



Sprong B-lijn

Trampoline tot 60 cm.

Level 6	<i>Beide sprongen moeten gesprongen worden</i> <ul style="list-style-type: none"> - Streksprong, rol voorover - Streksprong, rol voorover
Level 5	<i>Beide sprongen moeten gesprongen worden</i> <ul style="list-style-type: none"> - Spreidsprong, stap handstand plat Spreidsprong, stap arabier plat
Level 4	<i>Beide sprongen moeten gesprongen worden</i> <ul style="list-style-type: none"> - Rol op - Handstand rol
Level 3	<i>Spring 2 sprongen, dit mogen dezelfde sprongen zijn</i> <ul style="list-style-type: none"> - Handstand plat Arabier plat

Trampoline Pegases tot 30cm.

Mini & Instap: 1.15m.

Junior & Senior: 1.35m.

Level 4	<i>Spring 2 sprongen, dit mogen dezelfde sprongen zijn</i> <ul style="list-style-type: none"> - Ophurken*, ½ draai af - Ophurken*, afspreiden - Ophurken*, arabier af <p><i>*I.p.v. ophurken mag er ook een streksprong op geturnd worden</i></p>
Level 3	<i>Spring 2 sprongen, dit mogen dezelfde sprongen zijn</i> <ul style="list-style-type: none"> - Rol over - Handstand rol - Streksprong op, arabier 1 arm af - Streksprong op, overslag af
Level 2	<i>Spring 2 sprongen, dit mogen dezelfde sprongen zijn</i> <ul style="list-style-type: none"> - Tip salto - Streksprong op, salto voorover af - Streksprong op, salto achterover af - Streksprong op, losse arabier af
Level 1	<i>Spring 2 sprongen, dit mogen dezelfde sprongen zijn</i> <ul style="list-style-type: none"> - Overslag - Arabier - Tipsalto - ½ in Yamasita