**Richtlijnkaart - Balk -**

Minimaal cijfer 6 – maximaal cijfer 10

**Technische elementen**

**Koprol**

Niet op voeten opkomen - 1,0

**Lopen/ draaien op tenen**

Niet hoog op tenen lopen - 0,3

Niet op tenen draaien - 0,3

**Streksprong (af)**

Niet met twee voeten afzetten - 0,2

Niet minimaal 10 cm los komen boven de balk - 0,2

**Zweefstand**

Been niet hoog genoeg opgeheven - 0,1/0,3

 

Zweefstand korter dan 2 sec. - 0,5

**Kattesprong**

Knieën niet hoog genoeg (heuphoogte) - 0,2

Voeten niet naar achteren geplaatst - 0,2

**½ draai gehurkt**

Geen rechte rug - 0,2

**Loopsprong**

Benen niet hoog genoeg -0,1/0,3





**Sisonne**

Benen niet in juiste positie/hoogte -0,1/0,3

**Radslag**

Slechte beenspreiding - 0,3

Afwijking in draai/ boog - 0,3

**Algemeen**

Kleine wiebel - 0,3

Grote wiebel - 0,5

Balk toucheren (handen extra gebruiken bijv. bij koprol) - 0,5

Extra kleine stap/hup bij landing - 0,2

Extra grote stap bij landing (meer dan schouderbreedte) - 0,5

Val/ hand op de mat bij afsprong - 1,0

Element vergeten/niet uitgevoerd (per keer) - 1,0

Hulp (ook mondelinge aanwijzingen / voordoen = hulp) - 1,0

Kromme armen (per element) - 0,2

Kromme benen (per element) - 0,2

Geen goede houding/uitvoering/ netheid (per item/oefening) - 0,3

Niet uitstrekken aan begin - 0,2

Niet uitstrekken aan het einde - 0,2

**Bonus**

Een te verdienen bonus staat expliciet + 0,5 of

vermeld bij de oefenstof + 1,0

***Bonus mag alleen uitgevoerd worden zonder hulp!***

***Anders telt het onderdeel niet mee voor extra bonus /aftrek***