

SUPPLEMENT

NIVEAU 2

D-Score:		E-score:	10.00 pt
Moeilijkheidswaarde (MW)¹	∞	Technische uitvoering	
- de hoogste 8 waarde-elementen van <i>A(0.1), B(0.2), C(0.3), D(0.4), E(0.5)</i>		- Uitvoering	
		- Artistiek (balk/vloer)	
Samenstellingseisen (SE)	max. 2.50		
Verbindingswaarde (VW)	∞		

Samenstellingseisen (BO, BA, VL) 2.50 pt

- BRUG: Samenstellingseisen:**
- vluchtelement van hoge ligger naar lage ligger **of** van lage ligger naar hoge ligger **of** aan dezelfde ligger; *minimaal B* 0.50
 - B-element uit groep 2 **of** 4 **of** 5 (geen vluchtelement) 0.50
 - element met lengteasdraai van minimaal 180° in de oefening 0.50
 - cirkelementen **vw en aw** door of tot handstand 0.50
 - afsprong; C 0.50; B 0.30; A 0.00 0.50/0.30/0.00

- BALK: Samenstellingseisen:**
- dansserie van minimaal 2 verschillende sprongen, inclusief sprong met 180° beenspreiding 0.50
 - draai op één been van minimaal 180° 0.50
 - acrobatistische serie van minimaal 2 vluchtelementen 0.50
 - acrobatistische elementen **vw/zw en aw** 0.50
 - afsprong; C 0.50; B 0.30; A 0.00 0.50/0.30/0.00

- VLOER: Samenstellingseisen:**
- danspassage van minimaal 2 verschillende sprongen, inclusief sprong met 180° beenspreiding 0.50
 - acrobatistische lijn met 2 salto's 0.50
 - salto's **vw/zw en aw** 0.50
 - salto met lengteasdraai van minimaal 360° 0.50
 - afsprong salto: C 0.50; B 0.30; A 0.00 0.50/0.30/0.00

¹⁾ **MW balk/vloer:** tel maximaal 5 acro en minimaal 3 dans

- SPRONG:**
- er moet een sprongnummer getoond worden
 - er mogen twee (2) sprongen geturnd worden, waarvan de beste sprong telt

** F- en G-elementen mogen geturnd worden voor Waarde Elementen, Samenstellingseisen en Toegevoegde Waarde, maar worden geteld als E-elementen*

Verbindingswaarde 0.10 pt 0.20 pt

BRUG: B/C+C C + D

BALK: acrobatisch elementen met vlucht B/C+C C + D

verschillende gymnastische elementen **of** mix B/C+C C + D

VLOER: acro salto direct **of** indirect B/C+C C + D

verschillende gymnastische elementen **of** mix B/C+C C + D

SUPPLEMENT

NIVEAU 3

D-Score:		E-score:	10.00 pt
Moeilijkheidswaarde (MW)¹	∞	Technische uitvoering	
- de hoogste 8 waarde-elementen van <i>A(0.1), B(0.2), C(0.3), D(0.4)</i>		- Uitvoering	
		- Artistiek (balk/vloer)	
Samenstellingseisen (SE)	max. 2.50		
Verbindingswaarde (VW)	∞		

Samenstellingseisen (BO, BA, VL) 2.50 pt

- BRUG: Samenstellingseisen:**
- vluchtelement van hoge ligger naar lage ligger **of** van lage ligger naar hoge ligger **of** aan dezelfde ligger; *minimaal B* 0.50
 - B-element uit groep 2 **of** 4 **of** 5 (geen vluchtelement) 0.50
 - element met lengteasdraai van minimaal 180° in de oefening 0.50
 - cirkelement vw **of** aw door of tot handstand 0.50
 - afsprong; C 0.50; B 0.30; A 0.30 0.50/0.30/0.30
- BALK: Samenstellingseisen:**
- dansserie van minimaal 2 verschillende sprongen, inclusief sprong met 180° beenspreiding 0.50
 - draai op één been van minimaal 180° 0.50
 - acrobatistische serie van minimaal 2 elementen, waarvan minimaal 1 met vlucht 0.50
 - acrobatistische elementen vw/zw **en** aw 0.50
 - afsprong; C 0.50; B 0.30; A 0.30 0.50/0.30/0.30
- VLOER: Samenstellingseisen:**
- danspassage van minimaal 2 verschillende sprongen, inclusief sprong met 180° beenspreiding 0.50
 - acrobatistische lijn met 2 salto's 0.50
 - salto's vw/zw **en** aw 0.50
 - salto met lengteasdraai van minimaal 360° 0.50
 - afsprong salto: C 0.50; B 0.30; A 0.30 0.50/0.30/0.30

¹⁾ **MW balk/vloer:** tel maximaal 5 acro en minimaal 3 dans

- SPRONG:**
- er moet een sprongnummer getoond worden
 - er mogen twee (2) sprongen geturnd worden, waarvan de beste sprong telt

** E-, F- en G-elementen mogen geturnd worden voor Waarde Elementen, Samenstellingseisen en Toegevoegde Waarde, maar worden geteld als D-elementen*

Verbindingswaarde 0.10 pt 0.20 pt

BRUG: B+B/C C + C

BALK: acrobatische elementen met vlucht B+B/C C + C

verschillende gymnastische elementen **of** mix B+B/C C + C

VLOER: acro salto direct **of** indirect B+B/C C + C

verschillende gymnastische elementen **of** mix B+B/C C + C

SUPPLEMENT

NIVEAU 4

D-Score:		E-score:	10.00 pt
Moeilijkheidswaarde (MW)¹	∞	Technische uitvoering	
- de hoogste 8 waarde-elementen van <i>A(0.1), B(0.2), C(0.3)</i>		- Uitvoering	
		- Artistiek (balk/vloer)	
Samenstellingseisen (SE)	max. 2.50		
Verbindingswaarde (VW)	∞		

Samenstellingseisen (BO, BA, VL) 2.50 pt

- BRUG: Samenstellingseisen:**
- vluchtelement van hoge ligger naar lage ligger **of** van lage ligger naar hoge ligger **of** aan dezelfde ligger 0.50
 - element uit groep 2 **of** 4 **of** 5 (geen vluchtelement) 0.50
 - element m. lengteasdraai van minimaal 180° in de oef. **of** opzwaai tot handstand 0.50
 - cirkelement vw **of** aw door of tot handstand 0.50
 - afsprong; C 0.50; B 0.50; A 0.30 0.50/0.50/0.30

- BALK: Samenstellingseisen:**
- dansserie van minimaal 2 verschillende sprongen, inclusief sprong met 180° beenspreiding 0.50
 - draai op één been van minimaal 180° 0.50
 - acrobatistische serie van minimaal 2 elementen (elementen mogen zonder vlucht zijn) 0.50
 - acrobatistische elementen vw/zw **en** aw 0.50
 - afsprong; C 0.50; B 0.50; A 0.30 0.50/0.50/0.30

- VLOER: Samenstellingseisen:**
- danspassage van minimaal 2 verschillende sprongen, inclusief sprong met 180° beenspreiding 0.50
 - acrobatistische lijn van minimaal 2 vluchtelementen, waarvan minimaal 1 salto 0.50
 - salto's vw/zw **en** aw 0.50
 - salto met lengteasdraai van minimaal 180° 0.50
 - afsprong salto: C 0.50; B 0.50; A 0.30 0.50/0.50/0.30

¹⁾ **MW balk/vloer:** tel maximaal 5 acro en minimaal 3 dans

- SPRONG:**
- er moet een sprongnummer getoond worden
 - of** er mogen twee (2) sprongen geturnd worden, waarvan de beste sprong telt

** D-, E-, F- en G-elementen mogen geturnd worden voor Waarde Elementen, Samenstellingseisen en Toegevoegde Waarde, maar worden geteld als C-elementen*

Verbindingswaarde 0.10 pt 0.20 pt

BRUG: B + B B/C+C

BALK: acrobatische elementen B + B B/C+C

verschillende gymnastische elementen **of** mix B + B B/C+C

VLOER: acro salto direct **of** indirect B + B B/C+C

verschillende gymnastische elementen **of** mix B + B B/C+C

SUPPLEMENT

NIVEAU 5

D-Score:		E-score:	10.00 pt
Moeilijkheidswaarde (MW)¹	∞	Technische uitvoering	
- de hoogste 7 waarde-elementen van <i>TA(0.1),A(0.1),B(0.2)</i>		- Uitvoering	
		- Artistiek (balk/vloer)	
Samenstellingseisen (SE)	max. 2.50		
Verbindingswaarde (VW)	∞		

Samenstellingseisen (BO, BA, VL) 2.50 pt

- BRUG: Samenstellingseisen:**
1. liggerwissel vanuit element 0.50
 2. 2 verschillende kippbewegingen 0.50
 3. element uit groep 2 **of** 4 **of** 5 (geen vluchtelement) 0.50
 4. element met lengteasdraai van minimaal 180°
(geen afsprong) **of** opzwaai minimaal 45° 0.50
 5. afsprong; B 0.50; A 0.30; TA 0.00 0.50/0.30/0.00

- BALK: Samenstellingseisen:**
1. dansserie van minimaal 2 verschillende sprongen,
inclusief sprong met 180° beenspreiding; *minimaal A* 0.50
 2. draai op 1 been **of** sprong van minimaal 180° 0.50
 3. 2 verschillende acrobatische elementen; *minimaal A* 0.50
 4. acrobatisch element door **of** tot handstand
(geen afsprong) 0.50
 5. afsprong; B 0.50; A 0.30; TA 0.00 0.50/0.30/0.00

- VLOER: Samenstellingseisen:**
1. danspassage van minimaal 2 verschillende sprongen,
inclusief sprong met 180° beenspreiding; *minimaal A* 0.50
 2. acrobatische lijn van minimaal 2 vluchtelementen,
waarvan minimaal 1 salto 0.50
 3. salto's vw/zw **en** aw 0.50
 4. acrobatische elementen met vlucht en steun van de
handen vw/zw **en** aw 0.50
 5. afsprong acrobatisch element met vlucht:
B 0.50; A 0.30; TA 0.00 0.50/0.30/0.00

¹⁾ **MW balk/vloer:** tel maximaal 4 acro en minimaal 3 dans

- SPRONG:**
1. er moet een sprongnummer getoond worden
 2. er mogen twee (2) sprongen geturnd worden,
waarvan de beste sprong telt

* C- t/m G-elementen mogen geturnd worden voor Waarde Elementen,
Samenstellingseisen en Toegevoegde Waarde, maar worden geteld als B-elementen

Verbindingswaarde 0.10 pt

BRUG: A/B+B

BALK: acrobatisch elementen A/B+B

verschillende gymnastische elementen **of**
mix A/B+B

VLOER: acrobatisch elementen met
vlucht, waarvan 1 salto A/B+B

verschillende gymnastische elementen **of**
mix A/B+B

SUPPLEMENT

NIVEAU 6

D-Score:		E-score:	10.00 pt
Moeilijkheidswaarde (MW)¹	∞	Technische uitvoering	
- de hoogste 7 waarde-elementen van <i>TA(0.1),A(0.1),B(0.2)</i>		- Uitvoering	
		- Artistiek (balk/vloer)	
Samenstellingseisen (SE)	max. 2.50		
Verbindingswaarde (VW)	∞		

Samenstellingseisen (BO, BA, VL) 2.50 pt

- BRUG: Samenstellingseisen:**
1. liggerwissel vanuit element 0.50
 2. 2 kippbewegingen 0.50
 3. element uit groep 2 **of** 4 **of** 5 (geen vluchtelement) 0.50
 4. element met lengteasdraai van minimaal 180°
(geen afsprong) **of** opzwaai minimaal horizontaal 0.50
 5. afsprong; B 0.50; A 0.50; TA 0.30 0.50/0.50/0.30

- BALK: Samenstellingseisen:**
1. dansserie van minimaal 2 verschillende sprongen,
inclusief sprong met beenspreiding; *minimaal 1 A* 0.50
 2. draai op 1 been **of** sprong van minimaal 180° 0.50
 3. acrobatisch element; *minimaal A* 0.50
 4. acrobatisch element door **of** tot handstand
(geen afsprong) 0.50
 5. afsprong; B 0.50; A 0.50; TA 0.30 0.50/0.50/0.30

- VLOER: Samenstellingseisen:**
1. danspassage van minimaal 2 verschillende sprongen,
inclusief sprong met 180° beenspreiding; *minimaal 1 A* 0.50
 2. acrobatische lijn van minimaal 2 verschillende
vluchtelementen 0.50
 3. salto vw/zw **of** aw 0.50
 4. acrobatische elementen met vlucht en steun van de
handen vw/zw **en** aw 0.50
 5. afsprong acrobatisch element met vlucht:
B 0.50; A 0.50; TA 0.30 0.50/0.50/0.30

¹⁾ **MW balk/vloer:** tel maximaal 4 acro en minimaal 3 dans

- SPRONG:**
1. er moet een sprongnummer getoond worden
 2. er mogen twee (2) sprongen geturnd worden,
waarvan de beste sprong telt

* C- t/m G-elementen mogen geturnd worden voor Waarde Elementen,
Samenstellingseisen en Toegevoegde Waarde, maar worden geteld als B-elementen

Verbindingswaarde 0.10 pt

BRUG: A + A

BALK: acrobatisch elementen A + A

verschillende gymnastische elementen **of**
mix A + A

VLOER: acrobatische elementen met
vlucht, waarvan 1 salto A + A

verschillende gymnastische elementen **of**
mix A + A

SUPPLEMENT

NIVEAU 7

D-Score:		E-score:	10.00 pt
Moeilijkheidswaarde (MW)¹	∞	Technische uitvoering	
- de hoogste 7 waarde-elementen van <i>TA(0.1),A(0.1),B(0.2)</i>		- Uitvoering	
		- Artistiek (balk/vloer)	
Samenstellingseisen (SE)	max. 2.50		
Verbindingswaarde (VW)	∞		

¹⁾ **MW balk/vloer:** tel maximaal 4 acro en minimaal 3 dans

Samenstellingseisen (BO, BA, VL) **2.50 pt**

BRUG:	Samenstellingseisen:	
	1. liggerwissel vanuit element	0.50
	2. 1 kippbeweging	0.50
	3. element uit groep 2 of 4 of 5 (geen vluchtelement)	0.50
	4. opzwaai minimaal horizontaal	0.50
	5. afsprong; B 0.50; A 0.50; TA 0.30	0.50/0.50/0.30
BALK:	Samenstellingseisen:	
	1. dansserie van minimaal 2 verschillende sprongen, inclusief sprong met beenspreiding	0.50
	2. draai op 1 been of sprong van minimaal 180°	0.50
	3. acrobatisch element; <i>minimaal A</i>	0.50
	4. acrobatisch element door of tot handstand (geen afsprong)	0.50
	5. afsprong; B 0.50; A 0.50; TA 0.30	0.50/0.50/0.30
VLOER:	Samenstellingseisen:	
	1. danspassage van minimaal 2 verschillende sprongen, inclusief sprong met beenspreiding; <i>minimaal 1 A</i>	0.50
	2. acrobatische lijn van minimaal 2 verschillende vluchtelementen	0.50
	3. salto vw/zw of aw	0.50
	4. acrobatische elementen met steun van de handen vw/zw en aw	0.50
	5. afsprong acrobatisch element: B 0.50; A 0.50; TA 0.30	0.50/0.50/0.30

SPRONG: 1. er moet een sprongnummer getoond worden
2. er mogen twee (2) sprongen geturnd worden, waarvan de beste sprong telt

* C- t/m G-elementen mogen geturnd worden voor Waarde Elementen en Samenstellingseisen, maar worden geteld als B-elementen

Verbindingswaarde n.v.t.

SUPPLEMENT

NIVEAU 8

D-Score:		E-score:	10.00 pt
Moeilijkheidswaarde (MW)¹	∞	Technische uitvoering	
- de hoogste 6 waarde-elementen van <i>TA(0.1),A(0.1)</i>		- Uitvoering	
		- Artistiek (balk/vloer)	
Samenstellingseisen (SE)	max. 2.50		
Verbindingswaarde (VW)	∞		

¹⁾ **MW balk/vloer:** tel maximaal **3** acro en minimaal **3** dans

Samenstellingseisen (BO, BA, VL) **2.50 pt**

BRUG:	Samenstellingseisen:	
	1. liggerwissel vanuit element	0.50
	2. strekhangzwaai 30° onder horizontaal	0.50
	3. element uit groep 2 of 4 of 5 (geen vluchtelement)	0.50
	4. opzwaai minimaal horizontaal	0.50
	5. afsprong; A 0.50; TA 0.50	0.50/0.50
BALK:	Samenstellingseisen:	
	1. dansserie van minimaal 2 verschillende sprongen	0.50
	2. draai op 1 been of sprong van minimaal 180°	0.50
	3. acrobatisch element	0.50
	4. acrobatisch element door of tot handstand (geen afsprong)	0.50
	5. afsprong; A 0.50; TA 0.50	0.50/0.50
VLOER:	Samenstellingseisen:	
	1. danspassage van minimaal 2 verschillende sprongen	0.50
	2. acrobatische lijn van minimaal 2 verschillende elementen, waarvan 1 vlucht	0.50
	3. acrobatisch element aw	0.50
	4. acrobatisch element vw/zw	0.50
	5. afsprong acrobatisch element: A 0.50;TA 0.50	0.50/0.50

SPRONG: 1. er moet een sprongnummer getoond worden
2. er mogen twee (2) sprongen geturnd worden,
waarvan de beste sprong telt

** B- t/m G-elementen mogen geturnd worden voor Waarde Elementen en Samenstellingseisen, maar worden geteld als A-elementen*

Verbindingswaarde n.v.t.