

SPRONG		INSTAP D1	versie Okt 2017	
	TOESTEL	SPRONG	D-SCORE	SPRONG NR
<b>GEMIDDELDE TELT</b>	<b>TURNSTER SPRINGT BEIDE SPRONGEN 1X</b>			
1.	KAST -1 DEEL + VERHOOGD VLAK (0.90 m)	HANDSTANDOVERSLAG TOT RUGLIJK	4.50	1.00
2.	LANDINGSMAT (0.30 M)	STREKSPRONG	4.50	A

SPRONG		INSTAP D2	versie Okt 2017	
	TOESTEL	SPRONG	D-SCORE	SPRONG NR
<b>GEMIDDELDE TELT</b>	<b>TURNSTER SPRINGT 2X, BEIDE SPRONGEN MOGEN HETZELFDE ZIJN</b>			
1.	VERHOOGD VLAK (0.90 m)	HANDSTANDOVERSLAG TOT RUGLIJK	4.50	A
		ZWEEFROL	3.80	B
		OPHURKEN - ROL VOOROVER	2.80	C

SPRONG		INSTAP D3	versie Okt 2017	
	TOESTEL	SPRONG	D-SCORE	SPRONG NR
<b>GEMIDDELDE TELT</b>	<b>TURNSTER SPRINGT 2X, BEIDE SPRONGEN MOGEN HETZELFDE ZIJN</b>			
1.	VERHOOGD VLAK (0.90 m)	HANDSTANDOVERSLAG TOT RUGLIJK	4.50	A
		ZWEEFROL	4.00	B
		OPHURKEN - ROL VOOROVER	3.50	C

BRUG instap D1 = extra valmat		INSTAP D1	versie Okt 2017	JURY ACCENTEN & AFTREK:		RITME 0,1	ONDER ROTATIE 0,1	AMPLITUDE ZWAAIEN 0,1 - 0,3	ONVOLDOENDE STREKKING en/of HOOGTE 0,1 - 0,3
+ 0.30								Bij KORTER dan 3 sec = - 0,3 van D score	
max D score = 5.70						BORSTWAARTS OM 2B AFZET	OPZWAAI HORIZONTAAL		VOOROVER DUIKELEN TOT HOEKHANG 90° (3 sec.) AAN GESTREKTE ARMEN
D 4.5	3X) (	TRAINER TREKT TURNSTER NAAR ACHTER OF TURNSTER MAAKT ZELF 1 INZET	3X 45° 						
	1X KURBET 1 SEC (HOL/BOL) - 2X KURBET		3X VOORZWAAI + ACHTERZWAAI	NEERSPRINGEN TOT STAND	STREKSPR. 1/2 DR	BORSTWAARTS OM 1B AFZET	STREKSTEUN OPZWAAI min. 45°	BUIKDRAAI ACHTEROVER	OPSPREIDEN/HURKEN + (SPREID)ZOLENONDERZWAAI AF
- 0.30	1x W = D - 0,3 2x W = D - 0,3 ook N -1,00 3x W = D - 0,3 ook N -2,00	deze zwaai wordt niet beoordeeld!!	1x W = D - 0,3 2x W = D - 0,3 ook N -1,00 3x W = D - 0,3 ook N -2,00						
								Bij 1 of geen voeten plaatsen - 0,3 van D score	NEERSPRINGEN + SPREIDZOLENONDERZWAAI AF afzet 2 benen

BRUG instap D2 = extra valmat		INSTAP D2	versie Okt 2017	JURY ACCENTEN & AFTREK:		RITME 0,1	ONDER ROTATIE 0,1	AMPLITUDE ZWAAIEN 0,1 - 0,3	ONVOLDOENDE STREKKING en/of HOOGTE 0,1 - 0,3
+ 0.30								Bij KORTER dan 3 sec = - 0,3 van D score	
max D score = 5.70						BORTSWAARTS OM 1B OF 2B AFZET	OPZWAAI HORIZONTAAL	Bij 1 of geen voeten plaatsen - 0,3 van D score	OPSPREIDEN/HURKEN + (SPREID)ZOLENONDERZWAAI AF OF VOOROVER DUIKELEN tot HOEKHANG 90° (3 sec.)
D 4.5	1X) (	TRAINER TREKT TURNSTER NAAR ACHTER OF TURNSTER MAAKT ZELF 1 INZET	3X 45° 						
	1X KURBET 1 SEC (HOL/BOL)		3X VOORZWAAI + ACHTERZWAAI	NEERSPRINGEN TOT STAND	STREKSPR. 1/2 DR	OPSPRINGEN TOT STEUN	STREKSTEUN OPZWAAI min. 45°	BUIKDRAAI ACHTEROVER	NEERSPRINGEN + SPREIDZOLENONDERZWAAI AF afzet 2 benen
- 0.30		deze zwaai wordt niet beoordeeld!!	1x W = D - 0,3 2x W = D - 0,3 ook N -1,00 3x W = D - 0,3 ook N -2,00						
							STREKSTEUN OPZWAAI lager dan 45°		NEERSPRINGEN + ONDERSPRONG AF (ZONDER VOETEN PLAATSEN) afzet 2 benen

BRUG instap D3 = extra valmat		INSTAP D3	versie Okt 2017	JURY ACCENTEN & AFTREK:		RITME 0,1	ONDER ROTATIE 0,1	AMPLITUDE ZWAAIEN 0,1 - 0,3	ONVOLDOENDE STREKKING en/of HOOGTE 0,1 - 0,3
+ 0.30									
max D score = 5.70						BORTSWAARTS OM 1B OF 2B AFZET	STREKSTEUN OPZWAAI min. 45 (of hoger)	BUIKDRAAI ACHTEROVER	VOOROVER DUIKELEN tot HOEKHANG 90° (3 sec.)
D 4.5									
	KOMEN TOT HANG UITEINDE HOGE LIGGER (MET HULP)	ZIJWAARTSE HANDVERPLAATSING TOT ANDERE EIND LIGGER IN GESPANNEN HOUDING		NEERSPRINGEN TOT STAND	STREKSPR. 1/2 DR - PASSES NAAR MIDDEN	OPSPRINGEN TOT STEUN	STREKSTEUN OPZWAAI lager dan 45°		NEERSPRINGEN - ONDERSPRONG AF (ZONDER VOETEN PLAATSEN) afzet 2 benen
- 0.30									
								BUIKDRAAI WEGLATEN	NEERSPRINGEN - ONDERSPRONG AF (ZONDER VOETEN PLAATSEN) afzet 1 been

BALK hoogte: 100cm		INSTAP D1	versie Okt 2017	opsprong afsprong							
+ 0.30											
max D score = 5.70	OPSPREIDEN - UITSCHUIVEN TOT 'SPLIT', BUIK OP BALK			HOEZIT min.45° ARMEN ZIJWAARTS					VL.HANDSTAND 180° - TERUG TOT STAND		
D 4.5											
	DOORHURKEN TOT ZIT BEEN OVERHEFFEN TOT RIJZIT  OPHURKEN + DOORHURKEN = - 0,3 van D score	SPREID HOEK STEUN	RUGLIG - BEEN 1x R & 1x L PASSE UITGEDRAAID	HOEZIT benen min. 45° boven balk HANDEN VAST	VIA RIJZIT TOT KNEEZIT - : BORST IN > BORST UIT > SCHOULDERS: HOOG > LAAG > ARMEN ZIJWAARTS	KURBET	HOGE (LIG)STEUN HEUPHOEK < 90°	KOMEN TOT STAND MET RECHTE RUG ARMEN LANGS OREN - TENDU VOOR	VL.HANDSTAND 150° - 180° TERUG TOT STAND	ARABESQUE RECHTS min. 45° ARMEN ZIJWAARTS	BEENZWAAI R VOOR - KNEEZIT - STAAN - BEENZWAAI L VOOR - RELEVE
- 0.30							HEUPHOEK > 135° = - 0,3 van D score				
	OPHURKEN - 1/4 DR - KOMEN TOT RIJZIT								VL.HANDSTAND < 150° - TERUG TOT STAND		



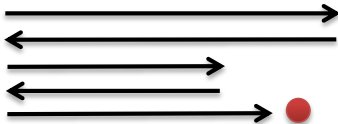









BALK vervolg	INSTAP D1	TIJD: 80 SEC	JURY ACCENTEN & AFTREK:	RECHTE ARMEN 0,1 - 0,2	HOGE RELEVES / NETTE VOETEN 0,1 - 0,2	RECHTOP LOPEN/ BEWEGEN AMPLITUDE 0,1 - 0,2	RITME/ GEBRUIK BALKLENGTE 0,1 - 0,3	ZEKERHEID 0,1	NIET OVEREEN- KOMSTIG 0,1 per keer!	PAUZE > 2 sec. 0,1 per keer!
+ 0.30					BEENSPREIDING < 90° = - 0,3 van D score	GEEN VOETEN PLAATSEN = - 0,3 van D score + -1,0 van E score (= val)				
				LOOPSPRONG LANDING BEEN ACHTER				ROL VOOROVER TOT HURKZIT		
D 4.5										
	ARMEN ZIJW - BEEN RECHTS PASSE PARALLEL UITDRAAIEN - PARALLEL - 2 VOETEN RELEVE	1/2 DR. OP 2 BENEN ARMEN LAAG	SISONNE LANDING BEEN ACHTER	STAP - ASSEMBLE - LANDEN IN SQUAT	STREKSPRONG LANDEN IN SQUAT	PASSEN RELEVE (VOOR- OF ACHTERUIT)	HURKZIT ARMEN VOOR	ROL VOOROVER TOT RIJZIT ACHTER OPHURKEN KOMEN TOT STAND	ASSEMBLE DIRECT GEVOLGD DOOR STREKSPRONG AF	
- 0.30					GEEN LANDING IN SQUAT = - 0,3 van D score					ASSEMBLE WEGLATEN = - 0,3 van D score
			KATTESPRONG - LANDING ATTITUDE					KLEMROL VOOROVER - RIJZIT - ACHTER OPHURKEN		










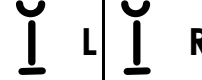




BALK hoogte: 100cm		INSTAP D3	versie Feb 2018	opspiong afspiong		← →					
+ 0.30		OPHURKEN MET 1 BEEN = - 0,3 van D score				1 SEC 					
max D score = 5.70	OPHURKEN - 1/4 DR KOMEN TOT RIJZIT					ARMEN ZIJW - BEEN PASSE PARALLEL - IN RELEVE 1 SEC					
D 4.5						2 SEC 	R 45° 		L 45° 		
	OPSPRINGEN TOT STEUN BEEN OVERHEFFEN TOT RIJZIT	SPREID HOEK STEUN	VIA RIJZIT TOT KNEIZIT - : BORST IN > BORST UIT > SCHOULDERS: HOOG > LAAG > ARMEN ZIJWAARTS	KURBET	KOMEN TOT HURKZIT + ARMEN VOOR - KOMEN TOT STAND ARMEN HOOG	ARMEN ZIJW - BEEN PASSE PARALLEL 2 SEC	ARABESQUE RECHTS 1 SEC min. 45° ARMEN ZIJWAARTS	BEENZWAAI R VOOR R NEERZETTEN, L AANSLUITEN	ARABESQUE LINKS 1 SEC min. 45° ARMEN ZIJWAARTS	BEENZWAAI L VOOR L NEERZETTEN, R AANSLUITEN	
- 0.30											

BALK vervolg	INSTAP D3	TIJD: 80 SEC	JURY ACCENTEN & AFTREK:	RECHTE ARMEN/ LICHAAMS HOUDING 0,1 - 0,2	HOGE RELEVES / NETTE VOETEN 0,1 - 0,2	RECHTOP LOPEN/ BEWEGEN AMPLITUDE 0,1 - 0,2	RITME/ GEBRUIK BALK LENGTE 0,1 - 0,3	ZEKERHEID 0,1	NIET OVEREEN- KOMSTIG 0,1 per keer!	PAUZE > 2 sec. 0,1 per keer!
+ 0.30										
					STAP - ASSEMBLE - STREKSPRONG LANDEN IN SQUAT					
D 4.5										
	IN RELEVE GAAN TOT EINDE BALK ARMEN ZIJW	BEEN RECHTS PASSE PARALLEL ARMEN LAAG - UITDRAAIEN - PARALLEL - 2 VOETEN RELEVE	1/2 DR. OP 2 BENEN ARMEN LAAG	2 PASSEN RELEVE ARMEN ZIJWAARTS	STREKSPRONG LANDEN IN SQUAT	2 PASSEN RELEVE	HURKZIT ARMEN ZIJ	KOMEN TOT STAND GAAN IN RELEVE TOT EINDE BALK	ASSEMBLE DIRECT GEVOLGD DOOR STREKSPRONG AF	
- 0.30										
									STREKSPRONG AF (ZONDER ASSEMBLE)	



VLOER LANGE MAT		INSTAP D2		versie Okt 2017		BEGIN  EINDE 							
+ 0.30													
max D score = 5.70	AANLOOP (LOOP-) OVERSLAG (MET PLANK) - 1/2 DR	BEENSPREIDING < 90° = - 0,3 van D score				HANDSTAND < 135° = - 0,3 van D score		L 180° 					
D 4.5		L 135° - R 135° 				2x ZELFDE BEEN = - 0,3 van D score ook - 1,0 van N score		R 180° 					
	AANLOOP ARABIER + KAATS GEEN KAATS = - 0,3 van E score	LOOPSPRONG LINKS LOOPSPRONG RECHTS LANDING PLIE + ARMEN ZIJW	DOORSTAP TENDU ACHTER	RECHTS TENDU VOOR + ARMEN HOOG	VL.HANDSTAND - TERUG TOT STAND			HURKZIT ROL VOOROVER TOT HURKZIT	ROL ACHTEROVER TOT KAATS	TERUG ROLLEN TOT SPREIDZIT RECHTOP - ARMEN HOOG			
- 0.30		2x ZELFDE BEEN = - 0,3 van D score ook - 1,0 van N score											
	AANLOOP RADSLAG												

VLOER vervolg	INSTAP D2	TIJD: 60 SEC	JURY ACCENTEN & AFTREK:	RECHTE ARMEN 0,1 - 0,2	HOGE RELEVES / NETTE VOETEN 0,1 - 0,2	RECHTOP LOPEN/ BEWEGEN AMPLITUDE 0,1 - 0,2	RELATIE MUZIEK/ BEWEGEN t/m 0,5	ZEKERHEID ARTISTICITEIT EXPRESSIE 0,1 - 0,3	NIET OVEREEN KOMSTIG 0,1 per keer!				
+ 0.30													
		BOOGJE UITDUWEN						ROL ACHTEROVER RECHTE ARMEN TOT HURKZIT					
D 4.5	> 45° 												
	BORST NAAR GROND (MIN 45°) - RECHTOP - RUGLIG	BOOGJE UITDUWEN WEGLATEN	RUGLIG ARMEN ZIJW - PASSE L & PASSE R	1/2 DRAAI TOT BUIKLIG - ARMEN HOOG	UITDUWEN TOT LIGSTEUN min. 2 SEC.	INHURKEN TOT HURKZIT	ROL ACHTEROVER GEBOGEN ARMEN TOT HURKZIT	STREKSPR 1/2 DR LINKSOM TOT SQUAT - ARMEN ZIJW	STREKSPR 1/2 DR RECHTSOM TOT SQUAT - ARMEN ZIJW	TENDU VOOR - ARMEN HOOG			RADSLAG
- 0.30						STEUN KORTER DAN 2 SEC. = - 0,3 van D score		2x ZELFDE KANT = - 0,3 van D score 2x ZELFDE KANT = ook - 1,0 van N score					
							ROL ACHTEROVER WEGLATEN						

VLOER LANGE MAT		INSTAP D3	versie Okt 2017					
+ 0.30					180°			
max D score = 5.70		AANLOOP RADSLAG	BEENSPREIDING < 90° = - 0,3 van D score		VL.HANDSTAND - TERUG TOT STAND - HURKZIT			
D 4.5			135°		150°			
	TENDU VOOR + ARMEN HOOG	RADSLAG	STAP - LOOPSPRONG ARMEN ZIJW	TENDU VOOR + ARMEN HOOG	VL.HANDSTAND 150° - TERUG TOT STAND - HURKZIT	ROL VOOROVER TOT HURKZIT	ROL AW TOT RUGLIG ARMEN RECHT	RUGLIG ARMEN ZIJW - PASSE L & PASSE R
- 0.30	2x ZELFDE BEEN = - 0,3 van D score ook - 1,0 van N score						HANDSTAND < 105° = - 0,3 van D score	
		CHASSE LINKS - CHASSE RECHTS - 1/2 DR			GEEN HANDSTAND - HURKZIT			

VLOER vervolg	INSTAP D3	TIJD: 60 SEC	JURY ACCENTEN & AFTREK:	RECHTE ARMEN 0,1 - 0,2	HOGE RELEVES / NETTE VOETEN 0,1 - 0,2	RECHTOP LOPEN/ BEWEGEN AMPLITUDE 0,1 - 0,2	RELATIE MUZIEK/ BEWEGEN t/m 0,5	ZEKERHEID ARTISTICITEIT EXPRESSIE 0,1 - 0,3	NIET OVEREEN KOMSTIG 0,1 per keer!
+ 0.30									
					ROL ACHTEROVER GEBOGEN ARMEN TOT HURKZIT				
D 4.5									
	1/2 DRAAI TOT BUIKLIG - ARMEN HOOG	UITDURVEN TOT LIGSTEUN min. 2 SEC.	INHURKEN TOT HURKZIT	ROL ACHTEROVER TOT KAARS ARMEN LANGS OREN EN METEEN WEER TOT HURKZIT	KOMEN TOT STAND	STREKSPR 1/2 DR LINKSOM TOT SQUAT - ARMEN ZIJW	STREKSPR 1/2 DR RECHTSOM TOT SQUAT - ARMEN ZIJW	KOMEN TOT STAND ARMEN LAAG	
- 0.30		STEUN KORTER DAN 2 SEC. = - 0,3 van D score					2x ZELFDE KANT = - 0,3 van D score ook - 1,0 van N score		