


GARDE POLKA JUNIORENKLASSE VRIJ

Naam: _____ NR. DATUM: _____


	RECHTS	LINKS	AANTAL	PUNTEN	TOTAAL
BASISPASSEN IN COMBINATIE LINKS OF RECHTS					
TEENPAS					
HAKPAS					
KNIEPAS					
ZIJWAARTSE PAS					
BEENWORP			5	1	
AFSLAGPAS					
WISSELSPRONGPAS					
DRAAIING			2	2	
ZWAAN					
DOORZAKPAS					
STUT					
KAARS NAAR HURKSTAND					
HOEKPAS NAAR HOOFD			1	2	
KAARS LINKS, KAARS RECHTS					
UITVALPAS LINKS, UITVALPAS RECHTS			1	1	
RADSLAG LINKS, RADSLAG RECHTS					
DUBBELE RADSLAG					
MOLEN					
RUSSISCHE PAS					
KOZAK					
WILKIN DRAAI					
KAARS VANUIT HURKSTAND LINKS OF RECHTS			1	2	
SPAGAAT					
			0	0	
REESPRONG					
SPREIDSPRONG					
HURKSPRONG					
VOORSPRONG					
PIROUETTE					
SPAGAATSPRONG					
KOPSPRONG					
UITVALSPRONG					
VARIATIES			1	2	
SPRONGVARIATIES			0	0	
Sprongen max. 4 - Sprongvarianties max. 2					
BOGEN	VERBODEN				
OVERSLAGEN	VERBODEN				
HANDSTANDACROBATIEK			0	0	
Acrobatiek max. 4					
					<h2 style="margin: 0;">EINDTOTAAL (10)</h2>

Hoogte beenworp BORSTHOOGTE

Acrobatiek telt al voor het aantal als 1 persoon er 1 maakt

GARDE POLKA JEUGDKLASSE VRIJ

Naam: _____ NR. DATUM: _____


	RECHTS	LINKS	AANTAL	PUNTEN	TOTAAL
BASISPASSEN IN COMBINATIE LINKS OF RECHTS					
TEENPAS					
HAKPAS					
KNIEPAS					
ZIJWAARTSE PAS					
BEENWORP			5	1	
AFSLAGPAS					
WISSELSPRONGPAS					
DRAAIING			3	2	
ZWAAN					
DOORZAKPAS					
STUT					
KAARS NAAR HURKSTAND					
HOEKPAS NAAR HOOFD			1	1	
KAARS LINKS, KAARS RECHTS					
UITVALPAS LINKS, UITVALPAS RECHTS			2	2	
RADSLAG LINKS, RADSLAG RECHTS					
DUBBELE RADSLAG					
MOLEN					
RUSSISCHE PAS					
KOZAK					
WILKIN DRAAI					
KAARS VANUIT HURKSTAND LINKS OF RECHTS			1	2	
SPAGAAT					
			0	0	
REESPRONG					
SPREIDSPRONG					
HURKSPRONG					
VOORSPRONG					
PIROUETTE					
SPAGAATSPRONG					
KOPSPRONG					
UITVALSPRONG					
VARIATIES			1	2	
SPRONGVARIATIES			0	0	
Sprongen max. 4 - Sprongvarianties max. 2					
BOGEN					
			0	0	
OVERSLAGEN					
			0	0	
HANDSTANDACROBATIEK					
			0	0	
Acrobatiek max. 8					
					<h2 style="margin: 0;">EINDTOTAAL (10)</h2>

Hoogte beenworp **SCHOUDERHOOGTE**

Acrobatiek telt al voor het aantal als 1 persoon er 1 maakt

GARDE POLKA HOOFDKLASSE VRIJ


Naam: _____ NR. DATUM: _____

	RECHTS	LINKS	AANTAL	PUNTEN	TOTAAL
BASISPASSEN IN COMBINATIE LINKS OF RECHTS					
TEENPAS					
HAKPAS					
KNIEPAS					
ZIJWAARTSE PAS					
BEENWORP			5	1	
AFSLAGPAS					
WISSELSPRONGPAS					
DRAAIING			3	2	
ZWAAN					
DOORZAKPAS					
STUT					
KAARS NAAR HURKSTAND					
HOEKPAS NAAR HOOFD			1	1	
KAARS LINKS, KAARS RECHTS					
UITVALPAS LINKS, UITVALPAS RECHTS			2	2	
RADSLAG LINKS, RADSLAG RECHTS					
DUBBELE RADSLAG					
MOLEN					
RUSSISCHE PAS					
KOZAK					
WILKIN DRAAI					
KAARS VANUIT HURKSTAND LINKS OF RECHTS			1	2	
SPAGAAT					
			0	0	
REESPRONG					
SPREIDSPRONG					
HURKSPRONG					
VOORSPRONG					
PIROUETTE					
SPAGAATSPRONG					
KOPSPRONG					
UITVALSPRONG					
VARIATIES			2	2	
SPRONGVARIATIES			0	0	
Sprongen max. 4 - Sprongvarianties max. 2					
BOGEN					
			0	0	
OVERSLAGEN					
			0	0	
HANDSTANDACROBATIEK					
			0	0	
Acrobatiek max. 8					
					<h2 style="margin: 0;">EINDTOTAAL (10)</h2>

Hoogte beenworp HOOFDHOOGTE


Acrobatiek telt al voor het aantal als 1 persoon er 1 maakt

MODERN JUNIORENKLASSE VRIJNaam: _____ NR. DATUM: _____


	AANTAL	PUNTEN	TOTAAL
NIVEAU / BEREIK 1			
ISOLATIE, OPPOSITIES	1	1	
CONTRACTIE, MULTIPLICATIE	1	1	
LOCOMOTION, JAZZWALKS, KLEINE SPRONGEN	3	3	
VERSCHILLENDE BODEMELEMENTVARIATIES (MIN 8 TELLEN)	1	1	
POLYCENTRISCH, BODYROL, DRAAIING VAN DE PLAATS	2	2	
NIVEAU / BEREIK 2			
PIROUETTE, FALL, ROL MET VARIATIE	1	1	
KNIELAYOUT MET EEN STEUNENDE ARM ZIJWAARTSE LAYOUT ACHTERWAARTSE ATITUDEPIROUETTE	0	0	
SPAGAAT, VARIATIE MIDDENSPLIT IN BUIKLIGGING	0	0	
DUBBELE PIROUETTE HANDSTANDFALL BALANSELEMENT 16 TELLEN MET VERANDERING IN POSITIE OF RICHTING COMBINATIE VAN 2 DANSELEMENTEN (GROTE SPRONGEN, PIROUETTE, FALL, BALANS)	0	0	
SPONGVARIATIES IN DE ZIN VAN VERPICHTE ELEMENTEN	1	1	
Maximaal 1 tilfiguur boven het hoofd toegestaan			
			EINDTOTAAL (10)

MODERN JEUGDKLASSE VRIJ

Naam: _____ **NR.** **DATUM:** _____

	AANTAL	PUNTEN	TOTAAL
NIVEAU / BEREIK 1			
ISOLATIE, OPPOSITIES	1	1	
CONTRACTIE, MULTIPLICATIE	1	1	
LOCOMOTION, JAZZWALKS, KLEINE SPRONGEN	3	2	
VERSCHILLENDE BODEMELEMENTVARIATIES (MIN 8 TELLEN)	1	1	
POLYCENTRISCH, BODYROL, DRAAIING VAN DE PLAATS	2	2	
NIVEAU / BEREIK 2			
PIROUETTE, FALL, ROL MET VARIATIE	2	2	
KNIELAYOUT MET EEN STEUNENDE ARM ZIJWAARTSE LAYOUT ACHTERWAARTSE ATITUDEPIROUETTE	0	0	
SPAGAAT, VARIATIE MIDDENSPLIT IN BUIKLIGGING	0	0	
DUBBELE PIROUETTE HANDSTANDFALL BALANSELEMENT 16 TELLEN MET VERANDERING IN POSITIE OF RICHTING COMBINATIE VAN 2 DANSELEMENTEN (GROTE SPRONGEN, PIROUETTE, FALL, BALANS)	0	0	
SPONGVARIATIES IN DE ZIN VAN VERPICHTE ELEMENTEN	1	1	
Maximaal 1 tilfiguur boven het hoofd toegestaan			
			EINDTOTAAL (10)

MODERN HOOFDKLASSE VRIJNaam: _____ NR. DATUM: _____

	AANTAL	PUNTEN	TOTAAL
NIVEAU / BEREIK 1			
ISOLATIE, OPPOSITIES	1	1	
CONTRACTIE, MULTIPLICATIE	1	1	
LOCOMOTION, JAZZWALKS, KLEINE SPRONGEN	3	1	
VERSCHILLENDE BODEMELEMENTVARIATIES (MIN 8 TELLEN)	1	1	
POLYCENTRISCH, BODYROL, DRAAIING VAN DE PLAATS	2	2	
NIVEAU / BEREIK 2			
PIROUETTE, FALL, ROL MET VARIATIE	2	2	
KNIELAYOUT MET EEN STEUNENDE ARM ZIJWAARTSE LAYOUT ACHTERWAARTSE ATITUDEPIROUETTE	0	0	
SPAGAAT, VARIATIE MIDDENSPLIT IN BUIKLIGGING	0	0	
DUBBELE PIROUETTE HANDSTANDFALL BALANSELEMENT 16 TELLEN MET VERANDERING IN POSITIE OF RICHTING COMBINATIE VAN 2 DANSELEMENTEN (GROTE SPRONGEN, PIROUETTE, FALL, BALANS)	0	0	
SPRONGVARIATIES IN DE ZIN VAN VERPICHTE ELEMENTEN	2	2	
Maximaal 1 tilfiguur boven het hoofd toegestaan			
	EINDTOTAAL (10)		