

VERPLICHTE OEFENSTOF

oef. 1		oef. 2		oef. 3		oef. 4		oef. 5		oef. 6		oef. 7		oef. 8	
0 2 / 2	F1 0 / 1	0 2 / 2	F1 0 < 1	F3 0 / 3	B3 1 / 4	4 1 < 6	4 1 / 6								
- - o 0	1 0 s 1	- - v 0	1 0 s 1	1 1 s 2	F1 1 s 2	4 0 / 6	4 0 < 6								
- - < 0	- - < 0	B1 1 / 2	F1 1 / 2	B1 1 / 2	- - v 0	4 2 / 7	4 3 / 8								
0 1 z 1	B1 0 - 1	1 0 s 1	F1 1 s 2	1 0 s 1	0 1 / 1	- - o 0	- - o 0								
0 1 z 1	F1 1 s 2	0 1 / 1	0 1 / 1	- - v 0	- - < 0	B3 0 o 3	B3 0 < 3								
- - s 0	0 1 z 1	- - < 0	- - < 0	0 1 / 1	- - o 0	5 0 o 6	1 0 / 1								
0 1 / 1	0 1 z 1	- - o 0	0 2 / 2	4 0 o 5	4 1 o 6	- - v 0	- - v 0								
- - v 0	0 1 s 1	F1 0 o 1	- - v 0	- - < 0	4 0 < 5	4 - o 5	4 1 < 6								
F1 0 1	- - o 0	1 0 s 0	- - o 0	- - o 0	B3 0 o 3	F3 0 / 3	F3 0 o 3								
1 0 s 1	0 2 / 2	F4 0 o 5	4 0 o 5	4 1 o 6	5 -- o 6	F1 1 s 2	5 1 < 7								
7		10		12		14		20		27		39		40	

oef. 1		
0 2 / 2	1/1 draai	2
- - o 0	Hurksprong	0
- - < 0	Hoeksprong	0
0 1 z 1	½ draai zitsprong	1
0 1 z 1	½ draai zitsprong	1
- - s 0	Staan	0
0 1 / 1	½ draai	1
- - v 0	Spredhoeksprong	0
F1 0 1	Buiksprong	1
1 0 s 1	Staan	1
7		7

oef. 2		
F1 0 / 1	Buiksprong	1
1 0 s 1	Staan	1
- - < 0	Hoeksprong	0
B1 0 - 1	Rugsprong	1
F1 1 s 2	½ draai staan	2
0 1 z 1	½ draai zitsprong	1
0 1 z 1	½ draai zitsprong	1
0 1 s 1	½ draai staan	1
- - o 0	Hurksprong	0
0 2 / 2	1/1 draai	2
10		10

oef. 3		
0 2 / 2	1/1 draai	2
- - v 0	Spredhoeksprong	0
B1 1 / 2	½ draai buiksprong	2
1 0 s 1	Staan	1
0 1 / 1	½ draai	1
- - < 0	Hoeksprong	0
- - o 0	Hurksprong	0
F1 0 o 1	Buiksprong C	1
1 0 s 1	Staan	0
F4 0 o 5	Salto voorover C	5
12		12

oef. 4		
F1 0 < 1	Buiksprong B	1
1 0 s 1	Staan	1
F1 1 / 2	½ draai rugsprong	2
F1 1 s 2	½ draai staan	2
0 1 / 1	½ draai	1
- - < 0	Hoeksprong	0
0 2 / 2	1/1 draai	2
- - v 0	Spredhoeksprong	0
- - o 0	Hurksprong	0
4 0 o 5	Salto achterover C	5
14		14

oef. 5		
F3 0 / 3	Zweefduik A	3
1 1 s 2	½ draai staan	2
B1 1 / 2	½ draai buik	2
1 0 s 1	Staan	1
- - v 0	Spredhoeksprong	0
0 1 / 1	½ draai	1
4 0 o 5	Salto achterover C	5
- - < 0	Hoeksprong	0
- - o 0	Hurksprong	0
4 1 o 6	Barani C	6
20		20

oef. 6		
B3 1 / 4	½ draai zweefduik	4
F1 1 s 2	½ draai staan	2
- - v 0	Spredhoeksprong	0
0 1 / 1	½ draai	1
- - < 0	Hoeksprong	0
- - o 0	Hurksprong	0
4 1 o 6	Barani C	6
4 0 < 5	Salto achterover B	5
B3 0 o 3	Salto achterover buik C	3
5 -- o 6	Cody C	6
27		27

Oef. 7		
4 1 < 6	Barani B	6
4 0 / 6	Salto achterover A	6
4 2 / 7	Schroefsalto	7
- - o 0	Hurksprong	0
B3 0 o 3	Salto achterover buik C	3
5 0 o 6	Cody C	6
- - v 0	Spredhoeksprong	0
4 - o 5	Salto achterover C	5
F3 0 / 3	Zweefduik A	3
F1 1 s 2	½ draai staan	2
39		38

oef. 8		
4 1 / 6	Barani A	6
4 0 < 6	Salto achterover B	6
4 3 / 8	Rudolf	8
- - o 0	Hurksprong	0
B3 0 < 3	Salto achterover buik B	3
1 0 s 1	Staan	1
- - v 0	Spredhoeksprong	0
4 1 < 6	Barani B	6
F3 0 o 3	Zweefduik C	3
5 1 < 7	Babyflifis B	7
40		40

Oef 9 = FIG B	
A.	9 sprongen met min 270° saltorotatie
B.	1 sprongfiguur tot buik- of ruglanding
C.	1 sprongfiguur vanuit buik- of ruglanding in combinatie met sprong B.
D.	1 dubbele salto v.o. of a.o. met/zonder schroef
E.	1 sprongfiguur met minimaal 540° schroef
F.	voorwaarden BCDE moeten aparte sprongfig zijn
Oef 10 = FIG A	
A.	10 sprongen van minimaal 270° salto rotatie
B.	Twee sprongen(*) tellen mee voor de mlh. Deze sprongen mogen niet herhaald worden voor de mlh in de eerste keuze oefening Twee sprongen kenmerken "***".