

SPRONG

Wedstrijd oefenstof Sprong JTW 2018

JTW MINI			
Toestel	Sprong	D-score	
sprong 1: verhoogd vlak (90cm)	1a: Overslag tot ruglig	4.50	
	verhoogd vlak (60cm)	1b: ophurken en rol voorover, streksprong af	2.80
	verhoogd vlak (60cm)	1a: Overslag tot ruglig	4.00
sprong 2: verhoogd vlak (90cm)	1a: Overslag tot ruglig	4.50	
	verhoogd vlak (60cm)	1b: ophurken en rol voorover, streksprong af	2.80
	verhoogd vlak (60cm)	1a: Overslag tot ruglig	4.00

Het gemiddelde van beide sprongen is het eindcijfer.

Bij sprongen tot **ruglig** moet een **10 cm 'crash'-matje** gebruikt worden