

Groep 1		Opsprongen		BALK					
TA		A		B		C		D	
		1.101 Vrij opspringen Afzet 1 been tot arabesque		1.201 spagaatsprong op 180°					
		<b>Alle creatieve opsprongen niet in tabel zijn allemaal A</b>		1.204 sprong aw door spreidhouding tot steun					
1.006 Ophurken		1.106 Doorhurken		1.207 Koprol op					
				1.210 heffen tot handstand ook met 1/2 draai					
Groep 2		Gymnastische sprongen							
TA		A		B		C		D	
2.001 Loopsprong 90° - 135°		2.101 Spagaatsprong inzet krom been		2.201 Spagaatsprong inzet recht been		2.301 Spagaatsprong Halve draai		2.401 Spagaatsprong tot ring	
2.002 spagaatsprong 90° - 135° Afzet 2 benen				2.202 spagaatsprong 180° Afzet 2 benen		2.302 Spagaatsprong 1/2 draai Afzet 2 benen		2.402 Spagaatsprong 1/1 draai Afzet 2 benen	
2.003 Spreidsprong 90° - 135°				2.203 Spreidhoeksprong 180°		2.303 Spreidhoek 180° 1/2 draai		2.403 Spreidhoek 1/1 draai	
2.004 Sprong vrije been boven hor. afzet 1 been				2.204 Foutesprong 1/2 draai				2.403 Kadet sprong	
2.005 wisselloop 90° - 135°		2.105 Wisselhurkhoek				2.305 Wisselspagaat		2.405 Wisselspagaat 1/2 draai	
				2.206 Spreidhoeksprong afzet 1 been		2.306 Wisselspagaat tot zijwaarts Johnson		2506 = E Wisselspagaat tot zijwaarts 1/2 draai Johnson	
		2.107 Hoeksprong		2.207 Hoeksprong 1/2 draai				2407 Hoeksprong 1/1 draai	
2.008 Sisonne 90° - 135°		2.108 Sisonne 180 gr beenspreiding		2.208 Ringsprong Ree ringsprong		2.308 Schaapsprong		2.408 Spagaat tot ring	
2.009 Streksprong Ook met 1/2 draai				2.209 Sprong halve draai gestrekt been boven horizontaal		2.309 Streksprong 1/1 draai		2.409 atreksprong 1,5 draai	
2.010 Schaarsprong rechte benen		2.110 Kattensprong		2.210 Kattensprong 1/2 draai		2.310 Kattensprong 1/1 draai			
2.011 Hurksprong				2.211 Hurksprong 1/2 draai		2.311 Hurksprong 1/1 draai			
		2.112 Hurkhoeksprong		2.212 Hurkhoeksprong Halve draai				2.412 Hurkhoeksprong Hele draai	

Groep 3				
Gymnastische draaien				
TA	A	B	C	D
3.001 Fouetdraai	3.101 Hele pirouette	3.201 1 1/2 draai		3.401 Dubbele pirouette
			3.302 pirouette been hoog achter	
			3.303 Pirouette Been hoog	3.403 1 1/2 pirouette Been hoog
			3.304 Pirouette Been hoog vasthouden 180 gr beenspr	3.404 1 1/5pirouette Been hoog vasthouden 180 gr beenspr
		3.206 Halve duikdraai		3.406 hele duikdraai
		3.208 hele draai in hurkzit	3.308 1,5 draai in hurkzit	
Groep 4				
Houdingen en acro elementen zonder vlucht				
TA	A	B	C	D
4.002 (D) Zweefstand 2 sec <135 gr beenspreiding	4.102 (D) Standspagaat/zweefstand 180 gr beenspr/2 sec	4.202 Hoge hoeksteun 2 sec Vrij		
4.003 Handstand Vluchtig of 1 sec	4.103 Handstand 2 sec dwars of parallel	4.203 Handstand doorrollen		
4.004 rol voorover met handensteun		4.204 Rol voorover zonder handensteun		
4.006 Rol achterover		4.205 Stutrol		
	4.107 Radslag ook op 1 arm			
	4.108 boogje vo ook tik-tak	4.208 boogje vo op 1 hand		
	4.109 Boogje ao	4.209 boogje ao op 1 hand		
Groep 5				
Acrobatische vlucht elementen				
TA	A	B	C	D
		5.201 Overslag vo met vlucht ook op 1 arm		
		5.202 Fliikflak Landing op 2 benen		
		5.204 Loop fliikflak		
		5.208 Arabier		
			5.310 Salto vo hurk Afzet 1 been	5.410 Salto vo Afzet 2 benen
			5.312 Salto ao hurk, hoek, strek	
Groep 6				
Afsprongen				
TA	A	B	C	D
6.001 Overslag ook met 1/2 of 1/1 draai	6.101 Vrije overslag met 1/2 draai	6.201 Vrije overslag met 1/1 draai	6.301 Vrije overslag met 1 1/2 draai	
6.001 Vrije overslag				
6.001 Vrije arabier				
	6.102 Salto vo hurk, hoek ook met 1/2 draai	6.202 Salto vo strek ook met 1/2 draai salto vo hurk 1/1 draai	6.302 Salto vo strek 1/1 draai hurk 1 1/2 draai	6.402 Salto vo strek 2/1 draai
		6.203 Twist salto hurk, hoek		
	6.104 Salto ao hurk, hoek strek ook met 1/2 draai	6.204 salto ao hurk, strek 1/1 draai	6.304 Salto ao hurk, strek 1 1/2 draai ook 2/1 draai	6.404 Salto ao hurk, strek 2 1/2 draai
	6.106 Auerbach hurk, hoek, strek Zijkant balk ook met 1/2 draai	6.206 Auerbach hurk, strek 1/1 draai zijkant balk	6.306 Auerbach hurk, strek 1 1/2 of 2/2 draai zijkant balk	
		6.207 Auerbach hurk/ hoek Punt van de balk	6.307 Auerbach strek Punt balk ook hurk 1/1 draai	