
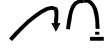
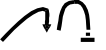
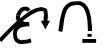
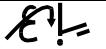
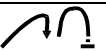
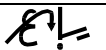
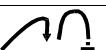
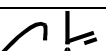
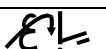
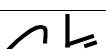
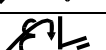
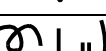
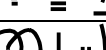
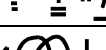
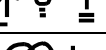


SPRONG		NIVEAU 9 T/M 12	VOORGESCHREVEN OEFENSTOF		
	Toestel	Sprong	Sprongnr	D-score	Symbolen
9	I. Kast (min 1 deel)	Handstandoverslag	1.00	4.50 p	
	II. Kast (min 1 deel)	Handstandoverslag	1.00	4.00 p	
10	I. Kast (min 1 deel)	Handstandoverslag	1.00	4.50 p	
	II. Kast (min 1 deel)	Overslag met halve draai 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