

MODERN Junioren 1e DIVISIE			startnummer:	
			aantal + punten	Totaal
basis	Isolatie		10 elementen = 7 punten	
	Opposities			
	Contractie			
	polycentrisch			
	Multiplicatie			
	Jazzwalk			
	Locomotion			
	Bodyrol			
	Draaiing op de plaats			
	Draaiing van de plaats			
pirouette	Pirouette voorwaarts		minstens 1 1 punt	
	pirouette achterwaarts			
	Attitude			
	Dubbele pirouette			
bodem element	Bodemelementen 1		minstens 3 3 punten	
	Fall			
	Rol			
	Rol met variatie			
balans elementen	Knie layout met een steunende arm		minstens 1 1 punt	
	Zijwaartse layout			
	Knie layout zonder handen			
	Balanslement met richtingverandering over 8 tellen			
spronger	kleine sprongen 3		minstens 3 3 punten	
	grote sprongen 0			
strek oefening	Spagaat			
	Split			
	Split in buikligging			
	Moderne rol			
	Handstandfall			
	Kracht element			
	Combinatie van 2 danstechnieken (pirouette, grote sprong, fall, balans)			
Eindtotaal			max 15	

MODERN Junioren Ere DIVISIE			startnummer:	
			aantal + punten	Totaal
basis	Isolatie		10 elementen = 7 punten	
	Opposities			
	Contractie			
	Multiplicatie			
	polycentrisch			
	Jazzwalk			
	Locomotion			
	Bodyrol			
	Draaiing op de plaats			
	Draaiing van de plaats			
pirouette	Pirouette voorwaarts		minstens 1 1 punt	
	pirouette achterwaarts			
	Attitude			
	Dubbele pirouette			
bodem element	Bodemelementen 2		minstens 3 2 punten	
	Fall			
	Rol			
	Rol met variatie			
balanselement	Knie layout met een steunende arm		minstens 2 1 punt	
	Zijwaartse layout			
	Knie layout zonder handen			
	Balanselement met richtingverandering over 8 tellen			
sprongen	Kleine sprongen 2		minstens 2 2 punten	
	Grote sprongen 1		minstens 1 1 punt	
strek oefening	Spagaat		minstens 1 1 punt	
	Split			
	Split in buikligging			
	Moderne rol			
	Handstandfall			
	Kracht element			
	Combinatie van 2 danstechnieken (pirouette, grote sprong, fall, balans)			
Eindtotaal			max 15	

MODERN Jeugd 1e DIVISIE			Startnummer:	
			aantal + punten	Totaal
basis	Isolatie		Alle 10 elementen 8 punten	
	Opposities			
	Contractie			
	Multiplicatie			
	polycentrisch			
	Jazzwalk			
	Locomotion			
	Bodyrol			
	Draaiing op de plaats			
	Draaiing van de plaats			
pirouette	Pirouette voorwaarts		minstens 1 1 punt	
	pirouette achterwaarts			
	Attitude			
	Dubbele pirouette			
bodem elementen	Bodemelementen 1		minstens 3 2 punten	
	Fall			
	Rol			
	Rol met variatie			
balans elementen	Knie layout met een steunende arm		minstens 2 2 punten	
	Zijwaartse layout			
	Knie layout zonder handen			
	Balanselement met richtingverandering over 8 tellen			
spron gen	Kleine sprongen 3		minstens 3 3 punten	
	Grote Sprongen 2		minstens 2 2 punten	
strek oefening	Spagaat		minstens 1 1 punt	
	Split			
	Split in buikligging			
	Moderne rol		minstens 1 1 punt	
	Handstandfall			
	Krachtelement			
	Combinatie van 2 danstechnieken (pirouette, grote sprong, fall, balans)			
totaal			max 20	

MODERN Jeugd Ere DIVISIE			startnummer:	
			aantal + punten	Totaal
basis	Isolatie		10 elementen = 8 punten	
	Opposities			
	Contractie			
	Multiplicatie			
	polycentrisch			
	Jazzwalk			
	Locomotion			
	Bodyrol			
	Draaiing op de plaats			
	Draaiing van de plaats			
pirouette	Pirouette voorwaarts		minstens 2 1 punt	
	pirouette achterwaarts			
	Attitude			
	Dubbele pirouette			
bodem element	Bodemelementen 3		minstens 4 2 punten	
	Fall			
	Rol			
	Rol met variatie			
balans element	Knie layout met een steunende arm		minstens 3 2 punten	
	Zijwaartse layout			
	Knie layout zonder handen			
	Balanslement met richtingverandering over 8 tellen			
spron gen	Kleine sprongen 3		minstens 3 3 punten	
	Grote sprongen 2		minstens 2 2 punten	
strek oefening	Spagaat		minstens 1 1 punt	
	Split			
	Split in buikligging			
	Moderne rol		minstens 1 1 punt	
	Handstandfall			
	Krachtelement			
	Combinatie van 2 danstechnieken (pirouette, grote sprong, fall, balans)			
Eind totaal			max 20	

MODERN HOOFD 1e DIVISIE			startnummer:	
			aantal + punten	Totaal
basis	Isolatie		Alle 10 elementen = 8 punten	
	Opposities			
	Contractie			
	Multiplicatie			
	polycentrisch			
	Jazzwalk			
	Locomotion			
	Bodyrol			
	Draaiing op de plaats			
	Draaiing van de plaats			
pirouette	Pirouette voorwaarts			
	pirouette achterwaarts			
	Attitude			
	Dubbele pirouette			
bodem element	Bodemelementen 3		minstens 4 3 punten	
	Fall			
	Rol			
	Rol met variatie			
balans element	Knie layout met een steunende arm		minstens 3 2 punten	
	Zijwaartse layout			
	Knie layout zonder handen			
	Balans element met richtingverandering over 8 tellen			
sprongen	Kleine sprongen 3		minstens 3 3 punten	
	Grote sprongen 3		minstens 3 3 punten	
strek oefening	Spagaat		minstens 1 1 punt	
	Split			
	Split in buikligging			
	Moderne rol		minstens 2 3 punten	
	Handstandfall			
	Kracht element			
	Combinatie van 2 danstechnieken (pirouette, grote sprong, fall, balans)			
Eind totaal			max 25	

MODERN HOOFD ERE-DIVISIE			startnummer:	
			aantal + punten	Totaal
basis	Isolatie		alle 10 elementen = 8 punten	
	Opposities			
	Contractie			
	Multiplificatie			
	Polycentrisch			
	Jazzwalk			
	Locomotion			
	Bodyrol			
	Draaiing op de plaats			
	Draaiing van de plaats			
pirouette	Pirouette voorwaarts		minstens 3 2 punten	
	pirouette achterwaarts			
	Attitude			
	Dubbele pirouette			
bodem element	Bodemelementen 3		minstens 5 3 punten	
	Fall			
	Rol			
	Rol met variatie			
balans element	Knie layout met een steunende arm		minstens 4 2 punten	
	Zijwaartse layout			
	Knie layout zonder handen			
	Balanselement met richtingverandering over 8 tellen			
spron gen	Kleine sprongen 3		minstens 3 3 punten	
	Grote sprongen 3		minstens 3 3 punten	
strek	Spagaat		minstens 1 1 punt	
	Split			
	Split in buikligging			
	Moderne rol		minstens 3 3 punten	
	Handstandfall			
	Kracht element			
	Combinatie van 2 danstechnieken (pirouette, grote sprong, fall, balans)			
Eind totaal			max 25	