

minitramp

oefenstof voor springkampioenschappen

versie 5-4-2016

		+/-	D-score
1	streksprong	-1.00	8.00
	skatesprong		9.00
	hurksprong	+1.00	10.00
2	skatesprong	-1.00	8.00
	hurksprong		9.00
	spreidsprong	+1.00	10.00
3	hurksprong	-1.00	8.00
	spreidsprong		9.00
	spreidhoeksprong	+1.00	10.00
4	spreidsprong	-1.00	8.00
	spreidhoeksprong		9.00
	streksprong met 1/2 draai	+1.00	10.00
5	spreidhoeksprong	-1.00	8.00
	streksprong met 1/2 draai		9.00
	hoeksprong	+1.00	10.00
6	streksprong met 1/2 draai	-1.00	8.00
	hoeksprong		9.00
	hurk/hoeksalto voorover	+1.00	10.00
7	hoeksprong	-1.00	8.00
	hurk/hoeksalto voorover		9.00
	streksalto voorover	+1.00	10.00
8	hurk/hoeksalto voorover	-1.00	8.00
	streksalto voorover		9.00
	hurk/hoeksalto voorover met 1/2 draai	+1.00	10.00
9	streksalto voorover	-1.00	8.00
	hurk/hoeksalto voorover met 1/2 draai		9.00
	streksalto voorover met 1/1 draai	+1.00	10.00

noot iedere turn(st)er springt twee sprongen

indien de sprongen hetzelfde zijn, geldt het hoogste cijfer als eindcijfer

indien de sprongen verschillen, geldt het gemiddelde eindcijfer