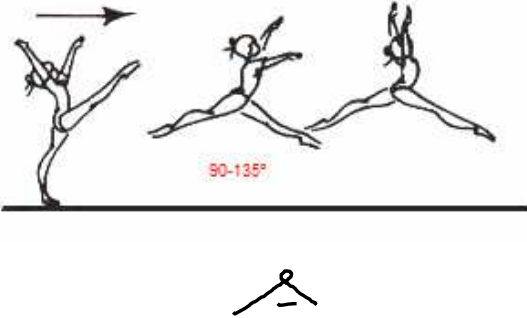
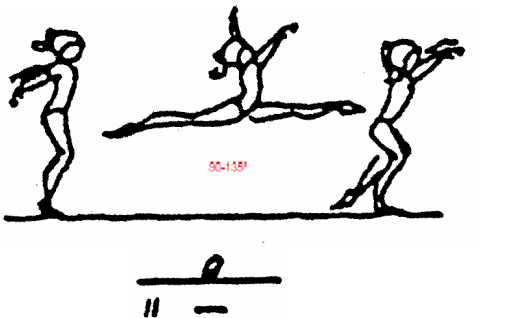
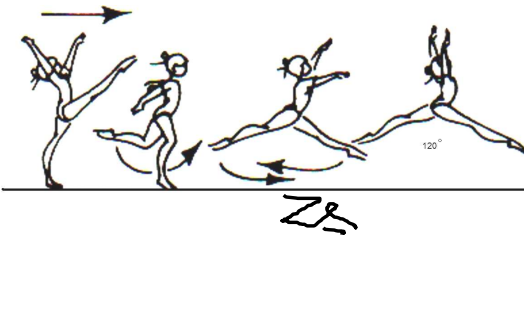
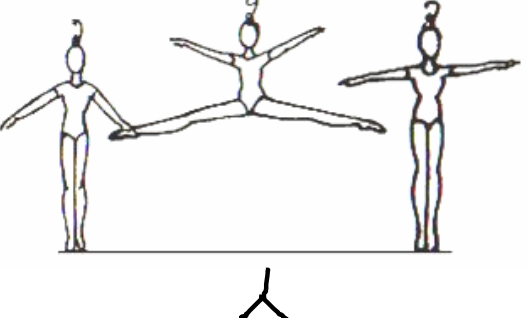
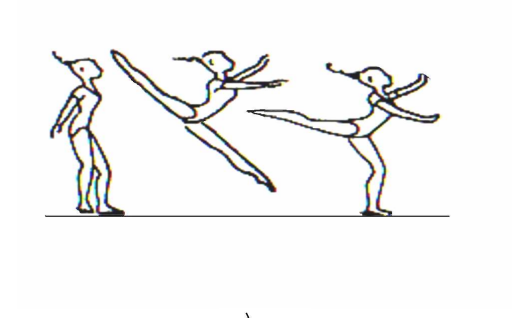
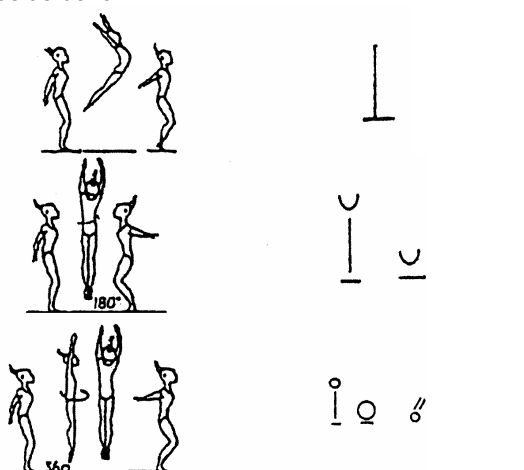


**VLOER**

**TOEGEVOEGDE  
A- ELEMENTEN**

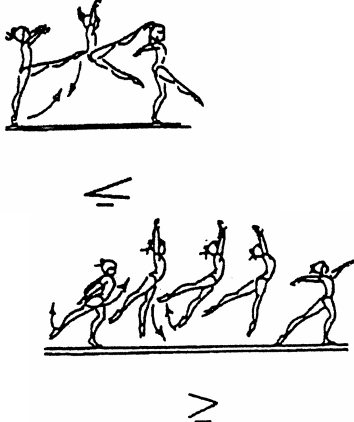
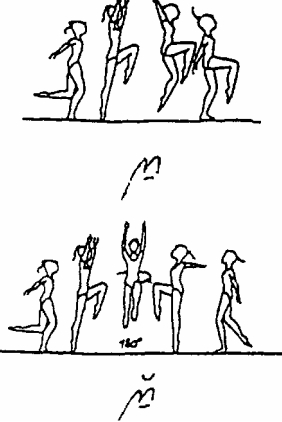
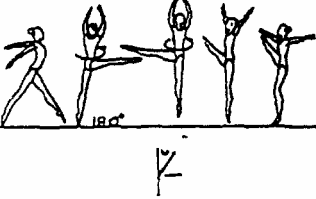
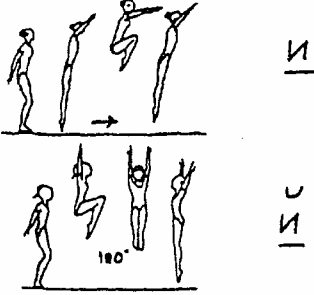

1.000 - GYMNASTISCHE SPRONGEN (TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA))

Sprongen met hetzelfde nummer en verschillende graden van draaien (1/2, 1/1, 1 1/2 - 180°, 360°, 540°) worden beschouwd als verschillende elementen

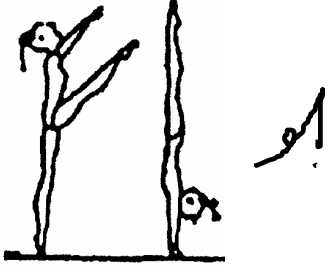
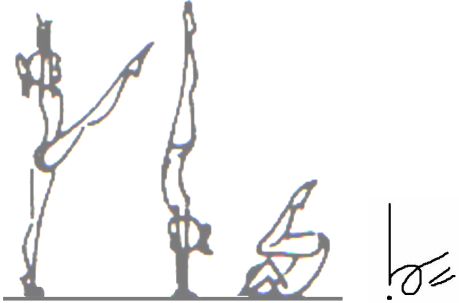


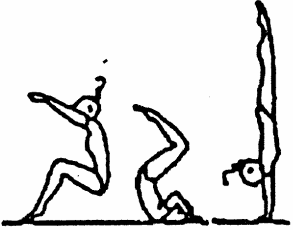
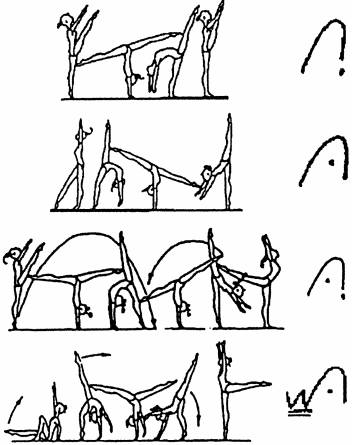
<p>1.001 Loopsprong voorwaarts (beenspreiding 90-135°)</p> 	<p>1.002 Loopsprong op de plaats (beenspreiding 90-135°)</p> 	<p>1.004 Wisselloopsprong (beenspreiding 90-135°)</p> 
<p>1.007 Spreidsprong met gestrekte heupen (beenspreiding 90-135°)</p> 	<p>1.009 Sissone (beenspreiding 90-135°)</p> 	<p>1.010 Streksprong, ook met 1/2 draai (180°) of 1/1 draai (360°), ook chasse met 1/1 dr. (360°) - afzet van beide benen</p> 

1.000 - GYMNASTISCHE SPRONGEN (TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA))

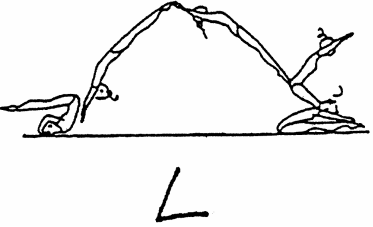
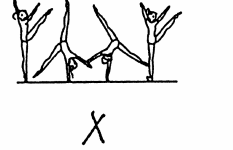
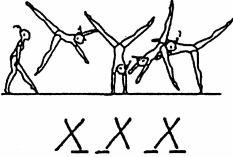
Sprongen met hetzelfde nummer en verschillende graden van draaien (1/2, 1/1, 1 1/2 - 180°, 360°, 540°) worden beschouwd als verschillende elementen

<p>1.011 Schaarsprong voorwaarts of achter-waarts met gestrekte benen</p> 	<p>1.011 Schaarsprong voorwaarts met gebogen benen (kattesprong), ook met 1/2 draai (180°)</p> 	<p>1.012 Sprong met 1/2 draai (180°), het vrije been gestrekt boven horizontaal - afzet van één been</p> 
<p>1.013 Hurksprong (benen gesloten), ook met 1/2 draai (180°) - afzet van een of beide benen</p> 	<p>1.014 Hurkhoeksprong (één been gestrekt horizontaal voor) - afzet van beide benen</p> 	

3.000 - ELEMENTEN MET STEUN VAN DE HANDEN (TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA))

<p>3.001 Zwaaien tot handstand, vluchtig of 1 seconde of 2 seconden</p> 	<p>3.002 Handstand doorrollen</p> 	<p>3.002 Rol voorover of snelle rol voorover zonder handensteun</p> 
<p>3.003 Rol achterover</p>  <p style="text-align: center;"><u>u</u></p>	<p>3.003 Rol achterover tot handstand</p>  <p style="text-align: center;"><u>u!</u></p>	<p>3.004 Langzame overslag voor- of achterover (alle variaties), ook vanuit hurkspreidzit –Valdez</p> 

3.000 - ELEMENTEN MET STEUN VAN DE HANDEN (TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA))

<p>3.005 Alle kop- of nekkippen</p> 	<p>3.006 Radslag met of zonder vluchtfase</p>  	<p>3.006 Radslag op 1 arm</p> 