



Turn en speldag 2023 Heren sprong



Onderbouw:

Sprong

- Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 scores van de sprongen.
- Indien sprongen uit 2 verschillende groepen worden getoond wordt een bonus van 0.50 punt opgeteld bij het eindcijfer.

Sprongsituatie: Trampolineplank - verhoogd vlak 0.60 m

Groep 1	D-score	Groep 2	D-score	Groep 3	D-score
1a. Handstandoverslag tot ruglig	4.5	2a. Handstandoverslag met ¼ draai in 1 ^e vluchtfase tot kniezit of stand (arabier)	4.5	3a. Streksprong op – rol voorover tot hurkzit	3.0
1b. Handstandoverslag tot stand	5.0			3b. Zweefrol via hurkzit tot stand	3.5
				3c. Salto voorover tot ruglig	4.0
				3d. Salto voorover gehurkt tot stand	4.5

Middenbouw

Sprong

- Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 scores van de sprongen.
- Indien sprongen uit 2 verschillende groepen worden getoond wordt een bonus van 0.50 punt opgeteld bij het eindcijfer.

Sprongsituatie: Trampolineplank - verhoogd vlak 0.90 m

Groep 1	D-score	Groep 2	D-score	Groep 3	D-score
1a. Handstandoverslag tot ruglig	4.0	2a. Handstandoverslag met ½ draai in 1 ^e vluchtfase tot buiklig	4.0	3a. Streksprong op – rol voorover tot hurkzit	3.0
1b. Handstandoverslag tot stand	5.0	2b. Handstandoverslag met ¼ draai in 1 ^e vluchtfase tot kniezit of stand (arabier)	4.5	3b. Zweefrol via hurkzit tot stand	3.5
				3c. Salto voorover tot ruglig	4.0
				3d. Salto voorover gehurkt tot stand	4.5

Bovenbouw:

Sprong

- Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 scores van de sprongen.
- Indien sprongen uit 2 verschillende groepen worden getoond wordt een bonus van 0.50 punt opgeteld bij het eindcijfer.

Sprongsituatie: Trampolineplank - verhoogd vlak 0.90 m

Groep 1	D-score	Groep 2	D-score	Groep 3	D-score
1a. Handstandoverslag tot ruglig	4.0	2a. Handstandoverslag met ½ draai in 1 ^e vluchtfase tot buiklig	4.0	3a. Streksprong op – rol voorover tot hurkzit	3.0
1b. Handstandoverslag tot stand	5.0	2b. Handstandoverslag met ¼ draai in 1 ^e vluchtfase tot kniezit of stand (arabier)	4.5	3b. Zweefrol via hurkzit tot stand	3.5
				3c. Salto voorover tot ruglig	4.0
				3d. Salto voorover gehurkt tot stand	4.5