



Turn en speldag 2023 dames Sprong



NIVO 5

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 - Kast (-1 deel) of Springtoestel (1.05 / 1.15 m) met landingsmat (0.30 m)

Groep 1	D-score	Groep 2	D-score	Groep 3	D-score
1a. Handstandoverslag	4.5	2a. Handstandoverslag met ¼ draai in 1 ^e vluchtfase (arabier)	4.0	3a. Ophurken - streksprong af	3.0
1b. Handstandoverslag met ½ draai in de 2 ^e vluchtfase	5.0	2b. Handstandoverslag met ½ draai in 1 ^e vluchtfase	4.5	3b. Doorhurken	3.5
		2c. Handstandoverslag met ½ draai in 1 ^e vluchtfase – ½ draai in 2 ^e vluchtfase	5.0	3c. Streksprong op – streksprong af	3.5

NIVO 6

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

NIVO 7

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