

Elemententabel Airtumbling

Algemeen

(zweef-)Rol	0.1
Handstanddoorrol	0.2
Stut	0.2

Radslag	0.1
Radslag op 1 hand	0.2
Arabier	0.2

Overslag	0.2
Loopoverslag	0.2
Flak-flik	0.2
Flik-flak	0.2

Losse overslag	0.4
Losse radslag	0.3
Losse arabier (afzet 1 been)	0.4

Barani (afzet 2 benen)	0.5
Temposalto	0.4

Salto's achterover

Salto a.o. gehurkt	0.4
Salto a.o. gehoekt	0.5
Salto a.o. gestrekt	0.6

Salto a.o. gestrekt - ½ draai	0.7
Salto a.o. gestrekt - 1 draai	0.8

Twist salto gehurkt	0.6
Dubbele salto gehurkt	0.8

Punch-salto a.o. gehurkt	0.5
--------------------------	-----

Salto's voorover

Salto v.o. gehurkt	0.5
Salto v.o. gehoekt	0.6
Salto v.o. gestrekt	0.7

Salto v.o. gehoekt - ½ draai	0.7
Salto v.o. gestrekt - ½ draai	0.8
Salto v.o. gestrekt - 1 draai	0.9

Punch-salto v.o. gehurkt	0.6
--------------------------	-----

Gymnastisch

Spreidhoeksprong	0.2
Spagaatsprong (180 graden)	0.2
Sisonne (180 graden)	0.2
Streksprong - 1½ draai	0.2
Kattesprong - 1 draai	0.2
Hurksprong - 1 draai	0.2