

#### Overige elementen

- Afsprong: Arabier
- Afsprong: Overslag
- Afsprong: Salto voorover
- Afsprong: Salto achterover

### Vloer (**6 elementen** tellen mee voor de eindscore)

#### Eisen (Kies een onderdeel van elke eis)

1. Een verbinding van 2 verschillende danselementen, waarvan één sprong met beenspreiding
  - a. Loopsprong (Afzet van één been)
  - b. Wisselloopsprong
  - c. Kattensprong
  - d. Schaarsprong
  - e. Kattensprong 1/1 draai
  - f. Wisselhurkhoek
2. Een acrobatisch element voor of zijwaarts
  - a. Handstanddoorrol
  - b. Radslag
  - c. Arabier
  - d. Overslag
  - e. Salto voorover
3. Een acrobatisch element achterwaarts
  - a. Koprol achterover
  - b. Bruggetje achterover
4. Een acrolijn met minimaal 2 verschillende elementen, waarvan tenminste één met vlucht
  - a. Overslag – radslag
  - b. Radslag – arabier
  - c. Arabier – radslag

#### Overige elementen

- Pirouette
- Streksprong hele draai
- Hurksprong hele draai

## Dames 4

Sprong (Met plank of trampoline, 2x springen, mogen dezelfde sprongen zijn)

- Overslag (D 2.0)
- Overslag  $\frac{1}{2}$  uit (D 2.4)
- $\frac{1}{2}$  in (D 2.0)
- $\frac{1}{2}$  in  $\frac{1}{2}$  uit (D 2.8)

Brug (**7 elementen** tellen voor de eindscore)

Eisen (Kies een onderdeel van elke eis)

1. 1 kip
  - a. Kip aan de lage ligger (A)
  - b. Kip aan de hoge ligger (A)
2. Gesloten opzwaai minimaal horizontaal
  - a. Opzwaai (tA)
3. Buikdraai
  - a. Buikdraai voorover (A)
  - b. Buikdraai achterover (A)
4. Een element met een draai van  $180^\circ$  (niet in afsprong) of een 2<sup>e</sup> kip
  - a. Halve draai kip als opsprong (
  - b. Halve draai kip met voeten op de ligger
  - c. Halve draai kip zonder voeten op de ligger
  - d. Kip aan de lage ligger
  - e. Kip aan de hoge ligger

Overige elementen

- Borstwaartsom
- Ophurken
- Zolendraai (Let op! Ophurken telt dan niet meer als element)
- Driekwartreus
- Afsprong: Ondersprong halve draai
- Afsprong: Salto ao

Balk (**7 elementen** tellen mee voor de eindscore)

Eisen (Kies een onderdeel van elke eis)

1. Een verbinding van 2 verschillende danselementen, waarvan één met beenspreiding
  - a. Loopsprong (Afzet van één of twee benen) (tA)
  - b. Streksprong (tA)
  - c. Streksprong  $\frac{1}{2}$  draai (tA)
  - d. Schaarsprong (tA)
  - e. Hurksprong (tA)
  - f. Sissone (tA ( $<180^\circ$ ) of A ( $>180^\circ$ ))
  - g. Kattensprong (A)
  - h. Spagaatsprong (Afzet van één of twee benen) (B)

2. Een draai
  - a. Fouetédraai (tA)
  - b. Pirouette (A)
3. Een acrobatisch element van minimaal A-waarde
  - a. Radslag (A)
  - b. (Zijwaartse) handstand (2 sec) (A)
  - c. Losse rol (B)
4. Een acrobatisch element tot of door handstand
  - a. Handstand (vluchtige, 1 sec of 2 sec) (tA (vluchtig, 1 sec) of A(2 sec))
  - b. Radslag (A)

#### Overige elementen

- Opsprong: Ophurken (tA)
- Opsprong: Doorhurken (A)
- Opsprong: Elke opsprong is een A, behalve bij ophurken of opklimmen, dus wees creatief!
- Opsprong: Koproel op (B)
- Opsprong: Overslag vo met afzet van handen op de plank (B)
- Hoge (Spreid)hoeksteun (B)
- Kattensprong met halve draai (B)
- Hurksprong met halve draai (B)
- 1,5 pirouette (B)
- Afsprong: Arabier (tA)
- Afsprong: Overslag (tA)
- Afsprong: Salto voorover (A)
- Afsprong: Salto achterover (A)

#### **Vloer (7 elementen tellen mee voor de eindscore)**

##### Eisen (Kies een onderdeel van elke eis)

1. Een verbinding van 2 verschillende danselementen, waarvan één met 180° beenspreiding
  - a. Loopsprong (Afzet van één been) (tA)
  - b. Wisselloopsprong (tA)
  - c. Schaarsprong (tA)
  - d. Spagaatsprong (A)
  - e. Reesprong (A)
  - f. Kattensprong (A)
  - g. Wisselhurkhoek (A)
  - h. Wisselspagaatsprong (B)
  - i. Kattensprong 1/1 draai (B)
2. Salto voorwaarts of achterwaarts
  - a. Salto vo (A)
  - b. Salto ao (A)
3. Een acrolijn met minimaal 2 verschillende vluchtelementen
  - a. Overslag (A) – Arabier (A)
  - b. Arabier (A) – Flikflak (A)
  - c. Arabier (A) – Salto (A)
4. Een acrobatisch element met vlucht en handensteun voor-/zijwaarts en achterwaarts
  - a. Vw/zw: Radslag (tA)

- b. Vw/zw: Overslag (A)
- c. Vw/zw: Arabier (A)
- d. Aw: Flikflak (A)

Overige elementen (LET OP! Sommige elementen zijn van B-waarde, maar vrij makkelijk)

- Pirouette (A)
- Dubbel pirouette (B)
- Pirouette met been op 90-180° (B)
- Spagaatsprong ½ draai, afzet van 2 benen (B)
- Sprong, afzet één been, vrije been boven horizontaal (B)
- Streksprong hele draai (B)
- Hurksprong hele draai (B)
- Hurkhoeksprong hele draai (B)
- Sprong, afzet twee benen, vrije been boven horizontaal (C)



## Dames 3

Sprong (Met plank of trampoline, 2x springen, mogen dezelfde sprongen zijn)

- Overslag (D 2.0)
- Overslag  $\frac{1}{2}$  uit (D 2.4)
- Overslag heel uit (D 3.0)
- $\frac{1}{2}$  in (D 2.0)
- $\frac{1}{2}$  in  $\frac{1}{2}$  uit (D 2.8)
- $\frac{1}{2}$  in heel uit (D 3.0)

Brug (**7 elementen** tellen voor de eindscore)

Eisen (0,5 punten per eis)

1. 2 verschillende kippen
2. Een gesloten opzwaai minimaal horizontaal
3. Buikdraai (Een cirkelement uit groep 2,4 of 5 van minimaal A waarde)
4. Een element met een draai van 180° in de opsprong of in de oefening

Interessante elementen

Balk (**7 elementen** tellen mee voor de eindscore)

Eisen (0,5 punten per eis)

1. Een verbinding van 2 danselementen, waarvan één met 180° beenspreiding, beide minimaal A-waarde
2. Een draai uit groep 3, minimaal A-waarde
3. Twee verschillende acrobatische elementen (minimaal 1 A element)
4. Een acrobatisch element door of tot handstand (minimaal A waarde)

Interessante elementen

- Opsprong: Koproel op (B)
- Opsprong: Overslag vo met afzet van handen op de plank (B)
- Hoge (Spreid)hoeksteun (B)
- Kattensprong met halve draai (B)
- Hurksprong met halve draai (B)
- 1,5 pirouette (B)
- Spagaatsprong (B)

Vloer (**7 elementen** tellen mee voor de eindscore)

Eisen (0,5 punten per eis)

1. Een danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, direct of indirect verbonden, met minimaal 1 sprong met 180° beenspreiding in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie (Beide minimaal A waarde)
2. Gestrekte salto voorwaarts of achterwaarts of een salto met lengte as draai van 180°
3. Salto voorwaarts

#### 4. Salto achterwaarts

##### Interessante elementen

- Dubbel pirouette (B)
- Pirouette met been op 90-180° (B)
- Spagaatsprong ½ draai, afzet van 2 benen (B)
- Sprong, afzet één been, vrije been boven horizontaal (B)
- Streksprong hele draai (B)
- Hurksprong hele draai (B)
- Hurkhoeksprong hele draai (B)
- Sprong, afzet twee benen, vrije been boven horizontaal (C)
- Spagaatsprong hele draai (C)

## Dames 2

### Sprong (Met plank, 2x springen, mogen dezelfde sprongen zijn)

- Overslag (D 2.0)
- Overslag ½ uit (D 2.4)
- Overslag heel uit (D 3.0)
- ½ in (D 2.0)
- ½ in ½ uit (D 2.8)
- ½ in heel uit (D 3.0)

### Brug (**7 elementen** tellen voor de eindscore)

#### Eisen (0,5 punten per eis)

1. Vluchtelement van hoge ligger naar lage ligger of van lage ligger naar hoge ligger
2. Gesloten of gespreide opzwaai tot handstand met/zonder draai (max. afwijking 30°) of gesloten opzwaai min. 45° boven horizontaal (ergens in de oefening)
3. Een cirkelelement uit groep 2, 3, 4 of 5 van minimaal B waarde (geen vlucht) 0.50
4. Een element met lengteasdraai van minimaal 180° in de oefening (op- en afsprong mogen niet gebruikt worden)

#### Interessante elementen

### Balk (**7 elementen** tellen mee voor de eindscore)

#### Eisen (0,5 punten per eis)

1. Een verbinding van minimaal 2 verschillende danselementen, waarvan één sprong met 180° beenspreiding in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie
2. Een draai uit groep 3
3. Een acrobatische verbinding van minimaal 2 elementen (mogen zonder vlucht zijn)
4. 2 verschillende acrobatische elementen

#### Interessante elementen

- Opsprong: Koproel op (B)
- Opsprong: Overslag vo met afzet van handen op de plank (B)
- Hoge (Spreid)hoeksteun (B)
- Kattensprong met halve draai (B)
- Hurksprong met halve draai (B)
- 1,5 pirouette (B)
- Spagaatsprong (B)

### Vloer (**7 elementen** tellen mee voor de eindscore)

#### Eisen (0,5 punten per eis)

1. Een danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, direct of indirect verbonden, waarvan 1 sprong met 180° beenspreiding in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie

2. Salto met lengteas draai van 180°
3. Een acrolijn met 1 streksalto
4. Salto voorwaarts en achterwaarts (geen aerials)

#### Interessante elementen

- Dubbel pirouette (B)
- Pirouette met been op 90-180° (B)
- Spagaatsprong ½ draai, afzet van 2 benen (B)
- Sprong ½ draai, afzet één been, vrije been boven horizontaal (B)
- Streksprong hele draai (B)
- Hurksprong hele draai (B)
- Hurkhoeksprong hele draai (B)
- Sprong hele draai, afzet één been, vrije been boven horizontaal (C)
- Spagaatsprong hele draai, afzet 2 benen (C)

## Dames 1

Sprong (Met plank, 2x springen, mogen dezelfde sprongen zijn)

Brug (**7 elementen** tellen voor de eindscore)

Eisen (0,5 punten per eis)

1. Vluchtelement van hoge ligger naar lage ligger of van lage ligger naar hoge ligger
2. Een gespreide of gesloten opzwaai tot handstand met/zonder draai (max. afwijking 30°) (ergens in de oefening)
3. Een cirkelement uit groep 2, 4 of 5 door of tot handstand (max. afwijking van de verticaal van 30°) 0.50
4. Een element met lengteasdraai van minimaal 180° in de oefening (op- en afsprong mogen niet gebruikt worden)

Interessante elementen

Balk (**7 elementen** tellen mee voor de eindscore)

Eisen (0,5 punten per eis)

1. Een verbinding van minimaal 2 verschillende danselementen, waarvan één sprong met 180° beenspreiding in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie
2. Een draai uit groep 3
3. Een acrobatische verbinding van minimaal 2 elementen, waarvan tenminste 1 element met vlucht
4. Acrobatische elementen in verschillende richtingen (achterwaarts en voor-/zijwaarts)

Interessante elementen

Vloer (**7 elementen** tellen mee voor de eindscore)

Eisen (0,5 punten per eis)

1. Een danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, direct of indirect verbonden, met minimaal 1 sprong met 180° beenspreiding in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie
2. Salto met lengteas draai van 360°
3. Een acrolijn met 2 salto's 0.50
4. Salto voorwaarts en achterwaarts (geen aerals)

Interessante elementen