Vloer Level 10

Lange mat	
Elementen	*Opmerkingen*
Rol voorover	
Streksprong	
Huppelen	Tot het midden van de mat.
Hurkzit	
Kniezweefstand	Loop met de handen vanuit hurkzit naar voor om tot kniezweefstand te komen.
Ligsteun (2tel.)	
Hurkzit	Spring met beide benen vanuit ligsteun tot hurkzit.
Huppelen	Tot het einde van de mat.
Spreidsprong	Landing met gesloten benen.

Vloer Level 9

Lange mat	
Elementen	*Opmerkingen*
Rol achterover tot spreidstand	Mag met plank
Spring vanuit spreidstand tot gesloten stand	
½ draai gesprongen	Afzet en landing 2-benig
Rol voorover	
Wisselsprong - wisselsprong	
Kniehef	Tot ongeveer het midden van de mat.
Zweefstand	Armen zijwaarts.
Kniehef	Tot het einde van de mat.
Hurkzit	
Ligsteun (2tel.)	Spring met beide benen vanuit hurkzit tot ligsteun. - Gestrekte rug - Hoofd is in 1 lijn met rug
Hurkzit	Spring met beide benen vanuit ligsteun tot hurkzit.
Kaars (2tel.)	Handen mogen ter ondersteuning in de zij.
Vanuit kaars oprollen tot stand	Voeten mogen achter elkaar bij het tot stand komen.
½ draai gesprongen	
Aanloop of vanuit voorhup radslag tot uitvalstand.	

Vloer Level 8

Lange mat	
Elementen	*Opmerkingen*
Rol achterover tot hoekstand	Armen gestrekt. Mag met plank.
½ draai gesprongen	Afzet en landing 2 benen.
Hurkzit	
Ligsteun, 1x opdrukken	Loop met handen vanuit hurkzit tot ligsteun of spring met voeten tot ligsteun. - Gestrekte rug - Hoofd is in 1 lijn met rug
Hurkzit	Spring met beide benen vanuit ligsteun tot hurkzit.
Rol voorover tot spreidstand	Handen mogen gebruikt worden om tot stand te komen.
Spring vanuit spreidstand tot gesloten stand	
Hurksprong	Knieën boven heuphoogte.
Aansluitpas	Met goede been voor. Aantal aansluitpassen naar keuzen, niet wisselen van been.
Stap kattensprong	Stap met verkeerde been zodat het goede been de kattensprong maakt. Knieën boven heuphoogte.
½ draai gesprongen	
Handstand	
Aanloop radslag bijsluiten kaats	Laatste landingsvoet van de radslag naast de eerste voet plaatsen, direct gevolgd door een kaats.

Vloer Level 7

Lange mat	
Elementen	*Opmerkingen*
Rol achterover tot ligsteun	Armen gestrekt. Mag met plank.
	Spring met beide benen vanuit ligsteun tot hurkzit.
½ draai gesprongen	Afzet en landing 2-benig.
Losse rol voorover	Armen zijwaarts of langs het lichaam tijden de rol.
Dubbel wisselsprong	Dit is 1 sprong: 1 afzet, 1 landing. Afzet en landing met goede voet voor.
Aansluitpas	Met goede been voor. Aantal aansluitpassen naar keuzen, niet wisselen van been.
Stap schaarsprong	Stap met verkeerde been zodat het goede been de schaarsprong maakt. Voeten boven heuphoogte.
½ draai gesprongen	
Handstand spagaat (2 tel.) **Handstand spagaat (1 tel. -0,5)**	
Ligsteun	Kom tot hurkzit, spring met de voeten tot ligsteun.
2x opdrukken	
Hefrol voorover	Rol met gestrekte armen. Houd de benen zo lang mogelijk gestrekt.
Aanloop radslag tussenhup radslag	

Vloer Level 6

Airtrack *De elementen moeten in deze volgorde geturnd worden, wel mogen er extra passen en ½ draaien worden toegepast. Voor de extra passen en ½ draaien krijg je geen aftrek.* *Na iedere acrobatische en gymnastische serie mag er één kaats geturnd worden.*	
Elementen	*Opmerkingen*
Loopoverslag	Armen gestrekt.
Handstand doorrol	Armen blijven gestrekt in de handstand en de daaropvolgende rol voorover.
Sluitsprong spagaatsprong kaats spreidsprong	Na de spagaatsprong kaats je direct door naar de spreidsprong. De kaats is geen tussensprong.
Aanloop radslag – radslag - radslag	Geen tussenhuppen.
Aanloop arabier kaats rol achterover tot uitvalstand	De kaats is geen tussensprong.

Vloer Level 5

Airtrack *De elementen moeten in deze volgorde geturnd worden, wel mogen er extra passen en ½ draaien worden toegepast. Voor de extra passen en ½ draaien krijg je geen aftrek.* *Na iedere acrobatische en gymnastische serie mag er één kaats geturnd worden.*	
Elementen	*Opmerkingen*
Overslag	Armen gestrekt.
Sluitsprong spagaatsprong kaats spreidhoeksprong	Na de spagaatsprong kaats je direct door naar de spreidhoeksprong. De kaats is geen tussensprong.
Kies een element: - Stutrol via handstand tot stand - Boogje achterover - Boogje voorover - Handstand doorrol met gestrekte benen tot stand komen	- Stutrol: landing 1- of 2-benig - Boogje v.o. + a.o. zijn met gestrekte armen - Handstand doorrol mogen de handen gebruikt worden om tot stand te komen.
Aanloop hurksalto voorover	
Kies een serie: - Aanloop radslag 1 arm - arabier - Aanloop radslag - arabier kaats rol a.o. tot uitvalsstand - Aanloop radslag - radslag – arabier	

Vloer Level 4

Airtrack

Zet je eigen oefening in elkaar. De onderstaande eisen hoeven niet in deze volgorde geturnd te worden.

Na iedere acrobatische en gymnastische serie mag er één kaats geturnd worden.

Eisen	*Opmerkingen*
Maak een gymnastische verbinding van 2 verschillende sprongen. Een sprong uit groep 1 EN groep 2 *Groep 1* - Wissel-spagaatsprong, landing 2-benig - Wissel-spreidhoeksprong - Wissel-spagaatsprong ½ draai - Cadet *Groep 2* - 1/1 draai gesprongen linksom EN rechtsom - 1 ½ draai gesprongen - Spagaatsprong - Spreidsprong - Spreidhoeksprong - Ringsprong, landing op 2 benen - Schaapsprong	
Kies een element: - Stutrol - Handstand ½ draai doorrol - Loop flick flack - Gesloten flick flack - Salto achterover	
Kies een serie: - Arabier – spreidsprong (- 1pt.) - Arabier - flick flack - Arabier - tempo - Arabier - hurksalto	
Kies een serie: - Salto voorover tussenkaats salto voorover - Salto voorover uitstap - radslag - Salto voorover uitstap - arabier - Salto voorover uitstap - loopoverslag - Salto voorover uitstap - overslag	
Kies een serie: - Loopoverslag radslag - Loopoverslag overslag - Loopoverslag arabier - Flack flick	

Vloer Level 3

Airtrack

Zet je eigen oefening in elkaar. De onderstaande eisen hoeven niet in deze volgorde geturnd te worden.

Na iedere acrobatische en gymnastische serie mag er één kaats geturnd worden.

Eisen	*Opmerkingen*
Maak een gymnastische verbinding van 2 verschillende sprongen. Een sprong uit groep 1 EN groep 2 *Groep 1* - Wissel-spagaatsprong, landing 2-benig - Wissel-spagaatsprong ½ draai - Wissel-ringsprong, landing 2-benig - Wissel-spreidhoeksprong - Cadet - Cadet ½ draai *Groep 2* - ½ draai spagaatsprong - ½ draai spreidhoeksprong - ½ draai spreidsprong - Ringsprong, landing 2-benig - Schaapsprong	
Kies een serie - Aanloop losse radslag - Aanloop losse overslag - Stutrol open ½ draai doorrol - Handstand 1/1 draai doorrol	
Kies een serie: - Arabier - flick flack - hurksalto - Arabier - tempo - hurksalto - Arabier - tempo - tempo - Arabier - flick flack - flick flack	
Kies een serie - Salto voorover - salto voorover - Salto voorover uitstap - arabier - hurksalto - Salto voorover uitstap - arabier - flick flack - Salto voorover uitstap - arabier - tempo	
Kies een serie - Loopoverslag -Overslag - Flack flick - Overslag - overslag	
Extra verplichte serie Arabier (flick flack of tempo) streksalto	De flick flack of tempo tussen de arabier streksalto is niet verplicht.

Vloer Level 2

Airtrack

Zet je eigen oefening in elkaar. De onderstaande eisen hoeven niet in deze volgorde geturnd te worden.

Na iedere acrobatische en gymnastische serie mag er één kaats geturnd worden.

Eisen	*Opmerkingen*
Maak een gymnastische verbinding van 3 verschillende sprongen. Minimaal een sprong uit groep 1 EN een uit groep 2 *Groep 1* - Wissel-ringsprong, landing 2-benig - Wissel-spreidhoeksprong - Wissel-spagaatsprong - Wissel-spagaatsprong ½ draai - Cadet - Cadet ½ draai *Groep 2* - 1/1 draai spagaatsprong links - 1/1 draai spagaatsprong rechts - 1/1 draai spreidhoeksprong - 1/1 draai spreidsprong	Wanneer er 2 sprongen uit groep 1 geturnd worden mogen er aansluitpassen/ extra passen tussen geturnd worden.
Kies een serie - Voorhup losse radslag - radslag - Voorhup losse radslag - boogje voorover - Voorhup losse radslag - boogje achterover - Voorhup losse radslag - (loop) flick flack - Voorhup losse radslag - salto achterover - Voorhup losse overslag - radslag - Voorhup losse overslag - boogje voorover - Voorhup losse overslag - boogje achterover - Voorhup losse overslag - (loop) flick flack - Voorhup losse overslag - salto voorover	
Kies een serie - Arabier - flick flack - streksalto - Arabier - tempo - streksalto	
Kies een serie - - Overslag - flack flick - - Flack flick - flack flick - - Salto voorover - Salto voorover - - Salto v.o. uitstap flick flack hurksalto - - Salto v.o. uitstap tempo hurksalto	
Extra verplichte serie Arabier (FF of tempo) Streksalto ½ schroef	De flick flack of tempo tussen de arabier streksalto ½ schroef is niet verplicht.

Vloer Level 1

Airtrack

Zet je eigen oefening in elkaar. De onderstaande eisen hoeven niet in deze volgorde geturnd te worden.

Na iedere acrobatische en gymnastische serie mag er één kaats geturnd worden.

Eisen	*Opmerkingen*
Maak een gymnastische verbinding van 3 verschillende sprongen. Minimaal een sprong uit groep 1 EN een uit groep 2 *Groep 1* - Wissel-ringsprong, landing 2-benig - Wissel-spreidhoeksprong ½ draai - Wissel-spagaatsprong ½ draai - Wissel-spagaatsprong 1/1 draai - Cadet ½ draai - Cadet 1/1 draai *Groep 2* - 1/1 draai spagaatsprong links - 1/1 draai spagaatsprong rechts - 1/1 draai spreidhoeksprong - 1/1 draai spreidsprong	Wanneer er 2 sprongen uit groep 1 geturnd worden mogen er aansluitpassen/ extra passen tussen geturnd worden.
Kies een serie - Losse radslag - losse radslag - Losse radslag - (loop) flik flack - salto a.o. - Losse radslag - losse overslag - Losse overslag - losse overslag - Losse overslag - losse radslag - Losse overslag - (loop) flick flack - salto a.o.	
Kies een serie - Arabier (FF of tempo) Streksalto 1/1 schroef - Arabier (FF of tempo) Streksalto ½ schroef tussenkaats salto v.o.	De flick flack of tempo tussen de arabier en de schroef is niet verplicht.
Kies een serie - Overslag salto - Salto v.o. uitstap arabier - flick flack -streksalto - Salto v.o. uitstap arabier - tempo -streksalto	
Extra verplichte serie Arabier (FF of tempo) Streksalto ½ schroef	De flick flack of tempo tussen de arabier en de schroef is niet verplicht.