

## Sprongenoverzicht Clubteamwedstrijd District Oost 2017

- Iedere turnster dient 2 sprongen uit te voeren.
- De 2 sprongen mogen verschillend zijn. (indien mogelijk)
- Het gemiddelde van de sprongen telt.
- De aangepaste D-scores staan vermeld achter de sprong.

	<b>Instap</b>	<b>Pupil I</b>		<b>Pupil II</b>	<b>Jeugd I</b>
<b>D2</b>	<i>Verhoogd vlak (0,90m)</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ophurken gevolgd door rol voorover (2,8)</li> <li>• Zweefrol (3,8)</li> <li>• Handstandoverslag tot ruglig (4,5)</li> </ul>	<i>Kast -1 delen – verhoogd vlak (0,90m)</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ophurken gevolgd door rol voorover (2,8)</li> <li>• Zweefrol over de kast (3,8)</li> <li>• Handstandoverslag tot ruglig (4,5)</li> </ul>		<i>Kast -1 deel – dikke mat</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arabier tot stand (3,8)</li> <li>• Handstandoverslag tot stand (4,5)</li> </ul>	<i>Hele kast – dikke mat</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arabier tot stand (3,9)</li> <li>• Handstandoverslag tot stand (3,9)</li> <li>• Handstandoverslag met ½ draai (4,5)</li> </ul>
<b>D1</b>	<i>Kast -1 deel – verhoogd vlak (0,90m)</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handstandoverslag tot ruglig (4,5)</li> </ul>	<i>Kast -1 deel – dikke mat</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arabier tot stand (3,8)</li> <li>• Handstandoverslag tot stand (4,5)</li> </ul>		<i>Hele kast – dikke mat</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arabier tot stand (3,8)</li> <li>• Handstandoverslag tot stand (4,5)</li> </ul>	<i>Hele kast – dikke mat</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handstandoverslag (3,9)</li> <li>• Handstandoverslag ½ draai (4,3)</li> <li>• 1/2 in – 1/2 uit (4,5)</li> </ul>
<b>N3 N4</b>	<i>Pegasus 1.05m – dikke mat</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handstandoverslag tot stand (4,5)</li> </ul>	<i>Pegasus 1.10m – dikke mat</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handstandoverslag tot stand (4,5)</li> </ul>		<i>Pegasus 1.20m – dikke mat (0.60m)</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handstandoverslag tot stand (4,5)</li> </ul>	<i>Pegasus 1.25m – dikke mat</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handstandoverslag (3,5)</li> <li>• Handstandoverslag ½ draai (3,9)</li> <li>• 1/2 in – 1/2 uit (4,1)</li> <li>• 1/2 in – 1/1 uit óf overslag 1/1 draai (4,5)</li> </ul>