

Selectienormen/ doelstellingen C-niveau 2015-2016

6-7j							
Naam	Plaats	Grond	Sprong	Balk	Barre	Trampoline	Rek
Cato	6 <sup>e</sup> plaats TT Melsele 12 <sup>e</sup> plaats oostkamp	Brugje vallen Rad rondt handstand	Correcte streksprong	Streksprong Hurksprong Handstand Rad lage balk Koprol	Borstwaarts omtrekken Buikdraai Opzwaai Benen horizontaal houden	basissprongen	Basiszwaai Uitzwaaien
Pepa	1 <sup>e</sup> plaats TT - leopldsburg en Melsele , 4 <sup>e</sup> plaats oostkamp 2016	Brugje rw Rondt Rad handstand	Correcte streksprong	Streksprong Hurksprong Handstand Rad lage balk koprol	Borstwaarts omtrekken Buikdraai Opzwaai Benen horizontaal houden	basissprongen	Basiszwaai Uitzwaaien
Lise		Brugje rw Rondt Rad handstand	Correcte streksprong	Streksprong Hurksprong Handstand Rad lage balk Koprol	Borstwaarts omtrekken Buikdraai Opzwaai Benen horizontaal houden	basissprongen	Basiszwaai Uitzwaaien
8-9j							
Bo	3 <sup>e</sup> plaats TT denderleeuw 2015 15 <sup>e</sup> plaats TT oostkamp 2016 11 <sup>e</sup> plaats LM turnhout 2015	Brugje rw Flik overslag	Correcte streksprong Salto vw	Streksprong (+1/2dr) Hurksprong Koprol Handstand tikken Rad hoge balk Rondt, overslag af	Borstwaarts omtrekken Buikdraai Opzwaai horizontaal Benen horizontaal houden	Flik Salto rw Salto vw volt	Basiszwaai Zalendraai Buikopleg
Emma	20 <sup>e</sup> plaats LM Turnhout 2015	Brugje rw Overslag Flik met hulp	Correcte streksprong	Streksprong (+1/2dr) Hurksprong Koprol Rad lage balk Handstand tikken Rondt, overslag af	Borstwaarts omtrekken Buikdraai Opzwaai horizontaal Benen horizontaal houden	Volt	Basiszwaai Buikopleg

Tess	1 <sup>e</sup> plaats TT Rekem en denderleeuw 2015 15 <sup>e</sup> plaats TT Melsele 2016 3 <sup>e</sup> plaats LM turnhout 2015	Brugje rw Overslag Flik met hulp	Correcte streksprong Salto vw	Streksprong (+1/2dr) Hurksprong Koprol Rad lage balk Handstand tikken Rondat, overslag af	Borstwaarts omtrekken Buikdraai Opzwaai horizontaal Benen horizontaal houden	Flik Volt Salto vw	Basiszwaai Buikopleg
<b>-10j</b>							
Eline	* 2 <sup>de</sup> plaats TT SPL 21/04/13  * 5 <sup>de</sup> plaats LM Turnhout 10/02/13 Doel : Goud :2016	Brugje rw Brugje vw Rondat Platte stut 45' Salto voorw Overslag Flik Rondat salto Handstand $\frac{1}{2}$ draai	Correcte streksprong Salto vw Handstand op hoog vlak	Streksprong (+1/2dr) Hurksprong Rondat af, overslag Rad Handstand -spagaat Spagaatsprong Pirouette 1/2	Borstwaarts omtrekken Rond horizontaal opzwaai Buikdraai LL HL Buikopleg Zolendraai Benen horizontaal houden	Flik Volt Salto rug Salto voor	Zolendraai kipzwaai
<b>-11j</b>							
luna		Brugje rw Brugje vw Minechelli Overslag Rondat streksalto Rondat flik - salto Salto vw wisselspagaat	Correcte streksprong Salto vw Handstand op hoog vlak	Streksprong (+1/2dr) Hurksprong Koprol vw Handstand Radslag $\frac{1}{2}$ radslag Pirouette 1/1 Salto vw	Borstwaarts omtrekken Ronde opzwaai Buikdraai Ophurken Opleggen (ook uit steun) Zwaaien Zolendraai af $\frac{1}{2}$ dr	Volt Flik Salto voorw Salto rugw	kipzwaai
Rana	* 10 <sup>de</sup> plaats TT SPL 21/04/13  * 5 <sup>de</sup> plaats LM	Brugje rw Brugje vw Minechelli Rondat flik	Correcte streksprong Salto vw	Streksprong (+1/2dr) Hurksprong Koprol vw Brug rugw	Borstwaarts omtrekken Ronde opzwaai horizontaal Buikdraai	Volt Flik Salto voorw Salto rugw	Zolendraai Kip

	Turnhout 10/02/13	Overslag Rondt salto Rondt flik -flik Salto vw Dubbele pirouette	Handstand op hoog vlak	Rad Halve rad Salto vw Pirouette spagaatsprong	Ophurken Opleggen (ook uit steun) Zwaaien Zolendraai af $\frac{1}{2}$ dr		
Karliën	* 1 <sup>ste</sup> plaats TT Rekem 27/04/13	Brugje rw Brugje vw Minechelli Overslag Rondt salto Rondt flik -flik Salto vw	Correcte streksprong Salto vw Handstand op hoog vlak	Streksprong (+1/2dr) Hurksprong Koprol vw Handstand Radslag Halve rad Brugje rw Pirouette spagaatsprong Salto vw	Borstwaarts omtrekken Ronde opzwaai horizontaal Buikdraai Ophurken Opleggen (ook uit steun) Zwaaien Zolendraai af $\frac{1}{2}$ dr	Volt Flik Salto voorw Salto rugw	Zolendraai kipzwaai
Anna	21e TT denderleeuw 2015 10 <sup>e</sup> plaats TT Rekem 2015	Brugje rw Minechelli Rondt flik Overslag Rondt salto Rondt flik -flik Salto vw	Correcte streksprong Salto vw Handstand op hoog vlak	Streksprong (+1/2dr) Hurksprong Koprol vw Handstand doorrollen Radslag Halve rad Pirouette spagaatsprong Salto vw	Borstwaarts omtrekken Ronde opzwaai horizontaal Buikdraai Ophurken Opleggen (ook uit steun) Zwaaien Zolendraai af $\frac{1}{2}$ dr	Volt Flik Salto voorw Salto rugw	Basiszwaai
Lola		Brugje rw Minechelli Overslag salto Rondt streksalto Rondt flik - salto	Correcte streksprong Salto vw Handstand op hoog vlak	Streksprong (+1/2dr) Hurksprong Koprol vw Handstand doorrollen Radslag Halve rad Pirouette	Borstwaarts omtrekken Ronde opzwaai horizontaal Buikdraai Ophurken Opleggen (ook uit steun) Zwaaien	Volt Flik Salto voorw Salto rugw streksalto	Zolendraai $\frac{3}{4}$ reus Begin reuzedraai Kip

		Salto vw Wisselspagaat		Spagaatsprong Brug rugw Salto vw	Zolendraai af $\frac{1}{2}$ dr		
<b>-12j</b>							
Hanne		Brugje rw Minechelli Rondat flik Overslag Rondat salto Salto uitspreiden Salto vw hurk en hoek Rondat flik salto Wisselspagaat	Overslag pegasus Rondat pegasus	Streksprong (+1/2dr) Hurksprong Koprol vw Koprol zonder handen Handstand Radslag Brugje rw (laag) Rondat af Handstand rollen (laag)	Borstwaarts omtrekken Buikdraai Ophurken Opleggen Zolendraai af Kippen	Flik Volt Salto vw Salto rugw	Zolendraai vw en rw

<b>-13j</b>						
Naam	Grond	Sprong	Balk	Barre	Trampoline	Rek
Kato	Brugje rw Minechelli Rondat flik Overslag Rondat salto Rondat flik salto Salto voorw hurk /hoek	Salto vw Overslag pegasus Rondat pegadus	Streksprong (+1/2dr) Hurksprong Koprol vw Handstand doorrollen Salto vw / rugw Hlave rad Rad Spagaatsprong Brug rug laag pirouette	Borstwaarts omtrekken Rond opzwaai Buikdraai Ophurken Lange kip Opleggen (ook uit steun) Zolendraai af $\frac{1}{2}$ dr	Flik Volt Salto vw Salto rw	Korte kip zolendraai
Fleur	Brugje rw Minechelli Rondat flik flik Overslag	Salto vw Overslag pegasus Rondat pegasus Half in half uit	hurksprong (+1/2dr) Koprol vw Handstand doorrollen Salto vw / rugw	Borstwaarts omtrekken Rond opzwaai Buikdraai Ophurken	Flik Volt Salto vw Salto rw	Lange kip Zolendraai rw en vw

	Rondat salto Salto uitstappen Rondat streksalto Rondat flik salto / hoeksalto		Halve rad Brug rug Rad Rad 1 hand Spagaatsprong pirouette	Opleggen (ook uit steun) Zwaaien Zolendraai af $\frac{1}{2}$ dr Kippen		
<b>-14j</b>						
Noa	Brugje rw Minechelli Rondat flik strek Overslag streksalto Rondat schroef Salto uitstappen Rondat streksalto Wisselhalf Dubbele pirouette	Overslag Overslag half Rondat Half in half uit Half in heel uit	kozaksprong (+1/2dr) Rondat Handstand doorrollen Salto vw / rugw af Halve rad Brug rug Rad Rad 1 hand Wisselspagaatsprong Pirouette Rad-rad-hurksprg	Borstwaarts omtrekken Rond opzwaai boven horizontaal Buikdraai Ophurken Opleggen (ook uit steun) Zwaaien Lange kip Korte kip Zolendraai voor gevolgd door kip Zolendraai af $\frac{1}{2}$ dr salto af Kip $\frac{1}{2}$ draai	Dubbele salto vw Dubbele salto rw Schroeven Cody Kaboem	Stut/losom Reus
Lisa	Brugje rw Minechelli Rondat flik salto Overslag salto Rondat salto Salto uitstappen Rondat flik salto Salto vw Hoeksalto vw Dubbele pirouette wisselspagaat	Overslag Rondat	hurksprong (+1/2dr) Koprol vw Handstand doorrollen Salto vw / rugw Halve rad Brug rug Brug voor Rad Rad 1 hand Spagaatsprong Pirouette Rad-rad-hurksprg	Borstwaarts omtrekken Rond opzwaai Buikdraai Lange kip Ophurken Opleggen (ook uit steun) Zwaaien Zolendraai af $\frac{1}{2}$ dr	Correcte salto's	Lange kip Korte kip

Lauretta	Brugje rw Minechelli Rondat flik streksalto Overslag salto Rondat schroef Salto uitstappen Twist salto Temp Wisselspagaat $\frac{1}{2}$ dr Dubbele pirouette	Overslag Overslag half Rondat Half in half uit yourchenko	hurksprong (+1/2dr) Koprol vw Handstand doorrollen Salto vw / rugw Halve rad Brug rug Rad Rad 1 hand Minechelli wisselSpagaatsprong Pirouette Rad-rad-hurksprg	Rond opzwaai boven horizontaal Buikdraai Ophurken Opleggen (ook uit steun) Zwaaien Lange kip Korte kip Zolendraai voor gevolg door kip Kip $\frac{1}{2}$ dr Salto af	Dubbele salto vw Dubbele salto rw Schroeven Cody Kaboem	Losom Reus
<b>-15j</b>						
Lotte	Rondat flik streksalto Overslag salto Streksalto voor Rondat salto halve schroef Salto uitstappen Wisselspagaat Dubbele pirouette	Overslag Overslag half Rondat Half in half uit	hurksprong (+1/2dr) Koprol vw zonder Hn Handstand doorrollen Salto vw / rugw af Halve rad Brug rug Rad Rad 1 hand Spagaatsprong Pirouette Rad-rad-hurksprg	Borstwaarts omtrekken Rond opzwaai Buikdraai Ophurken Kippen Opleggen (ook uit steun) Zwaaien Zolendraai af $\frac{1}{2}$ dr Salto af	Dubbele salto vw Dubbele salto rw Schroeven Cody Kaboem	Kippen Zolendr vw
<b>-16j</b>						
Iris	Rondat flik strek Overslag streksalto Rondat $\frac{1}{2}$ schroef Salto uitstappen Wisselspagaat Spreidsprong 1/1 draai Dubbele pirouette	Overslag Overslag half Rondat Half in half uit Half in heel uit Sukahara	hurksprong (+1/2dr) Koprol vw zonder Hn Handstand doorrollen Salto vw / rugw Halve rad Brug rug Rad Rad 1 hand Spagaatsprong	Borstwaarts omtrekken Rond opzwaai boven horizontaal Buikdraai Ophurken Opleggen (ook uit steun) Zwaaien Lange kip Korte kip	Dubbele salto vw Dubbele salto rw Schroeven Cody Kaboem	Reus Losom

			Pirouette Rad-rad-hurksprg Rondat Brug rug	Zolendraai voor gevolg door kip Wipper Zolendraai af $\frac{1}{2}$ dr Salto af		
--	--	--	---	--	--	--