













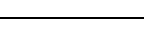









SPRONG	NIVEAU 3 T/M 9	VOORGESCHREVEN OEFENSTOF
---------------	-----------------------	---------------------------------

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	Overstag 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.