

# SPRONG

Wedstrijd oefenstof Sprong JTW 2018

JTW D		
Toestel	Sprong	D-score
sprong 1: kast min 1 deel (100cm) met verhoogd landingsvlak (90cm)	1a: Overslag tot ruglig	4.50
	1b: Overslag tot ruglig	4.00
sprong 2: kast min 1 deel (100cm) met verhoogd landingsvlak (90cm)	1a: Overslag tot ruglig	4.50
	1b: 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