

Oefenstof Clubkampioenschappen

Versie 2024



DAMES

LANGE MAT

5 / 6 jaar (uitgangswaarde 6,0 voor 4 basisonderdelen. Max is 8,5)

	<i>Basionderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Trappelsprong	
2	Koprol voorover	Koprol voorover zonder handen opstaan met de voeten bij elkaar
3	Streksprong ½ draai	
4	Vanuit hurkzit achterover aantikken	Koprol achterover (met plank)
5		Zweefstand
6		Radslag
7		Vluchtige handstand

7 / 8 jaar (uitgangswaarde 6,0 voor 5 basisonderdelen. Max is 8,5)

	<i>Basionderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Loopsprong	
2	Koprol voorover zonder handen opstaan	Koprol voorover met rechte armen
3	Streksprong ½ draai	Streksprong 1/1 draai
4	Koprol achterover (met plank)	Koprol achterover (zonder plank)
5	Vluchtige handstand	Handstand met gesloten benen tot verticaal
6		Radslag

9 / 10 jaar (uitgangswaarde 6,0 voor 5 basisonderdelen. Max is 8,5)

	<i>Basionderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Koprol achterover (zonder plank)	Koprol achterover met rechte armen (met plank)
2	Streksprong 1/1 draai	
3	Koprol voorover met rechte armen	
4	Handstand met gesloten benen tot verticaal	Handstand doorrollen met rechte armen
5		Hele draai op 1 been
6	Radslag	Radslag op één arm
7		Arabier met kaats

11 / 12 jaar (uitgangswaarde 6,0 voor 6 basisonderdelen. Max is 8,5)

	<i>Basionderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Koprol voorover met rechte armen	Koprol voorover uitdrukken tot handstand
2	Hele draai op 1 been	
3	Koprol achterover met rechte armen (met plank)	Koprol achterover met rechte armen (zonder plank)
4	Handstand doorrollen met rechte armen	Handstand 2 sec staan. Evt. met doorrollen
5	Radslag op één arm	Radslag op één arm, huppeltje radslag
6	Arabier met kaats	
7		Overslag



13 / 14 / 15 / 16 / 17 jaar (uitgangswaarde 6,0 voor 5 basisonderdelen. Max is 8,5)

	<i>Basisonderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Koprol voorover uitdrukken tot handstand	Koprol voorover en met rechte benen uitdrukken tot handstand
2	Koprol achterover met rechte armen (zonder plank)	Stut
3	Handstand 2 sec. staan	Handstand ½ draai
4	Arabier met kaats	Arabier spreidhoeksprong
5	Overslag	
6		Salto voorover (mag met plank)

18 jaar en ouder (uitgangswaarde 6,0 voor 6 basisonderdelen. Max is 8,5)

	<i>Basisonderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Koprol voorover en met rechte benen uitdrukken tot handstand	
2	Stut	
3	Handstand ½ draai	Handstand 1/1 draai
4	Arabier spreidhoeksprong	Arabier flikflak of arabier salto
5	Overslag	Loopoverslag overslag
6	Salto voorover met plank	Salto voorover zonder plank
7		Boogje achterover



DAMES

BALK

5 / 6 jaar (uitgangswaarde 6,0 voor 7 basisonderdelen. Max is 8,5) **Hoogte: lage balk**

	<i>Basionderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Via hulpmiddel (poot balk) komen tot spreidzit op balk, komen tot stand op balk	Opspringen tot steun, komen tot spreidzit op de balk, komen tot stand op de balk
2	Na enkele pasjes op een been staan met voet bij knie	Ook met het andere been standbeen
3	Voorwaarts gaan met tik voor en pas voorwaarts tot einde van de balk	
4	Einde balk omdraaien	½ draai op 2 benen
5	Na enkele pasjes in hurkzit de balk aantikken	
6	Lopen tot einde van de balk	Op de tenen lopen tot einde van de balk
7	Streksprong af	Spreidsprong af

7 / 8 jaar (uitgangswaarde 6,0 voor 6 basisonderdelen. Max is 8,5) **Hoogte: lage balk**

	<i>Basionderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Opspringen tot steun op midden van de balk, komen tot spreidzit op de balk, komen tot stand op de balk	Opspringen tot steun op midden van de balk, been over balk tot spreidzit zonder balk te raken met gestrekt been, komen tot stand
2	½ draai op 2 benen	½ draai op 2 benen, hoog op de tenen
3	Achteruit lopen tot einde balk	Achteruit lopen tot einde balk op de tenen
4	Na enkele pasjes twee keer op een been staan, voet bij knie, afwisselend met beide standbenen	Eén van de twee keer geheven been horizontaal doorstrekken
5	Op de tenen lopen tot einde van de balk	
6	Spreidsprong af	Hurksprong af

9 / 10 jaar (uitgangswaarde 6,0 voor 6 basisonderdelen. Max is 8,5) **Hoogte: hoge balk**

	<i>Basionderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Opspringen tot steun op midden van de balk, been over balk tot spreidzit zonder balk te raken met gestrekt been, komen tot stand	Opspringen tot steun op midden van de balk, komen tot spreidzit, hoekje en komen tot stand op de balk
2	½ draai op 2 benen, hoog op de tenen	½ op één been met voet bij knie
3	Achteruit lopen tot einde balk op de tenen	
4		Zweefstand met armen naast de oren
5	Lopen naar het midden van de balk, gevolgd door een streksprong	Lopen naar het midden van de balk, gevolgd door een trappelsprong
6	Huppelen tot einde balk	
7	Hurksprong af	Streksprong ½ draai af



11 / 12 jaar (uitgangswaarde 6,0 voor 7 basisonderdelen. Max is 8,5) **Hoogte: hoge balk**

	<i>Basisonderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Ophurken of opspreiden	Doorhurken, daarna komen tot stand op de balk
2	Zweefstand met armen naast de oren	
3	Midden van de balk streksprong	Midden van de balk hurksprong
4	Trappelsprong	
5	½ op één been met voet bij knie	
6		Loopsprong
7	Koprol tot rijzit	Koprol tot stand
8	Streksprong ½ draai af	Arabier af

13 / 14 / 15 / 16 / 17 jaar (uitgangswaarde 6,0 voor 6 basisonderdelen. Max is 8,5)

Hoogte: hoge balk

	<i>Basisonderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Ophurken of opspreiden of doorhurken en daarna komen tot stand op de balk	
2	Vluchtige handstand	Handstand 1 sec
3	(chassé) loopsprong	(chassé) loopsprong gevolgd door trappelsprong
4	½ op één been met voet bij knie	Streksprong ½ draai
5	Koprol tot stand	
6		Hele draai op één been
7	Arabier af	Overslag af

18 jaar en ouder (uitgangswaarde 6,0 voor 6 basisonderdelen. Max is 8,5)

Hoogte: hoge balk

	<i>Basisonderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Ophurken of opspreiden of doorhurken en daarna komen tot stand op de balk	Oplopen
2	Handstand 1 sec	
3	(chassé) loopsprong direct gevolgd door trappelsprong	
4	Streksprong ½ draai	
5	Koprol tot stand	Vrije rol
6		Radslag
7		Hele draai op één been
8	Overslag af	Salto af



DAMES

BRUG ONGELIJK

5 / 6 jaar (uitgangswaarde 6,0 voor 5 basisonderdelen. Max is 8,5)

	<i>Basionderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Opspringen tot steun (eventueel met hulpmiddel)	Borstwaartsomtrek (met hulpmiddel)
2	Een been overheffen	Een been gestrekt overheffen zonder ligger te raken
3	Halve draai	
4	Andere been terugheffen en komen tot steun	Andere been gestrekt terugheffen zonder ligger te raken
5	Voorover duikelen	
6		Buighang 2 seconden
7		Opspringen tot steun, wegzetten tot stand, landen met armen vrij van de ligger

7 / 8 jaar (uitgangswaarde 6,0 voor 6 basisonderdelen. Max is 8,5)

	<i>Basionderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Borstwaartsomtrek (met hulpmiddel)	Borstwaartsomtrek (zonder hulpmiddel)
2		Hoge steun, in steun uitduwen met bolle bovenrug ligger bij bovenbenen
3	Beide benen overheffen	Beide benen gestrekt overheffen zonder ligger te raken
4	Achterover duikelen	
5	Opspringen tot steun	
6	Opspringen tot steun, wegzetten tot stand, landen met armen vrij van de ligger	Opgooien en weer eindigen in steun
7	Voorover duikelen	Voorover duikelen tot buighang 2 seconden

9 / 10 jaar (uitgangswaarde 6,0 voor 6 basisonderdelen. Max is 8,5)

**Oefening dient te worden uitgevoerd op de lage ligger van de voorste spanbrug.
Eventueel met dikke matten eronder.**

	<i>Basionderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Borstwaartsomtrek	Borstwaartsomtrek zonder afzet met gesloten benen
2	Hoge steun, in steun uitduwen met bolle bovenrug ligger bij bovenbenen	Hoge steun, in steun uitduwen met bolle bovenrug ligger bij de knieën
3	Opgooien	Opgooien tot horizontaal, heupen op schouderhoogte
4	Direct gevolgd door buikdraai	
5	Knie af, knie op	Kniedraai voorover of achterover
6		Kniedraai andere kant op
7	Been terugheffen en ondersprong vanuit steun	



11 / 12 jaar (uitgangswaarde 6,0 voor 6 basisonderdelen. Max is 8,5)

Oefening dient te worden uitgevoerd op de voorste spanbrug.

	<i>Basionderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Borstwaartsomtrek	Borstwaartsomtrek zonder afzet met gesloten benen
2	Opgooien	Opgooien tot horizontaal, heupen op schouderhoogte
3	Direct gevolgd door buikdraai	
4		Buikdraai voorover
5	Kniedraai voorover of achterover	Molendraai voorover of achterover
6	Komen tot stand op de lage ligger gevolgd door aanspringen hoge ligger	Ophurken met één of twee voeten op lage ligger gevolgd door aanspringen hoge ligger
7	3 keer zwaaien en de 3 ^e achterzwaai loslaten	

13 / 14 / 15 / 16 / 17 jaar (uitgangswaarde 6,0 voor 5 basisonderdelen. Max is 8,5)

Oefening dient te worden uitgevoerd op de voorste spanbrug.

	<i>Basionderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Borstwaartsomtrek zonder afzet met gesloten benen	
2	Buikdraai achterover met opgooi horizontaal	
3		Buikdraai voorover
4	Molendraai voorover of achterover	Molendraai beide kanten op
5	Komen tot stand op de lage ligger gevolgd door aanspringen hoge ligger	Ophurken met twee voeten op lage ligger gevolgd door aanspringen hoge ligger
6	3 keer zwaaien en de 3 ^e achterzwaai loslaten	Borstwaartsomzwaai
7		Ondersprong vanuit steun

18 jaar en ouder (uitgangswaarde 6,0 voor 6 basisonderdelen. Max is 8,5)

Oefening dient te worden uitgevoerd op de voorste spanbrug.

	<i>Basionderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Borstwaartsomtrek zonder afzet met gesloten benen	Kip
2	Buikdraai achterover met opgooi horizontaal	
3	Ophurken met twee voeten	
4		Zolendraai of wippertje
5	Borstwaartsomzwaai	3x zwaaien direct gevolgd door borstwaartsomzwaai
6	Buikdraai voorover of achterover aan de hoge ligger	Buidraai voorover en achterover aan de hoge ligger
7	Ondersprong vanuit steun	Uitzwaaien salto achterover af



DAMES / HEREN

MINI TRAMPOLINE

5 / 6 jaar

- 1 Streksprong
- 2 Spreidsprong
- 3 Hurksprong
- 4 Streksprong ½ draai
- 5 Spreidhoeksprong

Deelnemers moeten twee sprongen maken.
Dat mogen twee verschillende sprongen zijn,
maar men mag ook twee keer dezelfde sprong
maken. Het gemiddelde van beide sprongen telt.

7 / 8 jaar

- 1 Streksprong
- 2 Spreidsprong
- 3 Hurksprong
- 4 Streksprong ½ draai
- 5 Spreidhoeksprong

Nr. 1: D-score = 6,5

Nr. 2: D-score = 7,0

Nr. 3: D-score = 7,5

Nr. 4: D-score = 8,0

Nr. 5: D-score = 8,5

9 / 10 jaar

- 1 Hurksprong
- 2 Streksprong ½ draai
- 3 Spreidhoeksprong
- 4 Hoeksprong
- 5 1/1 draai

11 / 12 jaar

- 1 Streksprong ½ draai
- 2 Spreidhoeksprong
- 3 Hoeksprong
- 4 1/1 draai
- 5 Salto voorover

13 / 14 / 15 / 16 / 17 jaar

- 1 Spreidhoeksprong
- 2 Hoeksprong
- 3 1/1 draai
- 4 Salto voorover
- 5 Barani

18 jaar en ouder

- 1 1/1 draai
- 2 Salto voorover
- 3 Barani
- 4 Hoeksalto
- 5 Streksalto



DAMES / HEREN

SPRINGKAST / PEGASES

5 / 6 jaar Breedte kast, minus 2 delen

- | | | |
|---|-------------------------------------|---|
| 1 | Landen op de knieën, streksprong af | Deelnemers moeten twee sprongen maken.
Dat mogen twee verschillende sprongen zijn,
maar men mag ook twee keer dezelfde sprong
maken. Het gemiddelde van beide sprongen telt. |
| 2 | Hurk op, streksprong af | |
| 3 | Hurk op, hurksprong af | |
| 4 | Spreid op, streksprong af | |
| 5 | Spreid op, hurksprong af | |

Nr. 1: D-score = 6,5

Nr. 2: D-score = 7,0

Nr. 3: D-score = 7,5

Nr. 4: D-score = 8,0

Nr. 5: D-score = 8,5

7 / 8 jaar Breedte kast, minus 1 deel

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1 | Landen op de knieën, streksprong af |
| 2 | Hurk op, streksprong af |
| 3 | Hurk op, hurksprong af |
| 4 | Spreid op, streksprong af |
| 5 | Spreid op, hurksprong af |

9 / 10 jaar Breedte kast, eventueel minus 1 deel

- | | |
|---|--------------------------|
| 1 | Hurk op, streksprong af |
| 2 | Hurk op, hurksprong af |
| 3 | Spreid op, hurksprong af |
| 4 | Over hurken |
| 5 | Over spreiden |

11 / 12 jaar

- | | |
|---|---|
| 1 | Hurk op, hurksprong af |
| 2 | Spreid op, hurksprong af |
| 3 | Over hurken |
| 4 | Over spreiden |
| 5 | Over spreiden over lengte kast (of pegases minimale hoogte 1,15m) |

13 / 14 / 15 / 16 / 17 jaar

- | | |
|---|---|
| 1 | Over hurken |
| 2 | Over spreiden |
| 3 | Over spreiden over lengte kast (of pegases minimale hoogte 1,15m) |
| 4 | Over hurken over lengte kast (of pegases minimale hoogte 1,15m) |
| 5 | Handstand overslag (Pegases minimale hoogte 1,15m of kast) |

18 jaar en ouder Pegases (minimale hoogte 1,15m)

- | | |
|---|----------------------------|
| 1 | Over hurken |
| 2 | Over spreiden |
| 3 | Handstand overslag |
| 4 | Arabier |
| 5 | Handstand overslag ½ draai |



HEREN

LANGE MAT

5 / 6 jaar (uitgangswaarde 6,0 voor 4 basisonderdelen. Max is 8,5)

	<i>Basionderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Ligsteun met buik omhoog	
2	Koprol voorover	Koprol voorover zonder handen opstaan
3	Streksprong ½ draai	
4	Vanuit hurkzit achterover aantikken	Koprol achterover (met plank)
5		Kaarsstand met handen in de zij
6		Radslag
7		Vluchtige handstand

7 / 8 jaar (uitgangswaarde 6,0 voor 5 basisonderdelen. Max is 8,5)

	<i>Basionderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Gewone ligsteun gevolgd door omdraaien tot ligsteun met buik omhoog	
2	Koprol voorover zonder handen opstaan	Koprol voorover met rechte armen
3	Streksprong ½ draai	Streksprong 1/1 draai
4	Koprol achterover (met plank)	Koprol achterover (zonder plank)
5	Vluchtige handstand	Handstand met gesloten benen tot verticaal
6		Radslag

9 / 10 jaar (uitgangswaarde 6,0 voor 5 basisonderdelen. Max is 8,5)

	<i>Basionderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Koprol voorover met rechte armen	
2	Streksprong 1/1 draai	
3	Koprol achterover (zonder plank)	Koprol achterover met rechte armen (met plank)
4	Handstand met gesloten benen tot verticaal	Handstand doorrollen met rechte armen
5		Hoeksteun
6	Radslag	Radslag op één arm
7		Arabier met kaats

11 / 12 jaar (uitgangswaarde 6,0 voor 6 basisonderdelen. Max is 8,5)

	<i>Basionderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Koprol voorover met rechte armen	Koprol voorover uitdrukken tot handstand
2	Hoeksteun	
3	Koprol achterover met rechte armen (met plank)	Koprol achterover met rechte armen (zonder plank)
4	Handstand doorrollen met rechte armen	Handstand 2 sec staan. Evt. met doorrollen
5	Radslag op één arm	Radslag op één arm, huppeltje radslag
6	Arabier met kaats	
7		Overslag



13 / 14 / 15 / 16 / 17 jaar (uitgangswaarde 6,0 voor 5 basisonderdelen. Max is 8,5)

	<i>Basisonderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Koprol voorover uitdrukken tot handstand	Koprol voorover en met rechte benen uitdrukken tot handstand
2	Koprol achterover met rechte armen (zonder plank)	Stut
3	Handstand 2 sec. staan	Handstand ½ draai
4	Arabier met kaats	Arabier spreidhoeksprong
5	Overslag	
6		Salto voorover (mag met plank)

18 jaar en ouder (uitgangswaarde 6,0 voor 6 basisonderdelen. Max is 8,5)

	<i>Basisonderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Koprol voorover en met rechte benen uitdrukken tot handstand	
2	Stut	
3	Handstand ½ draai	Handstand 1/1 draai
4	Arabier spreidhoeksprong	Arabier flikflak of arabier salto
5	Overslag	Loopoverslag overslag
6	Salto voorover met plank	Salto voorover zonder plank
7		Salto achterover (mag met plank)



HEREN

BRUG GELIJK

5 / 6 jaar (uitgangswaarde 6,0 voor 5 basisonderdelen. Max is 8,5)

	<i>Basisonderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Opspringen tot steun, streksteun (mag met plank)	Opspringen tot steun, hurksteun (mag met plank)
2	3x zwaaien	
3	Voorzwaai tot spreidzit	
4	Vanuit spreidzit komen tot buitendwarszit (dijzit)	Vanuit spreidzit inzwaaien, achterzwaai
5		Voorzwaai tot buitendwarszit (dijzit)
6	Vanuit dijzit neerspringen tot dwarsstand	Vanuit dijzit komen tot zwaai
7		In de 2 ^e achterzwaai neerspringen in de brug

7 / 8 jaar (uitgangswaarde 6,0 voor 7 basisonderdelen. Max is 8,5)

	<i>Basisonderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Opspringen tot steun, hurksteun (mag met plank)	Opspringen tot steun, hoeksteun (mag met plank)
2	3x zwaaien	3x zwaaien (voor en achter boven de leggers)
3	Voorzwaai tot spreidzit	Achterzwaai tot spreidzit, handen naar achter plaatsen
4	Vanuit spreidzit inzwaaien, achterzwaai	
5	Voorzwaai tot buitendwarszit (dijzit)	
6	Vanuit dijzit komen tot zwaai	2 ^e achterzwaai spreidsluit
7	In de 2 ^e achterzwaai neerspringen in de brug	Achter uitwenden tot dwarsstand

9 / 10 jaar (uitgangswaarde 6,0 voor 6 basisonderdelen. Max is 8,5)

	<i>Basisonderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Opspringen tot steun, hoeksteun (mag met plank)	Opspringen tot steun, hoeksteun 2 sec. (mag met plank)
2	3x zwaaien (voor en achter boven de leggers)	3x zwaaien (achter minimaal horizontaal)
3	Achterzwaai tot spreidzit, handen naar achter plaatsen	Achterzwaai tot spreidzit gevolgd door rol v.o. tot spreidzit
4	Vanuit spreidzit inzwaaien	
5	2 ^e achterzwaai spreidsluit	2 ^e achterzwaai spreidsluit, gevolgd door spreidsluit voor
6	Achter uitwenden tot dwarsstand	Achter uitwenden boven horizontaal tot dwarsstand



11 / 12 jaar (uitgangswaarde 6,0 voor 5 basisonderdelen. Max is 8,5)

	<i>Basisonderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Opspringen tot steun, hoeksteun 2 sec.	
2	3x zwaaien (voor en achter boven de leggers)	3x zwaaien (achter minimaal horizontaal)
3		3x zwaaien (tegelijk met traject 2) (voor minimaal horizontaal)
4	Achterzwaai tot spreidzit gevolgd door rol v.o. tot spreidzit	Achterzwaai tot spreidzit gevolgd door schouderstand, doorrollen tot spreidzit
5		Vanuit spreidzit tillen tot hoeksteun 2 sec.
6	2 ^e achterzwaai spreidsluit, gevolgd door spreidsluit voor	
7	Achter uitwenden boven horizontaal tot dwarsstand	Enkele malen zwaaien, vanuit handstand afwenden tot dwarsstand

13 / 14 / 15 / 16 / 17 jaar (uitgangswaarde 6,0 voor 5 basisonderdelen. Max is 8,5)

	<i>Basisonderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Opspringen tot steun, hoeksteun 2 sec.	Kip tot spreidzit
2	3x zwaaien (voor en achter minimaal horizontaal)	Zwaaien tot vluchtige handstand
3	Achterzwaai tot spreidzit gevolgd door schouderstand, doorrollen tot spreidzit	Achterzwaai tot spreidzit gevolgd door schouderstand 2 sec, doorrollen tot spreidzit
4	Vanuit spreidzit tillen tot hoeksteun 2 sec.	
5		Stille kip
6	Enkele malen zwaaien, achter uitwenden boven horizontaal tot dwarsstand	Enkele malen zwaaien, vanuit handstand afwenden tot dwarsstand

18 jaar en ouder (uitgangswaarde 6,0 voor 5 basisonderdelen. Max is 8,5) **Hoge brug**

	<i>Basisonderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Kip tot spreidzit	Zweefkip
2	Hoeksteun	
3		Ondersprong, gevolgd door achteropzet
4	Stille kip	
5	Zwaaien tot vluchtige handstand	Zwaaien tot handstand 2 sec.
6		Handstand ½ draai
7	Vanuit handstand afwenden tot dwarsstand	Salto uit



HEREN

REKSTOK

5 / 6 jaar (uitgangswaarde 6,0 voor 5 basisonderdelen. Max is 8,5)

		Legger op borsthoogte
	<i>Basisonderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Opspringen tot steun (eventueel met hulpmiddel)	Borstwaartsomtrek (met hulpmiddel)
2	Een been overheffen	Een been gestrekt overheffen zonder ligger te raken
3	Halve draai	
4	Andere been terugheffen en komen tot steun	Andere been gestrekt terugheffen zonder ligger te raken
5	Voorover duikelen	
6		Buighang 2 seconden
7		Opspringen tot steun, wegzetten tot stand, landen met armen vrij van de ligger

7 / 8 jaar (uitgangswaarde 6,0 voor 6 basisonderdelen. Max is 8,5)

		Legger op borsthoogte
	<i>Basisonderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Borstwaartsomtrek (met hulpmiddel)	Borstwaartsomtrek (zonder hulpmiddel)
2		Hoge steun, in steun uitduwen met bolle bovenrug ligger bij bovenbenen
3	Beide benen overheffen	Beide benen gestrekt overheffen zonder ligger te raken
4	Achterover duikelen	
5	Opspringen tot steun	
6	Opspringen tot steun, wegzetten tot stand, landen met armen vrij van de ligger	Opgooien en weer eindigen in steun
7	Voorover duikelen	Voorover duikelen tot buighang 2 seconden

9 / 10 jaar (uitgangswaarde 6,0 voor 6 basisonderdelen. Max is 8,5)

		Legger op borsthoogte
	<i>Basisonderdelen</i>	<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>
1	Borstwaartsomtrek	Borstwaartsomtrek zonder afzet met gesloten benen
2	Hoge steun, in steun uitduwen met bolle bovenrug ligger bij bovenbenen	Hoge steun, in steun uitduwen met bolle bovenrug ligger bij de knieën
3	Opgooien	Opgooien tot horizontaal, heupen op schouderhoogte
4	Direct gevolgd door buikdraai	
5	Knie af, knie op	Kniedraai voorover of achterover
6		Kniedraai andere kant op
7	Been terugheffen en ondersprong vanuit steun	



11 / 12 jaar (uitgangswaarde 6,0 voor basisoefening & 8,5 voor plusoefening)

Basisoefening (**rekstok op borsthoogte**) of de volledige plusoefening (**hoge rekstok**)

<i>Basisoefening</i>		<i>Plusoefening</i>	
1	Borstwaartsomtrek zonder afzet met gesloten benen	1	Borstwaartsomtrek vanuit hang
2	Hoge steun, in steun uitduwen met bolle bovenrug ligger bij de knieën	2	Kniedraai voorover of achterover
3	Opgooien tot horizontaal, heupen op schouderhoogte	3	Kniedraai andere kant op
4	Direct gevolgd door buikdraai	4	Opgooien tot horizontaal, heupen op schouderhoogte
5	Kniedraai voorover of achterover	5	Buikdraai achterover
6	Kniedraai andere kant op	6	Ondersprongzwaai
7	Been terugheffen en ondersprong vanuit steun	7	3 keer zwaaien en de 3 ^e achterzwaai neerspringen

13 / 14 / 15 / 16 / 17 jaar (uitgangswaarde 6,0 voor 5 basisonderdelen. Max is 8,5)

Hoge rekstok

<i>Basisonderdelen</i>		<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>	
1	Borstwaartsomtrek	Borstwaartsomtrek met gestrekte benen	
2		Buikdraai voorover	
3	Molendraai voorover of achterover	Molendraai beide kanten op	
4	Buikdraai achterover met opgooi horizontaal		
5	Ondersprongzwaai		
6	3 keer zwaaien en de 3 ^e achterzwaai neerspringen	3 keer zwaaien gevolgd door borstwaartsomzwaai	
7		Ondersprong vanuit steun	

18 jaar en ouder (uitgangswaarde 6,0 voor 6 basisonderdelen. Max is 8,5)

Hoge rekstok

<i>Basisonderdelen</i>		<i>Plusonderdelen (+0,5 pt per element)</i>	
1	Borstwaartsomtrek met gestrekte benen	(Enkele malen) zwaaien gevolgd door kip	
2	Buikdraai achterover met opgooi horizontaal		
3	Ondersprongzwaai		
4	3x zwaaien	3x zwaaien (achter met heupen op rekstok hoogte)	
5	Borstwaartsomzwaai	Achteropzet (eventueel gevolgd door buikdraai)	
6		¾ reus	
7	Ondersprong vanuit steun	Salto achterover af uit steun of zwaai	

