

2: vanuit buiklig met gestrekte benen naar kopstand		
2.3 Spreidhoeksteun op mat en 5 seconden houden 0: voeten blijven op de grond, geen vormspanning 1: benen niet gestrekt, maar kan 5seconden houden 2: benen mooi gestrekt en kan 5seconden houden	/ 2	
3. TURNVAARDIGHEDEN	/14	
3.1 Koprol voorwaarts en ophurken handenstand met gespreide en gestrekte benen 0: kan niet ophurken met gespreide en gestrekte benen 1: kan ophurken maar met gespreide,geplooid benen 2: kan ophurken met gespreide en gestrekte benen	/ 2	
3.2 Loopoverslag op lange mat (tumbling) 0: kan geen loopoverslag 1: kan loopoverslag met geplooid benen en minder goeie landing (gehurkt) 2: kan loopoverslag met gestrekte benen en een mooie landing ((rechttop)	/ 2	
3.3 Handenstand kaatsen en doorrollen 0: verplaatst zich niet 1: verplaatst zich minimaal en rolt niet door 2: verplaatst zich goed naar voren en kan doorrollen	/ 2	
3.4 Flik achterwaarts uit trampoline of aanloop rondat-flik 0:springt geen flik achterwaarts of een rondat-flik 1: springt flik achterwaarts of een rondat-flik met hulp 2: springt flik achterwaarts of een rondat-flik zonder hulp	/ 2	
3.5 Aanloop en salto voorwaarts in trampoline 0: voert geen salto uit 1: voert salto uit met hulp 2: voert een salto uit zonder hulp en landt mooi op de mat	/ 2	
3.6 Brug achterwaarts 0:voert geen brug-achter uit 1: voert brug-achter uit met hulp 2: voert brug-achter uit zonder hulp	/ 2	
3.7 Aanloop opsprong rad-rondat-rad (na de rad geen bijtrekpas) 0: voert rad-rondat-rad uit, maar verbindt de oefening niet (dus stopt na elk element) 1:voert rad-rondat-rad uit, maar met geplooid benen en geen gestrekte tenen 2: voert rad-rondat-rad uit met gestrekte benen en tenen	/ 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	

