









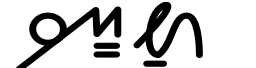









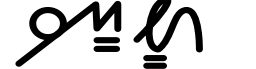





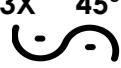





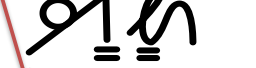

SPRONG		PUPIL 1 - D1	versie Okt 2017	
	TOESTEL	SPRONG	D-SCORE	SPRONG NR
GEMIDDELDE TELT	TURNSTER SPRINGT BEIDE SPRONGEN 1X			
1.	KAST -1 DEEL + LANDINGSMAT (0.30 m)	HANDSTANDOVERSLAG TOT STAND	4.50	1.00
		ARABIER TOT STAND	3.80	1.20
2.	LANDINGSMAT (0.30 M)	SALTO VOOROVER GEHURKT	4.50	A
		STREKSPRONG	3.20	B

SPRONG		PUPIL 1 - D2	versie Okt 2017	
	TOESTEL	SPRONG	D-SCORE	SPRONG NR
GEMIDDELDE TELT	TURNSTER SPRINGT 2X, BEIDE SPRONGEN MOGEN HETZELFDE ZIJN			
1.	KAST -1 DEEL + VERHOOGD VLAK (0.90 m)	HANDSTANDOVERSLAG TOT RUGLICHT	4.50	A
		ZWEEFROL	3.80	B
		OPHURKEN - ROL VOOROVER	2.80	C

SPRONG		PUPIL 1 - D3	versie Okt 2017	
	TOESTEL	SPRONG	D-SCORE	SPRONG NR
GEMIDDELDE TELT	TURNSTER SPRINGT 2X, BEIDE SPRONGEN MOGEN HETZELFDE ZIJN			
1.	VERHOOGD VLAK (0.90 m)	HANDSTANDOVERSLAG TOT RUGLICHT	4.50	A
		ZWEEFROL	3.80	B
		OPHURKEN - ROL VOOROVER	2.80	C

BRUG pup1 D1 = extra valmat		PUPIL 1 D1	versie Okt 2017	JURY ACCENTEN & AFTREK:		RITME 0,1	ONDER ROTATIE 0,1	AMPLITUDE ZWAAIEN 0,1 - 0,3	ONVOLDOENDE STREKKING en/of HOOGTE 0,1 - 0,3
+ 0.30			3X HOR 					Bij KORTER dan 3 sec = - 0,3 van D score	
max D score = 5.70			3X VOORZWAAI HORIZONTAAL + ACHTERZWAAI (2 van de 3!)			BORSTWAARTSOM TREKKEN ZONDER AFZET	OPZWAAI HORIZONTAAL		OPHURKEN STREKSPRONG AF OF VOOROVER DUIKELEN TOT HOEKHANG 90 ° (3 sec.) AAN GESTREKTE ARMEN
D 4.5	3X) (TRAINER TREKT TURNSTER NAAR ACHTER OF TURNSTER MAAKT ZELF 1 INZET	3X 45° 						
	1X KURBET 1 SEC (HOL/BOL) - 2X KURBET		3X VOORZWAAI 45°+ ACHTERZWAAI	NEERSPRINGEN TOT STAND	STREKSPR. 1/2 DR	BORSTWAARTSOM 2 BENEN AFZET	STREKSTEUN OPZWAAI min. 45°	BUIKDRAAI ACHTEROVER	OPSPREIDEN/HURKEN + (SPREID)ZOLEN ONDERZWAAI AF Bij 1 of geen voeten plaatsen - 0,3 van D score
- 0.30	1x W = D - 0,3 2x W = D - 0,3 ook N -1,00 3x W = D - 0,3 ook N -2,00	deze zwaai wordt niet beoordeeld!!	1x W = D - 0,3 2x W = D - 0,3 ook N -1,00 3x W = D - 0,3 ook N -2,00						

BRUG pup1 D1 = extra valmat		PUPIL 1 D2	versie Okt 2017	JURY ACCENTEN & AFTREK:		RITME 0,1	ONDER ROTATIE 0,1	AMPLITUDE ZWAAIEN 0,1 - 0,3	ONVOLDOENDE STREKKING en/of HOOGTE 0,1 - 0,3
+ 0.30								Bij KORTER dan 3 sec = - 0,3 van D score	
max D score = 5.70						BORSTWAARTSOM 2 BENEN AFZET	OPZWAAI HORIZONTAAL		OPHURKEN STREKSPRONG AF OF VOOROVER DUIKELEN TOT HOEKHANG 90 ° (3 sec.) AAN GESTREKTE ARMEN
D 4.5	3X) (TRAINER TREKT TURNSTER NAAR ACHTER OF TURNSTER MAAKT ZELF 1 INZET	3X 45° 						
	1X KURBET 1 SEC (HOL/BOL) - 2X KURBET		3X VOORZWAAI 45° + ACHTERZWAAI	NEERSPRINGEN TOT STAND	STREKSPR. 1/2 DR	BORSTWAARTS OM 1 BEEN AFZET	STREKSTEUN OPZWAAI min. 45°	BUIKDRAAI ACHTEROVER	OPSPREIDEN/HURKEN + (SPREID)ZOLEN ONDERZWAAI AF Bij 1 of geen voeten plaatsen - 0,3 van D score
- 0.30	1x W = D - 0,3 2x W = D - 0,3 ook N -1,00 3x W = D - 0,3 ook N -2,00	deze zwaai wordt niet beoordeeld!!	1x W = D - 0,3 2x W = D - 0,3 ook N -1,00 3x W = D - 0,3 ook N -2,00						NEERSPRINGEN + SPREIDZOLEN ONDERZWAAI AF afzet 2 benen


















BRUG pup1 D1 = extra valmat		PUPIL 1 D3	versie Sept 2017	JURY ACCENTEN & AFTREK:		RITME 0,1	ONDER ROTATIE 0,1	AMPLITUDE ZWAAIEN 0,1 - 0,3	ONVOLDOENDE STREKKING en/of HOOGTE 0,1 - 0,3
+ 0.30								Bij KORTER dan 3 sec = - 0,3 van D score	
max D score = 5.70						BORSTWAARTS OM 1B OF 2B AFZET		Bij 1 of geen voeten plaatsen 0,3 van D score	OPSPREIDEN/HURKEN + (SPREID)ZOLEN ONDERZWAAI AF OF VOOROVER DUIKELEN tot HOEKHANG 90 ° (3 sec.)
D 4.5	1X) (TRAINER TREKT TURNSTER NAAR ACHTER OF TURNSTER MAAKT ZELF 1 INZET	3X 45° 						
	1X KURBET 1 SEC (HOL/BOL)		3X VOORZWAAI 45° + ACHTERZWAAI	NEERSPRINGEN TOT STAND	STREKSPR. 1/2 DR	OPSPRINGEN TOT STEUN	STREKSTEUN OPZWAAI min. 45°	BUIKDRAAI ACHTEROVER	NEERSPRINGEN + SPREIDZOLEN ONDERZWAAI AF afzet 2 benen
- 0.30		deze zwaai wordt niet beoordeeld!!	1x W = D - 0,3 2x W = D - 0,3 ook N -1,00 3x W = D - 0,3 ook N -2,00						NEERSPRINGEN - ONDERSPRONG AF (ZONDER VOETEN PLAATSEN)















BALK hoogte: 100cm		PUPIL 1 D1		versie Okt 2017	opspromg afspromg		← ← ← ← → → → →						
+ 0.30											180° 2 SEC		
max D score = 5.70	OPSPREIDEN VANUIT HEFFEN - UITSCHUIVEN TOT 'SPLIT', BUIK OP BALK				HOEKZIT min. 45° ARMEN ZIJWAARTS					HANDSTAND 180° 2 sec.			
D 4.5											180°	R	
	OPSPREIDEN - UITSCHUIVEN TOT 'SPLIT', BUIK OP BALK	SPREID HOEK STEUN	RUGLIG IN KOMMETJE - BEEN R & L PASSE UITGEDRAAID	HOEKZIT benen min. 45° boven balk HANDEN VAST	VIA RIJZIT TOT KNIEZIT - : BORST IN > BORST UIT > SCHOULDERS: HOOG > LAAG > ARMEN ZIJWAARTS	KURBET	HOGE (LIG)STEUN HEUPHOEK < 90°	KOMEN TOT STAND MET RECHTE RUG ARMEN LANGS OREN - TENDU VOOR	VL.HANDSTAND 180° TERUG TOT STAND	ARABESQUE RECHTS min. 45° ARMEN ZIJWAARTS	BEENZWAAI R VOOR KNIEZIT - CHASSE R - BEENZWAAI L VOOR RELEVE		
- 0.30		OPHURKEN + DOORHURKEN = - 0,3 EXTRA van D score					HEUPHOEK > 135° = - 0,3 van D score			< 180°			
	DOORHURKEN TOT ZIT - BEEN OVERHEFFEN TOT RIJZIT								VL.HANDSTAND <180°				

BALK vervolg		PUPIL 1 D1		TIJD: 70 SEC	JURY ACCENTEN & AFTREK:	RECHTE ARMEN 0,1 - 0,2	HOGE RELEVES / NETTE VOETEN 0,1 - 0,2	RECHTOP LOPEN/ BEWEGEN AMPLITUDE 0,1 - 0,2	RITME/ GEBRUIK BALKLENGTE 0,1 - 0,3	ZEKERHEID 0,1	NIET OVEREENKOMSTIG 0,1 per keer!	PAUZE > 2 sec. 0,1 per keer!	
+ 0.30				R 135°		BEENSPREIDING < 90° = - 0,3 van D score		GEEN VOETEN PLAATSEN = - 0,3 van D score + - 1,0 van E score (= val)					
			R LOOPSPRONG 135° LANDING L BEEN ACHTER - L BEENZWAAI VOOR							RADSLAG + 1/2 DR. IN RELEVE			SALTO VOOROVER GEHURKT
D 4.5		R		R 135°									
	ARMEN ZIJW - BEEN RECHTS PASSE PARALLEL UITDRAAIEN - PARALLEL	1/2 PIROUETTE RECHTS ARMEN LAAG	R SISONNE 135° LANDING L BEEN ACHTER - L BEENZWAAI VOOR	L NEERZETTEN - STAP - ASSEMBLE R VOOR - LANDEN IN SQUAT	STREKSPRONG LANDEN IN SQUAT	1/4 DRAAI - SQUAT - STREKSTAND RELEVE SQUAT - 1/4 DRAAI	(preparatie pirouette) TENDU - PASSE PARALLEL - SLUIT - 1/2 DRAAI IN RELEVE OP 2 BENEN - TENDU VOOR	KOMEN TOT HURKZIT - ROL VOOROVER TOT HURKZIT	INDIEN NODIG PASSEN RELEVE (VOOR- OF ACHTERUIT)	HANDSTAND OVERSLAG			
- 0.30			R			GEEN LANDING IN SQUAT = - 0,3 van D score							
			R KATTESPRONG LANDING L ATTITUDE VOOR - L BEEN DOORSTREKKEN								ASSEMBLE WEGLATEN = - 0,3 EXTRA van D score		ASSEMBLE DIRECT GEVOLGD DOOR STREKSPRONG AF

BALK hoogte: 100cm		PUPIL 1 D2		versie Okt 2017	opsporang afsporang								
+ 0.30													
max D score = 5.70	OPSPREIDEN - UITSCHUIVEN TOT 'SPLIT', BUIK OP BALK				HOEKZIT min.45° ARMEN ZIJWAARTS						VL.HANDSTAND 180°		
D 4.5													
	DOORHURKEN TOT ZIT BEEN OVERHEFFEN TOT RIJZIT OPHURKEN + DOORHURKEN = - 0,3 van D score	SPREID HOEK STEUN	RUGLIG - BEEN 1x R & 1x L PASSE UITGEDRAAID	HOEKZIT benen min. 45° boven balk HANDEN VAST	VIA RIJZIT TOT KNEIZIT - : BORST IN > BORST UIT > SCHOULDERS: HOOG > LAAG > ARMEN ZIJWAARTS	KURBET	HOGE (LIG)STEUN HEUPHOEK < 90°	KOMEN TOT STAND MET RECHTE RUG ARMEN LANGS OREN - TENDU VOOR	VL.HANDSTAND 150° - 180° TERUG TOT STAND	ARABESQUE RECHTS min. 45° ARMEN ZIJWAARTS	BEENZWAAI R VOOR - KNEIZIT - STAAN - BEENZWAAI L VOOR - RELEVE		
- 0.30							HEUPHOEK > 135° = - 0,3 van D score						
	OPHURKEN - 1/4 DR - KOMEN TOT RIJZIT									VL.HANDSTAND < 150°			

BALK vervolg	PUPIL 1 D2	TIJD: 70 SECOND EN	JURY ACCENTEN & AFTREK:	RECHTE ARMEN 0,1 - 0,2	HOGE RELEVES / NETTE VOETEN 0,1 - 0,2	RECHTOP LOPEN/ BEWEGEN AMPLITUDE 0,1 - 0,2	RITME/ GEBRUIK BALKLENGTE 0,1 - 0,3	ZEKERHEID 0,1	NIET OVEREEN- KOMSTIG 0,1 per keer!	PAUZE > 2 sec. 0,1 per keer!	
+ 0.30					BEENSPREIDING < 90° = - 0,3 van D score	GEEN VOETEN PLAATSEN = - 0,3 van D score + - 1,0 van E score (= val)					
				R LOOPSPRONG 135° LANDING BEEN ACHTER				ROL VOOROVER TOT HURKZIT KOMEN TOT STAND	HANDSTAND OVERSLAG		
D 4.5											
	ARMEN ZIJW - BEEN RECHTS PASSE PARALLEL UITDRAAIEN - PARALLEL - 2 VOETEN RELEVE	1/2 DR. OP 2 BENEN ARMEN LAAG	R SISONNE 135° LANDING BEEN ACHTER	L NEERZETTEN - STAP - R ASSEMBLE - LANDEN IN SQUAT	STREKSPRONG LANDEN IN SQUAT	PASSEN RELEVE (VOOR- OF ACHTERUIT)	HURKZIT ARMEN VOOR	ROL VOOROVER TOT RIJZIT ACHTER OPHURKEN KOMEN TOT STAND	ARABIER		
- 0.30					GEEN LANDING IN SQUAT = - 0,3 van D score						
				R KATTESPRONG - LANDING ATTITUDE				KLEMROL VOOROVER - RIJZIT - ACHTER OPHURKEN KOMEN TOT STAND	ASSEMBLE DIRECT GEVOLGD DOOR STREKSPRONG AF ASSEMBLE WEGLATEN = - 0,3 van D score		

BALK hoogte: 100cm		PUPIL 1 D3	versie Okt 2017	opspromg afspromg	←   →										
+ 0.30		OPHURKEN + DOORHURKEN = - 0,3 van D score		45°							< 180°				
max D score = 5.70	DOORHURKEN TOT ZIT - BEEN OVERHEFFEN TOT RIJZIT			HOEKZIT min.45° ARMEN ZIJWAARTS						VL.HANDSTAND 150°-180°					
D 4.5					45°				< 90°			< 150° OF		45°	
	OPHURKEN - 1/4 DR KOMEN TOT RIJZIT	SPREID HOEK STEUN	RUGLIG - BEEN 1x R & 1x L PASSE UITGEDRAAID	HOEKZIT benen min. 45° boven balk HANDEN VAST	VIA RIJZIT TOT KNEIZIT - BORST IN > BORST UIT SCHOULDERS: HOOG > LAAG > ARMEN ZIJWAARTS	KURBET		HOGE (LIG)STEUN HEUPHOEK < 90°		KOMEN TOT HURKZIT + ARMEN VOOR - KOMEN TOT STAND - TENDU VOOR ARMEN HOOG	VL.HANDSTAND < 150° OF ZWEEFSTAND		ARABESQUE RECHTS min. 45° ARMEN ZIJWAARTS	BEENZWAAI R VOOR - KNEIZIT - STAAN - BEENZWAAI L VOOR - RELEVE	
- 0.30									HEUPHOEK > 135° = - 0,3 van D score						
	OPSPRINGEN TOT STEUN BEEN OVERHEFFEN TOT RIJZIT														



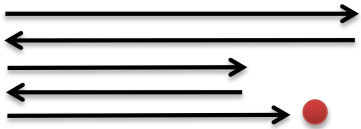
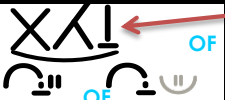


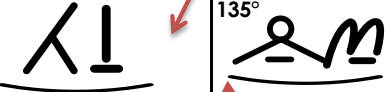











BALK vervolg	PUPIL 1 D3	TIJD: 70 SEC	JURY ACCENTEN & AFTREK:	RECHTE ARMEN 0,1 - 0,2	HOGE RELEVES / NETTE VOETEN 0,1 - 0,2	RECHTOP LOPEN/ BEWEGEN AMPLITUDE 0,1 - 0,2	RITME/ GEBRUIK BALKLENGTE 0,1 - 0,3	ZEKERHEID 0,1	NIET OVEREEN- KOMSTIG 0,1 per keer!	PAUZE > 2 sec. 0,1 per keer!
+ 0.30								GEEN VOETEN PLAATSEN = - 0,3 van D score + - 1,0 van E score (= val)		ASSEMBLE WEGLATEN = - 0,3 EXTRA van D score
									ROL VOOROVER TOT HURKZIT OF ROL VOOROVER TOT RIJZIT	
D 4.5										
	ARMEN ZIJW- BEEN RECHTS PASSE PARALLEL - UITDRAAIEN - PARALLEL - 2 VOETEN RELEVE	1/2 DR. OP 2 BENEN ARMEN LAAG - TENDU VOOR	R KATTESPRONG LANDING ATTITUDE	L NEERZETTEN - STAP - R ASSEMBLE - LANDEN IN SQUAT	STREKSPROMG LANDEN IN SQUAT	PASSEN RELEVE (VOOR- OF ACHTERUIT)	HURKZIT ARMEN VOOR		KLEMROL VOOROVER - RIJZIT - ACHTER OPHURKEN TOT STAND	ARABIER
- 0.30					GEEN LANDING IN SQUAT = - 0,3 van D score					
									GEEN ROL VOOROVER - KOMEN TOT STAND let wel op hurkzit van te voren!!	ASSEMBLE DIRECT GEVOLGD DOOR STREKSPROMG AF











VLOER		PUPIL 1 - D1		BEGIN EINDE		JURY ACCENTEN & AFTREK:	RECHTE ARMEN 0,1 - 0,2	HOGE RELEVES / NETTE VOETEN 0,1 - 0,2	RECHTOP LOPEN/ BEWEGEN AMPLITUDE 0,1 - 0,2	RELATIE MUZIEK/ BEWEGEN t/m 0,5	ZEKERHEID ARTISTICITEIT EXPRESSIE 0,1 - 0,3	NIET OVEREEN- KOMSTIG 0,1 per keer!		
+ 0.30														
max D score = 5.70	LANGZAME OVERSLAG ACHTEROVER RECHTS				ARABIER-FLIKFLAK- KAATS									
D 4.5														
	RECHTS PASSE PARALLEL - DEVELOPPE HORIZONTAAL	SPAGAAT- HANDSTAND RECHTS - STAND ARMEN HOOG	LINKS PASSE PARALLEL - DEVELOPPE HORIZONTAAL	SPAGAAT- HANDSTAND LINKS - STAND ARMEN HOOG	RADSLAG (CHASSE) ARABIER-KAATS	SQUAT- ARMEN HOOG > LAAG - PASSE UITDRAAI + 1/8 DR - TENDU VOOR + ARMEN ZIJW	CHASSEE - LOOPSPRONG LINKS - 2 STAPPEN - LOOPSPRONG RECHTS - LANDING IN ARABESQUE + ARMEN WIJD	1X STAP PLIE - 2X STAP RELEVE - BEENZWAAI R +ARMEN BINNEN > BUITEN > ZIJW - 3X RELEVE - BEENZWAAI L	SISONNE	STREKSPR 1/2 DR LINKSOM TOT SQUAT + ARMEN ZIJW	STREKSPR 1/2 DR RECHTSOM TOT SQUAT + ARMEN ZIJW	UITVALSTAND - 1/2 PIROUETTE RECHTS - PAS EN SLUITPAS TOT RELEVE	UITVALSTAND - 1/2 PIROUETTE LINKS - PAS EN SLUITPAS TOT RELEVE	ARMEN ZIJW + 2X PASJES COU DE PIED - IN 3X PASJES MET PASSE OMDRAAIEN (= 1/2 DR)
- 0.30		MAG OOK OMGEKEERD QUA ZIJDE												
		2x ZELFDE BEEN = - 0,3 van D score ook - 1,0 van N score		GESLOTEN HANDSTAND - STAND ARMEN HOOG	ARABIER-KAATS			2x ZELFDE BEEN = - 0,3 van D score ook - 1,0 van N score						

VLOER vervolg		PUPIL 1 - D1		MUZIEK = DO-RE-MI TIJD: 80 SEC												versie Okt 2017	
+ 0.30																	
	GESLOTEN OVERSLAG + KAATS OF LOOPOVERSLAG - RADSLAG	GEEN KAATS = - 0,3 van E score			STUTROL (RECHTE ARMEN + RUG) TOT HANDSTAND												
D 4.5																	
	AANLOOP - LOOP OVERSLAG	SQUAT- ARMEN HOOG > LAAG - PASSE UITDRAAI + 1/8 DR - TENDU ZIJW + ARMEN ZIJW	ARMEN ZIJW 3X STAP RELEVE MET 1/2 DR - BEENZWAAI L - 3X RELEVE MET 1/2 DR - BEENZWAAI R		STUTROL TOT LIGSTEUN	HOGE (LIG)STEUN	ROL VOOROVER TOT SPREIDSTEUN (VOETEN RAKEN VLOER)	MET 1/4 DRAAI TOT SPAGAAT	ROL TOT RUGLIG + BEEN HOOG, KNIJ BIJ NEUS (LIGSPAGAAT)	ROL OP TOT SPREIDZIT	ROL ACHTEROVER TOT KAATS	ROL TERUG TOT HURKZIT + 1/4 DR - ARMEN ZIJW	HANDEN OP VLOER - KNIJEN STREKKEN - RECHTE RUG OPKOMEN - STAND + ARMEN LAAG	1X STAP PLIE - 3X STAP RELEVE ARMEN BINNEN > BUITEN > ZIJW	RELEVE - R BEENZWAAI ARABESQUE - KNEIZIT OP R - R HAND IN ZIJ + L ARM VAN LAAG NAAR HOOG ACHTER		
- 0.30																	
	AANLOOP - RADSLAG - RADSLAG 1/2 DR				ROL AW MET RECHTE ARMEN TOT HURKZIT	SPRINGEN TOT LIGSTEUN				ROL VOOROVER TOT HURKZIT	MET 1/4 DRAAI TOT SCHREDEZIT						

VLOER LANGE MAT		PUPIL 1 - D2		BEGIN	EINDE						
+ 0.30				R 1 SEC	L 180°			WEL E-AFTREK VOOR NIET GOED UITDUWEN			
max D score = 5.70	AANLOOP (LOOP-) OVERSLAG (MET PLANK) - 1/2 DR		BEENSPREIDING < 90° = - 0,3 van D score	HANDSTAND 1 SEC TERUG TOT STAND	(LINKS) TENDU VOOR + ARMEN HOOG	(LINKS) VLUCHTIGE HANDSTAND TERUG TOT STAND				BOOGJE UITDUWEN	
D 4.5			L 135° - R 135° 	R 180°						> 45° 	
	AANLOOP RADSLAG - (CHASSE) - ARABIER + KAATS	3 PASSEN RELEVE	LOOPSPRONG LINKS LOOPSPRONG RECHTS (TUSSENSTAP) - KATTESPRONG	(RECHTS) TENDU VOOR + ARMEN HOOG	(RECHTS) VLUCHTIGE HANDSTAND TERUG TOT STAND	HURKZIT - ROL VOOROVER TOT SPREIDSTEUN (VOETEN RAKEN VLOER)	ROL ACHTER- OVER TOT KAATS	TERUG ROLLEN TOT SPREIDZIT RECHTOP - ARMEN HOOG	BORST NAAR GROND (MIN 45°) - RECHTOP - RUGLIG		RUGLIG ARMEN ZIJW - PASSE L & PASSE R
- 0.30		GEEN KAATS = - 0,3 van E score	2x ZELFDE BEEN = -0,3 van D score ook -1,0 van N score		2x ZELFDE BEEN = -0,3 van D score ook -1,0 van N score						
	AANLOOP ARABIER + KAATS					HURKZIT - ROL VOOROVER TOT HURKZIT				BOOGJE UITDUWEN WEG LATEN	

VLOER vervolg	PUPIL 1 - D2	TIJD: 70 SEC	JURY ACCENTEN & AFTREK:	RECHTE ARMEN 0,1 - 0,2	HOGE RELEVES / NETTE VOETEN 0,1 - 0,2	RECHTOP LOPEN/ BEWEGEN AMPLITUDE 0,1 - 0,2	RELATIE MUZIEK/ BEWEGEN t/m 0,5	ZEKERHEID ARTISTICITEI T EXPRESSIE 0,1 - 0,3	NIET OVEREEN KOMSTIG 0,1 per keer!	versie Okt 2017
+ 0.30										
				ROL ACHTEROVER RECHTE ARMEN TOT HURKZIT						(AANLOOP) RADSLAG 1 ARM
D 4.5										
	1/2 DRAAI TOT BUIKLIG ARMEN HOOG	UITDUWEN TOT LIGSTEUN - 2 SEC. INHURKEN TOT HURKZIT		ROL ACHTEROVER GEBOGEN ARMEN TOT HURKZIT		KOMEN TOT STAND	STREKSPR 1/2 DR LINKSOM TOT SQUAT - ARMEN ZIJW	STREKSPR 1/2 DR RECHTSOM TOT SQUAT - ARMEN ZIJW	TENDU VOOR - ARMEN HOOG	(AANLOOP) RADSLAG
- 0.30		STEUN KORTER DAN 2 SEC. = - 0,3 van D score					2x ZELFDE KANT = - 0,3 van D score ook - 1,0 van N score			
				ROL ACHTEROVER WEGLATEN						

VLOER LANGE MAT		PUPIL 1 - D3		BEGIN  EINDE 							
+ 0.30		GEEN KAATS = - 0,3 van E score	1 SEC 			WEL E-AFTREK VOOR NIET GOED UITDUWEN					
max D score = 5.70	AANLOOP (LOOP)OVERSLAG (MET PLANK) - 1/2 DR OF RADSLAG (CHASSE) ARABIER-KAATS		HANDSTAND 1 SEC - TERUG TOT STAND						BOOGJE UITDUWEN		
D 4.5		135°	180° 								
	AANLOOP ARABIER + KAATS	LOOPSPRONG KATTESPRONG LANDING PLIE + ARMEN ZIJW	TENDU VOOR + ARMEN HOOG	VL.HANDSTAND TERUG TOT STAND	HURKZIT - ROL VOOROVER TOT HURKZIT		ROL ACHTER- OVER TOT KAATS	TERUG ROLLEN TOT SPREIDZIT RECHTOP - ARMEN HOOG	BORST NAAR GROND (MIN 45°) - RECHTOP - RUGLIG	BOOGJE UITDUWEN WEG LATEN	RUGLIG - PASSE L & PASSE R
- 0.30		BEENSPREIDING < 90° = - 0,3 van D score	< 180° 								
	AANLOOP RADSLAG		VL.HANDSTAND < 180° - TERUG TOT STAND								

VLOER vervolg	PUPIL 1 - D3	TIJD: 70 SEC	JURY ACCENTEN & AFTREK:	RECHTE ARMEN 0,1 - 0,2	HOGE RELEVES / NETTE VOETEN 0,1 - 0,2	RECHTOP LOPEN/ BEWEGEN AMPLITUDE 0,1 - 0,2	RELATIE MUZIEK/ BEWEGEN t/m 0,5	ZEKERHEID ARTISTICITEIT EXPRESSIE 0,1 - 0,3	NIET OVEREEN KOMSTIG 0,1 per keer!	versie Nov 2017
+ 0.30										
				ROL ACHTEROVER RECHTE ARMEN TOT HURKZIT						
D 4.5										
	1/2 DRAAI TOT BUIKLIG - ARMEN HOOG	UITDUWEN TOT LIGSTEUN min. 2 SEC.	INHURKEN TOT HURKZIT	ROL ACHTEROVER GEBOGEN ARMEN TOT HURKZIT	KOMEN TOT STAND	STREKSPR 1/2 DR LINKSOM TOT SQUAT - ARMEN ZIJW	STREKSPR 1/2 DR RECHTSOM TOT SQUAT - ARMEN ZIJW	TENDU VOOR - ARMEN HOOG	RADSLAG	
- 0.30		STEUN KORTER DAN 2 SEC. = - 0,3 van D score					2x ZELFDE KANT = - 0,3 van D score ook - 1,0 van N score			
				ROL ACHTEROVER WEGLATEN						