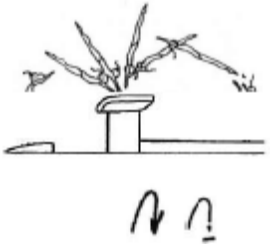
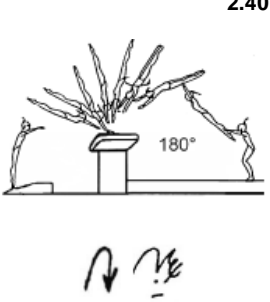

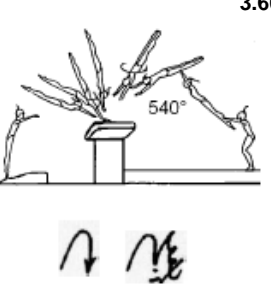
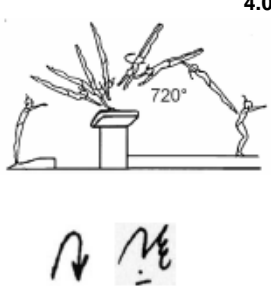
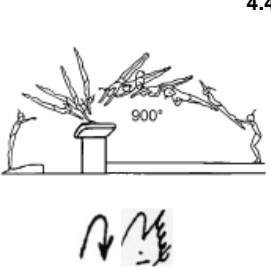
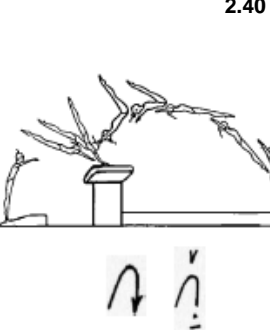
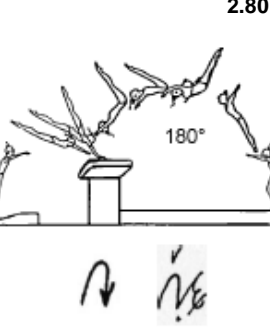
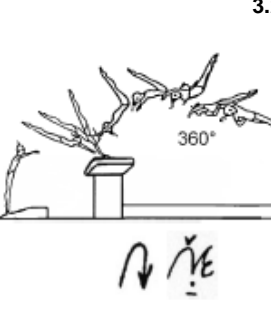


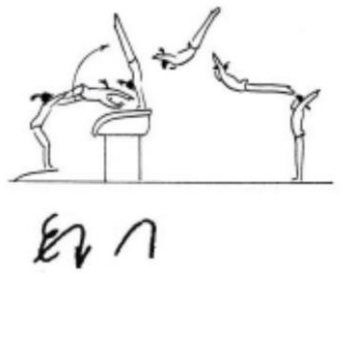
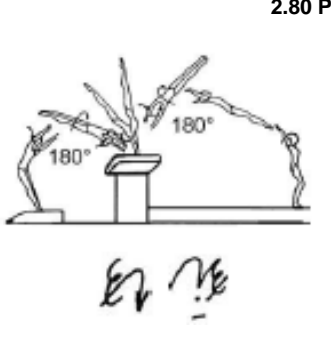
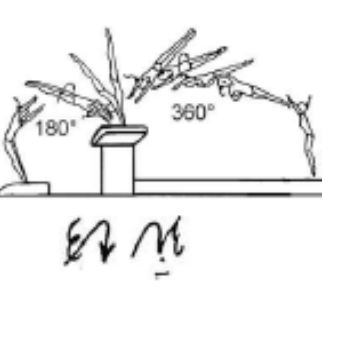
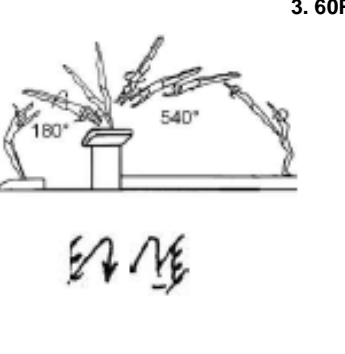
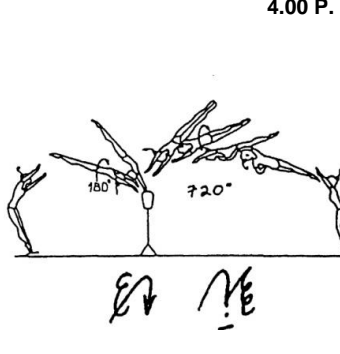

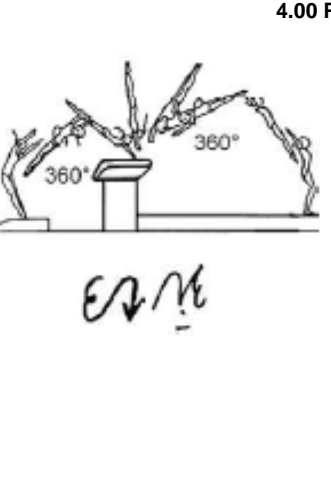


Sprongtabel - Elementen


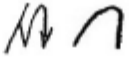

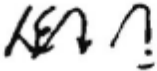

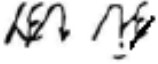
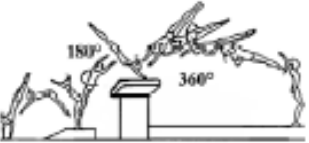
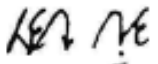

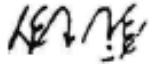
GROEP 1 - HANDSTANDOVERSLAG, YAMASHITA, ARABIER FLIK-FLAK MET OF ZONDER LA-DRAAI IN DE 1^E EN/OF 2^E VLUCHTFASE

<p>1.00 Handstandoverslag voorover 2.00 P.</p> 	<p>1.01 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase ½ draai (180°) 2.40 P.</p> 	<p>1.02 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase 1/1 draai (360°) 3.00 P.</p> 	<p>1.03 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase 1 ½ draai (540°) 3.60 P.</p> 	<p>1.04 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase 2/1 draai (720°) 4.00 P.</p> 	<p>1.05 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase 2 ½ draai (900°) 4.40 P.</p> 
<p>1.10 Yamashita 2.40 P.</p> 	<p>1.11 Yamashita - in de tweede vluchtfase ½ draai (180°) 2.80 P.</p> 	<p>1.12 Yamashita - in de tweede vluchtfase 1/1 draai (360°) 3.20 P.</p> 	<p>1.13</p>	<p>1.14</p>	<p>1.15</p>


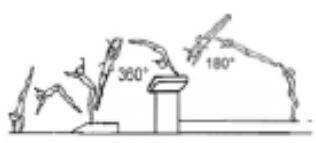

GROEP 1 - HANDSTANDOVERSLAG, YAMASHITA, ARABIER FLIK-FLAK MET OF ZONDER LA-DRAAI IN DE 1^E EN/OF 2^E VLUCHTFASE

<p>1.20 Handstandoverslag voorover met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase – afstoot af 2.00 P.</p> 	<p>1.21 Handstandoverslag voorover met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase ½ draai (180°) (naar beide richtingen) 2.80 P.</p> 	<p>1.22 Handstandoverslag voorover met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase 1/1 draai (360°) 3.00 P.</p> 	<p>1.23 Handstandoverslag voorover met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase 1 ½ draai (540°) 3.60 P.</p> 	<p>1.24 Handstandoverslag voorover met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase 2/1 draai (720°) 4.00 P.</p> 	<p>1.25</p>
<p>1.30 Handstandoverslag voorover met 1/1 draai (360°) in de eerste vluchtfase 3.60 P.</p> 	<p>1.31 Handstandoverslag voorover met 1/1 draai (360°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase 1/1 draai (360°) 4.00 P.</p> 	<p>1.32</p>	<p>1.33</p>	<p>1.34</p>	<p>1.35</p>


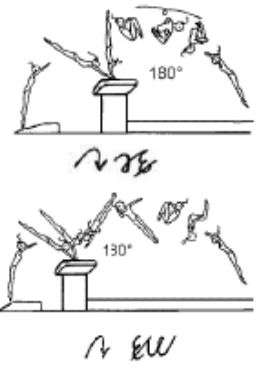
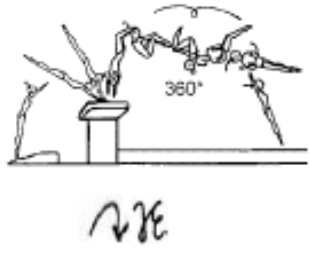
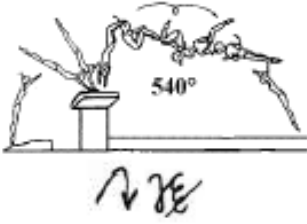

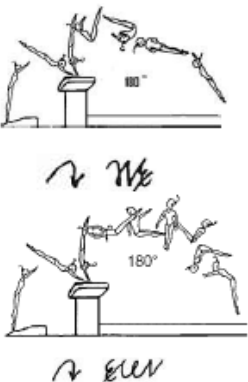
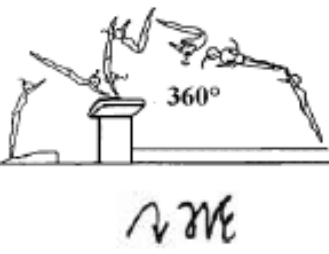
GROEP 1 - HANDSTANDOVERSLAG, YAMASHITA, ARABIER FLIK-FLAK MET OF ZONDER LA-DRAAI IN DE 1^E EN/OF 2^E VLUCHTFASE

<p>1.40 Arabier flik-flak – afstoot af</p> <p style="text-align: right;">2.40 P.</p>  	<p>1.41</p>	<p>1.42</p>	<p>1.43</p>	<p>1.44</p>	<p>1.45</p>
<p>1.50 Arabier flik-flak met ½ draai in de eerste vluchtfase – overslag af</p> <p style="text-align: right;">2.60 P.</p>  	<p>1.51 Arabier flik-flak met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase ½ draai (180°) af</p> <p style="text-align: right;">3.00 P.</p>  	<p>1.52 Arabier flik-flak met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase 1/1 draai (360°) af</p> <p style="text-align: right;">3.40 P.</p>  	<p>1.53 Arabier flik-flak met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase met 1 ½ draai (540°) af</p> <p style="text-align: right;">3.80 P.</p>  	<p>1.54</p>	<p>1.55</p>

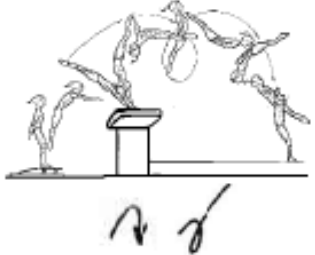
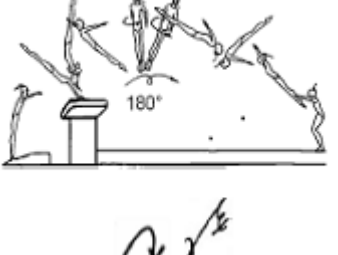
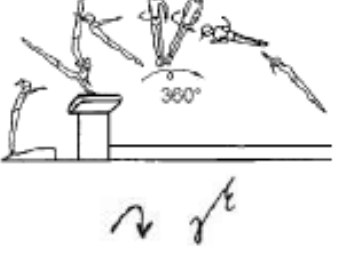
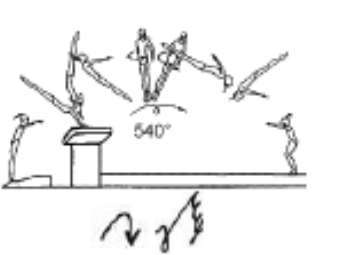
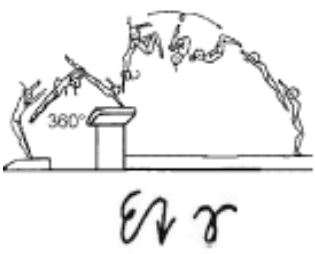
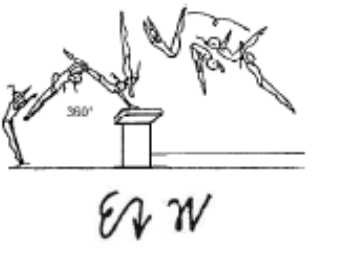

GROEP 1 - HANDSTANDOVERSLAG, YAMASHITA, ARABIER FLIK-FLAK MET OF ZONDER LA-DRAAI IN DE 1^E EN/OF 2^E VLUCHTFASE

<p>1.60 Arabier flik-flak met 1/1 draai (360°) in de eerste vluchtfase – afstoot af</p> <p style="text-align: right;">2.80 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>KEV 1</i></p>	<p>1.61 Arabier flik-flak met 1/1 draai (360°) in de eerste vluchtfase – in de 2^e vluchtfase ½ draai (180°) af</p> <p style="text-align: right;">3.20 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>KEV 1 1/2</i></p>	<p>1.62 Arabier flik-flak met 1/1 draai (360°) in de eerste vluchtfase – in de 2^e vluchtfase 1/1 draai (360°) af</p> <p style="text-align: right;">3.80 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>KEV 2</i></p>	<p>1.63</p>	<p>1.64</p>	<p>1.65</p>
---	---	--	--------------------	--------------------	--------------------

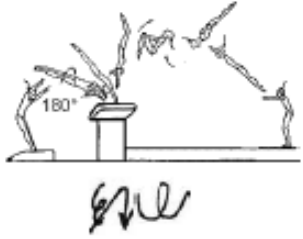
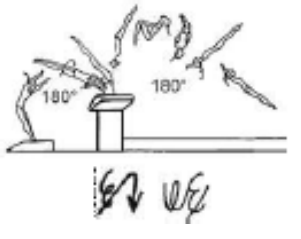
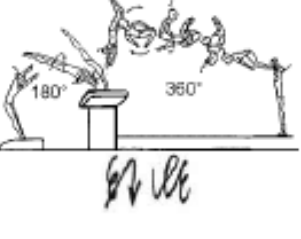
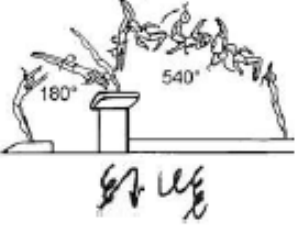
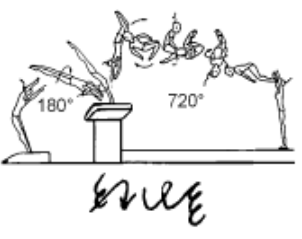
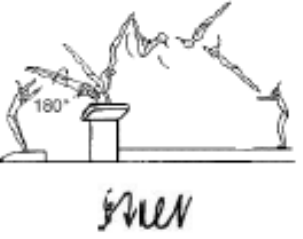

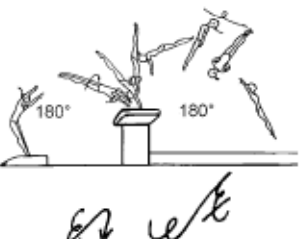
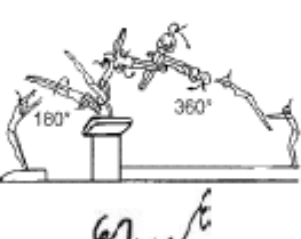
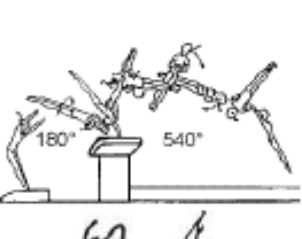
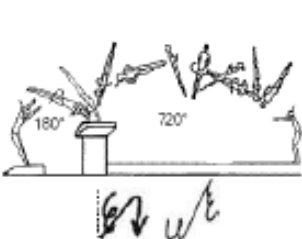
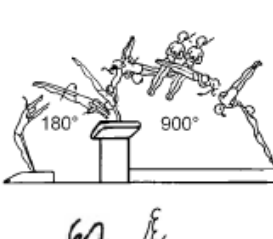
GROEP 2 - HANDSTANDOVERSLAG MET / ZONDER 1/1 DRAAI (360°) IN DE 1^E VLUCHTFASE - IN DE 2^E VLUCHTFASE SALTO VOOR- OF ACHTEROVER MET OF ZONDER LA-DRAAI

<p>2.10 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase salto voorover gehurkt 4.00 P.</p> 	<p>2.11 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase salto voorover gehurkt met ½ draai (180°) of in de tweede vluchtfase ½ draai (180°) en salto achterover gehurkt 4.40 P.</p> 	<p>2.12 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase salto voorover gehurkt met 1/1 draai (360°) 4.80 P.</p> 	<p>2.13 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase salto voorover gehurkt met 1 ½ draai (540°) 5.20 P.</p> 	<p>2.14</p>	<p>2.15</p>
<p>2.20 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase salto voorover gehoekt 4.20 P.</p> 	<p>2.21 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase salto voorover gehoekt met ½ draai (180°) of in de tweede vluchtfase ½ draai (180°) en salto achterover gehoekt 4.60 P.</p> 	<p>2.22 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase salto voorover gehoekt met 1/1 draai (360°) 5.00 P.</p> 	<p>2.23</p>	<p>2.24</p>	<p>2.25</p>







GROEP 2 - HANDSTANDOVERSLAG MET OF ZONDER 1/1 DRAAI (360°) IN DE 1^E VLUCHTFASE - IN DE 2^E VLUCHTFASE SALTO VOOR- OF ACHTEROVER MET OF ZONDER LA-DRAAI

<p>2.30 Handstandoverslag voorover met in de tweede vluchtfase salto voorover gestrekt</p> <p style="text-align: right;">4.60 P.</p> 	<p>2.31 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase salto voorover gestrekt met ½ draai (180°)</p> <p style="text-align: right;">5.00 P.</p> 	<p>2.32 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase salto voorover gestrekt met 1/1 draai (360°)</p> <p style="text-align: right;">5.40 P.</p> 	<p>2.33 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase salto voorover gestrekt met 1 ½ draai (540°)</p> <p style="text-align: right;">5.80 P.</p> 	<p>2.34</p>	<p>2.35</p>
<p>2.40 Handstandoverslag voorover met 1/1 dr. (360°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto voorover gehurkt</p> <p style="text-align: right;">5.20 P.</p> 	<p>2.41 Handstandoverslag voorover met 1/1 dr. (360°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto voorover gehoekt</p> <p style="text-align: right;">5.60 P.</p> 	<p>2.42</p>	<p>2.43</p>	<p>2.44</p>	<p>2.45</p>
<p>2.50 Handstandoverslag voorover - in de tweede vluchtfase dubbele salto voorover gehurkt</p> <p style="text-align: right;">6.40 P.</p> 	<p>2.51</p>	<p>2.52</p>	<p>2.53</p>	<p>2.54</p>	<p>2.55</p>


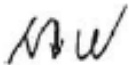

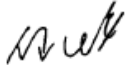

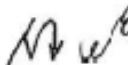

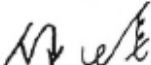

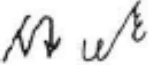

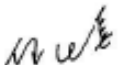

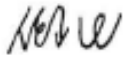
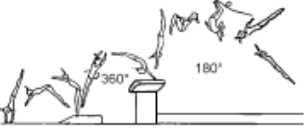
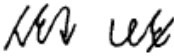

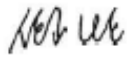
GROEP 3 - HANDSTANDOVERSLAG MET 1/4 - 1/2 DRAAI (90°-180°) IN DE 1^E VLUCHTFASE (Tsukahara) - IN DE 2^E VLUCHTFASE SALTO ACHTEROVER MET OF ZONDER LA-DRAAI

<p>3.10 Tsukahara gehurkt 3.50 P.</p> 	<p>3.11 Tsukahara gehurkt ½ draai (180°) 3.80 P.</p> 	<p>3.12 Tsukahara gehurkt met 1/1 draai (360°) 4.10 P.</p> 	<p>3.13 Tsukahara gehurkt met 1 ½ draai (540°) 4.40 P.</p> 	<p>3.14 Tsukahara gehurkt met 2/1 draai (720°) 4.90 P.</p> 	<p>3.15</p>
<p>3.20 Tsukahara gehoekt 3.70 P.</p> 	<p>3.21</p>	<p>3.22</p>	<p>3.23</p>	<p>3.24</p>	<p>3.25</p>
<p>3.30 Tsukahara gestrekt 4.20 P.</p> 	<p>3.31 Tsukahara gestrekt met ½ draai (180°) 4.40 P.</p> 	<p>3.32 Tsukahara gestrekt met 1/1 draai (360°) 4.80 P.</p> 	<p>3.33 Tsukahara gestrekt met 1 ½ draai (540°) 5.20 P.</p> 	<p>3.34 Tsukahara gestrekt met 2/1 draai (720°) 5.60 P.</p> 	<p>3.35 Tsukahara gestrekt met 2 ½ draai (900°) 6.00 P.</p> 

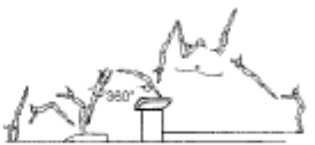

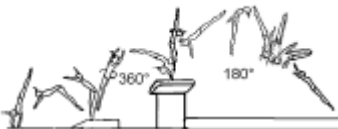
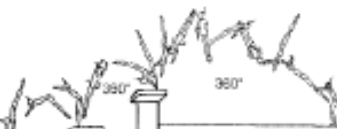
GROEP 4 - ARABIER FLIK-FLAK MET OF ZONDER 3/4 DRAAI (270°) IN DE 1^E VLUCHTFASE (Yurchenko-inzet) - IN DE 2^E VLUCHTFASE SALTO ACHTEROVER MET OF ZONDER LA-DRAAI

<p>4.10 Arabier flik-flak in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gehurkt 3.30 P.</p>  <p><i>Me</i></p>	<p>4.11 Arabier flik-flak in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gehurkt met 1/2 draai (180°) 3.60 P.</p>  <p><i>Me</i></p>	<p>4.12 Arabier flik-flak in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gehurkt met 1/1 draai (360°) 3.90 P.</p>  <p><i>Me</i></p>	<p>4.13 Arabier flik-flak in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gehurkt met 1 1/2 draai (540°) 4.20 P.</p>  <p><i>Me</i></p>	<p>4.14 Arabier flik-flak in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gehurkt met 2/1 draai (720°) 4.70 P.</p>  <p><i>Me</i></p>	<p>4.15</p>
<p>4.20 Arabier flik-flak in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gehoekt 3.50 P.</p>  <p><i>Me</i></p>	<p>4.21</p>	<p>4.22</p>	<p>4.23</p>	<p>4.24</p>	<p>4.25</p>

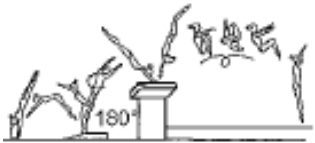
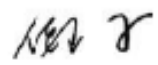

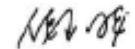
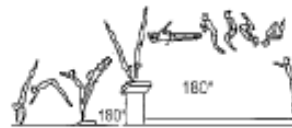
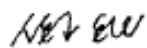
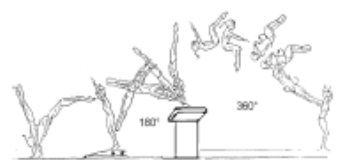
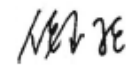

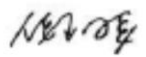
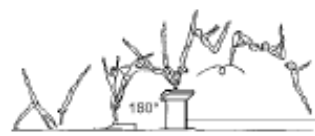
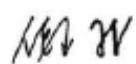

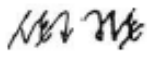
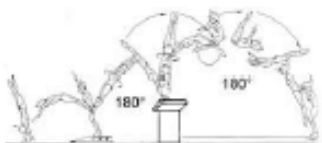
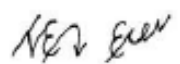
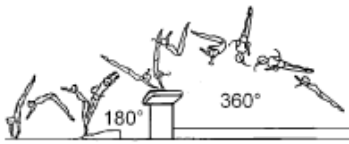
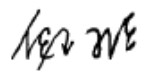
GROEP 4 - ARABIER FLIK-FLAK MET OF ZONDER 3/4 DRAAI (270°) IN DE 1^E VLUCHTFASE (Yurchenko-inzet) - IN DE 2^E VLUCHTFASE SALTO ACHTEROVER MET OF ZONDER LA-DRAAI

<p>4.30 Arabier flik-flak in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gestrekt 4.00 P.</p>  	<p>4.31 Arabier flik-flak in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gestrekt met ½ draai (180°) 4.20 P.</p>  	<p>4.32 Arabier flik-flak in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gestrekt met 1/1 draai (360°) 4.60 P.</p>  	<p>4.33 Arabier flik-flak in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gestrekt met 1½ draai (540°) 5.00 P.</p>  	<p>4.34 Arabier flik-flak in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gestrekt met 2/1 draai (720°) 5.40 P.</p>  	<p>4.35 Arabier flik-flak in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gestrekt met 2½ draai (900°) 5.80 P.</p>  
<p>4.40 Arabier flik-flak met ¾ draai (270°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gehurkt 4.00 P.</p>  	<p>4.41 Arabier flik-flak met ¾ draai (270°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gehurkt met ½ draai (180°) 4.40 P.</p>  	<p>4.42 Arabier flik-flak met ¾ draai (270°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gehurkt met 1/1 draai (360°) 4.60 P.</p>  	<p>4.43</p>	<p>4.44</p>	<p>4.45</p>


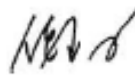
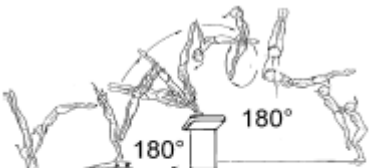
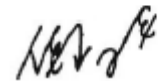
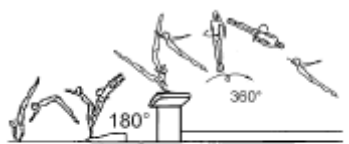
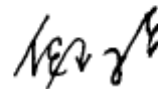
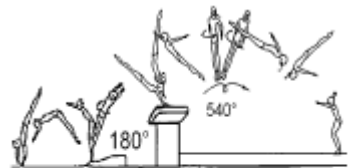
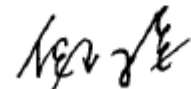
GROEP 4 - ARABIER FLIK-FLAK MET OF ZONDER 3/4 DRAAI (270°) IN DE 1^E VLUCHTFASE (Yurchenko-inzet) - IN DE 2^E VLUCHTFASE SALTO ACHTEROVER MET OF ZONDER LA-DRAAI

<p>4.50 Arabier flik-flak met $\frac{3}{4}$ draai (270°) in de eerste vluchtfase en in de tweede vluchtfase salto achterover gehoekt</p> <p style="text-align: right;">4.20 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NOR W</i></p>	<p>4.51 Arabier flik-flak met $\frac{3}{4}$ draai (270°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gestrekt</p> <p style="text-align: right;">4.60 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NOR W</i></p>	<p>4.52 Arabier flik-flak met $\frac{3}{4}$ draai (270°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gestrekt met $\frac{1}{2}$ draai (180°)</p> <p style="text-align: right;">5.00 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NOR W 1/2</i></p>	<p>4.53 Arabier flik-flak met $\frac{3}{4}$ draai (270°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto achterover gestrekt met 1/1 draai (360°)</p> <p style="text-align: right;">5.40 P.</p>  <p style="text-align: center;"><i>NOR W 1/1</i></p>	<p>4.54</p>	<p>4.55</p>
---	---	--	--	--------------------	--------------------

GROEP 5 - ARABIER FLICK-FLACK MET 1/2 DRAAI (180°) IN DE 1^E VLUCHTFASE - IN DE 2^E VLUCHTFASE SALTO VOOROVER OF ACHTEROVER MET OF ZONDER LA-DRAAI

<p>5.10 Arabier flik-flak met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto voorover gehurkt 4.20 P.</p>  	<p>5.11 Arabier flik-flak met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto voorover gehurkt met ½ draai (180°) of in de tweede vluchtfase ½ draai (180°) en salto achterover gehurkt 4.60 P.</p>    	<p>5.12 Arabier flik-flak met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase – in de tweede vluchtfase salto voorover gehurkt met 1/1 draai (360°) 5.00 P.</p>  	<p>5.13 Arabier flik-flak met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto voorover gehurkt met 1½ draai (540°) 5.40 P.</p>  	<p>5.14</p>	<p>5.15</p>
<p>5.20 Arabier flik-flak met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto voorover gehoekt 4.40 P.</p>  	<p>5.21 Arabier flik-flak met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto voorover gehoekt met ½ draai (180°) of in de tweede vluchtfase ½ draai (180°) en salto achterover gehoekt 4.80 P.</p>    	<p>5.22 Arabier flik-flak met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto voorover gehoekt met 1/1 draai (360°) 5.20 P.</p>  	<p>5.23</p>	<p>5.24</p>	<p>5.25</p>

GROEP 5 - ARABIER FLICK-FLACK MET 1/2 DRAAI (180°) IN DE 1^E VLUCHTFASE - IN DE 2^E VLUCHTFASE SALTO VOOROVER OF ACHTEROVER MET OF ZONDER LA-DRAAI

<p>5.30 Arabier flik-flak met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto voorover gestrekt</p> <p style="text-align: right;">4.80 P.</p>  	<p>5.31 Arabier flik-flak met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto voorover gestrekt met ½ draai (180°)</p> <p style="text-align: right;">5.20 P.</p>  	<p>5.32 Arabier flik-flak met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto voorover gestrekt met 1/1 draai (360°)</p> <p style="text-align: right;">5.60 P.</p>  	<p>5.33 Arabier flik-flak met ½ draai (180°) in de eerste vluchtfase - in de tweede vluchtfase salto voorover gestrekt met 1½ draai (540°)</p> <p style="text-align: right;">6.00 P.</p>  	<p>5.34</p>	<p>5.35</p>
--	---	---	--	--------------------	--------------------