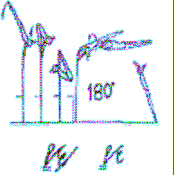
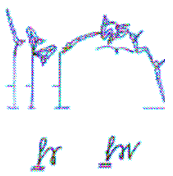
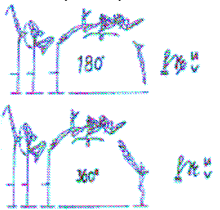

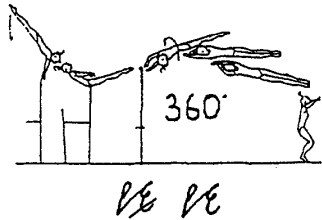
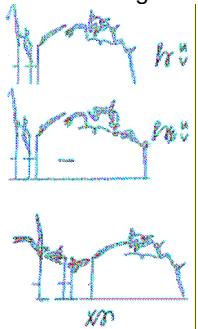


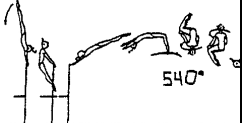
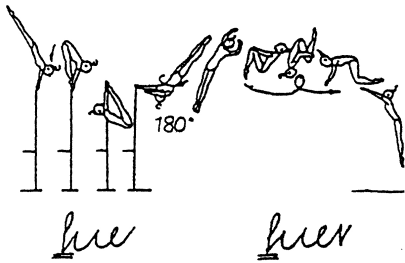
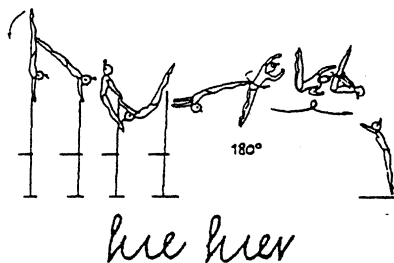
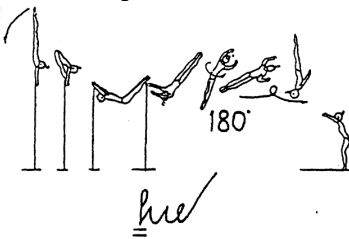
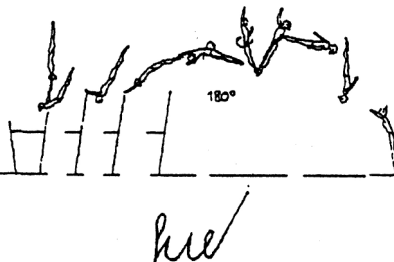
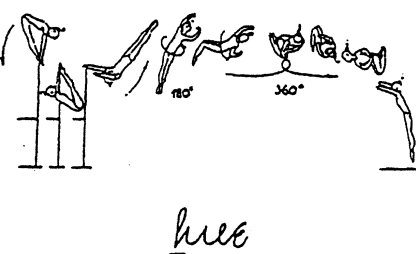


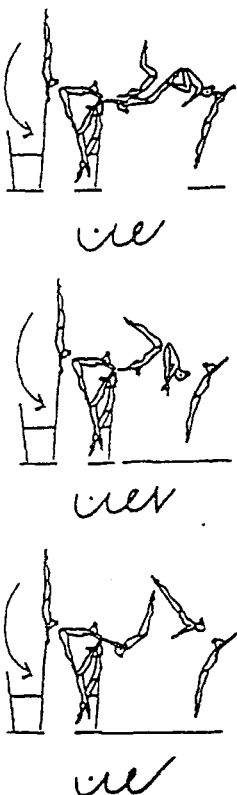
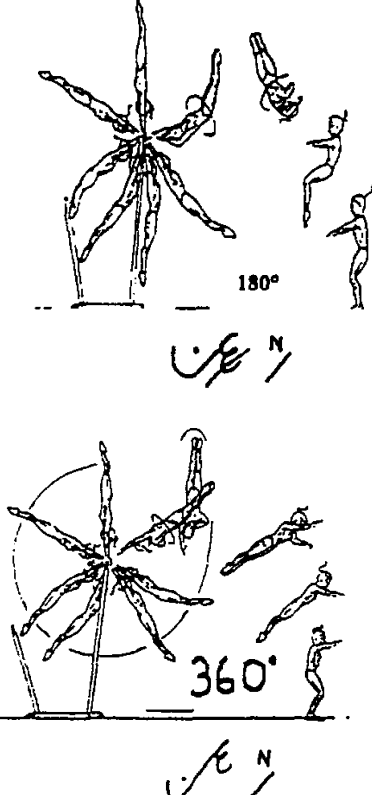
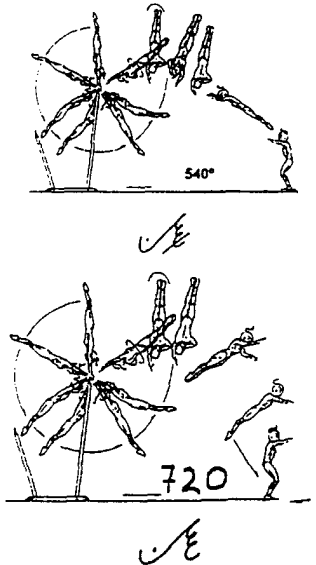
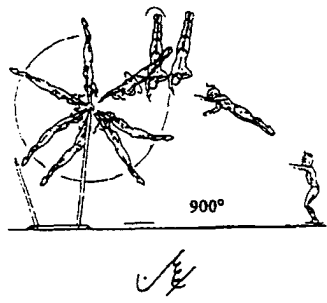
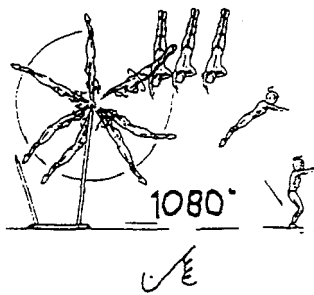
6.000 - AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.101 Vanaf HL - onderzwaai met ½ draai (180°) of 1/1 draai (360°)</p> 	<p>6.201 Vanaf HL - onder zwaai met salto voorover gehurkt of gehoekt</p> 	<p>6.301 Vanaf HL - onderzwaai - salto voorover gehurkt of gehoekt met ½ (180°) of 1/1 draai (360°)</p> 	<p>6.401 Vanaf HL - onderzwaai - salto voorover gehurkt met 1½ draai (540°)</p> 	<p>6.501</p>	<p>6.601</p>
<p>6.102 Vanaf HL – vrije onderzwaai met ½ draai (180°) of 1/1 draai (360°)</p> 	<p>6.202</p>	<p>6.302 Vanaf HL - vrije onderzwaai - salto voorover gehurkt of gehoekt, ook met ½ draai (180°) of vrije spreiddraai voorover Met salto vo gehurkt</p> 	<p>6.402 Vanaf HL - vrije onderzwaai) - salto vo gehurkt met 1/1 draai (360°)</p>  <p>Vrije gehoekte draai achterover gevolgd door salto voorover gestrekt met ½ draai (180°)</p> 	<p>6.502 Vanaf HL – vrije onderzwaai - salto voorover gehurkt met 1½ draai (540°)</p> 	<p>6.602</p>


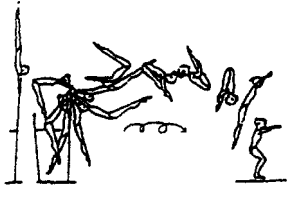

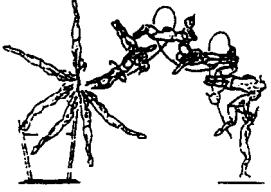
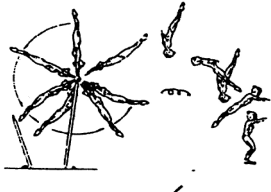
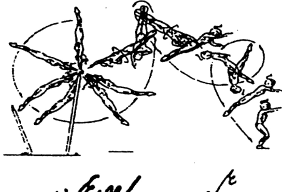
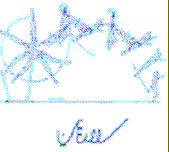
6.000 - AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
6.103	<p>6.203 Vanaf HL - onderzwaai met 1/2 draai (180°) - salto achterover gehurkt of gehoekt (Comaneci)</p>  <p><u>h</u>e <u>h</u>er</p>	<p>6.303 Vanaf HL vrije onderzwaai met 1/2 draai (180°) - salto achterover gehurkt of gehoekt.</p>  <p><u>h</u>e <u>h</u>er</p>	<p>6.403 Vanaf HL - onderzwaai met 1/2 draai (180°) - salto achterover gestrekt</p>  <p><u>h</u>e</p> <p>Vanaf HL - vrije onderzwaai met 1/2 draai (180°) - salto achterover gestrekt (Okino)</p>  <p><u>h</u>e</p> <p>Vanaf HL - onderzwaai met 1/2 draai (180°) - salto achterover gehurkt met 1/1 draai (360°) (Kraeker)</p>  <p><u>h</u>er</p>	6.503	6.603


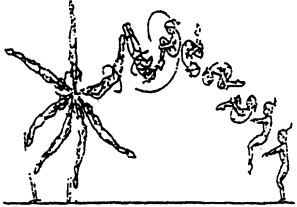
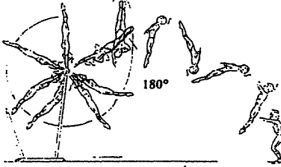

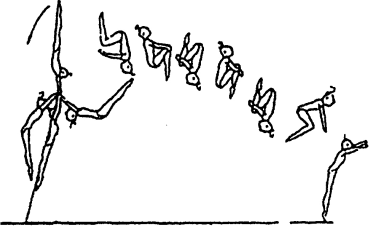
6.000 - AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.104 Voorzwaai - salto achterover gehurkt, gehoekt of gestrekt</p>  <p>Handwritten notation: <i>ue</i>, <i>uev</i>, <i>ue</i></p>	<p>6.204 Voorzwaai - salto achterover gehurkt of gestrekt met ½ draai (180°) of met 1/1 draai (360°)</p>  <p>Handwritten notation: <i>ue N</i>, <i>ue N</i></p>	<p>6.304 Voorzwaai salto ao gestrekt met 1½ draai (540°) of 2/1 dr. (720°)</p>  <p>Handwritten notation: <i>ue</i>, <i>ue</i></p>	<p>6.404 Voorzwaai - salto achterover gestrekt met 2½ draai (900°) (Ji)</p>  <p>Handwritten notation: <i>ue</i></p>	<p>6.504 Voorzwaai - salto achterover gestrekt met 3/1 draai (1080°) (Bar)</p>  <p>Handwritten notation: <i>ue</i></p>	<p>6.604</p>

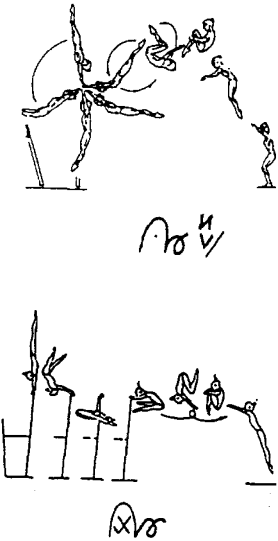
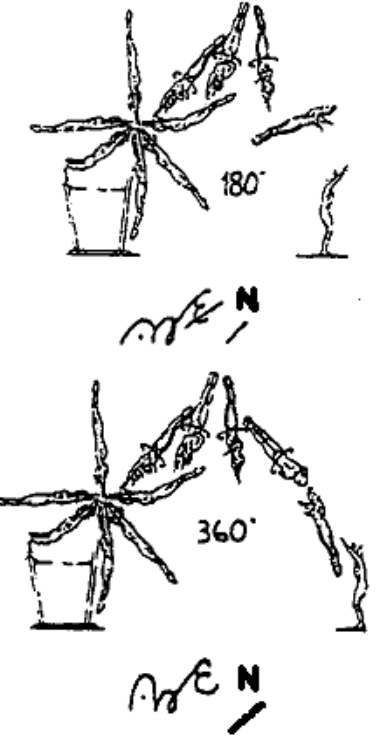
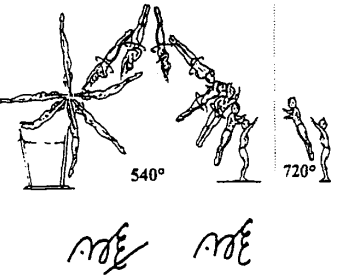
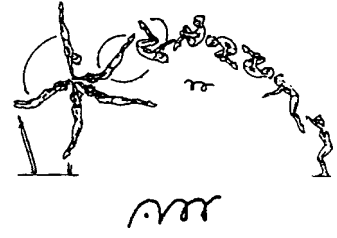
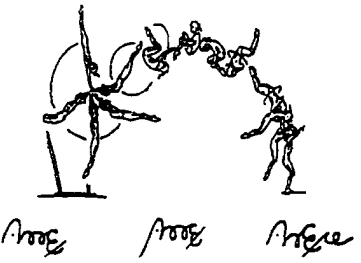
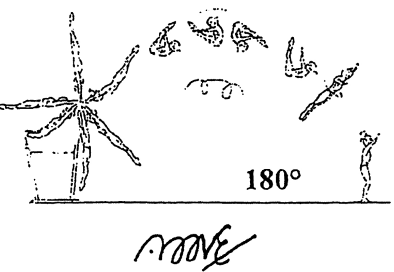
6.000 - AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
6.105	6.205 Voorzwaai - dubbele salto achterover gehurkt 	6.305 Voorzwaai - dubbele salto achterover gehoekt 	6.405 Voorzwaai - dubbele salto achterover gehurkt met 1/1 draai (360°) in de eerste salto (Morio) of in de tweede salto (Chousovitina) 	6.505	6.605 – F - Voorzwaai - dubbele salto achterover gehurkt met 2/1 draai (720°) (Fabrichnova) 
6.106	6.206	6.306	6.406 Voorzwaai dubbele salto achterover gestrekt 	6.506 Voorzwaai dubbele salto achterover gestrekt met 1/1 draai (360°) in de eerste of tweede salto 	6.706 - G - Voorzwaai dubbele salto achterover gestrekt met 2/1 draai (720°) (Ray) 

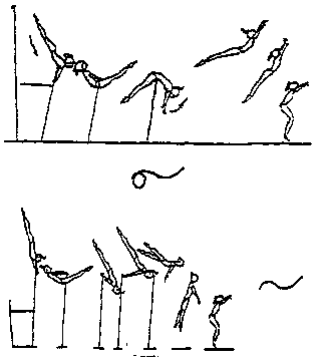
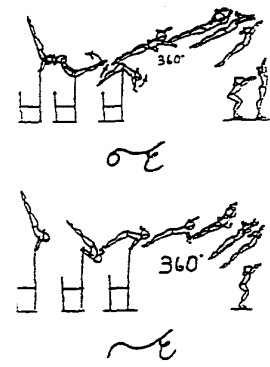
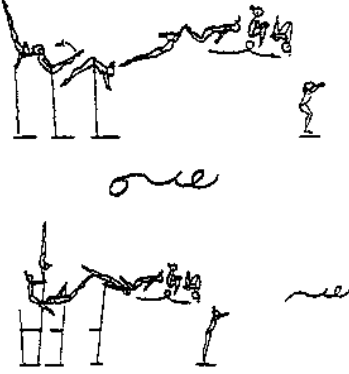
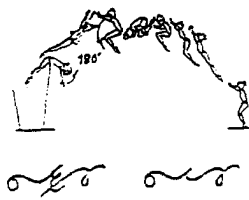
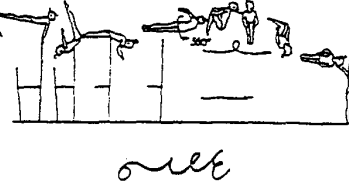

6.000 - AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
6.107	6.207	6.307	<p data-bbox="790 276 1225 384">6.407 Voorzwaai - salto achterover gehurkt met 1/2 draai (180°) doorgaand in salto voorover gehurkt (Fontaine)</p>  <p data-bbox="936 566 1019 614"><i>Ueff</i></p> <p data-bbox="790 619 1146 671">Voorzwaai met 1/2 draai (180°) – dubbele salto voorover gehurkt.</p>  <p data-bbox="952 901 1064 949"><i>Ueff</i></p>	<p data-bbox="1243 276 1659 384">6.507 Voorzwaai - salto achterover gestrekt met 1/2 draai (180°) doorgaand in salto voorover gestrekt (Blanco)</p>  <p data-bbox="1377 566 1467 614"><i>Ueff</i></p> <p data-bbox="1243 630 1599 683">Voorzwaai met 1/2 draai (180°) – dubbele salto voorover gehoekt</p>  <p data-bbox="1388 901 1478 949"><i>Ueff</i></p>	<p data-bbox="1675 276 1995 355">6.707 - G - Voorzwaai drievoudige salto achterover gehurkt (Magana)</p>  <p data-bbox="1859 646 1960 694"><i>Ueff</i></p>

6.000 - AFSPRONGEN

A	B	C	D	E
<p>6.108 Achterzwaai - salto voorover gehurkt, gehoekt of gestrekt of vrije spreiddraai voorover gevolgd door salto voorover gehurkt</p> 	<p>6.208 Achterzwaai - salto voorover gehurkt of gestrekt met 1/2 (180°) of 1/1 (360°) draai.</p> 	<p>6.308 Achterzwaai - salto voorover gestrekt met 1 1/2 draai (540°) (Pechstein), ook met 2/1 draai (720°)</p> 	<p>6.408 Achterzwaai - dubbele salto voorover gehurkt</p>  <p>Achterzwaai - dubbele salto voorover gehurkt met 1/2 draai (180°) (Pentek) - ook salto voorover met 1/2 draai (180°) overgaand in salto achterover gehurkt.</p> 	<p>6.508 Achterzwaai - dubbele salto voorover gehoekt met 1/2 draai (180°)</p> 

6.000 - AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.109</p>	<p>6.209 Heupdraai achterover aan de LL of HL – afhechten, ook vanuit vrije heupdraai achterover</p> 	<p>6.309 Heupdraai achterover (ook vrij) aan de LL of HL – afhechten met 1/1 draai (360°)</p> 	<p>6.409 Heupdraai achterover (ook vrij) aan De LL of HL – afhechten met salto achterover gehurkt (Muchina)</p> 	<p>6.509 Heupdraai achterover aan de LL of HL – afhechten met 1/2 draai (180°) – salto voorover</p> 	<p>6.609 - F – Heupdraai achterover aan de LL of HL – afhechten met salto achterover met 1/1 draai (360°) (Ma)</p> 
	<p>6.210 Streksteun borstlings op de HL - achterzwaai - salto voorover gehurkt</p> 	<p>6.310 Streksteun borstlings op de HL - achterzwaai - salto voorover gehoekt of salto achterover gehurkt of gehoekt.</p> 