

Junior Olympic aangepast - dames

Elk onderdeel 1 pt (weglaten=af trek 2 punten D-score), elke malus -0,5 pt en elke bonus +0,5 op eindcijfer (maar niet hoger dan 10).

Rode onderdelen wijken af van officiële JO.

sprong	1a	-	streksprong (plank of plankoline - dikke mat)
		0	streksprong-handenstand platvallen (plank of plankoline - dikke mat)
		+	handenstand-platvallen (plank of plankoline - mattenstapel 60 cm)
	2a	-	streksprong-handenstand platvallen (plank of plankoline - dikke mat)
		0	handenstand-platvallen (plank of plankoline - mattenstapel 60 cm)
		+	handenstand-platvallen (plank of plankoline - mattenstapel 100 cm)
	3a	-	handenstand-platvallen (plank of plankoline - mattenstapel 60 cm)
		0	handenstand-platvallen (plank of plankoline - mattenstapel 100 cm)
		+	overslag (plank of plankoline - pegases min. 1 meter)

mattenstapel 60 cm: twee gewone dikke matten op elkaar

mattenstapel 100 cm: twee gewone dikke matten plus extra dikke mat op elkaar

brug ongelijk	1a	-	opspringen		duikelen voorover, stap achteruit, ondersprong
		0	borstwaartsom 1 been	opzwaai (los van de stok) en terug tot steun	ondersprong
		+	borstwaartsom 2 benen		tegenspreiden, ondersprong
	2a	-	borstwaartsom 1 been	buikdraai achterover met hulp	
		0	borstwaartsom 2 benen	buikdraai achterover	opzwaai (los van de stok) en terug tot steun ondersprong
		+			overspreiden, ophurken of molendraai voorover, tegenspreiden, ondersprong
	3a	-			buikdraai voorover met hulp
		0	zweefhangzwaai en terug tot stand	borstwaartsom 2 benen buikdraai voorover	opzwaai (los van de stok) en terug tot steun buikdraai achterover ondersprong
		+			losse buikdraai achterover ophurken-streksprong af

Junior Olympic aangepast - dames

Elk onderdeel 1 pt (weglaten=af trek 2 punten D-score), elke malus -0,5 pt en elke bonus +0,5 op eindcijfer (maar niet hoger dan 10).

Rode onderdelen wijken af van officiële JO.

balk	1a	-	zweefstand 1 sec					streksprong af
		0	opsteunen - overspreiden - opkomen tenenstand 2 sec tot hurkzit	vluchtige arabesque (30 gr)	zweefstand 2 sec	vluchtige passé parallel	streksprong	zijwaartse handenstand (45 gr) af
		+	via zweefstand met armen langs oren balk aantikken en via zweefstand terug					vluchtige zijwaartse handenstand af
	2a	-	vanuit hurkzit armen en benen strekken, 1 been hoog 1 sec					zijwaartse handenstand (45 gr) af
		0	opsteunen - overspreiden - via ligsteun komen tot hurkzit	arabesque (30 gr) 1 sec	via zweefstand met armen langs oren balk aantikken en via zweefstand terug	passé parallel 2 sec	1/2 draai op 2 benen in relevé	streksprong vluchtige zijwaartse handenstand af
		+	ophurken-1/4 draai in hurkzit	vluchtige handenstand				
	3a	-	vanuit hurkzit armen en benen strekken, 1 been hoog 2 sec					vluchtige zijwaartse handenstand af
		0	been overspreiden - met opzwaai inhurken tot hurkzit	vluchtige handenstand	arabesque (45 gr) 1 sec	loopsprong 90 gr	streksprong-streksprong 2x 1/2 draai op 2 benen in relevé	1/2 draai in passé parallel vluchtige zijwaartse handenstand afwenden
		+	ophurken-1/4 draai in hurkzit	radslag				

Junior Olympic aangepast - dames

Elk onderdeel 1 pt (weglaten=af trek 2 punten D-score), elke malus -0,5 pt en elke bonus +0,5 op eindcijfer (maar niet hoger dan 10).

Rode onderdelen wijken af van officiële JO.

vloer

1a	-	radslag 45 gr		rol vo							
	0	handenstand 45 gr	radslag	rol ao		rol voorover	spagaatsprong 30 gr				
	+	handenstand 1 sec	hup-radslag								
	2a	-	hup-radslag		bruggetje zetten						
		0	handenstand 1 sec	hup-arabier	rol ao		bruggetje overschoppen	1/2 draai op 2 benen in relevé	loopsprong 60 gr	2x 1/4 dr in passé parallel	spagaatsprong 60 gr
		+			rol ao rechte armen		bruggetje ao				
	3a	-	bruggetje zetten-overschoppen						arabier-kaats		
0		spagaatsprong 90 gr	handenstand doorvallen, overschoppen	handenstand 1 sec doorrollen		loopsprong 90 gr	stutrol tot ligsteun	1/2 draai in passé parallel		arabier-flikflak	
+		bruggetje achterover		overslag							