

NTS niveau 17 (jongens)

Onderdeel Brug

Met gelijke liggers

- voorzwaai achterzwaai
- voorzwaai achterzwaai
- voorzwaai achterzwaai
- neerspringen tot stand tussen de liggers

Onderdeel Mat

- koprol streksprong
- koprol streksprong

Onderdeel Ringenzwaaien

Opzet naar achteren trekken en duwen

- voorzwaai
- achterzwaai
- voorzwaai
- achterzwaai
- voorzwaai
- achterzwaai
- afspringen tot stand

Onderdeel Sprong

Met reutherplank en landingsmat

- streksprong tot stand
- gevolgd door inhurken en rol voorover tot stand

Met trampoline en landingsmat

- Streksprong

NTS niveau 16 (jongens)

Onderdeel Brug

Met gelijke liggers

- voorzwaai achterzwaai
- voorzwaai achterzwaai
- voorzwaai achterzwaai
- voorzwaai over de ligger tot stand

Onderdeel Mat

- koprol streksprong
- koprol streksprong halve draai
- koprol achterover

Onderdeel Ringenzwaaien

Opzet naar achteren trekken en duwen

- voorzwaai
- achterzwaai
- voorzwaai ½ in
- achterzwaai ½ uit
- voorzwaai
- achterzwaai
- neerspringen tot stand

Onderdeel Sprong

- spreidsprong over de bok
- hurksprong of spreidsprong vanuit de trampoline

NTS niveau 15 (jongens)

Onderdeel Brug

Met gelijke liggers

- Opspringen tot hoeksteun
- Voorzwaai achterzwaai
- Voorzwaai achterzwaai
- Voorzwaai achterzwaai
- In de achterzwaai afsprong tot stand naast de ligger

Onderdeel Mat

- koprol streksprong
- zweefrol streksprong halve draai
- koprol achterover
- handstand

Onderdeel Ringenzwaaien

Opzet naar achteren trekken en duwen

- voorzwaai
- achterzwaai
- voorzwaai
- achterzwaai
- voorzwaai $\frac{1}{2}$ in
- achterzwaai $\frac{1}{2}$ uit
- voorzwaai en $\frac{1}{2}$ draai
- neerspringen tot stand

Onderdeel Sprong

- Hurksprong over de bok
- Spreid-hoeksprong vanuit de trampoline.

NTS niveau 14 (jongens)

Onderdeel Brug

- Opspringen tot hoeksteun
- Voorzwaai achterzwaai
- Voorzwaai achterzwaai
- Voor opzwaaien tot spreid zit
- koprol

Onderdeel Mat

- Handstand
- Zweefrol
- Rol zonder handen streksprong halve draai
- Rol achterover met rechte armen
- radslag

Onderdeel Ringenzwaaien

- voorzwaai
- achterzwaai
- voorzwaai
- achterzwaai
- voorzwaai en komen tot vouwhang
- zwaai in vouwhang en in voorzwaai uit
- achterzwaai
- voorzwaai met $\frac{1}{2}$ in
- achterzwaai met $\frac{1}{2}$ uit
- voorzwaai met $\frac{1}{2}$ draai en neerspringen tot stand

Onderdeel Sprong

- zweefrol op verhoogd vlak en komen tot stand, gevolgd door streksprong af
- streksprong met halve draai om de lengte-as vanuit de trampoline

NTS niveau 13 (jongens)

Onderdeel Brug

- Opspringen tot hoeksteun
- Voorzwaai achterzwaai
- Voorzwaai achterzwaai
- Voorzwaai
- Achter opspreiden
- Schouderstand

Onderdeel Mat

- Handstand doorrol
- Koproel zonder handensteun
- Streksprong halve draai
- Rol achterover via hurkzit tot stand
- Voorhup radslag

Onderdeel Ringenzwaaien

- voorzwaai
- achterzwaai
- voorzwaai
- achterzwaai
- voorzwaai en komen tot vouwhang
- zwaai in vouwhang en in voorzwaai uit
- achterzwaai
- voorzwaai met $\frac{1}{2}$ in
- achterzwaai met $\frac{1}{2}$ uit
- voorzwaai en salto achterover gehurkt tot stand

Onderdeel Sprong

- handstand platval op 60cm (banken met landingsmat)
- hoeksprong (hoeken en strekken van heupen met benen bij elkaar) op de trampoline

NTS niveau 12 (jongens)

Onderdeel Brug

- borstwaartsom met 2 benige afzet (gehurkt/gehoekt)
- heupdraai achterover
- ophurken op lage ligger tot hurkzit
- streksprong tot stand

Onderdeel Mat

- uit stand komen tot ligsteun, schouders naar voren brengen en terug tot stand
- koprol handstand doorrol
- streksprong halve draai
- rol achterover met rechte armen
- voorhup radslag
- aanloop voorhup arabier

Onderdeel Ringenzwaaien

- voorzwaai, achterzwaai
- voorzwaai, achterzwaai
- voorzwaai en komen tot vouwhang, achterzwaai in vouwhang met opsteken
- voor uitzwaaien met $\frac{1}{2}$ draai in, achterzwaai met $\frac{1}{2}$ uit
- voorzwaai en salto achterover gehurkt tot stand

Onderdeel Sprong

- handstand platval met halve draai in de aanzweeffase tot buikligging, op 60cm (banken met landingsmat)
- spreid- of hoeksprong met halve draai, vanuit de trampoline