









# Turn- en Speldag 2024



Sprong Toestel Kast						
Waarde	Oefenstof	Kastrichting	6-8 jaar	9-11 jaar	12-14 jaar	
1.5	Ophurken, streksprong af	Breedte	-1 deel	Volledige kast	Volledige kast	
1.5	Ophurken, spreidsprong af	Breedte				
1.8	Overspreiden	Breedte				
1.8	Overhurken	Breedte				
2.4	Handstandoverslag	Breedte				
2.4	Arabier	Breedte				
Sprong Toestel Pegasus						
Waarde	Oefenstof	Handplaatsing	9 t/m 11	12 t/m 13	14 t/m 15	16+
1.5	Ophurken, streksprong af		1.10m	1.15m	1.20m	1.25m
2.2	Overspreiden					
2.2	Overhurken					
2.7	Handstandoverslag					
2.7	Arabier					
3.0	Zijwaartse overslag met ¼ draai door vooruit					
3.2	Tipsalto gehurkt					
3.4	Handstandoverslag met ½ draai in de afzweef					
3.4	Half in – half uit					

bij de handplaatsing is het rode gedeelte de voorkant van de pegasus

### opmerkingen

- 1 : Twee beurten springen. Dat mag een herhaling zijn. Het mag ook een andere sprong zijn uit dezelfde tabel, wel gesprongen op hetzelfde toestel.  
Beste sprong telt
- 2 : Leiding mag op de valmat erbij staan.
- 3 : kast leeftijd 6-8 jaar mogen een bank plaatsen als aanloop.
- 4 : plank 10  
Plankoline 10-0,5  
Trampoline 10-1 toestel + 0,10m