

Brug ongelijk M1 Basis D-score 3.30

	Oefenstof	Symbolen	Keuzemogelijkheden
1	Trainer trekt turnster naar achter 3x strekhangzwaai (<i>zwaaihoogte minimaal 45° onder de horizontaal</i>), in de 3 ^e achterzwaai neerspringen tot stand, streksprong ½ draai tot stand bij de lage ligger		
2	Borstwaartsom met afzet van één of twee benen		Opspringen tot streksteun (-0,30)
3	Streksteunopzwaai <i>Opzwaai minimaal 30° onder de horizontaal</i>		
4	Heupdraai achterover		
5	Neerspringen, gevolgd door spreidzolenonderzwaai tot stand		Neerspringen, gevolgd door onderzwaai tot stand (-0,30) Ophurken of –spreiden, direct gevolgd door (spreid)zolenonderzwaai (+0,30) Ophurken, streksprong af (+0,30)

Brug ongelijk M2 Basis D-score 3.00

	Oefenstof	Symbolen	Keuzemogelijkheden
1	(.....)		Trainer trekt turnster naar achter 3x strekhangzwaai, in de 3 ^e achterzwaai neerspringen tot stand, streksprong ½ draai tot stand bij de lage ligger (+0,30)
2	Borstwaartsom met afzet van één of twee benen		Opspringen tot streksteun (-0,30)
3	Heupdraai achterover		
4	Neerspringen tot stand		
5	Met éénbenige afzet onderzwaai tot stand		Met twee benige afzet spreidzolenonderzwaai tot stand (+0,30)

Brug ongelijk M3 Basis D-score 2.70

	Oefenstof	Symbolen	Keuzemogelijkheden
1	Borstwaartsom met afzet van één of twee benen		Opspringen tot streksteun (-0.30)
2	Voorover duikelen		Heupdraai achterover (+0.30)
3	Via vluchtige buighang komen tot stand		Na heupdraai neerspringen tot stand
4	Met éénbenige afzet onderzwaai tot stand		

Brug ongelijk M4 Basis D-score 2.40

	Oefenstof	Symbolen	Keuzemogelijkheden
1	Opspringen tot streksteun		Borstwaartsom met afzet van één of twee benen (+0.30)
2	Voorover duikelen		
3	Via vluchtige buighang komen tot stand		
4	Met éénbenige afzet onderzwaai tot stand		