

Elemententabel Brug

MA (0.1)	MB (0.2)	MC (0.3)
Opspringen tot steun	Borstwaartsom met 1- benige afzet	Borstwaartsom met 2- benige afzet
Opzwaai <30 graden	Opzwaai >30 graden	Opspringen gevolgd door buikdraai Opzwaai horizontaal
Koprol	Buikdraai vo gebogen benen	Zitkip Buikdraai vo rechte benen
Terughurken	Ophurken	Buikdraai achterover Zolendraai voorover Zolendraai achterover
Strekhangzwaai >30 graden	Strekhangzwaai >45 graden	Strekhangzwaai horizontaal ¾ reus
Onderzwaai Tegenspreiden uit stand	Tegenspreiden af (II) Tegenspreiden af (HI) Ophurken streksprong af (II)	Tegenspreiden ½ draai Salto af

Elemententabel Balk

MA (0.1)	MB (0.2)	MC (0.3)
Opsteunen 1 been overspreiden Hoekzit	Ophurken Opspreiden (Losse) radslag op tot streksteun	Opspreiden tot buiklig Doorhurken Koprol op
Loopsprong <90 graden	Loopsprong >90 graden Loopsprong met afzet van 2 benen < 90 graden	Loopsprong >135 graden Loopsprong met afzet van 2 benen >90 graden
Sisonne <90 graden	Sisonne >90 graden	Sisonne >135 graden
Streksprong	Streksprong ½ draai	Streksprong 1/1 draai
Kattensprong	Kattensprong benen >horizontaal	
Schaarsprong	Schaarsprong benen >horizontaal	
Hurksprong	Hurksprong benen >horizontaal	
Fouetédraai	½ pirouette	1/1 pirouette
Zweefstand 1 sec	Zweefstand 2 sec	Spagaatzweefstand 2 sec
Handstand opgooien	Vluchtige handstand	Handstand 2 sec
Koprol tot rijzit	Koprol tot hurkzit	Losse rol
Klemrol		Radslag
		Boogje achterover
Hurksprong af	Arabier af	Salto voorwaarts af
	Overslag	Salto achterwaarts af

Elemententabel vloer

MA (0.1)	MB (0.2)	MC (0.3)
Loopsprong <90 graden Sisonne <90 graden Streksprong ½ draai Kattensprong benen <horizontaal Schaarsprong Hurksprong ½ pirouette Vluchtige handstand Koprol voorover met rechte armen Koprol achterover tot hurkzit Boogje opduwen Radslag	Loopsprong <135 graden Wisselloopsprong Sisonne >90 graden Streksprong 1/1 draai Kattensprong benen >horizontaal Schaarsprong benen >horizontaal Hurksprong benen >horizontaal 1/1 pirouette Handstand 2 sec Handstanddoorrol Koprol voorover met rechte benen opstaan Koprol achterover tot ligsteun (rechte armen) Boogje vanuit spreidstand Radslag 1-arm Overslag met plank Arabier	Loopsprong >135 graden Wisselspagaatsprong Sisonne >135 graden Streksprong 1 ½ draai Kattensprong 1/1 draai Hurksprong ½ draai 1 ½ pirouette Handstand 1/1 draai Stutrol Boogje achterover Vrije radslag Overslag Boogje voorover Fliklak Salto voorover Salto achterover