

In stap - Nationaal 1

choreografie

Uitgangspositie: parallelstand borstlings rechts aan de punt van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 80 seconden

Maat	1	2-3	4	5	6-7	8-9	10 *	11 *	12 *	13-14	15-16	17-19	20-21 *	22	23
+ 0.30					 2 sec.										
Basis D = 4.50						 90° 45°	rechts 		links 	 135°			links 		
- 0.30											geen verbinding				

* Elementen in de maat / maten mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd; dus ook (eerst) links, dan rechts

Pupil 1 - Nationaal 1

choreografie

Uitgangspositie: parallelstand borstlings rechts aan de punt van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 90 seconden

Maat	1	2-4	5	6-7	8-9	10	11-13	14-15	16-17
+ 0.30				zonder stop			 2 sec		
Basis D = 4.50				1 stop 135° - 135° - 135°	vw links - aw links vw recht - aw rechts 				
- 0.30				2 stops					

Pupil 2 - Nationaal 1

Uitgangspositie: dwarsstand (ca. 4m) voor de punt van de balk

Balkhoogte: 100 cm

choreografie
Tijd: 90 seconden

Maat	1	2-3-4	5-6	7-8	9		10-11	12-13	14	15-16
+ 0.30			geen stops		rechts 	links 	 of 		 min 45°	
Basis D = 4.50			 1 stop		rechts met arm	links met arm			 2 sec	
- 0.30			2 stops		rechts zonder arm	links zonder arm	geen verbinding			

Jeugd 1 - Nationaal 1

Uitgangspositie: dwarsstand (ca. 4m) voor de punt van de balk

Balkhoogte: 125 cm

choreografie
Tijd: 90 seconden

Maat	1	2-3-4*	5	6	7**	8-9	10	11	12-13
+ 0.30				fl-fl serie vele combi's toegestaan	Gymnastisch element A-waarde + Acro C/D-waarde in serie	 Pirouette C-waarde	Sprong 180° beenspreiding D - waarde		
Basis D = 4.50		 rechts - links 180° - 135° - 180°			Gymnastisch element A-waarde + Acro B-waarde in serie	 Pirouette B-waarde	Sprong 180° beenspreiding C - waarde	Aerial of salto D-waarde	
- 0.30					Gymnastisch element A-waarde + Acro A-waarde in serie	 Pirouette A-waarde	Sprong 180° beenspreiding B - waarde	Aerial of salto C-waarde	

* Elementen in de maat 4 mogen in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd; dus eerst links, dan rechts

** mixserie mag ook andersom uitgevoerd worden

In stap - Nationaal 2

choreografie

Uitgangspositie: parallelstand borstlings rechts aan de punt van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 80 seconden

Maat	1	2-3	4	5	6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-17	18	19	20	21
+ 0.30						2 sec 								
Basis D = 4.50						1 sec. 								
- 0.30						vluchtig 								

Pupil 1 - Nationaal 2

choreografie

Uitgangspositie: parallelstand borstlings rechts aan de punt van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 80 seconden

Maat	1	2-4	5	6	7-8	9	10	11-12	13	14	15-16
+ 0.30							tik-tak 				
Basis D = 4.50						li & re ronde de jambe	2 sec 				
- 0.30							vluchtig < 180° 				




















Pupil 2 - Nationaal 2

choreografie

Uitgangspositie: dwarsstand (ca. 4m) voor de punt van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 90 seconden

Maat	1	2-3	4	5-6	7	8-9	10-11	12	13-14
+0.30			geen stops			 of 			
Basis D = 4.50			1 stop  180° - 135° - 135°		<u>vw - aw</u> 		tik-tak 		 of 
-0.30			2 stops						 of  of 




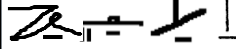






Jeugd 1 - Nationaal 2

choreografie

Uitgangspositie: vrij vanwege opsprong naar keuze

Balkhoogte: 125 cm

Tijd: 90 seconden

Maat	1	2-3	4	5	6-7	8**	9	10	11-12
+0.30	Opsprong B-waarde		geen stops			Sprong min. A-waarde 	tot passé parallel 	Acro naar keuze C/D-waarde (geen herh. en niet i.c.m. afsprong)	Afsprong B-Waarde
Basis D = 4.50	Opsprong A-waarde		1 stop  135° - 180° - 180°			tik-tak Sprong min. A-waarde 	tot 5e positie 	Acro naar keuze B-waarde (geen herh. en niet i.c.m. afsprong)	Afsprong A-Waarde
-0.30			2 stops			2 sec Sprong min. A-waarde 	met uitstappen 	Acro naar keuze A-waarde (geen herh. en niet i.c.m. afsprong)	

** mixserie mag ook andersom uitgevoerd worden


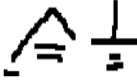

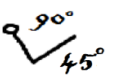





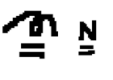

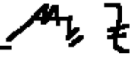
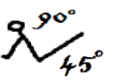


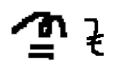

In stap - Nationaal 3

choreografie

Uitgangspositie: parallelstand borstlings rechts aan de punt van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 80 seconden

Maat	1	2-3	4	5	6	7-8	9-10 *	11-12	13-14	15	16	17
+ 0.30						1 sec ! ! =		 135°			X	
Basis D = 4.50			 90° 45°		 < 90°	vluchtig ! ! =		 135°			 N	
- 0.30			 90° 45°			< 180° ! ! =						

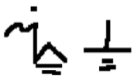

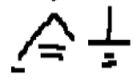
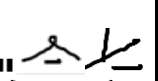






Pupil 1 - Nationaal 3

choreografie

Uitgangspositie: parallelstand borstlings rechts aan de punt van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 70 seconden

Maat	1	2-4	5	6	7-8	9	10	11-12	13	14	15-16	
+ 0.30			X	 135° - 135°				2 sec T !				X
Basis D = 4.50			X	 135° - 135°	vw-aw 	li & re ronde de jambe	vluchtig T !					
- 0.30			 N				< 180° T !					

Pupil 2 - Nationaal 3

choreografie

Uitgangspositie: dwarsstand (ca. 4m) voor de punt van de balk

Balkhoogte: 100 cm

Tijd: 80 seconden

Maat	1	2-3	4	5-6	7	8-9	10-11	12	13-14
+0.30			geen stops				tik-tak 		or
Basis D = 4.50			1 stop 135° - 135° - 135°		<u>vw - aw</u> 		2 sec 		or
-0.30			2 stops				vluchtig 		

Jeugd 1 - Nationaal 3

choreografie

Uitgangspositie: vrij vanwege opsprong naar keuze

Balkhoogte: 125 cm

Tijd: 90 seconden

Maat	1	2-3	4	5	6-7	8**	9	10	11-12
+0.30	Opsprong B-waarde		geen stops			tik-tak 	tot passé parallel 	Acro naar keuze met vluchtfase (geen herh. en niet i.c.m. afsprong)	Afsprong B-Waarde
Basis D = 4.50	Opsprong A-waarde		1 stop 180° - 180° - 180°			2 sec 	tot 5e positie 	Acro naar keuze zonder vluchtfase (geen herh. en niet i.c.m. afsprong)	Afsprong A-Waarde
-0.30			2 stops			vluchtig 	met uitstappen 		

** mixserie mag ook andersom uitgevoerd worden










Jeugd 1 - Nationaal 4

choreografie

Uitgangspositie: vrij vanwege opsprong naar keuze

Balkhoogte: 125 cm

Tijd: 80 seconden

Maat	1	2-3	4	5-6	7	8-9	10-11	12	13-14
+ 0.30	Opsprong B-waarde		geen stops				tik-tak 		
Basis D = 4.50	Opsprong A-waarde	 135° - 135° - 135°	1 stop				2 sec 		Afsprong A-Waarde
- 0.30	Opsprong TA-waarde		2 stops				vluchtig 