

Sprongenoverzicht Clubteamwedstrijd District Oost 2019

- 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.

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