

Minitrampoline

Leeftijd	Geboortjaar 2010 en 2009	Geboortjaar 2008 en 2007	Geboortjaar 2006 en 2005	Geboortjaar 2004 en eerder
Niveau				
F	Streksprong	Hurksprong	Spreidsprong	Skatesprong
	Hurksprong	Spreidsprong	Skatesprong	Streksprong met 1/2 draai
	Spreidsprong	Skatesprong	Streksprong met 1/2 draai	Spreidhoeksprong
	Keuze	Keuze	Keuze	Keuze
E	Hurksprong	Spreidsprong	Skatesprong	Spreidhoeksprong
	Spreidsprong	Skatesprong	Streksprong met 1/2 draai	Hoeksprong
	Skatesprong	Streksprong met 1/2 draai	Spreidhoeksprong	Streksprong met 1/1 draai
	Keuze	Keuze	Keuze	Keuze
D	Spreidsprong	Skatesprong	Spreidhoeksprong	Hoeksprong
	Skatesprong	Streksprong met 1/2 draai	Hoeksprong	Streksprong met 1/1 draai
	Streksprong met 1/2 draai	Spreidhoeksprong	Streksprong met 1/1 draai	Salto gehurkt voorover
	Keuze	Keuze	Keuze	Keuze
C	Skatesprong	Spreidhoeksprong	Hoeksprong	Streksprong met 1/1 draai
	Streksprong met 1/2 draai	Hoeksprong	Streksprong met 1/1 draai	Salto gehurkt voorover
	Spreidhoeksprong	Streksprong met 1/1 draai	Salto gehurkt voorover	Salto gehoekt voorover
	Keuze	Keuze	Keuze	Keuze
B	Spreidhoeksprong	Hoeksprong	Streksprong met 1/1 draai	Streksprong met 1/1 draai
	Hoeksprong	Streksprong met 1/1 draai	Salto gehurkt voorover	Salto gehoekt voorover
	Streksprong met 1/1 draai	Salto gehurkt voorover	Salto gehoekt voorover	Salto gehurkt met 1/2 draai
	Keuze	Keuze	Keuze	Keuze
A	Hoeksprong	Streksprong met 1/1 draai	Streksprong met 1/1 draai	Hurksprong met 1/1 draai
	Streksprong met 1/1 draai	Salto gehurkt voorover	Salto gehoekt voorover	Barani
	Salto gehurkt voorover	Salto gehoekt voorover	Salto gehurkt met 1/2 draai	Hoeksalto met 1/2 draai
	Keuze	Keuze	Keuze	Keuze

Kast breedte en lengte met minitrampoline (hele kast)

Leeftijd	Geboortejaar 2010 en 2009		Geboortejaar 2008 en 2007	
Niveau				
F	Ophurken - Streksprong af tot stand	B	Ophurken - Hurksprong af tot stand	B
	Ophurken - Hurksprong af tot stand	B	Ophurken - Spreidsprong af tot stand	B
	Ophurken - stap - Spreidsprong af tot stand	L	Ophurken - stap - Skatesprong	L
	Keuze	L	Keuze	L
E	Ophurken -Hurksprong af tot stand	B	Ophurken - Spreidsprong af tot stand	B
	Ophurken - Spreidsprong af tot stand	B	Ophurken - Streksprong af met 1/2 draai	B
	Ophurken - stap - Skatesprong	L	Ophurken - stap -Hurksprong af tot stand	L
	Keuze	L	Keuze	L
D	Ophurken - Spreidsprong af tot stand	B	Ophurken - Streksprong af met 1/2 draai	B
	Ophurken - Streksprong af met 1/2 draai	B	Hurksprong	B
	Ophurken - stap - Hurksprong af tot stand	L	Los op tot stand - (stap) - Hurksprong af	L
	Keuze	L	Keuze	L
C	Ophurken - Streksprong af met 1/2 draai	B	Hurksprong	B
	Hurksprong	B	Los op tot stand - Streksprong af met 1/2 draai	B
	Los op tot stand stand - (stap) - Hurksprong af	L	Koprol	L
	Keuze	L	Keuze	L
B	Hurksprong	B	Spreidsprong	B
	Los op tot stand - streksprong af met 1/2 draai	B	Overslag	B
	Koprol	L	Arabier	L
	Keuze	L	Keuze	L
A	Spreidsprong	B	Overslag	B
	Overslag	B	Salto gehurkt	B
	Arabier	L	Los op tot stand - (stap) Salto voorover af	L
	Keuze	L	Keuze	L

Alle afzetten vanaf de kast zijn met twee twee voeten tegelijk.

Alle afzetten vanaf de trampoline zijn met 2 voeten tegelijk.

Hurksprong is over het toestel met handen op de kast en dan tussen de handen doorhurken .

Spreidsprong is over het toestel met handen op de kast en dan overspreiden tot stand achter de kast.

Kast breedte en lengte met minitrampoline (hele kast)

Leeftijd	Geboortejaar 2006 en 2005		Geboortejaar 2004 en eerder	
Niveau				
F	Ophurken - Spreidsprong af tot stand	B	Los op tot stand - Streksprong af	B
	Los op tot stand - Streksprong af	B	Hurksprong	B
	Ophurken - Spreidsprong af met plaatsen van de handen.	L	Ophurken - koprol af	L
	Keuze	L	Keuze	L
E	Los ophurken tot stand - Streksprong af	B	Hurksprong	B
	Hurksprong	B	Spreidsprong	B
	Ophurken - Koprol af	L	Koprol	L
	Keuze	L	Keuze	L
D	Hurksprong	B	Spreidsprong	B
	Spreidsprong	B	Overslag	B
	Koprol	L	Arabier	L
	Keuze	L	Keuze	L
C	Spreidsprong	B	Overslag	B
	Overslag	B	Salto gehurkt	B
	Arabier	L	Los op tot stand - (stap) Salto voorover af	L
	Keuze	L	Keuze	L
B	Overslag	B	Arabier	B
	Salto gehurkt	B	Salto gehurkt	B
	Los op tot stand - (stap) Salto voorover af	L	Overslag	L
	Keuze	L	Keuze	L
A	Arabier	B	Hoeksalto	B
	Salto gehurkt	B	Los op Salto voorover tot stand	B
	Overslag	L	Half in / half uit	L
	Keuze	L	Keuze	L

Alle afzetten vanaf de kast zijn met twee twee voeten tegelijk.

Alle afzetten vanaf de trampoline zijn met 2 voeten tegelijk

Hurksprong is over het toestel met handen op de kast en dan tussen de handen doorhurken .

Spreidsprong is over het toestel met handen op de kast en dan overspreiden tot stand achter de kast.

Leeftijd	Geboortejaar 2010 en 2009	Geboortejaar 2008 en 2007
Niveau		
F	Koprol voorover streksprong - rol voorover streksprong 1/2 draai - rol achterover tot kaars en terug tot hurkzit - streksprong tot stand	Koprol voorover streksprong - losse rol voorover streksprong 1/2 draai - rol achterover tot kaars en terug tot langzit - 1/2 draai om en inhurken tot stand
E	Koprol voorover streksprong - losse rol voorover streksprong 1/2 draai - rol achterover tot kaars en terug tot langzit - 1/2 draai om en inhurken tot stand	Zweefstand en terug tot stand - losse rol voorover - handstand wissel - radslag tot stand
D	Zweefstand en terug tot stand - losse rol voorover - handstand wissel - radslag tot stand	(Vluchtige) handstand terug tot stand - streksprong 1/2 draai - koprol achterover tot spreidstand en inhurken - radslag
C	(Vluchtige) handstand terug tot stand - streksprong 1/2 draai - koprol achterover tot spreidstand en inhurken - radslag	Handstanddoorrol gevolgd door losse rol voorover - radslag - stap gebogen schaarsprong streksprong met 1/2 draai (direct verbonden) - aanloop arabier tot stand
B	Handstanddoorrol gevolgd door losse rol voorover - radslag - stap gebogen schaarsprong streksprong met 1/2 draai (direct verbonden) - aanloop arabier tot stand	Handstanddoorrol - radslag - radslag 1 arm - terug aanloop arabier kaats
A	Handstanddoorrol - radslag - radslag 1 arm - terug aanloop arabier kaats	Handstanddoorrol - radslag radslag - aanloop arabier terug - aanloop (loop)overslag

Leeftijd	Geboortejaar 2006 en 2005	Geboortejaar 2004 en eerder
Niveau		
F	Zweefstand en terug tot stand - losse rol voorover - handstand wissel - radslag tot stand	(Vluchtige) handstand terug tot stand - streksprong 1/2 draai - koprol achterover tot spreidstand en inhurken - radslag
E	(Vluchtige) handstand terug tot stand - streksprong 1/2 draai - koprol achterover tot spreidstand en inhurken - radslag	Handstand terug tot stand en losse rol voorover - radslag - gebogen schaarsprong en streksprong met 1/2 draai - arabier tot stand
D	Handstand terug tot stand en losse rol voorover - radslag - gebogen schaarsprong en streksprong met 1/2 draai - aanloop arabier tot stand	Handstanddoorrol - radslag - streksprong hele draai -stap om aanloop arabier kaats.
C	Handstanddoorrol - radslag - radslag 1 arm - aanloop arabier kaats	Handstanddoorrol - radslag radslag - aanloop arabier terug - aanloop (loop)overslag
B	Handstanddoorrol - radslag radslag - aanloop arabier terug - aanloop (loop)overslag	(loop)overslag - radslag - arabier - salto voorwaarts met plank
A	(loop)overslag - radslag - arabier - salto voorwaarts met plank	Aanloop arabier flick flack - (loop)overslag - radslag 1 arm - Aanloop hoeksalto voorover met plank

LET OP VOOR NIVO'S MET GEBRUIK VAN PLANK: ER LIGGEN NAAST DE LANGE MAT 2 MATJES MET PLANK!

Verhoogd landingsvlak (60 cm.) met plankoline

Leeftijd	Geboortjaar 2010 en 2009		Geboortjaar 2008 en 2007	
Niveau				
F	Los op tot stand - Streksprong	F	Los op tot stand -Hurksprong tot stand	F
	Los op tot stand - Hurksprong tot stand		Los op tot stand - Koprol	
	Los op tot stand - Koprol		Los op tot stand - Streksprong met 1/2 draai - rol achterover	
	Keuze		Keuze	
E	Los op tot stand - Hurksprong tot stand	E	Los op tot stand - Koprol	E
	Los op tot stand - Koprol		Los op tot stand - Streksprong met 1/2 draai - rol achterover	
	Los op tot stand - Streksprong met 1/2 draai - rol achterover		Koprol	
	Keuze		Keuze	
D	Los op tot stand - Koprol	D	Los op tot stand - Streksprong met 1/2 draai - rol achterover	D
	Los op tot stand - Streksprong met 1/2 draai - rol achterover		Koprol	
	Koprol		Los op tot stand - Radslag	
	Keuze		Keuze	
C	Los op tot stand - Streksprong met 1/2 draai - rol achterover	C	Koprol	C
	Koprol		Los op tot stand - Radslag	
	Los op tot stand - Radslag		Handstand platvallen	
	keuze		keuze	
B	Koprol	B	Radslag	B
	Los op tot stand - Radslag		Handstand platvallen	
	Handstand platvallen		Arabier	
	Keuze		Keuze	
A	Radslag	A	Handstand platvallen	
	Handstand platvallen		Arabier	
	Arabier		Salto	
	Keuze		Keuze	

Verhoogd landingsvlak van 60 cm. bestaande uit twee dikke landingsmatten van 30 cm. of banken en één dikke landingsmat
Rayon Delfland Oefenstof individuele springwedstrijd

september 2018

Verhoogd landingsvlak (90 cm.) met plank

Leeftijd	Geboortjaar 2006 en 2005		Geboortjaar 2004 en eerder	
Niveau				
F	Los op tot stand - Koprol	F	Los op tot stand - Streksprong met 1/2 draai - rol achterover	F
	Los op tot stand - Streksprong met 1/2 draai - rol achterover		Koprol	
	Koprol		Los op tot stand - radslag	
	Keuze		Keuze	
E	Los op tot stand - Streksprong met 1/2 draai - rol achterover	E	Koprol	E
	Koprol		Los op tot stand - radslag	
	Los op tot stand - Radslag		Handstand platvallen	
	Keuze		Keuze	
D	Koprol	D	Radslag	D
	Los op tot stand - Radslag		Handstand platvallen	
	Handstand platvallen		Arabier	
	Keuze		Keuze	
C	Radslag	C	Handstand platvallen	C
	Handstand platvallen		Arabier	
	Arabier		Salto	
	Keuze		Keuze	
B	Handstand platvallen	B	Arabier	B
	Arabier		Salto	
	Salto		Overslag	
	Keuze		Keuze	
A	Arabier	A	Overslag	
	Salto		Salto	
	Overslag		Hoeksalto	
	Keuze		Keuze	

Verhoogd landingsvlak van 90 cm. Bestaande uit banken en twee dikke landingsmatten

Leeftijd	Geboortejaar 2010 en 2009	Geboortejaar 2008 en 2007
Niveau		
F	3 kaatssprongetjes direct na de 3e kaatssprong spreidsprong + streksprong - rol voorover - rol voorover - streksprong met halve draai tot stand	3 kaatssprongetjes direct na de 3e kaatssprong spreidsprong + streksprong - rol voorover - streksprong halve draai - radslag
E	3 kaatssprongetjes direct na de 3e kaatssprong spreidsprong + streksprong - rol voorover - streksprong halve draai - radslag	3 kaatssprongetjes direct na de 3e kaatssprong hurksprong + streksprong - rol voorover - vluchtige handstand terug tot stand - radslag tot stand
D	3 kaatssprongetjes direct na de 3e kaatssprong hurksprong + streksprong - rol voorover - vluchtige handstand terug tot stand - radslag tot stand	Aanloop arabier - hurksprong - radslag tot stand - handstanddoorrol
C	Aanloop arabier - hurksprong - radslag tot stand - handstanddoorrol	Aanloop arabier streksprong 1/2 draai - radslag - aanloop (loop)overslag - hurksprong
B	Aanloop arabier streksprong 1/2 draai - radslag - aanloop (loop)overslag - hurksprong	Aanloop (loop)overslag - streksprong 1/1 draai tot stand - arabier + flick-flack - aanloop salto voorover
A	Aanloop (loop)overslag - streksprong 1/1 draai tot stand - arabier + flick-flack - aanloop salto voorover	Aanloop arabier + salto achterover - aanloop salto voorover - (loop)overslag - streksprong 1/1 draai tot stand

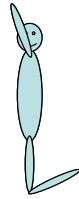
Leeftijd	Geboortejaar 2006 en 2005	Geboortejaar 2004 en eerder
Niveau		
F	3 kaatssprongetjes direct na de 3e kaatssprong hurksprong + streksprong - rol voorover - vluchtige handstand terug tot stand - radslag tot stand	Aanloop arabier - hurksprong - radslag tot stand - handstanddoorrol
E	Aanloop arabier - hurksprong - radslag tot stand - handstanddoorrol	Aanloop arabier streksprong 1/2 draai - radslag - aanloop (loop)overslag - hurksprong
D	Aanloop arabier streksprong 1/2 draai - radslag - aanloop (loop)overslag - hurksprong	Aanloop (loop)overslag - streksprong 1/1 draai tot stand - arabier + flick-flack - aanloop salto voorover
C	Aanloop (loop)overslag - streksprong 1/1 draai tot stand - arabier + flick-flack - aanloop salto voorover	Aanloop arabier + salto achterover - aanloop salto voorover - (loop)overslag - streksprong 1/1 draai tot stand
B	Aanloop arabier + salto achterover - aanloop salto voorover - (loop)overslag - streksprong 1/1 draai tot stand	aanloop arabier + salto achterover - aanloop hoeksalto voorover - (aanloop) spreidhoeksprong - loopoverslag + radslag tot stand
A	aanloop arabier + salto achterover - aanloop hoeksalto voorover - (aanloop) spreidhoeksprong - loopoverslag + radslag tot stand	Arabier - flick-flack + salto achterover - aanloop spreidhoeksprong tot stand - aanloop overslag + salto voorover

Skatesprong of schaapsprong

Voor de groepsspringwedstrijden staat er in de oefenstof van de bond voor E-niveau de *skatesprong*. In het door ons Rayon toegevoegde F-niveau staat de *schaapsprong*. Er is nogal wat discussie en onduidelijkheid over de uitvoering van die twee sprongen.

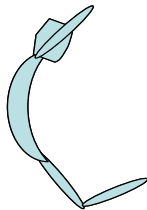
Bijgaande figuren met bewegingskenmerken van de sprongen geven wellicht voldoende houvast voor de leiding en jury.

Skatesprong



- Lichaam gestrekt tot lichtafgevlakt of tot lichte overstrekking
- Hoofd gedraaid opzij, lichtschiin naar beneden, kijkt naar de onderbenen
- Onderbenen naar links of rechts uitwijkend
- Armbeweging vrij

Schaapsprong



- Lichaam overstrekt
- Hoofd in nek
- Armen achter
- Benen licht gebogen

De schaapsprong zoals die voor het F niveau geldt is dus eenvoudiger als de Skatesprong, het is namelijk eigen een streksprong met overstrekking en gebogen knieën.