

Diploma A	Diploma B	Diploma C = oef. 1A
1. hurk	1. hand-knie	1. ½ draai zit
2. spreidhoek	2. buik	2. staan
3. hoek	3. staan	3. ½ draai
4. zit	4. hurk	4. hurk
5. staan	5. spreidhoek	5. buik
6. hurk	6. hoek	6. staan
7. spreidhoek	7. hele draai	7. hele draai
8. hoek	8. hurk	8. spreidhoek
9. zit	9. ½ draai zit	9. zit
10. ½ draai staan	10. staan	10. ½ draai staan
<i>Moeilijkheid: 0.1</i>	<i>Moeilijkheid: 0.5</i>	<i>Moeilijkheid: 0.7</i>
Technisch	Technisch	Technisch
- hand-knie-buik- staan zonder matje	- buik staan, met rechte benen, armen en inzet omhoog - buik C (met matje)	- rug staan, met rechte benen en strakke armen
Diploma D = oef 2A	Diploma E	Diploma F = oef. 3A
1. buik	1. ½ draai buik	1. hele draai
2. staan	2. staan	2. hoek
3. hoek	3. spreidhoek	3. ½ draai zit
4. hele draai	4. hele draai	4. ½ draai staan
5. spreidhoek	5. hurk	5. ½ draai
6. ½ draai zit	6. ½ draai zit	6. spreidhoek
7. ½ draai staan	7. ½ draai staan	7. buik
8. hurk	8. hurk	8. staan
9. rug	9. ½ draai rug	9. hurk
10. ½ draai staan	10. ½ draai staan	10. salto vo C
<i>Moeilijkheid: 0.9</i>	<i>Moeilijkheid: 1.0</i>	<i>Moeilijkheid: 1.2</i>
Technisch	Technisch	Technisch
- ½ draai buik staan - ½ draai rug staan met rechte benen en strakke armen	- salto voorover C	- salto achterover, max. verplaatsing een half vak
Diploma G=oef. 4A	Diploma H	Diploma I = 5A
1. buik	1. barani C	1. zweefduik
2. staan	2. spreidhoek	2. ½ draai staan
3. ½ draai rug	3. ½ draai buik	3. spreidhoek
4. ½ draai staan	4. staan	4. ½ draai
5. ½ draai	5. hoek	5. hurk
6. hoek	6. ½ draai	6. ½ draai buik
7. hele draai	7. ½ draai rug	7. staan
8. spreidhoek	8. staan	8. hoek
9. hurk	9. hurk	9. achterover C
10. salto a.o. C	10. salto achterover C	10. barani C
<i>Moeilijkheid: 1.4</i>	<i>Moeilijkheid: 1.8</i>	<i>Moeilijkheid: 2.0</i>
Technisch	Technisch	Technisch
- barani C, max. verplaatsing een half vak	- zweefduik ½ draai staan	Achterover gestrekt, met afklap

Diploma J	Diploma K	Diploma L
1. salto ao A	1. salto ao B	1. salto ao A
2. hurk	2. hurk	2. barani A
3. spreidhoek	3. barani C	3. spreidhoek
4. salto ao C	4. salto achterover C	4. salto ao B
5. barani C	5. spreidhoek	5. barani B
6. spreidhoek	6. hurk	6. hurk
7. hele draai	7. salto ao zit C	7. salto ao C
8. hurk	8. ½ draai staan	8. spreidhoek
9. zweefduik	9. spreidhoek	9. zweefduik
10. ½ dr staan	10. barani B	10. ½ draai staan
<i>Moeilijkheid: 2.4</i>	<i>Moeilijkheid: 2.9</i>	<i>Moeilijkheid: 3.2</i>
Technisch	Technisch	Technisch
- combinatie barani C + salto C met steek en armen aansluiten	- barani A	- zweefduik, rolletje tot rug (matje schuiven)
Diploma M	Diploma N	Diploma O
1. salto achterover A	1. salto ao buik A	1. salto ao A
2. barani B	2. cody C	2. barani A
3. hurk	3. salto ao C	3. salto ao B
4. salto achterover zit C	4. barani C	4. barani B
5. ½ draai staan	5. salto ao zit C	5. salto achterover zit C
6. salto achterover C	6. ½ draai staan	6. ½ draai staan
7. barani C	7. spreidhoek	7. barani C
8. hurk	8. salto ao B	8. salto ao C
9. zweefduik	9. barani A	9. zweefduik
10. baby C	10. salto ao A	10. baby-fliffis C
<i>Moeilijkheid: 3.9</i>	<i>Moeilijkheid: 4.6</i>	<i>Moeilijkheid: 5.1</i>
Technisch	Technisch	Technisch
- salto ao buik A, cody C	- salto ao C, zweefduik, baby-fliffis C met steek	- hele schroef ao

Diploma P	Diploma Q	Diploma R
1. salto ao A	1. salto ao buik A	1. barani A
2. barani A	2. cody C	2. hele schroef ao
3. hele schroef salto ao	3. barani C	3. Rudolf
4. barani B	4. salto ao C	4. salto ao A
5. salto ao B	5. barani B	5. barani B
6. barani C	6. salto ao B	6. salto ao B
7. salto ao C	7. barani A	7. barani C
8. hurk	8. salto ao A	8. salto ao C
9. salto ao buik A	9. zweefduik	9. zweefduik
10. Cody B/A	10. baby-fliffis C	10. baby-fliffis C
<i>Moeilijkheid: 5.2</i>	<i>Moeilijkheid: 5.4</i>	<i>Moeilijkheid: 6.0</i>
Technisch	Technisch	Technisch
- salto ao rug doorsteken	- rudolf	- dubbel ao C (bij voorkeur mag de springer er iets voor doen)

Diploma S	Diploma T	Diploma U
1. dubbel ao C	1. fliffis C	1. fliffis B
2. barani A	2. salto ao A	2. salto ao C
3. salto ao A	3. barani A	3. fliffis C
4. hele schroef ao	4. hele schroef ao	4. salto ao A
5. Rudolf	5. barani B	5. barani A
6. salto ao B	6. salto ao B	6. hele schroef ao A
7. barani C	7. barani C	7. Rudolf
8. salto ao C	8. salto ao C	8. salto ao B
9. zweefduik	9. 1 $\frac{3}{4}$ salto vo C	9. barani C
10. baby-fliffis	10. baby-fliffis	10. dubbel ao C
<i>Moeilijkheid: 6.4</i>	<i>Moeilijkheid: 6,8</i>	<i>Moeilijkheid: 7.8</i>
Technisch	Technisch	Technisch
- 1 $\frac{3}{4}$ salto voorover C met vroege opening	- fliffis B met uitstrek en aangesloten armen	- dubbel ao B (bij voorkeur mag de springer er iets voor doen)

Diploma V	Diploma W	Diploma X
1. fliffis B	1. dubbel 1 $\frac{1}{2}$ C	1. dubbel 1 $\frac{1}{2}$ B
2. dubbel ao C	2. salto ao C	2. dubbel ao C
3. fliffis C	3. fliffis B	3. fliffis B
4. salto ao A	4. dubbel ao C	4. $\frac{1}{2}$ in $\frac{1}{2}$ uit C
5. barani A	5. fliffis C	5. fliffis C
6. hele schroef ao	6. hele schroef ao	6. dubbel ao B
7. rudolf	7. rudolf	7. barani A
8. salto ao B	8. salto ao A	8. hele schroef ao
9. barani C	9. 1 $\frac{3}{4}$ vo C	9. barani C
10. dubbel ao B	10. rudi-baby	10. $\frac{1}{2}$ in $\frac{1}{2}$ uit B
<i>Moeilijkheid: 8.5</i>	<i>Moeilijkheid 9,1</i>	<i>Moeilijkheid: 10.6</i>
Technisch	Technisch	Technisch
-Dubbel 1 $\frac{1}{2}$ C	- $\frac{1}{2}$ in $\frac{1}{2}$ uit (bij voorkeur mag de springer er iets voor doen)	- triffis C

Diploma Y	Diploma Z
1. dubbel 1 $\frac{1}{2}$ B	1. triffis C
2. $\frac{1}{2}$ in $\frac{1}{2}$ uit B	2. $\frac{1}{2}$ in $\frac{1}{2}$ uit B
3. vol in $\frac{1}{2}$ uit C	3. vol in $\frac{1}{2}$ uit B/A
4. dubbel ao B	4. dubbel ao B
5. dubbel 1 $\frac{1}{2}$ C	5. dubbel 1 $\frac{1}{2}$ B
6. dubbel ao C	6. $\frac{1}{2}$ in $\frac{1}{2}$ uit C
7. fliffis B	7. fliffis B
8. $\frac{1}{2}$ in $\frac{1}{2}$ uit C	8. dubbel ao C
9. fliffis C	9. fliffis C
10. full full vrij	10. full full A
<i>Moeilijkheid: 12.7-12.9</i>	<i>Moeilijkheid: 13.5</i>
Technisch	Technisch
-Vol in $\frac{1}{2}$ uit B/A	- triffis B