

SPRONG		PUPIL 2 - D1	versie Okt 2017	
	TOESTEL	SPRONG	D-SCORE	SPRONG NR
GEMIDDELDE TELT	TURNSTER SPRINGT BEIDE SPRONGEN 1X			
1.	HELE KAST + 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 GESTREKT	4.50	A
		SALTO VOOROVER GEHURKT	3.80	B

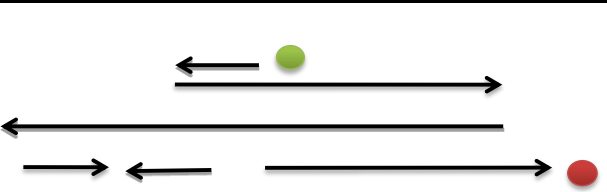



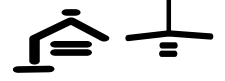







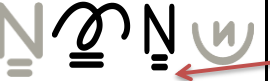
SPRONG		PUPIL 2 - D2	versie Okt 2017	
	TOESTEL	SPRONG	D-SCORE	SPRONG NR
GEMIDDELDE TELT	TURNSTER SPRINGT 2X, BEIDE SPRONGEN MOGEN HETZELFDE ZIJN			
1.	KAST -1 DEEL + LANDINGSMAT (0.30 m)	HANDSTANDOVERSLAG TOT STAND	4.50	A / 1.00
		ARABIER TOT STAND	3.80	B / 1.20












SPRONG		PUPIL 2 - D3	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 RUGLIJ	4.50	A
		ZWEEFROL OVER DE KAST	3.80	B
		OPHURKEN - ROL VOOROVER	3.20	C



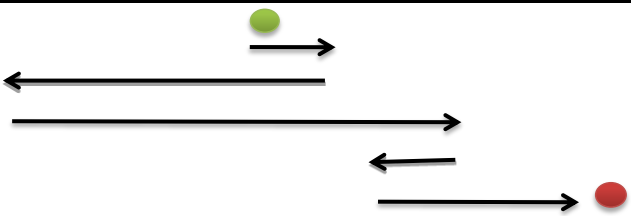
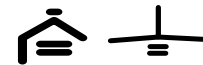








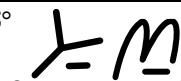
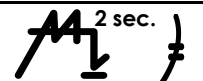
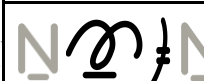
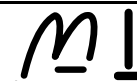
BRUG		PUPIL 2 D1	versie Okt 2017	JURY ACCENTEN & AFTREK:		RITME 0,1	ONDER ROTATIE 0,1	AMPLITUDE ZWAAIEN 0,1 - 0,3	ONVOLDOENDE STREKKING en/of HOOGTE 0,1 - 0,3
+ 0.30									
max D score = 5.70	BORSTWAARTS OM TREKKEN ZONDER AFZET	OPZWAAI 45° BOVEN HORIZONTAAL		ZOLENDRAAI AO (GEHURKT OF GESTREKT)		VOORZWAAI HORIZONTAAL + ACHTERZWAAI	SALTO AO GEHURKT		
D 4.5									
	BORSTWAARTS OM 2B AFZET	OPZWAAI HORIZONTAAL	BUIKDRAAI ACHTEROVER	OPHURKEN	SPRONG NAAR HL	VOORZWAAI 45° + ACHTERZWAAI	VOORZWAAI 45° + ACHTERZWAAI - NEERSPRINGEN TOT STAND		
- 0.30					GEEN VOETEN PLAATSEN = - 0,3 van D score + -1,0 van E score (= val)				
		STREKSTEUN OPZWAAI min. 45° onder horizontaal		1B OVERSPREIDEN & TERUGHURKEN					

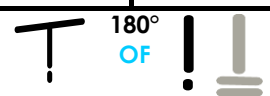
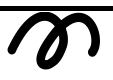






BRUG		PUPIL 2 D2	versie Okt 2017	JURY ACCENTEN & AFTREK:		RITME 0,1	ONDER ROTATIE 0,1	AMPLITUDE ZWAAIEN 0,1 - 0,3	ONVOLDOENDE STREKKING en/of HOOGTE 0,1 - 0,3
+ 0.30				GEEN VOETEN PLAATSEN = - 0,3 van D score + -1,0 van E score (= val)					
max D score = 5.70		OPZWAAI HORIZONTAAL				VOORZWAAI HORIZONTAAL + 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			1B OVERSPR. & TERUGHURKEN					



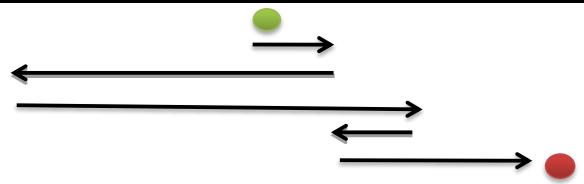


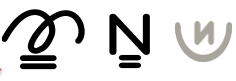
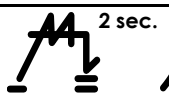





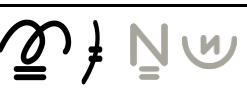

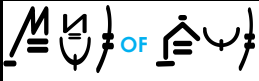

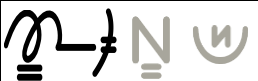

BRUG		PUPIL 2 D3	versie Okt 2017	JURY ACCENTEN & AFTREK:		RITME 0,1	ONDER ROTATIE 0,1	AMPLITUDE ZWAAIEN 0,1 - 0,3	ONVOLDOENDE STREKKING en/of HOOGTE 0,1 - 0,3
+ 0.30			3X						
max D score = 5.70			3X VOORZWAAI 30° + ACHTERZWAAI			BORSTWAARTS OM 2B AFZET	OPZWAAI HORIZONTAAL	Bij KORTER dan 3 sec = - 0,3 van D score	OPHURKEN STREKSPRONG AF
D 4.5	3X	TRAINER TREKT TURNSTER NAAR ACHTER OF TURNSTER MAAKT ZELF 1 INZET	3X						OF 3 sec.
	1X KURBET 1 SEC (HOL/BOL) - 2X KURBET		3X VOORZWAAI 45° + ACHTERZWAAI	NEERSPRINGEN TOT STAND	STREKSPR. 1/2 DR	BORSTWAARTS OM 1B AFZET	STREKSTEUN OPZWAAI min. 45°	BUIKDRAAI ACHTEROVER	OPSPREIDEN/HURKEN + (SPREID)ZOLENONDERZWAAI AF OF VOOROVER DUIKELEN tot HOEKHANG 90° (3 sec.)
- 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					Bij 1 of geen voeten plaatsen 0,3 van D score	
							STREKSTEUN OPZWAAI lager dan 45°		NEERSPRINGEN + SPREIDZOLENONDERZWAAI AF 2 benen afzet













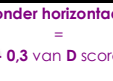

BALK hoogte: 100cm	PUPIL 2 D1	versie Okt 2017	opsprong afsprong					
			+ 0.30		HEFFEN : HEUPEN TOT SCOUDEHHOOGTE !			
max D score = 5.70	OPSPREIDEN VANUIT HEFFEN - UITSCHUIVEN TOT 'SPLIT', BUIK OP BALK					RADSLAG TOT TENEN STAND	LOOPSPRONG - SISSONE LANDING ARABESQUE 30° ACHTER	
D 4.5								
	OPSPREIDEN - UITSCHUIVEN TOT 'SPLIT', BUIK OP BALK	SPREID HOEK STEUN	L VOET IN HURKZIT PLAATSEN - R BEEN OPZWAAIEN NAAR STAND SPAGAAT - OPKOMEN	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.	RADSLAG	SPAGAATSPRONG - SISSONE LANDING ARABESQUE 30° ACHTER
- 0.30		OP + DOOR HURKEN = - 0,3 van D score					GEEN VOETEN PLAATSEN = - 0,3 van D score + -1,0 van E score (= val)	
	DOORHURKEN TOT HOEK STEUN 2 SEC.- BEEN OVERHEFFEN TOT RIJZIT					TOT HURKZIT - ROL VOOROVER TOT HURKZIT - 1/2 DR IN HURKZIT		

BALK vervolg	PUPIL 2 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							
D 4.5									SQUAT 5e POS. - RELEVE 5e POS. HANDEN DRAAIEN - SQUAT 5e POS. - 5e POS. RECHTOP - ARMEN ZIJ - (ENKELE STAPPEN MET ARM WELBEWEGING)	
	R BEEN OPZWAAIEN 45° ACHTER direct gevolgd door BEENZWAAI VOOR & FOUETÉ DRAAI		RELEVE 5e POS. - ARMEN LAAG 1/2 DRAAI OP 2 VOETEN ARMEN ZIJWAARTS R BEEN VOOR OPZWAAIEN 90° L BEEN VOOR OPZWAAIEN 90° direct gevolgd door	VL.(SPAGAAT)HANDSTAND 180°	ASSEMBLE 1/4 DR. OP LINKS - STREKSPR. PARALLEL - 1/4 DR LINKSOM	1/2 PIROUETTE - RELEVE 5e POS. - direct gevolgd door 1/2 DRAAI OP 2 VOETEN RELEVE 1 SEC. AANHOUDEN			SALTO VOOROVER GEHURKT	
- 0.30	TENDU ACHTER									
					VL.(SPAGAAT)HANDSTAND < 180°				OVERSLAG	

BALK hoogte: 100cm	PUPIL 2 D2	versie Okt 2017	opsprong  / afsprong 							
			+ 0.30				GEEN VOETEN PLAATSEN = - 0,3 van D score + - 1,0 van E score (= val)		135° 	
				OPSPREIDEN - UITSCHUIVEN TOT 'SPLIT', BUIK OP BALK					RADSLAG	LOOPSPRONG 135° - KATTESPRONG
			D 4.5							135° 
			max D score = 5.70	DOORHURKEN TOT HOEK-STEUN - BEEN OVERHEFFEN TOT RIJZIT	SPREID HOEK STEUN	ACHTER OPHURKEN TOT HURKZIT - KOMEN TOT STAND	RECHTS ARABESQUE - ARMEN ZIJWAARTS - BEENZWAAI VOORWAARTS	R BEEN PASSE UITGEDRAAID - ARMEN LAAG - 1/2 PIROUETTE - RELEVE 2 BENEN	R PASSE - ARMEN VOOR DEVELOPPE VOOR - ARMEN ZIJ - PIQUE R VOOR - L ARABESQUE RELEVE 5e POS.	TOT HURKZIT - ROL VOOROVER TOT HURKZIT 1/2 DR IN HURKZIT
- 0.30		OP + DOOR HURKEN = - 0,3 van D score					TOT HURKZIT - ROL VOOROVER TOT RIJZIT - TOT HURKZIT - 1/2 DR IN HURKZIT			
	DOORHURKEN TOT ZIT - BEEN OVERHEFFEN TOT RIJZIT							KATTESPRONG - STREKSPRONG		



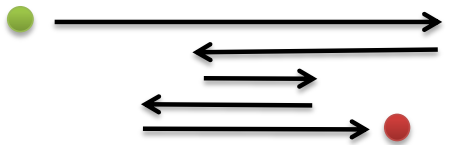









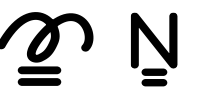
BALK vervolg	PUPIL 2 D2	TIJD: 70 SEC.	JURY ACCENTEN & AFTREK:	RECHTE ARMEN 0,1 - 0,2	HOGE RELEVES / NETTE VOETEN 0,1 - 0,2	RECHTOP LOPEN/ BEWEGEN AMPLITUDE 0,1 - 0,2	RITME/ GEBRUIK BALKLENGTE 0,1 - 0,3	ZEKERHEID 0,1	NIET OVEREENKOMSTIG 0,1 per keer!	PAUZE > 2 sec. 0,1 per keer!		
			+ 0.30			VL. (SPAGAAT) HANDSTAND 180°						
			D 4.5			VL.(SPAGAAT)HANDSTAND 150° - 180°	ASSEMBLE L TOT SQUAT ARMEN ZIJWAARTS - RELEVE - 1/2 DR.OP 2 VOETEN STAP LINKS		R BEEN OPZWAAIEN 45° ACHTER direct gevold door BEENZWAAI VOOR & FOUETÉ DRAAI	SQUAT 5e POS. RELEVE 5e POS. HANDEN DRAAIEN - SQUAT 5e POS. - 5e POS. RECHTOP - ARMEN ZIJ -		OVERSLAG
			- 0.30	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	ARMEN ZIJWAARTS R BEEN VOOR OPZWAAIEN 90° L BEEN VOOR OPZWAAIEN 90° direct gevolgd door						()	ARABIER
						VL.(SPAGAAT)HANDSTAND < 150°						













BALK hoogte: 100cm	PUPIL 2 D3	versie Okt 2017	opsprong  afsprong  						
			+ 0.30						GEEN VOETEN PLAATSEN = - 0,3 van D score + -1,0 van E score (= val)  
max D score = 5.70	DOORHURKEN TOT HOEK-STEUN 2 SEC. BEEN OVERHEFFEN TOT RIJZIT							ROL VOOROVER TOT HURKZIT - 1/2 DR IN HURKZIT	SISSONE 135° - KATTESPRONG
D 4.5									
	DOORHURKEN TOT ZIT - BEEN OVERHEFFEN TOT RIJZIT		SPREIDHOEK STEUN - ACHTER OPHURKEN TOT HURKZIT	RECHTS ARABESQUE - ARMEN ZIJWAARTS - BEENZWAAI VOORWAARTS	R BEEN PASSE UITGEDRAAID - PARALLEL - ARMEN LAAG - 1/2 DRAAI IN RELEVE - 5e POS.	R PASSE PARALLEL ARMEN VOOR - DEVELOPPE VOOR ARMEN ZIJ - PIQUE R VOOR - L ARABESQUE - RELEVE 5e POS.	KOMEN TOT HURKZIT	ROL VOOROVER TOT RIJZIT - ACHTEROPZWAAI TOT HURKZIT - 1/2 DR IN HURKZIT	KATTESPRONG - STREKSPRONG
- 0.30									
	OPHURKEN TOT HURKZIT OF OPSPREIDEN TOT SPREIDSTAND - 1/4 DR. TOT RIJZIT							KLEMPROL VOOROVER TOT RIJZIT ACHTEROPZWAAI TOT HURKZIT - 1/2 DR IN HURKZIT	STREKSPRONG - STREKSPRONG

BALK vervolg	PUPIL 2 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										
				VL. (SPAGAAT) HANDSTAND <180°						OVERSLAG
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			ARMEN ZIJWAARTS R BEEN VOOR OPZWAAIEN 90° L BEEN VOOR OPZWAAIEN 90° direct gevolgd door	VL.(SPAGAAT) HANDSTAND < 150°	ASSEMBLE TOT SQUAT - RELEVE - 1/2 DR OP 2 VOETEN	1/2 PIROUETTE OF BEEN OPZWAAIEN 45° ACHTER direct gevolgd door BEENZWAAI VOOR & FOUETÉ DRAAI	SQUAT 5e POS. - RELEVE 5e POS. - HANDEN DRAAIEN - SQUAT 5e POS. - 5e POS. RECHTOP - ARMEN ZIJ -	(ENKELE STAPPEN (VW OF AW) MET ARM WEL BEWEGING)	ARABIER
- 0.30										
				ZWEEFSTAND						ASSEMBLE DIRECT GEVOLGD DOOR STREKSPRONG AF ASSEMBLE WEGLATEN = - 0,3 van D score
										< 2 sec = - 0,3 van D score

VLOER LANGE MAT		PUPIL 2 - D2					
+ 0.30		GEEN KAATS = - 0,3 van E score					
max D score = 5.70	AANLOOP LOOPOVERSLAG + RADSLAG OF OVERSLAG KAATS - 1/2 dr (beiden mogen met plank)			HANDSTAND 1 SEC - DOORROL TOT HURKZIT			
D 4.5		135° 					
	AANLOOP RADSLAG - (CHASSE) - ARABIER + KAATS	LOOPSPRONG - KATTESPRONG - (STAP) - STREKSPRONG	3 PASSEN RELEVE ARMEN ZIJWAARTS	VUCHTIGE HANDSTAND DOORROL TOT HURKZIT	ROL ACHTER- OVER TOT KAATS	TERUG ROLLEN TOT RUGLIG - ARMEN ZIJ	IN RUGLIG L BEEN OPZWAAIEN 90° TERUG - R BEEN OPZWAAIEN 90° AANHOUDEN
- 0.30		BEENSPREIDING < 90° = - 0,3 van D score		180° 			
	AANLOOP ARABIER + KAATS			VL.HANDSTAND TERUG TOT STAND	HURKZIT	ROL VOOROVER TOT HURKZIT	

VLOER vervolg	PUPIL 2 - 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	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 - INHURKEN		VANUIT SPREIDSTAND - BOOGJE AO. TOT STAND - KOMEN TOT RUGLIG - 1/2 DRAAI TOT BUIKLIG - LIGSTEUN - INHURKEN TOT HURKZIT		STREKSPR 1/1 DR LINKSOM - STREKSPR 1/1 DR RECHTSOM			(AANLOOP) RADSLAG - HUP- RADSLAG 1 ARM	
D 4.5									3x		
	1/2 DR. TOT SCHREDEZIT	INHURKEN TOT HURKZIT TOT STAND	ROL ACHTEROVER RECHTE ARMEN TOT HURKZIT		KOMEN TOT RUGLIG -BOOGJE UITDUWEN - KOMEN TOT RUGLIG - 1/2 DR TOT BUIKLIG - LIGSTEUN - INHURKEN TOT HURKZIT OF KOMEN TOT STAND - VL. SPAGAATHANDSTAND <180 - 1/2 DR		STREKSPR 1/1 DR	3X DEVELOPPE PASSEN	1/2 PIROUETTE	(AANLOOP) RADSLAG - HUP - RADSLAG	
- 0.30	handen mogen aan vloer										
			ROL ACHTEROVER GEBOGEN ARMEN TOT HURKZIT					STREKSPR 1/2 DR LINKSOM - STREKSPR 1/2 DR RECHTSOM			

VLOER LANGE MAT		PUPIL 2 - D3		BEGIN  EINDE  	
+ 0.30					
max D score = 5.70	AANLOOP (LOOP-) OVERSLAG (MET PLANK) 1/2 DR	BEENSPREIDING < 90° = - 0,3 van D score		VL. HANDSTAND DOORROL TOT HURKZIT	
D 4.5		135° 		1 SEC 	
	AANLOOP RADSLAG - (CHASSE) - ARABIER + KAATS	LOOPSPRONG - KATTESPRONG - (STAP) - STREKSPRONG	3 PASSEN RELEVE ARMEN ZIJWAARTS	HANDSTAND 1 SEC TERUG TOT STAND	HURKZIT
				ROL VOOROVER HURKZIT	TOT
				ROL ACHTEROVER TOT KAARS	TERUG ROLLEN TOT RUGLIG - ARMEN ZIJ
					IN RUGLIG L BEEN OPZWAAIEN 90°
- 0.30				VL 	
	AANLOOP ARABIER + KAATS	GEEN KAATS = - 0,3 van E score		VLUCHTIGE HANDSTAND TERUG TOT STAND	ROL VOOROVER TOT HURKZIT
					TERUG ROLLEN TOT RUGLIG - ARMEN ZIJ
					IN RUGLIG R BEEN OPZWAAIEN 90°
					AANHOUDEN

VLOER vervolg	PUPIL 2 - 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										
	1/2 DR. TOT SPAGAAT		STUTROL ACHTEROVER RECHTE ARMEN TOT LIGSTEUN INHURKEN OF ROL ACHTEROVER RECHTE ARMEN TOT HURKZIT	KOMEN TOT RUGLIG - BOOGJE UITDUWEN - KOMEN TOT RUGLIG - 1/2 DR TOT BUIKLIG - LIGSTEUN - INHURKEN TOT HURKZIT - KOMEN TOT STAND	STREKSPR 1/1 DR				(AANLOOP) RADSLAG 1 ARM	
D 4.5						3x				
	1/2 DR. TOT SCHREDEZIT	INHURKEN - KOMEN TOT STAND	ROL ACHTEROVER GEBOGEN ARMEN TOT HURKZIT		STREKSPR 1/2 DR LINKSOM - STREKSPR 1/2 DR RECHTSOM	3X DEVELOPPE PAssEN	1/2 PIRQUETTE	(AANLOOP) RADSLAG		
- 0.30	handen mogen aan vloer									
					BOOGJE UITDUWEN WEGLATEN KOMEN TOT STAND					