

Groep 1		Gymnastische sprongen		VLOER					
TA	A	B	C	D					
1.001 Loopsprong 90° - 135°		1.101 Spagaatsprong 180°		1.201 Spagaatsprong Halve draai		1.301 Spagaatsprong Hele draai		1.401 Spagaatsprong 1,5 draai	
			1.102 Foutesprong 180° beenwissel tot dwarsspagaat						
	1.104 Spreidhoeksprong 180° afzet 1 been		1.204 Wisselspagaat tot zijwaarts Johnson		1.305 Wisselspagaat tot zijwaarts Halve draai wisselspagaat halve draai	 	1.404 Wisselspagaat tot zijwaarts Hele draai wisselspagaat hele draai	 	
1.005 wisselloop 90° - 135°		1.105 Wisselhurkhoek		1.205 Wisselspagaat		1.309 Wisselspagaat tot ring		1.409 Wisselspagaat tot ring/halve draai	
	1.106 Hoeksprong		1.206 Schaapsprong		1.306 Hoeksprong 1/1 draai				
1.007 Spreidhoek 90° - 135°		1.107 Spreidhoeksprong 180° Afzet 2 benen		1.207 Spreidhoek Halve draai Spagaatsprong Halve draai Afzet 2 benen	 	1.307 Spreidhoek Hele draai Spagaatsprong Hele draai Afzet 2 benen	 	1.407 Spreidhoek 1,5 draai Spagaatsprong Afzet 2 benen 1,5 draai	 
1.009 loopsprong 90° - 135° Afzet 2 benen		1.109 spagaatsprong Afzet 2 benen		1.209 Ringsprong		1.309 Loopspagaat ringsprong		1.409 Loopspagaat ringsprong met halve draai	
Sisonne 90° - 135°		Reesprong		Ree ringsprong				Spagaat ringsprong hele draai afzet 2 benen	
	Reesprong halve draai		Spagaat ringsprong Afzet 2 benen Spagaat ringsprong halve draai afzet 2 benen				Spagaat ringsprong hele draai afzet 2 benen		
1.010 Streksprong Ook met 1/2 draai			1.210 Streksprong Hele draai		1.210 Streksprong dubbele draai				
1.011 schaarsprong gestrekte benen v.w. of aw		1.111 Kattensprong 1.011		1.111 Kattensprong hele draai		1.311 Kattensprong Dubbele draai			
	1.112 Fouettesprong Landing in arabesque		1.212 Sprong halve draai gestrekt been boven horizontaal		1.312 Sprong hele draai gestrekt been boven horizontaal				
1.013 Hurksprong			1.113 Hurksprong Hele draai		1.313 Hurksprong Dubbele draai				
Hurk 1/2 draai									
	1.114 Hurkhoeksprong		1.214 Hurkhoeksprong Hele draai				1.414 Hurkhoeksprong Dubbele draai		
Groep 2		Gymnastische draaien							
TA	A	B	C	D					
	2.101 Hele pirouette		2.201 Dubbele Pirouette		2.301 3voudige Pirouette				
		2.202 Pirouette Been hoog					2.402 Dubbele pirouette Been hoog		
		2.203 Pirouette Been hoog vasthouden 180 gr beenspr					2.403 Dubbele pirouette Been hoog vasthouden 180 gr beenspr		
		2.204 pirouette been achter hoog					2.404 Dubbele pirouette been achter hoog		
		2.205 Hele duikdraai							
	2.106 Hele draai in hurkzit recht of krom been		2.206 dubbele draai hurkzit krom been				2.406 dubbele draai hurkzit recht been		

Groep 3		Elementen met steun van de handen			
TA	A	B	C	D	
3.001 Handstand Vluchtig of 1 sec	3.101 Handstand 2 sec ook met halve of hele draai	3.201 Handstand 2 sec met 1,5 draai of meer			
3.002 Handstand doorrollen	3.102 Hechtrol				
3.002 Koprol voorover					
3.003 Koprol achterover	3.103 Stutrol met 1/2 1/1 draai	3.203 Stutrol met 1,5 draai of meer			
3.003 Stutrol					
3.004 Boogje AO	3.104 Boogje AO Hele draai				
Ook vanuit zit	Boogje AO Hele draai Vanuit zit				
	3.105 Overslag vo				
	loopoverslag vo				
3.006 Radslag	3.106 Arabier				
	3.107 Flikflak steun op 1 of 2 armen landen op 1 of 2 voeten				
Groep 4		Salto's voorover en zijwaarts			
TA	A	B	C	D	
	4.101 Salto vo hurk of hoek	4.201 Salto vo hurk 1/2 draai 1/1 draai			
		4.202 Salto vo strek ook met 1/2 draai	4.302 Salto vo strek 1/1 draai 1,5 draai	4.402 Salto vo strek 2/1 draai	
	4.103 Vrije overslag				
	4.104 Vrije radslag Vrije arabier				
	4.105 Zijwaartse salto	4.205 twistsalto hurk/hoek			
Groep 5		Salto's achterover			
	5.101 Salto achterover hurk, hoek, strek	5.201 salto achterover hurk, strek 1/2 of 1/1 draai	5.301 salto ao strek 1,5 of 2/1 draai	5.401 Salto ao 2,5 draai	
	5.104 tempo salto				