

SPRONG	NIVEAU INSTAP DISTRICT 1
---------------	---------------------------------

Categorie	Sprong	Toestel	Sprong	D-score	Sprongnr.
INSTAP	1.	Kast min 1 deel + verhoogd vlak (0.90 m)	Handstandoverslag tot ruglig	4.50	1.00
	2.	Landingsmat (0.30 m)	Streksprong	4.50	A

SPRONG	NIVEAU INSTAP DISTRICT 2
---------------	---------------------------------

Categorie	Toestel	Sprong	D-score	Sprongnr.	
INSTAP	*	Verhoogd vlak (0.90 m)	Handstandoverslag tot ruglig	4.50	A
			Zweefrol	3.80	B
			Ophurken gevolgd door rol voorover	2.80	C

* 2 sprongen, mogen hetzelfde zijn, waarvan het gemiddelde telt als eindcijfer

SPRONG	NIVEAU INSTAP DISTRICT 3
---------------	---------------------------------

Categorie	Toestel	Sprong	D-score	Sprongnr.	
INSTAP	*	Verhoogd vlak (0.90 m)	Handstandoverslag tot ruglig	4.50	A
			Zweefrol	4.00	B
			Ophurken gevolgd door rol voorover	3.50	C

* 2 sprongen, mogen hetzelfde zijn, waarvan het gemiddelde telt als eindcijfer

SPRONG NIVEAU PUPIL 1 DISTRICT 1					
Categorie	Sprong	Toestel	Sprong	D-score	Sprongnr.
PUPIL 1	1.	Kast min 1 deel + landingsmat (0.30 m)	Handstandoverslag tot stand (geen kaats)	4.50	1.00
			Arabier tot stand	3.80	1.20
	2.	Landingsmat (0.30 m)	Salto voorover gehurkt	4.50	A
			Streksprong	3.20	B

SPRONG NIVEAU PUPIL 1 DISTRICT 2					
Categorie		Toestel	Sprong	D-score	Sprongnr.
PUPIL 1	*	Kast min 1 deel + verhoogd vlak (0.90 m)	Handstandoverslag tot ruglig	4.50	A
			Zweefrol over de kast	3.80	B
			Ophurken gevolgd door rol voorover	2.80	C
* 2 sprongen, mogen hetzelfde zijn, waarvan het gemiddelde telt als eindcijfer					

SPRONG NIVEAU PUPIL 1 DISTRICT 3					
Categorie		Toestel	Sprong	D-score	Sprongnr.
PUPIL 1	*	Verhoogd vlak (0.90 m)	Handstandoverslag tot ruglig	4.50	A
			Zweefrol	3.80	B
			Ophurken gevolgd door rol voorover	2.80	C
* 2 sprongen, mogen hetzelfde zijn, waarvan het gemiddelde telt als eindcijfer					

SPRONG NIVEAU PUPIL 2 DISTRICT 1					
Categorie	Sprong	Toestel	Sprong	D-score	Sprongnr.
PUPIL 2	1.	Volledige kast + landingsmat (0.30 m)	Handstandoverslag tot stand (geen kaats)	4.50	1.00
			Arabier tot stand	3.80	1.20
	2.	Landingsmat (0.30 m)	Salto voorover gestrekt	4.50	A
			Salto voorover gehurkt	3.80	B

SPRONG NIVEAU PUPIL 2 DISTRICT 2					
Categorie		Toestel	Sprong	D-score	Sprongnr.
PUPIL 2	*	Kast min 1 deel + landingsmat (0.30 m)	Handstandoverslag tot stand (geen kaats)	4.50	A/1.00
			Arabier tot stand	3.80	B/1.20

* 2 sprongen, mogen hetzelfde zijn, waarvan het gemiddelde telt als eindcijfer

SPRONG NIVEAU PUPIL 2 DISTRICT 3					
Categorie		Toestel	Sprong	D-score	Sprongnr.
PUPIL 2	*	Kast min 1 deel + verhoogd vlak (0.90 m)	Handstandoverslag tot ruglig	4.50	A
			Zweefrol over de kast	3.80	B
			Ophurken gevolgd door rol voorover	3.20	C

* 2 sprongen, mogen hetzelfde zijn, waarvan het gemiddelde telt als eindcijfer

SPRONG	NIVEAU JEUGD 1 DISTRICT 1
---------------	----------------------------------

Categorie	Toestel	Sprong	D-score	Sprongnr.
JEUGD 1	* Springtoestel (1.20 m) + landingsmat (0.30 m)	1/2 in - 1/2 uit	4.50	1.21
		Handstandoverslag met 1/2 draai	4.30	1.01
		Handstandoverslag met 1/2 draai in de eerste vluchtfase	3.90	1.20
		Handstandoverslag	3.90	1.00

* 2 sprongen, mogen hetzelfde zijn, waarvan het gemiddelde telt als eindcijfer

SPRONG	NIVEAU JEUGD 1 DISTRICT 2
---------------	----------------------------------

Categorie	Toestel	Sprong	D-score	Sprongnr.
JEUGD 1	* Volledige kast + landingsmat (0.30 m)	Handstandoverslag met 1/2 draai	4.50	A/1.01
		Handstandoverslag	3.90	B/1.00
		Arabier tot stand	3.90	C/1.20

* 2 sprongen, mogen hetzelfde zijn, waarvan het gemiddelde telt als eindcijfer

SPRONG	NIVEAU JEUGD 1 DISTRICT 3
---------------	----------------------------------

Categorie	Toestel	Sprong	D-score	Sprongnr.
JEUGD 1	* Volledige kast + landingsmat (0.30 m)	Handstandoverslag	4.50	A/1.00
		Arabier tot stand	4.50	B/1.20
		Ophurken gevolgd door streksprong af	3.10	C

* 2 sprongen, mogen hetzelfde zijn, waarvan het gemiddelde telt als eindcijfer