

SPRONG		JEUGD 1 - D1	versie Okt 2017	
	TOESTEL	SPRONG	D-SCORE	SPRONG NR
<b>GEMIDDELDE TELT</b>	<b>TURNSTER SPRINGT 2X, BEIDE SPRONGEN MOGEN HETZELFDE ZIJN</b>			
1.	PEGASUS (1.20 m) + LANDINGSMAT (0.30 m)	1/2 IN - 1/2 UIT	4.50	1.21
		HANDSTANDOVERSLAG MET 1/2 DR	4.30	1.01
		HANDSTANDOVERSLAG TOT STAND	3.90	1.00

SPRONG		JEUGD 1 - D2	versie Okt 2017	
	TOESTEL	SPRONG	D-SCORE	SPRONG NR
<b>GEMIDDELDE TELT</b>	<b>TURNSTER SPRINGT 2X, BEIDE SPRONGEN MOGEN HETZELFDE ZIJN</b>			
1.	HELE KAST + LANDINGSMAT (0.30 m)	HANDSTANDOVERSLAG MET 1/2 DR	4.50	A / 1.01
		HANDSTANDOVERSLAG TOT STAND	3.90	B / 1.00
		ARABIER TOT STAND	3.90	C / 1.20

SPRONG		JEUGD 1 - D3	versie Okt 2017	
	TOESTEL	SPRONG	D-SCORE	SPRONG NR
<b>GEMIDDELDE TELT</b>	<b>TURNSTER SPRINGT 2X, BEIDE SPRONGEN MOGEN HETZELFDE ZIJN</b>			
1.	HELE KAST + LANDINGSMAT (0.30 m)	HANDSTANDOVERSLAG TOT STAND	4.50	A / 1.00
		ARABIER TOT STAND	4.50	B / 1.20
		OPHURKEN - STREKSPRONG AF	3.10	C



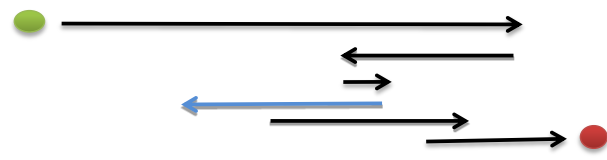
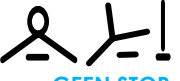










BRUG		JEUGD 1 D1	versie Okt 2017	JURY ACCENTEN & AFTREK:		RITME 0,1	ONDER ROTATIE 0,1	AMPLITUDE ZWAAIEN 0,1 - 0,3	ONVOLDOENDE STREKKING en/of HOOGTE 0,1 - 0,3
+ 0.30									
<b>max D score = 5.70</b>	ZWEEFKIP	OPZWAAI 45° BOVEN HORIZONTAAL				VOORZWAAI HORIZONTAAL + ACHTERZWAAI	STREKHANG KIP	OPZWAAI HORIZONTAAL	SALTO ACHTEROVER GEHURKT (ZONDER ZWAAI)
D 4.5									
	BORSTWAARTSOM 2B AFZET	OPZWAAI HORIZONTAAL	BUIKDRAAI ACHTEROVER	ZOLENDRRAAI AO (STREK OF HURK)	SPRONG NAAR HL	VOORZWAAI 45° + ACHTERZWAAI	3/4 OM (BUIKDRAAI AO)	STREKSTEUN OPZWAAI min. 45°	VOORZW. + ACHTERZW. SALTO ACHTEROVER GEHURKT
- 0.30									
		STREKSTEUN OPZWAAI min. 45°		OPHURKEN	← GEEN VOETEN PLAATSEN = - 0,3 van D score + -1,0 van E score (= val)				OPSPREIDEN + ZOLENONDERZWAAI TOT STAND


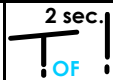








BRUG		JEUGD 1 D2	versie Okt 2017	JURY ACCENTEN & AFTREK:		RITME 0,1	ONDER ROTATIE 0,1	AMPLITUDE ZWAAIEN 0,1 - 0,3	ONVOLDOENDE STREKKING en/of HOOGTE 0,1 - 0,3
+ 0.30									
<b>max D score = 5.70</b>	BORSTWAARTSOM TREKKEN ZONDER AFZET	OPZWAAI 45° BOVEN HORIZONTAAL		ZOLENDRRAAI AO (STREK OF HURK)		VOORZWAAI HORIZONTAAL + ACHTERZWAAI	SALTO AO GEHURKT		
D 4.5									
	BORSTWAARTSOM 2B AFZET	OPZWAAI HORIZONTAAL	BUIKDRAAI ACHTEROVER	OPHURKEN	SPRONG NAAR HL	VOORZWAAI 45° + ACHTERZWAAI	VOORZWAAI 45° + ACHTERZWAAI - NEERSPRINGEN TOT STAND		
- 0.30									
		STREKSTEUN OPZWAAI min. 45°		1B OVERSPR. & TERUGHURKEN	← GEEN VOETEN PLAATSEN = - 0,3 van D score + -1,0 van E score (= val)				



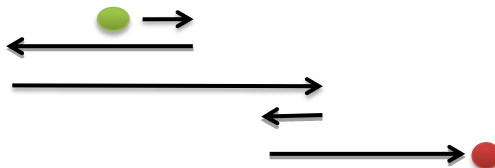
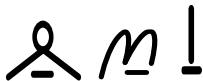







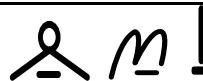



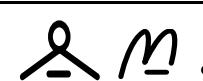
BRUG		JEUGD 1 D3	versie Okt 2017	JURY ACCENTEN & AFTREK:		RITME 0,1	ONDER ROTATIE 0,1	AMPLITUDE ZWAAIEN 0,1 - 0,3	ONVOLDOENDE STREKKING en/of HOOGTE 0,1 - 0,3
+ 0.30									
<b>max D score = 5.70</b>		OPZWAAI HORIZONTAAL				VOORZWAAI HORIZONTAAL + ACHTERZWAAI			
D 4.5									
	BORSTWAARTS OM 2B AFZET	STREKSTEUN OPZWAAI min. 45°	BUIKDRAAI ACHTEROVER	OPHURKEN	SPRONG NAAR HL	VOORZWAAI 45° + ACHTERZWAAI	VOORZWAAI 45° + ACHTERZWAAI - NEERSPRINGEN TOT STAND		
- 0.30									
	BORSTWAARTS OM 1B AFZET	STREKSTEUN OPZWAAI lager dan 45°		1B OVERSPR. & TERUGHURKEN	← GEEN VOETEN PLAATSEN = - 0,3 van D score + -1,0 van E score (= val)				










versie Okt 2017	OPSPRUNGEN						
<b>B</b>							
	1.207 KOPROL OP (OOK VIA SPREIDHOEKSTEUN)	1.215 OVERSLAG MET AFKAATS TOT RUGLINGSE ZIT	1.214 RADSLAG OP AAN DE PUNT	1.210 SPR / HEF/ ZW TOT DWARSHANDSTAND 2 SEC			
<b>A</b>							
	1.106 OVERHURK/HOEKEN TOT RUGLINGSE STEUN	1.101 (D) VRIJE OPSPR TOT STAND OP 1 BEEN IN ARABESQUE	1.103 1/2 FLANK TOT ZIT	1.105 (D) SPRONG TOT (SPREIDHOEK)'SPLIT'	1.102 (D) DIEVEN SPRONG	1.102 (D) SCHAARSPR TOT ZIJW.ZIT	1.114 SPR NAAR HANDSTAND AAN DE PUNT
<b>TA</b>							
	1.006 OPHURKEN						



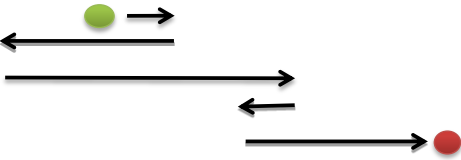
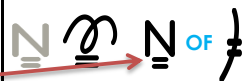
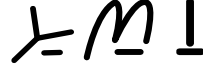




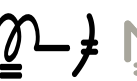

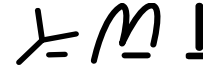
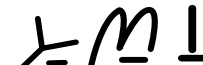
versie Okt 2017	AFSPRUNGEN					
<b>B</b>						
	6.207 HURK/HOEK AUERBACH AAN DE	6.202 STREKSALTO VOOROVER (OOK MET 1/2 DR)	6.203 TWISTSALTO			
<b>A</b>						
	6.101 VRIJE OVERSL 1/2 DR	6.102 HURK OF HOEKSALTO VOOROVER (OOK MET 1/2 DR)	6.104 HURK/HOEK/ STREKSALTO AW	6.106 AUERBACH AAN DE ZIJKANT (OOK MET 1/2 DR)		
<b>TA</b>						
	6.001 OVERSLAG (OOK MET 1/2 OF 1/1 DR)	6.001 VRIJE OVERSL AG	6.001 ARABIER (OOK MET 1/2 OF 1/1 DR)	6.001 VRIJE ARABIER		







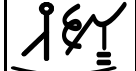

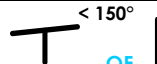
<b>BALK</b> hoogte 1,25m		<b>JEUGD 1</b> <b>D1</b>	versie Okt 2017	opspromg  afspromg 					
+ 0.30			BEENSPREIDING < 90° = - 0,3 van D score	 <b>GEEN STOP</b> LOOPSPROMG 135° - SISONNE 135°- STREKSPROMG		GEEN VOETEN PLAATSEN = - 0,3 van D score + -1,0 van E score (= val)			
max D score = 5.70							RADSLAG TOT TENENSTAND		
D 4.5	<b>A</b>			 <b>1 STOP</b>		PORT DE BRAS			
	OPSPROMG	VANUIT STAND - STAP TOT HURKZIT - OPKOMEN MET WEL	VL. ZWEEFST. R - 5e pos. RELEVE - VL. ZWEEFST. L - 5e pos. RELEVE	STAP NAAR TENDU R ACHTER DOOR - PLIE - DOOR PLIE NAAR ACHTER - L VOOR TENDU	LOOPSPROMG 135° - SISONNE 135°- STREKSPROMG	1/2 DR. OP 2 VOETEN	RADSLAG		
- 0.30	<b>TA</b>			 <b>2 STOPS</b>					
	OPSPROMG			LOOPSPROMG 135° - SISONNE 135°- STREKSPROMG			KOMEN TOT HURKZIT	ROL VOOROVER TOT HURKZIT	1/2 DRAAI IN HURKZIT

<b>BALK</b> vervolg		<b>JEUGD 1</b> <b>D1</b>	<b>TIJD:</b> <b>80 SEC.</b>	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							 2 sec.				
					LANGZ.OVERSL. ACHTEROVER		(SPAGAAT) HANDST. 2 SEC.				
D 4.5						RELEVES & PLIE'S BEENZW R VOOR RELEVES & PLIE'S TENDU R VOOR	 180°				<b>A</b>
	FOUJETÉ DRAAI 45° LINKS VOOR	STAP LINKS - RELEVE - ARMEN HOOG 1/2 DRAAI OP 2 VOETEN	DEVELOPPE ZIJWAARTS L- STAP L NAAR 4e pos. PLIE	ACHTERZW.R ARABESQUE - AANSLUITEN DEMIPLIE - STAND (ENKELE PASJES VV IN RELEVE)			VL. (SPAGAAT) HANDST.	1/2 PIROUETTE TOT PASSE	1/2 DR. OP 2 VOETEN IN RELEVE	(ENKELE PASJES VV OF AW OF 1/2 DR. OP 2 VOETEN IN RELEVE)	AFSPROMG
- 0.30							 < 180°				<b>TA</b>
					BOOGJE WEGLATEN		VL. (SPAGAAT) HANDST.				AFSPROMG

BALK hoogte 1,25m		JEUGD 1 D2	versie Okt 2017	opsprong  / afsprong  							
+ 0.30								X	GEEN VOETEN PLAATSEN = - 0,3 van D score + - 1,0 van E score (= val)	 <b>GEEN STOP</b>	
max D score = 5.70								RADSLAG		LOOPSPRONG 135° - KATTESPRONG - STREKSPRONG	
D 4.5	<b>A</b>									 <b>1 STOP</b>	
	OPSPRONG	KOMEN TOT RIJZIT SPREIDHOEK STEUN - OPZWAAI TOT HURKZIT	RECHTS ARABESQUE - ARMEN ZIJWAARTS - BEENZWAAI VOORWAARTS	R BEEN PASSE UITGEDRAAID - PARALLEL - ARMEN LAAG - 1/2 PIROUETTE TOT PASSE VOOR	ARMEN VOOR - DEVELOPPE VOOR ARMEN ZIJ - PIQUE R VOOR - L ARABESQUE - RELEVE 5e POS.	KOMEN TOT HURKZIT	ROL VOOROVER TOT HURKZIT	1/2 DR IN HURKZIT	KOMEN TOT STAND TENDU VOOR	LOOPSPRONG 135° - KATTESPRONG - STREKSPRONG	
- 0.30	<b>TA</b>										 <b>2 STOPS</b>
	OPSPRONG					KOMEN TOT HURKZIT	ROL VOOROVER TOT RIJZIT	AWZWAAI TOT HURKZIT - 1/2 DR IN HURKZIT		LOOPSPRONG 135° - KATTESPRONG - STREKSPRONG	


















BALK vervolg		JEUGD 1 D2	TIJD: 70 SEC.	JURY ACCENTEN & AFTREK:	RECHTE ARMEN 0,1 - 0,2	HOGHE 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				 1 sec. OF !							<b>A</b>
				(SPAGAAT) HANDSTAND 1 SEC							AFSPRONG
D 4.5	ARMEN ZIJ - STAP VOOR/SQUAT 4e POS. - TERUG NAAR ACHTERSTE BEEN RELEVE - VOORSTE BEEN OPTILLEN 90° - SLUIT 5e POS. PLAT - RELEVE 5e POS. - TENDU ACHTER			 180° OF !					SQUAT 5e POS. - RELEVE 5e POS. HANDEN DRAAIEN - SQUAT 5e POS. - 5e POS. RECHTOP - ARMEN ZIJ -		<b>TA</b>
		ARMEN ZIJWAARTS R BEEN VOOR OPZWAAIEN 90° L BEEN VOOR OPZWAAIEN 90° direct gevolgd door		VL. (SPAGAAT) HANDSTAND 180°		ASSEMBLE TOT SQUAT ARMEN ZIJWAARTS RELEVE 1/2 DR.OP 2 VOETEN STAP		BEEN OPZWAAIEN 45° ACHTER direct gevold door BEENZWAAI VOOR & FOUETÉ DRAAI		(ENKELE STAPPEN (VW OF AW) MET ARM WEL BEWEGING)	AFSPRONG
- 0.30				 < 180° OF !							
				VL. (SPAGAAT) HANDSTAND < 180°							











<b>BALK</b> hoogte 1,25m		<b>JEUGD 1</b> <b>D3</b>	versie Okt 2017	opspromg  afspromg 					
+ 0.30				GEEN VOETEN PLAATSEN = - 0,3 van D score + - 1,0 van E score (= val)					 <b>GEEN STOP</b> SISSONE 135° - KATTESPRONG - STREKSPRONG
max D score = 5.70					KOMEN TOT HURKZIT - ROL VOOROVER TOT HURKZIT <b>OF</b> RIJZIT				
D 4.5	<b>A<sub>OF</sub>TA</b>								 <b>1 STOP</b> SISSONE 135° - KATTESPRONG - STREKSPRONG
	OPSPROMG	KOMEN TOT RIJZIT SPREIDHOEK STEUN - OPZWAAI TOT HURKZIT	RECHTS ARABESQUE - ARMEN ZIJWAARTS - BEENZWAAI VOORWAARTS	R BEEN PASSE UITGEDRAAID - PARALLEL - ARMEN LAAG - 1/2 PIROUETTE - RELEVE 2 B	R PASSE PARALLEL ARMEN VOOR - DEVELOPPE ARMEN ZIJ - PIQUE R VOOR - L ARABESQUE - RELEVE 5e POS.	KOMEN TOT HURKZIT - KLEMROL VOOROVER TOT RIJZIT - ACHTEROPZWAAI TOT HURKZIT	1/2 DR IN HURKZIT	KOMEN TOT STAND TENDU VOOR	
- 0.30									 <b>2 STOPS</b> SISSONE 135° - KATTESPRONG - STREKSPRONG

<b>BALK</b> vervolg		<b>JEUGD 1</b> <b>D3</b>	<b>TIJD:</b> <b>70 SEC.</b>	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											
				VL. (SPAGAAT) HANDSTAND 180°							
D 4.5	ARMEN ZIJ - STAP VOOR SQUAT 4e POS. - TERUG NAAR ACHTERSTE BEEN RELEVE - VOORSTE BEEN OPTILLEN 90° - SLUIT 5e POS. PLAT - RELEVE 5e POS. - TENDU ACHTER								SQUAT 5e POS. - RELEVE 5e POS. - SQUAT 5e POS. - 5e POS. RECHTOP - ARMEN ZIJ -		<b>A<sub>OF</sub>TA</b>
		ARMEN ZIJWAARTS R BEEN VOOR OPZWAAIEN 90° L BEEN VOOR OPZWAAIEN 90° direct gevolgd door		VL. (SPAGAAT) HANDSTAND <180°	ASSEMBLE TOT SQUAT ARMEN ZIJWAARTS RELEVE 1/2 DR.OP 2 VOETEN STAP LINKS	BEEN OPZWAAIEN 45° ACHTER direct gevold door BEENZWAAI VOOR & FOUETÉ DRAAI		(ENKELE STAPPEN (VW OF AW) MET ARM WEL BEWEGING)		AFSPROMG	
- 0.30											
				VL. (SPAGAAT) HANDSTAND <150°							

VLOER		JEUGD 1 - D1				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 OVEREENKOMSTIG 0,1 per keer!	
+ 0.30												
<b>max D score = 5.70</b>	ARABIER-FLIKFLAK-FLIKFLAK-KAATS	GEEN KAATS = - 0,3 van E score	BEENSPREIDING < 90° = - 0,3 van D score							VRIJE RADSLAG		
D 4.5			135° L 135° R 	ASSEMBLE		1X STAP RELEVE R - BEENZWAAI VOORW. L - BEENZWAAI ZIJW. R - BEEZWAAI ACHTER L - ARMEN ZIJW						
	ARABIER-FLIKFLAK-KAATS	SQUAT - ARMEN HOOG > LAAG - PASSE UITDRAAI + 1/8 DR - TENDU VOOR + ARMEN ZIJW	CHASSEE - WISSELLOOPSPRONG L - LOOPSPRONG R		STREKSPR 1/1 L STREKSPR 1/1 R BEIDE LANDING IN SQUAT		STAP ACHTER L - PASSE R - STAP VOOR R - PASSE L 1/2 DRAAI ARM LAAG	1/1 PIROUETTE LINKS	1/2 PIROUETTE RECHTS	FOUETE DR LINKS - STAP VOOR RECHTS - AANSLUITEN	RADSLAG OP 1 ARM VANUIT 1 STAP	DEVELOPPE ZIJW. - 1 SEC - AANSLUITEN
- 0.30			2x ZELFDE BEEN = - 0,3 van D score ook - 1,0 van N score		2x ZELFDE KANT = - 0,3 van D score ook - 1,0 van N score	ALLES IN RELEVE		DRAAI < 3/4 = - 0,3 van D score	2x ZELFDE KANT = - 0,3 van D score ook - 1,0 van N score			
	RADSLAG-ARABIER-KAATS										RADSLAG	

VLOER vervolg		JEUGD - D1		MUZIEK = 42ND STREET TIJD: 75 SEC						versie Okt 2017		
+ 0.30												
	LOOPOVERSLAG - LOOPOVERSLAG - GESLOTEN OVERSLAG + KAATS			STUTROL TOT HANDSTAND	VIA LIGSTEUN TOT HURKZIT						LANGZ. OVERSLAG VOOROVER	
D 4.5		3 PASSEN VOORW. + 3X KLAPPEN - 3e PAS = 1/2 DR. MET BEENHEFFEN										
	LOOPOVERSLAG + GESLOTEN OVERSLAG + KAATS		LANGZ. OVERSLAG ACHTEROVER	STUTROL TOT LIGSTEUN	HURKZIT	MET 1/4 DRAAI TOT SPAGAAT R VOOR - ARMEN ZIJW - HOUDING AANHOUDEN	NEUS NAAR KNIIE - ROL L TOT RUGLIG IN SPAGAAT - ARMEN ZIJW.	ROL OP TOT SPLIT - KOMEN TOT BUIKLIG	ROL R TOT RUGLIG - LINKER BEEN TOT SPAGAAT	ROL LINKS TOT SCHREDE ZIT L VOOR	KOMEN TOT STAND - NEUS TEGEN KNIIE - HAND PLAT OP GROND - RUG RECHT OPKOMEN	LANGZ. OVERSL. VOOR- & ACHTEROVER
- 0.30												
	LOOP OVERSLAG + RADSLAG	(LOOP)OVERSLAG + KAATS	SPAGAAT-HANDST.	ROL ACHTEROVER - RECHTE ARMEN	TOT HURKZIT			ROL OP TOT SPREIDZIT - KOMEN TOT BUIKLIG				HANDSTAND VANUIT 1 STAP

VLOER LANGE MAT		JEUGD 1 - D2		BEGIN   EINDE  						
+ 0.30				1 SEC.						
	AANLOOP ARABIER- FLIKFLAK KAATS	BEENSPREIDING < 90° = - 0,3 van D score		1 SEC. HANDSTAND DOORROL TOT HURKZIT - HURKHANDSTAND				1/2 DR. TOT SPAGAAT ZONDER HANDEN		
D 4.5			3X 	1 SEC.						
	AANLOOP LOOPOVERSLAG - RADSLAG	135° LOOPSPRONG - KATTESPRONG - STREKSPRONG HELE DRAAI		3X PASSÉ PASEN IN RELEVE ARMEN ZIJW		1 SEC. HANDSTAND DOORROL TOT HURKZIT	ROL ACHTER- OVER TOT KAARS	TERUG ROLLEN TOT RUGLIG - ARMEN ZIJ	IN RUGLIG L BEEN OPZWAAIEN 90° TERUG - R BEEN OPZWAAIEN 90° AANHOUDEN	1/2 DR. TOT SPAGAAT MET HANDEN
- 0.30		GEEN KAATS = - 0,3 van E score								
	AANLOOP RADSLAG -(HUP)- ARABIER + KAATS			VL. HANDSTAND DOORROL TOT HURKZIT				1/2 DR. TOT SCHREDEZIT		

VLOER vervolg	JEUGD 1 D2	TIJD: 80 SECONDEN	JURY ACCENTEN & AFTREK:	RECHTE ARMEN 0,1 - 0,2	HOGHE 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 Okt 2017
+ 0.30										
max D score = 5.70		STUTROL ACHTEROVER RECHTE ARMEN TOT LIGSTEUN INHURKEN	LANGZ. OVERSLAG ACHTEROVER OF SPAGAAT-HANDST. 2					AANLOOP OVERSLAG -(KAATS)		
D 4.5			180° 	3x						
	(INHURKEN) TOT HURKZIT KOMEN TOT STAND	ROL ACHTEROVER RECHTE ARMEN TOT HURKZIT	VL. SPAGAAT-HANDST.	3 DEVELOPE PASEN	1/2 PIROUETTE - STREKSPRONG 1/1 DR OF 1/1 PIROUETTE - STREKSPRONG 1/2 DR		(ENKELE PASEN ACHTERW)	(AANLOOP) RADSLAG - HUP - RADSLAG 1 ARM		
- 0.30										
		ROL ACHTEROVER GEBOGEN ARMEN TOT HURKZIT						(AANLOOP) RADSLAG - HUP - RADSLAG		



VLOER LANGE MAT		JEUGD 1 - D3						
+ 0.30		135°		1 SEC				
<b>max D score = 5.70</b>	AANLOOP LOOPOVERSLAG + RADSLAG OF OVERSLAG (KAATS) - 1/2 dr (beiden <u>mogen</u> met plank)	LOOPSPRONG - KATTESPRONG - (STAP) - STREKSPRONG 1/1 DR.	BEENSPREIDING < 90° = - 0,3 van D score	HANDSTAND 1 SEC. DOORROL TOT HURKZIT				
D 4.5		135°	3X					
	AANLOOP RADSLAG - (HUP) - ARABIER + KAATS	LOOPSPRONG - KATTESPRONG - (STAP) - STREKSPRONG	3 PASSÉ PASSEN RELEVE ARMEN ZIJWAARTS	VL. HANDSTAND DOORROL TOT HURKZIT		ROL ACHTER-OVER TOT KAARS	TERUG ROLLEN TOT RUGLIG - ARMEN ZIJ	IN RUGLIG L BEEN OPZWAAIEN 90°
- 0.30		GEEN KAATS = - 0,3 van E score					TERUG - R BEEN OPZWAAIEN 90° AANHOUDEN	
	AANLOOP ARABIER + KAATS			VL. HANDSTAND TERUG TOT STAND	ROL VOOROVER TOT HURKZIT			

VLOER vervolg	JEUGD 1 D3	TIJD: 80 SECONDEN	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 Okt 2017
+ 0.30										
	1/2 DR. TOT SPAGAAT		STUTROL ACHTEROVER RECHTE ARMEN TOT LIGSTEUN	VANUIT SPREIDSTAND - BOOGJE AO. TOT STAND - RUGLIG - 1/2 DR BUIKLIG - LIGSTEUN - HURKZIT		1/2 PIROUETTE - STREKSPRONG 1/1 DR	(AANLOOP) RADSLAG - HUP - RADSLAG 1 ARM			
D 4.5					3x					
	1/2 DR. TOT SCHREDEZIT	INHURKEN - (KOMEN TOT STAND)	ROL ACHTEROVER RECHTE ARMEN TOT HURKZIT	VLUCHTIGE SPAGAAT HANDSTAND	RUGLIG - BOOGJE UITDUWEN - RUGLIG - 1/2 DR BUIKLIG - LIGSTEUN - HURKZIT	3 DEVELOPE PASSEN	1/2 PIROUETTE - STREKSPRONG 1/2 DR	(AANLOOP) RADSLAG - HUP - RADSLAG		
- 0.30										
			ROL ACHTEROVER GEBOGEN ARMEN TOT HURKZIT			1/2 PIROUETTE - STAP TOT RELEVE - STREKSPRONG 1/2 DR				