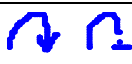




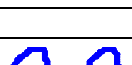



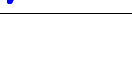













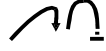
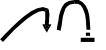
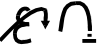
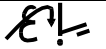
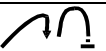
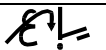
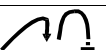
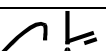
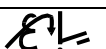
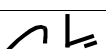
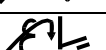
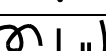
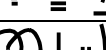
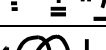
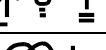


<b>SPRONG</b>	<b>NIVEAU 3 T/M 9</b>	<b>VOORGESCHREVEN OEFENSTOF</b>
---------------	-----------------------	---------------------------------

Niveau	Springtoestel FIG	Sprong	Symbo(o)l(en)	D score	Sprongnr.
Niveau 3:	Pupil 2: 1.25 m	Handstandoverslag		4.50	1.00
Niveau 3:	Pupil 2: 1.25 m	Handstandoverslag 1/1		5.30	1.02
Niveau 3:	Pupil 2: 1.25 m	Overslag salto gehurkt		6.50	2.10
Niveau 3:	Pupil 2: 1.25 m	Tsukahara gehurkt		6.10	3.10
Niveau 3:	Pupil 2: 1.25 m	Tsukahara gehoekt		6.30	3.20
Niveau 3:	Pupil 2: 1.25 m	Yurchenko gehurkt		5.90	4.10
Niveau 4:	Pupil 1: 1.20 m	Handstandoverslag		4.50	1.00
Niveau 4:	Pupil 1: 1.20 m	Handstandoverslag 1/1		5.30	1.02
Niveau 4:	Pupil 1: 1.20 m	Tsukahara gehurkt		6.10	3.10
Niveau 4:	Pupil 1: 1.20 m	Tsukahara gehoekt		6.30	3.20
Niveau 5:	Instap: 1.10 m Pupil 2: 1.20 m	Handstandoverslag		4.50	1.00
	Plank-valmat	Salto vo gehurkt		4.50	A
		Salto vo gestrekt		5.30	B
		Salto vo 1/1 gestrekt		6.10	C1
		Salto vo 1/1 gehurkt		6.10	C2
Niveau 6:	Pupil 1: 1.10 m Pupil 2: 1.20 m	Handstandoverslag		4.50	1.00
	Plank-valmat	Salto vo gehurkt		4.50	A
		Salto vo gestrekt		5.30	B
Niveau 7:	Instap: laagste stand *) Pupil 1: 1.10 m Pupil 2: 1.20 m	Handstandoverslag		4.50	1.00
	Plank-valmat	Salto vo gehurkt		4.50	A
Niveau 8:	Instap: laagste stand *) Pupil 1: laagste stand *) Pupil 2: 1.10 m	Handstandoverslag		4.50	1.00
Niveau 9:	Instap: kast (min 1 deel) Pupil 1: kast (min 1 deel) Pupil 2: kast (min 1 deel)	Handstandoverslag		4.50	1.00

\*) Laagste stand is 1.00 m voor zover mogelijk is. Indien 1.00 m niet mogelijk is geldt de laagste stand.

SPRONG		NIVEAU 9 T/M 12	VOORGESCHREVEN OEFENSTOF		
	Toestel	Sprong	Sprongnr	D-score	Symbolen
9	I. Kast (min 1 deel)	Handstandoverslag	1.00	4.50 p	
	II. Kast (min 1 deel)	Handstandoverslag	1.00	4.00 p	
10	I. Kast (min 1 deel)	Handstandoverslag	1.00	4.50 p	
	II. Kast (min 1 deel)	Overslag met halve draai in de aanzweeffase	1.24	4.20 p	
	I. Verhoogd landingsvlak 60- 90 of 90-120 cm	Overslag met halve draai in de aanzweeffase tot buikligging		4.30 p	
	II. Kast (min 1 deel)	Handstandoverslag	1.00	4.00 p	
11	I. Verhoogd landingsvlak 60- 90 of 90-120 cm	Overslag met halve draai in de aanzweeffase tot buikligging		4.30 p	
	II. Kast (min 1 deel)	Handstandoverslag	1.00	4.00 p	
	I. Verhoogd landingsvlak 60- 90 of 90-120 cm	Handstand - met gestrekt lichaam doorgaan tot rugligging		4.10 p	
	II. Verhoogd landingsvlak 60- 90 of 90-120 cm	Overslag met 1/2 draai in de aanzweeffase tot buikligging		3.80 p	
12	I. Verhoogd landingsvlak 60- 90 of 90-120 cm	Handstand - met gestrekt lichaam doorgaan tot rugligging		4.10 p	
	II. Verhoogd landingsvlak 60- 90 of 90-120 cm	Overslag met 1/2 draai in de aanzweeffase tot buikligging		3.80 p	
	I. Verhoogd landingsvlak 60- 90 of 90-120 cm	Zweefrol en via hurkzit komen tot stand pasje(s) voorwaarts tot einde verhoogd vlak en met 2-benige afzet streksprong af		3.70 p	
	II. Verhoogd landingsvlak 60-90 of 90-120 cm	Zweefrol en via hurkzit komen tot stand pasje(s) voorwaarts tot einde verhoogd vlak en met 2-benige afzet streksprong af		3.20 p	
	I. Verhoogd landingsvlak 60- 90 of 90-120 cm	Ophurken, rol voorover tot stand, pasje(s) voorwaarts tot einde verhoogd vlak en met 2-benige afzet streksprong af		3.30 p	
	II. Verhoogd landingsvlak 60-90 of 90-120 cm	Ophurken, rol voorover tot stand, pasje(s) voorwaarts tot einde verhoogd vlak en met 2-benige afzet streksprong af		2.80 p	

I. Springplank

II. Trampoline

- Kasthoogte voor jeugd, junior en senior: volledige kast

## NTS 2009 Spronghoogte

	instap	pupil 1	pupil 2	jeugd	junior	senior	
niveau 1				1.25m	1.25m	1.25m	eredivisie
niveau 2						1.25m	1e divisie ABCDE
niveau 3			1.25m		1.25m	1.25m	2e divisie ABCD
niveau 4		1.20m		1.25m	1.25m	1.25m	3e divisie ABC
niveau 5	1.10m		1.20m	1.25m	1.25m	1.25m	4e divisie AB +TA
niveau 6		1.10m	1.20m	1.25m	1.25m	1.25m	5e divisie AB +TA
niveau 7	1.00m	1.10m	1.20m	1.25m	1.25m	1.25m	6e divisie AB +TA
niveau 8	1.00m	1.00m	1.10m	1.20m	1.25m	1.25m	7e divisie A + TA
niveau 9	kast(-1dl)	kast(-1dl)	kast(-1dl)	kast	kast	kast	voorge- schreven
niveau 10	kast(-1dl)	of	verhoogd 60-90	landingsvlak of 90-120			voorge- schreven
niveau 11	kast(-1dl)	of	verhoogd landingsvlak 60-90 of 90-120				voorge- schreven
niveau 12	verhoogd 60-90	landingsvlak of 90-120					voorge- schreven