


**SPRONG NIVEAU INSTAP NATIONAAL 1**

Categorie	Sprong	Toestel	Sprong	D-score	Sprongnr.
INSTAP	1.	Springtoestel (1.05 m) + verhoogd vlak (0.60 m)	Handstandoverslag tot stand (geen kaats)	4.50	1.00
	2.	Verhoogd vlak (0.60 m)	Arabier flick-flack tot stand (kaats toegestaan)	4.50	A/1.40
			Arabier streksprong	3.20	B

**SPRONG NIVEAU INSTAP NATIONAAL 2**

Categorie	Sprong	Toestel	Sprong	D-score	Sprongnr.
INSTAP	1.	Springtoestel (1.05 m) + landingsmat (0.30 m)	Handstandoverslag tot stand (geen kaats)	4.50	1.00
	2.	Landingsmat (0.30 m)	Salto voorover gestrekt	4.50	A
			Salto voorover gehurkt	3.80	B
			Arabier streksprong	3.80	C

**SPRONG NIVEAU INSTAP NATIONAAL 3**

Categorie	Sprong	Toestel	Sprong	D-score	Sprongnr.
INSTAP	1.	Springtoestel (1.05 m) + landingsmat (0.30 m)	Handstandoverslag tot stand (geen kaats)	4.50	1.00
	2.	Landingsmat (0.30 m)	Salto voorover gehurkt	4.50	A
			Streksprong	3.40	B


**SPRONG NIVEAU PUPIL 1 NATIONAAL 1**

Categorie	Sprong	Toestel	Sprong	D-score	Sprongnr.
PUPIL 1	1.	Springtoestel (1.10 m) + verhoogd vlak (0.90 m)	Handstandoverslag tot stand (kaats toegestaan)	4.50	1.00
	2.	Verhoogd vlak (0.90 m)	Arabier streksalto tot stand	4.50	A
			Arabier flick-flack tot stand (kaats toegestaan)	3.80	B/1.40

**SPRONG NIVEAU PUPIL 1 NATIONAAL 2**

Categorie	Sprong	Toestel	Sprong	D-score	Sprongnr.
PUPIL 1	1.	Springtoestel (1.10 m) + verhoogd vlak (0.60 m)	Handstandoverslag tot stand (geen kaats)	4.50	1.00
	2.	Verhoogd vlak (0.60 m)	Arabier flick-flack tot stand (kaats toegestaan)	4.50	A/1.40
			Salto voorover gestrekt	4.50	B
			Salto voorover gehurkt	3.80	C

**SPRONG NIVEAU PUPIL 1 NATIONAAL 3**

Categorie	Sprong	Toestel	Sprong	D-score	Sprongnr.
PUPIL 1	1.	Springtoestel (1.10 m) + landingsmat (0.30 m)	Handstandoverslag tot stand (geen kaats)	4.50	1.00
	2.	Landingsmat (0.30 m)	Salto voorover gestrekt	4.50	A
			Salto voorover gehurkt	3.80	B



SPRONG		NIVEAU PUPIL 2 NATIONAAL 1			
Categorie	Sprong	Toestel	Sprong	D-score	Sprongnr.
PUPIL 2	1.	Springtoestel (1.20 m) + verhoogd vlak (1.20 m)	Handstandoverslag tot stand (kaats toegestaan)	4.50	1.00
	2.	Verhoogd vlak (0.90 m)	Arabier flick-flack direct tot ruglig (landing tot kaats toegestaan)	4.50	A
			Arabier flick-flack doorkaatsen tot ruglig (landing tot kaats toegestaan)	3.80	B
			Arabier streksalto tot stand	3.80	C
		Arabier flick-flack tot stand (kaats toegestaan)	3.20	D	

SPRONG		NIVEAU PUPIL 2 NATIONAAL 2			
Categorie	Sprong	Toestel	Sprong	D-score	Sprongnr.
PUPIL 2	1.	Springtoestel (1.20 m) + verhoogd vlak (0.90 m)	Handstandoverslag tot stand (kaats toegestaan)	4.50	1.00
	2.	Verhoogd vlak (0.60 m)	Arabier flick-flack direct tot ruglig (landing tot kaats toegestaan)	4.50	A
			Salto voorover gestrekt met 1/1 draai	4.50	B
			Arabier flick-flack tot stand (kaats toegestaan)	3.80	C/1.40
			Arabier streksalto tot stand	3.80	D
		Salto voorover gestrekt	3.80	E	

SPRONG		NIVEAU PUPIL 2 NATIONAAL 3			
Categorie	Sprong	Toestel	Sprong	D-score	Sprongnr.
PUPIL 2	1.	Springtoestel (1.20 m) + verhoogd vlak (0.60 m)	Handstandoverslag tot stand (geen kaats)	4.50	1.00
	2.	Verhoogd vlak (0.60 m)	Salto voorover gestrekt	4.50	A
Salto voorover gehurkt			3.80	B	



<b>SPRONG</b>	<b>NIVEAU JEUGD 1 NATIONAAL 2</b>
---------------	-----------------------------------

Categorie	Toestel	Sprong	D-score	Sprongnr.
JEUGD 1	Springtoestel (1.25 m) + landingsmat (0.30 m) (* 2e dempingsmat bij landing toegestaan)	Tsukahara gehurkt *	4.50	3.10
		Yurchenko gehurkt *	4.30	4.10
		1/2 in - 1/1 uit	3.90	1.22
		Handstandoverslag met 1/1 draai	3.90	1.02
		1/2 in - 1/2 uit	3.50	1.21
		Handstandoverslag met 1/2 draai	3.30	1.01
		Arabier flick-flack - afstoot af	3.30	1.40
		Handstandoverslag met 1/2 draai in de eerste vluchtfase	2.90	1.20
		Handstandoverslag	2.90	1.00

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


**SPRONG NIVEAU JEUGD 1 NATIONAAL 3**

Categorie	Toestel	Sprong	D-score	Sprongnr.
JEUGD 1	Springtoestel (1.25 m) + landingsmat (0.30 m)	1/2 in - 1/1 uit	4.50	1.22
		Handstandoverslag met 1/1 draai	4.50	1.02
		1/2 in - 1/2 uit	4.10	1.21
		Handstandoverslag met 1/2 draai	3.90	1.01
		Handstandoverslag met 1/2 draai in de eerste vluchtfase	3.50	1.20
		Handstandoverslag	3.50	1.00

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

**SPRONG NIVEAU JEUGD 1 NATIONAAL 4**

Categorie	Toestel	Sprong	D-score	Sprongnr.
JEUGD 1	Springtoestel (1.25 m) + landingsmat (0.30 m)	1/2 in - 1/1 uit	4.50	1.22
		Handstandoverslag met 1/1 draai	4.50	1.02
		1/2 in - 1/2 uit	4.10	1.21
		Handstandoverslag met 1/2 draai	3.90	1.01
		Handstandoverslag met 1/2 draai in de eerste vluchtfase	3.50	1.20
		Handstandoverslag	3.50	1.00

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