

Sprongtabel supplement A

Groep 1			Groep 2			Groep 3			Groep 4			Groep 5		
Nr.	Sprong	D	Nr.	Sprong	D	Nr.	Sprong	D	Nr.	Sprong	D	Nr.	Sprong	D
1.00	Overslag	1.60 P.												
1.01	Overslag - ½ dr.	2.00 P.												
1.02	Overslag - 1/1 dr.	2.60 P.												
1.03	Overslag - 1 ½ dr.	3.20 P.												
1.04	Overslag - 2/1 dr.	3.60 P.												
1.05	Overslag - 2/1 ½ dr.	4.00 P.												
1.10	Yamashita	2.00 P.	2.10	Overslag - salto vo hurk	3.60 P.	3.10	Tsukahara hurk	3.20 P.	4.10	Arabier flfl - salto ao hurk	3.00 P.	5.10	Arabier flfl ½ dr. - salto vo hurk	3.80 P.
1.11	Yamashita - ½ dr.	2.40 P.	2.11	Overslag - salto vo hurk ½ dr. OF Overslag - ½ dr. salto ao hurk	3.80 P.	3.11	Tsukahara hurk ½ dr.	3.40 P.	4.11	Arabier flfl - salto ao hurk ½ dr.	3.20 P.	5.11	Arabier flfl ½ dr. - salto vo hurk ½ dr. Arabier flfl ½ dr. - ½ dr. salto ao hurk	4.00 P.
1.12	Yamashita - 1/1 dr.	2.80 P.	2.12	Overslag - salto vo hurk 1/1 dr.	4.20 P.	3.12	Tsukahara hurk 1/1 dr.	3.80 P.	4.12	Arabier flfl - salto ao hurk 1/1 dr.	3.60 P.	5.12	Arabier flfl ½ dr. - salto vo hurk 1/1 dr.	4.40 P.
			2.13	Overslag - salto vo hurk 1 ½ dr.	4.60 P.	3.13	Tsukahara hurk 1 ½ dr.	4.20 P.	4.13	Arabier flfl - salto ao hurk 1 ½ dr.	4.00 P.			
						3.14	Tsukahara hurk 2/1 dr.	4.60 P.	4.14	Arabier flfl - salto ao hurk 2/1 dr.	4.40 P.			
1.20	½ dr. in - afstoot af	1.60 P.	2.20	Overslag - salto vo hoek	3.80 P.	3.20	Tsukahara hoek	3.40 P.	4.20	Arabier flfl - salto ao hoek	3.20 P.	5.20	Arabier flfl ½ dr. - salto vo hoek	4.00 P.
1.21	½ dr. in - ½ dr. uit	2.40 P.	2.21	Overslag - salto vo hoek ½ dr. Overslag - ½ dr. salto ao hoek	4.00 P.							5.21	Arabier flfl ½ dr. - salto vo hoek ½ dr. Arabier flfl ½ dr. - ½ dr. salto ao hoek	4.20 P.
1.22	½ dr. in - 1/1 dr. uit	2.60 P.	2.22	Overslag - salto vo hoek 1/1 dr.	4.40 P.									
1.23	½ dr. in - 1 ½ dr. uit	3.20 P.												
1.24	½ dr. in - 2/1 dr. uit	3.60 P.												

Sprongtabel supplement A

Groep 1			Groep 2			Groep 3			Groep 4			Groep 5		
Nr.	Sprong	D	Nr.	Sprong	D	Nr.	Sprong	D	Nr.	Sprong	D	Nr.	Sprong	D
1.30	1/1 dr. - overslag	3.20 P.	2.30	Overslag - salto vo strek	4.40 P.	3.30	Tsukahara strek	3.80 P.	4.30	Arabier ffl - salto ao strek	3.60 P.	5.30	Arabier ffl ½ dr. - salto vo strek	4.60 P.
1.31	1/1 dr. in - 1/1 dr. uit	3.60 P.	2.31	Overslag - salto vo strek ½ dr.	4.60 P.	3.31	Tsukahara strek ½ dr.	4.00 P.	4.31	Arabier ffl - salto ao strek ½ dr.	3.80 P.			
						3.32	Tsukahara strek 1/1 dr.	4.40 P.	4.32	Arabier ffl - salto ao strek 1/1 dr.	4.20 P.			
						3.33	Tsukahara strek 1 ½ dr.	4.80 P.	4.33	Arabier ffl - salto ao strek 1 ½ dr.	4.60 P.			
1.40	Arabier ffl - afstoot	2.00 P.	2.40	1/1 dr. overslag - salto vo hurk	4.80 P.				4.40	Arabier ffl 3/4 dr. - salto ao hurk	3.60 P.			
T1.41	Arabier ffl - 1/2 dr.	2.40 P.	2.41	1/1 dr. overslag - salto vo hoek	5.20 P.				4.41	Arabier ffl 3/4 dr. - salto ao hurk ½ dr.	4.00 P.			
T1.42	Arabier ffl - 1/1 dr.	2.80 P.							4.42	Arabier ffl 3/4 dr. - salto ao hurk 1/1 dr.	4.20 P.			
T1.43	Arabier ffl - 1 ½ dr.	3.20 P.												
1.50	Arabier ffl ½ dr. - overslag	2.20 P.							4.50	Arabier ffl 3/4 dr. - salto ao hoek	3.80 P.			
1.51	Arabier ffl ½ dr. - ½ dr. af	2.60 P.							4.51	Arabier ffl 3/4 dr. - salto ao strek	4.20 P.			
1.52	Arabier ffl ½ dr. - 1/1 dr. af	3.00 P.							4.52	Arabier ffl 3/4 dr. - salto ao strek ½ dr.	4.60 P.			
1.53	Arabier ffl ½ dr. - 1 ½ dr. af	3.40 P.												
1.60	Arabier ffl 1/1 dr. - afstoot	2.40 P.												
1.61	Arabier ffl 1/1 dr. - ½ dr. af	2.80 P.												
1.62	Arabier ffl 1/1 dr. - 1/1 dr. af	3.20 P.												

Sprongtabel supplement B

Groep 1			Groep 2			Groep 3			Groep 4			Groep 5		
Nr.	Sprong	D	Nr.	Sprong	D	Nr.	Sprong	D	Nr.	Sprong	D	Nr.	Sprong	D
1.00	Overslag	1.60 P.												
1.01	Overslag - ½ dr.	2.00 P.												
1.02	Overslag - 1/1 dr.	2.60 P.												
1.03	Overslag - 1 ½ dr.	3.20 P.												
1.04	Overslag - 2/1 dr.	3.60 P.												
1.05	Overslag - 2/1 ½ dr.	4.00 P.												
1.10	Yamashita	2.00 P.	2.10	Overslag - salto vo hurk	3.60 P.	3.10	Tsukahara hurk	3.20 P.	4.10	Arabier ffl - salto ao hurk	3.00 P.	5.10	Arabier ffl ½ dr. - salto vo hurk	3.80 P.
1.11	Yamashita - ½ dr.	2.40 P.	2.11	Overslag - salto vo hurk ½ dr. OF Overslag - ½ dr. salto ao hurk	3.80 P.	3.11	Tsukahara hurk ½ dr.	3.40 P.	4.11	Arabier ffl - salto ao hurk ½ dr.	3.20 P.	5.11	Arabier ffl ½ dr. - salto vo hurk ½ dr. Arabier ffl ½ dr. - ½ dr. salto ao hurk	4.00 P.
1.12	Yamashita - 1/1 dr.	2.80 P.				3.12	Tsukahara hurk 1/1 dr.	3.80 P.	4.12	Arabier ffl - salto ao hurk 1/1 dr.	3.60 P.			
						3.13	Tsukahara hurk 1 ½ dr.	4.20 P.	4.13	Arabier ffl - salto ao hurk 1 ½ dr.	4.00 P.			
1.20	½ dr. in - afstoot af	1.60 P.	2.20	Overslag - salto vo hoek	3.80 P.	3.20	Tsukahara hoek	3.40 P.	4.20	Arabier ffl - salto ao hoek	3.20 P.	5.20	Arabier ffl ½ dr. - salto vo hoek	4.00 P.
1.21	½ dr. in - ½ dr. uit	2.40 P.	2.21	Overslag - salto vo hoek ½ dr. Overslag - ½ dr. salto ao hoek	4.00 P.									
1.22	½ dr. in - 1/1 dr. uit	2.60 P.												
1.23	½ dr. in - 1 ½ dr. uit	3.20 P.												
1.24	½ dr. in - 2/1 dr. uit	3.60 P.												

Sprongtabel supplement B

Groep 1			Groep 2			Groep 3			Groep 4			Groep 5		
Nr.	Sprong	D	Nr.	Sprong	D	Nr.	Sprong	D	Nr.	Sprong	D	Nr.	Sprong	D
1.30	1/1 dr. - overslag	3.20 P.	2.30	Overslag - salto vo strek	4.40 P.	3.30	Tsukahara strek	3.80 P.	4.30	Arabier ffl - salto ao strek	3.60 P.			
1.31	1/1 dr. in - 1/1 dr. uit	3.60 P.				3.31	Tsukahara strek ½ dr.	4.00 P.	4.31	Arabier ffl - salto ao strek ½ dr.	3.80 P.			
									4.32	Arabier ffl - salto ao strek 1/1 dr.	4.20 P.			
1.40	Arabier ffl - afstoot	2.00 P.							4.40	Arabier ffl 3/4 dr. - salto ao hurk	3.60 P.			
T1.41	Arabier ffl - 1/2 dr.	2.40 P.							4.41	Arabier ffl 3/4 dr. - salto ao hurk ½ dr.	4.00 P.			
T1.42	Arabier ffl - 1/1 dr.	2.80 P.												
T1.43	Arabier ffl - 1 ½ dr.	3.20 P.												
1.50	Arabier ffl ½ dr. - overslag	2.20 P.							4.50	Arabier ffl 3/4 dr. - salto ao hoek	3.80 P.			
1.51	Arabier ffl ½ dr. - ½ dr. af	2.60 P.												
1.52	Arabier ffl ½ dr. - 1/1 dr. af	3.00 P.												
1.53	Arabier ffl ½ dr. - 1 ½ dr. af	3.40 P.												
1.60	Arabier ffl 1/1 dr. - afstoot	2.40 P.												
1.61	Arabier ffl 1/1 dr. - ½ dr. af	2.80 P.												
1.62	Arabier ffl 1/1 dr. - 1/1 dr. af	3.20 P.												

Sprongtabel supplement C

Groep 1			Groep 2			Groep 3			Groep 4		
Nr.	Sprong	D	Nr.	Sprong	D	Nr.	Sprong	D	Nr.	Sprong	D
1.00	Overslag	1.60 P.									
1.01	Overslag - ½ draai	2.00 P.									
1.02	Overslag - 1/1 draai	2.60 P.									
1.03	Overslag - 1 ½ draai	3.20 P.									
1.04	Overslag - 2/1 draai	3.60 P.									
1.10	Yamashita	2.00 P.	2.10	Overslag - salto vo hurk	3.60 P.	3.10	Tsukahara hurk	3.20 P.	4.10	Arabier ffl - salto ao hurk	3.00 P.
1.11	Yamashita - ½ draai	2.40 P.				3.11	Tsukahara hurk ½ dr.	3.40 P.	4.11	Arabier ffl - salto ao hurk ½ dr.	3.20 P.
1.12	Yamashita - 1/1 draai	2.80 P.							4.12	Arabier ffl - salto ao hurk 1/1 dr.	3.60 P.
1.20	½ draai in - afstoot af	1.60 P.				3.20	Tsukahara hoek	3.40 P.	4.20	Arabier ffl - salto ao hoek	3.20 P.
1.21	½ dr. in - ½ dr. uit	2.40 P.									
1.22	½ dr. in - 1/1 dr. uit	2.60 P.									
1.23	½ dr. in - 1 ½ dr. uit	3.20 P.									
1.24	½ dr. in - 2/1 dr. uit	3.60 P.									
1.30	1/1 draai - overslag	3.20 P.				3.30 *	Tsukahara strek	3.80 P.	4.30	Arabier ffl - salto ao strek	3.60 P.
1.31	1/1 draai in - 1/1 draai uit	3.60 P.									
1.40	Arabier ffl - afstoot	2.00 P.							4.40	Arabier ffl 3/4 dr. - salto ao hurk	3.60 P.
T1.41	Arabier ffl - 1/2 draai	2.40 P.									
T1.42	Arabier ffl - 1/1 draai	2.80 P.									
1.50	Arabier ffl ½ dr. - overslag	2.20 P.									
1.51	Arabier ffl ½ dr. - ½ dr. af	2.60 P.									
1.52	Arabier ffl ½ dr. - 1/1 dr. af	3.00 P.									
1.53	Arabier ffl ½ dr. - 1 ½ dr. af	3.40 P.									
1.60	Arabier ffl 1/1 dr. - afstoot	2.40 P.									
1.61	Arabier ffl 1/1 dr. - ½ dr. af	2.80 P.									
1.62	Arabier ffl 1/1 dr. - 1/1 dr. af	3.20 P.									

* Sprong mag alleen uitgevoerd worden door turnsters in de categorie Jeugd bij de individuele wedstrijden (dus NIET bij de team wedstrijden).

Sprongtabel supplement D t/m H

Groep 0 & 1					Groep 3				
Nr.	Sprong	Opm.	D-score	Symbool	Nr.	Sprong	Opm.	D-score	Symbool
0.10	Streksprong op - streksprong af	Alleen H	1.10 P.						
1.00	Overstag		1.60 P.						
1.01	Overstag - 1/2 draai		2.00 P.						
1.02	Overstag - 1/1 draai		2.60 P.						
1.03	Overstag - 1 1/2 draai		3.20 P.						
1.10	Yamashita		2.00 P.		3.10	Tsukahara hurk	Alleen D	3.20 P.	
1.11	Yamashita - 1/2 draai		2.40 P.						
1.12	Yamashita - 1/1 draai		2.80 P.						
1.20	1/2 draai in - afstoot af		1.60 P.		3.20	Tsukahara hoek	Alleen D	3.40 P.	
1.21	1/2 draai in - 1/2 draai uit		2.40 P.						
1.22	1/2 draai in - 1/1 draai uit		2.60 P.						
1.23	1/2 draai in - 1 1/2 draai uit		3.20 P.						
1.30	1/1 draai - overstag		3.20 P.						
1.40	Arabier flik-flak - afstoot	Alleen D	2.00 P.						
T1.41	Arabier flik-flak - 1/2 draai	Alleen D	2.40 P.						
T1.42	Arabier flik-flak - 1/1 draai	Alleen D	2.80 P.						

Overzicht van aanpassingen en wijzigingen

Aanpassingen van versie juli 2022 naar versie juli 2023 – publicatiedatum 1 september 2023

- Supplement DEFGH: Sprong 1.03 toegevoegd
- Supplement DEFGH: Sprong 1.23 toegevoegd
- Supplement DEFGH: Sprong 1.30 toegevoegd