

2: 10x horizontaal		
2.2 Kopstand en 5 seconden houden 0: kan niet tot kopstand komen 1: ongespannen en valt snel om 2: gespannen kopstand 5 seconden	/ 2	
2.3 Steuntje: Spreidhoeksteun en 6 seconden houden (geplooid knieën mag) 0: voeten blijven op de grond, geen vormspanning 1: geen 6 seconden houden 2: 6 seconden horizontaal aanhouden	/ 2	
3. TURNVAARDIGHEDEN	/ 12	
3.1 Koprol voorwaarts gestrekte benen – ½ draai streksprong – koprol achterwaarts gestrekte benen 0: geen vormspanning, geen koprol voor/ achter kunnen 1: slordige koprol voor/ achter maar vormspanning 2: mooie afgewerkte oefening met vormspanning	/ 2	
3.2 Handenstand doorrollen 0: geen beenzwaai, kan niet staan 1: moet paar proberen en is niet gespannen of kan niet rechtstaan na koprol 2: mooi gestrekt en gespannen met koprol erbij	/ 2	
3.3 Aanloop opsprong rondat 0: geen opsprong, benen niet dicht en boven schouders 1: ruwvorm 2: afgewerkte opsprong en rondat	/ 2	
3.6 Aanloop – opsprong in trampoline – voorwaartse rol op verhoogde mattenberg (rechtstaan zonder handen) 0: onafgewerkte koprol en stopt voor trampoline 1: na sprong in trampoline stoppen maar wel mooie koprol 2: in 1 aanloop, sprong in trampoline en meteen rollen	/ 2	
3.7 Overslag over cilinder 0: geen rol over cilinder kunnen 1: benen niet gestrekt wel rol over de cilinder 2: rol over de cilinder met gestrekte benen	/ 2	
3.8 Opduwen brug op valmat en terugzwaaien 0: kan niet opduwen of terugzwaaien (op hoofd) 1: kan terugzwaaien maar met geplooid benen 2: kan opduwen en terugzwaaien met gestrekte benen	/ 2	
TOTAAL	/ 30	
Totaal proeven	/ 30	Goud: + 80
Lange mat	/ 20	Zilver: 70 tot en met 79

Totaal op 50	/ 50	Brons: - 69
Totaal op 100	/ 100	