

toestelspringen

oefenstof voor springkampioenschappen 2016

versie 5-4-2016

			+/-	D-score
1	streksprong	springplank - dikke mat	-1.00	8.00
	streksprong - rol voorover	springplank - dikke mat		9.00
	ophurken - rol voorover	springplank - verhoogd vlak (60-90 cm)	+1.00	10.00
2	streksprong - rol voorover	springplank - dikke mat	-1.00	8.00
	ophurken - rol voorover	springplank - verhoogd vlak (60-90 cm)		9.00
	ophurken - stap - streksprong af	plankoline-pegases (105-115-125 cm)	+1.00	10.00
3	ophurken - rol voorover	springplank - verhoogd vlak (60-90 cm)	-1.00	8.00
	ophurken - stap - streksprong af	plankoline-pegases (105-115-125 cm)		9.00
	ophurken - handenstand opgooien - platvallen	springplank - verhoogd vlak (60-90 cm)	+1.00	10.00
4	ophurken - stap - streksprong af	plankoline-pegases (105-115-125 cm)	-1.00	8.00
	ophurken - handenstand opgooien - platvallen	springplank - verhoogd vlak (60-90 cm)		9.00
	handenstand - platvallen	springplank - verhoogd vlak (60-90 cm)	+1.00	10.00
5	ophurken - handenstand opgooien - platvallen	springplank - verhoogd vlak (60-90 cm)	-1.00	8.00
	handenstand - platvallen	springplank - verhoogd vlak (60-90 cm)		9.00
	handenstandoverslag tot ruglig (zie boven, maar met afzet van handen)	springplank - verhoogd vlak (60-90 cm)	+1.00	10.00
6	handenstand - platvallen	springplank - verhoogd vlak (60-90 cm)	-1.00	8.00
	overslag tot ruglig (zie boven, maar met afzet van handen)	springplank - verhoogd vlak (60-90 cm)		9.00
	overslag	plankoline-pegases (105-115-125 cm)	+1.00	10.00
7	overslag tot ruglig (zie boven, maar met afzet van handen)	springplank - verhoogd vlak (60-90 cm)	-1.00	8.00
	overslag	plankoline-pegases (105-115-125 cm)		9.00
	overslag met 1/2 draai in afzweeffase	plankoline-pegases (105-115-125 cm)	+1.00	10.00
8	overslag	plankoline-pegases (105-115-125 cm)	-1.00	8.00
	overslag met 1/2 draai in afzweeffase	plankoline-pegases (105-115-125 cm)		9.00
	overslag met 1/2 draai in aanzweeffase en afzweeffase	plankoline-pegases (105-115-125 cm)	+1.00	10.00
9	overslag met 1/2 draai in afzweeffase	plankoline-pegases (105-115-125 cm)	-1.00	8.00
	overslag met 1/2 draai in aanzweeffase en afzweeffase	plankoline-pegases (105-115-125 cm)		9.00
	overslag met 1/1 draai in de afzweeffase	plankoline-pegases (105-115-125 cm)	+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

voorinstap, instap, pupillen pegases 105 cm
jeugd, junior pegases 115 cm
senior pegases 115 of 125 cm