

Junior Olympic aangepast - heren

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	3a	-	streksprong (plank of plankoline - dikke mat)	
		0	streksprong-handenstand platvallen (plank of plankoline - dikke mat)	
		+	handenstand-platvallen (plank of plankoline - mattenstapel 60 cm)	mattenstapel 60 cm: twee gewone dikke matten op elkaar
	4a	-	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)	mattenstapel 100 cm: twee gewone dikke matten plus extra dikke mat op elkaar
	5a	-	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)	

rekstok

3a	-				achterzwaai-voorzwaai			achterzwaai-neerspringen		
	0	(opzet)	achterzwaai-voorzwaai	achterzwaai-voorzwaai	achterzwaai-hop met twee handen-voorzwaai	achterzwaai-voorzwaai	achterzwaai-voorzwaai	achterzwaai opduwen schouders en neerspringen		
	+	vanuit steun opzwaai-onderuitzwaai				achterzwaai-voorzwaai 1/2 draai gemengde greep voorzwaai-achterzwaai overpakken bovengreep-voorzwaai				
4a	-			opzwaai-onderuitzwaai met hulp				achterzwaai opduwen schouders en neerspringen		
	0	in hang één hand omdraaien, andere hand omdraaien (1/2 draai)	borstwaartsom met hulp	opzwaai-onderuitzwaai	achterzwaai-voorzwaai	achterzwaai-voorzwaai	achterzwaai-hop met twee handen-voorzwaai	achterzwaai-voorzwaai	achterzwaai-voorzwaai	achterzwaai opduwen schouders liggerhoogte en neerspringen
	+		borstwaartsom			achterzwaai-voorzwaai 1/2 draai gemengde greep voorzwaai-achterzwaai overpakken bovengreep-voorzwaai				
5a	-	borstwaartsom met hulp	buikdraai met hulp							
	0	borstwaartsom	opzwaai-buikdraai achterover-onderuitzwaai	achterzwaai-voorzwaai 1/2 draai gemengde greep	voorzwaai-achterzwaai overpakken bovengreep	kip met hulp	onderuitzwaai	achterzwaai-voorzwaai	achterzwaai-voorzwaai	achterzwaai opduwen schouders liggerhoogte en neerspringen
	+					kip				voorzwaai-salto af

Junior Olympic aangepast - heren

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

3a	-	radslag 45 gr		rol voorover					
	0	handenstand 45 gr	radslag met 1/4 draai binnenwaarts	rol achterover (kromme armen) tot hurkzit	komen tot ligsteun, hol maken met buik op de grond, terug benen optrekken tot spreidstand	rol voorover	hurksprong		
	+	handenstand vluchtig	hup-radslag						

4a	-						met afzet heffen tot handstand met hulp, afrollen		(aanloop) voorhup-radslag
	0	handenstand vluchtig	rol voorover	voorhup radslag, radslag met 1/4 draai binnenwaarts	rol achterover (kromme armen) tot ligsteun	vanuit ligsteun hol maken met buik op de grond, terug benen optrekken tot spreidstand	met afzet heffen tot handstand, afrollen	hurksprong	(aanloop) voorhup-arabier-kaats
	+			handstanddoorrol			stutrol (rechte armen) tot ligsteun		

5a	-			stutrol (rechte armen) tot ligsteun						arabier-kaats
	0	aanloop zweefrol	radslag met 1/4 draai binnenwaarts	stutrol (rechte armen) door handenstand tot ligsteun	vanuit ligsteun, hol maken met buik op de grond, terug benen optrekken tot spreidstand	met afzet heffen tot handstand, terugkomen tot stand	aanloop, voorhup, overslag	handenstanddoorrol	sisonne, stap 1/2 draai terug	aanloop-voorhup-arabier-flikflak
	+						heffen tot handenstand, terugkomen tot stand	arabier-flikflak-flikflak		

brug gelijk

3a	-	spring tot steun	spreadzit							
	0	spring tot steun, voorzwaai, achterzwaai	in voorzwaai komen tot spreadzit	achterzwaai, voorzwaai	achterzwaai, voorzwaai	achterzwaai en neerspringen				
	+				achterzwaai, voorzwaai (voeten liggerhoogte)	keren tot buitendwarsstand				

4a	-	spring tot steun, voorzwaai, achterzwaai			opzwaai en inzwaaien					
	0	spring tot steun, voorzwaai, achterzwaai (voeten liggerhoogte)	in voorzwaai komen tot spreadzit	vluchtige hoeksteun en uitstrekken naar voren	achterzwaai, voorzwaai	achterzwaai, voorzwaai	keren tot buitendwarsstand			
	+				hoeksteun 1 sec en uitstrekken naar voren	achterzwaai en wenden tot buitendwarsstand				

5a	-			achterzwaai, achteropzet tot bovenarmenhangzwaai met hulp							achterzwaai met voeten op schouderhoogte keren tot buitendwarsstand
	0	aanloop, aansprong tot strekhangzwaai	achterzwaai, voorzwaai	achterzwaai, achteropzet tot boverarmenhangzwaai	bovenarmenhangzwaai voor, achter	vooropzet tot spreidzit, kaats	achterzwaai, voorzwaai tot hoeksteun 2 sec	voorzwaai, achterzwaai (schouderhoogte)	voorzwaai, achterzwaai (schouderhoogte)	achterzwaai via handenstand af keren tot buitendwarsstand	
	+			achterzwaai, voorzwaai op liggerhoogte			vooropzet tot steunzwaai				

Junior Olympic aangepast - heren

Elk onderdeel 1 pt (weglaten=afrek 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.

ringen stil	3a	-	strekhang 2 sec	vooruit zwaaien, achterzwaai, voorzwaai met hulp				
		0	vanuit strekhang komen tot hurkhang 2 sec	vooruit zwaaien, achterzwaai, voorzwaai	achterzwaai, voorzwaai	achterzwaai, voorzwaai	in achterzwaai neerspringen	
		+	vanuit strekhang komen tot hoekhang 2 sec			achterzwaai, voorzwaai komen tot vouwhang, uitzwaaien		
	4a	-		hurkhang 2 sec			achterzwaai, voorzwaai, komen tot vouwhang	
		0	vanuit strekhang optrekken tot buighang en terug tot strekhang	hoekhang 2 sec	vooruit zwaaien, achterzwaai, voorzwaai	achterzwaai, voorzwaai komen tot omgekeerde hang	doorzakken tot omgekeerde schouderhang (2 sec)	loslaten en komen tot stand
		+			vooruit zwaaien, achterzwaai, voorzwaai 45 gr onder horizontaal			terug komen tot vouwhang, uitzwaai, salto achterover met hulp
	5a	-			achterover draaien tot vouwhang met hulp			salto achterover met hulp
		0	vanuit strekhang met hulp komen tot streksteun	streksteun 2 sec	achterover draaien tot vouwhang	doorzakken tot vluchtige omgekeerde schouderhang	terugdraaien tot vouwhang en uitzwaaien	voorzwaai, achterzwaai voorzwaai, achterzwaai salto achterover tot stand
		+		hoeksteun 2 sec			voorzwaai , achterzwaai 45 gr onder horizontaal	
voltige	3a	-	2x 1/4 flank tot stand	1/4 flank met 1/4 draai tot stand				
		0	2x 1/2 flank tot stand	1/2 flank met 1/4 draai tot stand				
		+	1/2 flank tot stand en 1/2 flank	direct door 1/2 flank met 1/4 draai tot stand				
	4a	-	2x 1/2 flank tot stand	1/2 flank met 1/4 draai tot stand				
		0	1 flank tot stand	1/2 flank met 1/4 draai tot stand				
		+	2 flanken	direct door 1/2 flank met 1/4 draai tot stand				
	5a	-		1/2 flank	1/2 flank			
		0	flank	flank	flank	1/2 flank met 1/4 draai tot stand		
		+		2 flanken	2 flanken			