



# Turn en speldag 2022 Sprong

Versie2



## Onderbouw

Er moeten 2 sprongen getoond worden. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 sprongen.

Sprongsituatie: 1: Plankoline OF plank + kast min 1 deel

2: Plankoline OF plank + verhoogd vlak 60 cm

<b>Groep 1 (kast)</b>	<b>D-score</b>	<b>Groep 2 (verh.vlak)</b>	<b>D-score</b>
Arbier of Overslag	4.0	Salto voorover tot stand	4.5
Doorhurken	3.5	Handstand tot ruglig	4.0
Ophurken Streksprong af	3.0	Oprollen tot Hurkzit	3.5
		Streksprong op koprol tot hurkzit	3.0



# Turn en speldag 2022 Sprong

Versie2



## Middenbouw

Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 sprongen.

**Sprongsituatie:** Plankoline OF Plank - Kast (-1 deel) of Pegasus met landingsmat (0.30 m)

Groep 1	D-score
Ophurken - streksprong af	3.0
Doorhurken	3.5
Handstandoverslag	4.5
Handstandoverslag met ½ draai in 1 <sup>e</sup> vluchtfase	4.5
Handstandoverslag met ½ draai in 1 <sup>e</sup> vluchtfase – ½ draai in 2 <sup>e</sup> vluchtfase	5.0
Handstandoverslag met ½ draai in de 2 <sup>e</sup> vluchtfase	5.0

**Sprongsituatie:** Plankoline OF Plank - verhoogd vlak 0.60 m

Groep 2	D-score
Streksprong op – rol voorover tot hurkzit	3.0
Zweefrol via hurkzit tot stand	3.5
Salto voorover tot ruglig	4.0
Handstandoverslag tot ruglig	4.0
Handstandoverslag met ½ draai in 1 <sup>e</sup> vluchtfase tot buiklig	4.0
Salto voorover gehurkt tot stand	4.5
Handstandoverslag tot stand	5.0



# Turn en speldag 2022 Sprong

Versie2



## Bovenbouw

Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 sprongen.

**Sprongsituatie:** Plank - Pegasus met landingsmat (0.30 m)

0.80		Streksprong op -streksprong af	1.40 P.
1.00		Overslag	2.00 P.
1.01		Overslag halve draai	2.40 P.
1.02		Overslag hele draai	3.00 P.
1.10		Yamashita	2.40 P.
1.11		Yamashita halve draai	2.80 P.
1.12		Yamashita hele draai	3.20 P.
1.20		Halve draai in	2.00 P.
1.21		Halve draai in - halve draai uit	2.80 P.
1.22		Halve draai in - hele draai uit	3.00 P.
3.10		Tsukahara gehurkt*	3.50 P.

Indien gebruik wordt gemaakt van de Plankoline, dan daalt de D-score met 0.50 P.

Indien gebruik wordt gemaakt van de minitrampoline, dan daalt de D-score met 1.00 P.