

Oefeningen Diplomaspringen SIU HEERHUGOWAARD

Diploma A	Diploma B	Diploma C	Diploma D	Diploma E
1. Zit	1. Zit	Hele draai	Rug	Sao C
2. Staan	2. ½ draai zit	Hurk	½ draai staan	Hurk
3. Hurk	3. Staan	½ draai zit	Hurk	½ draai buik
4. Spreidhoek	4. Hurk	½ draai staan	½ draai zit	Staan
5. Hoek	5. Spreidhoek	Hurk	½ draai staan	Hurk
6. Zit	6. Hoek	Buik	Hurk	½ draai rug
7. Staan	7. ½ draai	Staan	½ draai buik	½ draai staan
8. Hurk	8. Spreidhoek	Hurk	Staan	Hoek
9. Spreidhoek	9. Buik	Rug	Hurk	½ draai zit
10. Hoek	10. Staan	Staan	Svo C	½ draai staan
<i>Moeilijkheid: 0.0</i>	<i>Moeilijkheid: 0.4</i>	<i>Moeilijkheid: 0.8</i>	<i>Moeilijkheid: 1.3</i>	<i>Moeilijkheid: 1.4</i>
Technisch	Technisch	Technisch	Technisch	Technisch
- zit ½ draai staan met armen hoog	- buik met armen hoog en inzet omhoog	- hurk en spreidhoek met aangesloten armen	- platte rug A, B en C	- combinatie: salto ao C - buik

Diploma F	Diploma G	Diploma H	Diploma I
1. Sao C	1. barani C	1. salto ao C	1. salto ao B
2. Spreidhoek	2. spreidhoek	2. hurk	2. hurk
3. ½ draai zit	3. ½ buik	3. spreidhoek	3. barani B
4. ½ staan	4. staan	4. salto ao zit C	4. hurk
5. Hurk	5. spreidhoek	5. ½ staan	5. salto ao C
6. ½ draai buik	6. ½ draai	6. hurk	6. hurk
7. Staan	7. ½ rug	7. barani C	7. barani C
8. ½ draai	8. staan	8. hurk	8. hurk
9. Spreidhoek	9. hurk	9. spreidhoek	9. salto ao zit C
10. Barani C	10. salto ao C	10. salto vo B	10. ½ staan
<i>Moeilijkheid: 1.7</i>	<i>Moeilijkheid: 1.8</i>	<i>Moeilijkheid: 2.3</i>	<i>Moeilijkheid: 2.9</i>
Technisch	Technisch	Technisch	Technisch
- combinatie: barani vrij – platte rug C + B	- ½ buik met armen hoog en armen recht inzetten	- salto ao met een steekje	- combinatie salto ao + barani
	- salto ao en barani met rechte armen inzetten	- barani met armen aangesloten	- achterover buik en dan gestrekt naar rug

Diploma J	Diploma K	Diploma L	Diploma M
1. salto ao buik C	1. salto ao A	1. salto ao A	1. salto ao A
2. cody	2. hurk	2. barani B	2. barani A
3. spreidhoek	3. salto ao C	3. hurk	3. hurk
4. hurk	4. barani B	4. salto ao zit C	4. salto ao B
5. barani C	5. hurk	5. ½ staan	5. barani B
6. salto ao B	6. salto ao B	6. salto ao C	6. salto ao zit
7. salto ao A	7. barani C	7. barani C	7. ½ draai staan
8. spreidhoek	8. hurk	8. hurk	8. hurk
9. zweefduik	9. salto ao zit	9. zweefduik	9. salto ao C
10. ½ staan	10. ½ staan	10. baby C	10. barani C
<i>Moeilijkheid: 3.2</i>	<i>Moeilijkheid: 3.5</i>	<i>Moeilijkheid: 3.9</i>	<i>Moeilijkheid: 4.1</i>
Technisch	Technisch	Technisch	Technisch
- salto's + barani's steken	- zweefduik, zweefduik	- achterover buik, schroeven naar rug	- salto ao C-zweefduik

Diploma N	Diploma O	Diploma P	Diploma Q
1. Salto ao buik A/B	1. barani A	1. salto ao A	1. Zweefduik
2. Cody C	2. salto ao B	2. barani A	2. baby-fliffis C
3. barani C	3. salto ao A	3. 1/1 schroef salto ao	3. salto ao C
4. salto ao C	4. barani B	4. barani B	4. barani C
5. salto ao zit B	5. salto ao C zit	5. salto ao B	5. salto ao A
6. ½ draai staan	6. ½ draai staan	6. barani C	6. salto ao B
7. spreidhoek	7. barani C	7. salto ao C	7. barani A
8. salto ao B	8. salto ao C	8. hurk	8. barani B
9. barani A	9. zweefduik	9. salto ao buik A	9. ao buik A
10. salto ao A	10. baby-fliffis B/A	10. Cody B/A	10. Cody C
<i>Moeilijkheid: 4.6</i>	<i>Moeilijkheid: 5.1</i>	<i>Moeilijkheid: 5.2</i>	<i>Moeilijkheid: 5.4</i>
Technisch	Technisch	Technisch	Technisch
- zweefduik – baby-fliffis met steek	- barani tot buik C+B+A	- barani tot rug A+B+C - salto ao rug A+B+C	- rudolf

Diploma R	Diploma S	Diploma T
1. Rudolf	1. 1 ¾ salto vo C	1. Fliffis C
2. salto ao A	2. baby-fliffis C	2. sao A
3. barani A	3. salto ao C	3. barani A
4. Salto ao B	4. barani C	4. 1/1 schroef salto ao
5. barani B	5. salto ao B	5. barani B
6. 1/1 schroef salto ao	6. barani B	6. salto ao B
7. barani C	7. salto ao A	7. barani C
8. salto ao C	8. barani A	8. salto ao C
9. zweefduik	9. 1/1 schroef salto ao	9. 1 ¾ salto vo C
10. baby-fliffis A/B/C	10. Rudolf	10. baby-fliffis C
<i>Moeilijkheid: 6.0</i>	<i>Moeilijkheid: 6.5</i>	<i>Moeilijkheid: 6.8</i>
Technisch	Technisch	Technisch
- 1 ¾ salto vo C	- 1 ¾ svo C met vroege opening	- fliffis C met steek en aangesloten armen

Diploma U	Diploma V	Diploma W
1. fliffis B	1. Fliffis B	1. ½ in ½ uit C
2. salto ao C	2. 2/1 salto ao C	2. fliffis B
3. fliffis C	3. fliffis C	3. 2/1 salto ao C
4. salto ao A	4. 2/1 schroef salto ao	4. fliffis C
5. rudolf	5. rudolf	5. 1/1 schroef salto ao
6. 1/1 schroef salto ao	6. 1/1 schroef salto ao	6. rudolf
7. barani B	7. barani B	7. 2/1 schroef salto ao
8. salto ao B	8. salto ao B	8. salto ao C
9. 1 ¾ B	9. ½ draai zweefduik	9. 1 ¾ C
10. baby-fliffis A	10. baby-fliffis A/B	10. rudy-baby
<i>Moeilijkheid: 7.8</i>	<i>Moeilijkheid: 8.1</i>	<i>Moeilijkheid: 9.2</i>
Technisch	Technisch	Technisch
- fliffis B +C – platte rug - fliffisB+C - salto ao buik	- ½ draai 1 ¾ - 2/1 salto ao met steek en aangesloten armen	- dubbel 1 ½ C

Diploma X	Diploma Y	Diploma Z
1. dubbel 1 ½ C	1. dubbel 1 ½ B	1. triffis C
2. 2/1 salto ao B	2. full full vrij	2. ½ in triffis uit C
3. fliffis B	3. dubbel 1 ½ C	3. dubbel 1 ½ B
4. ½ in ½ uit C	4. ½ in ½ uit B	4. ½ in 1 ½ uit C
5. fliffis C	5. fliffis B	5. vol in ½ uit C
6. vol uit C	6. ½ in ½ uit C	6. vol uit C
7. barani A	7. fliffis C	7. dubbel 1 ½ C
8. 1/1 schoef salto ao	8. vol uit vrij	8. 2/1 salto ao B
9. 1 ¾ C/B	9. vol in ½ uit C	9. fliffis C
10. super baby C	10. 2/1 salto ao B	10. full full A
<i>Moeilijkheid: 10.6</i>	<i>Moeilijkheid: 12.9</i>	<i>Moeilijkheid: 13.6</i>
Technisch	Technisch	Technisch
- triffis C	- 2/1 salto ao a – salto ao A - 2/1 salto ao A – barani A	- triffis B

categorieen	2010	2011	2012	2013
instappers	2001/2002	2002/2003	2003/2004	2004/2005
pupillen	1999/2000	2000/2001	2001/2002	2002/2003
jeugd E	1997/1998	1998/1999	1999/2000	2000/2001
jeugd B,C,D	1996 of later	1997 of later	1998 of later	1999 of later
junior	1993/1994			
senior	1992 of eerder			

oefening 1 (buik)	instappers en pupillen E	max.mlh 1.0 / 1.5
oefening 2 (halve draai zit)	jeugd E / junior en senior D	max.mlh 2.0 / 3.5
oefening 3 (barani spreiden)	jeugd-meisjes, junior en senior D / jeugd-jongens C*	max.mlh 3.5 / 4.0
oefening 4 (saoC hoek)	senior C	max.mlh 5.5
oefening 5	jeugd meisjes / junior C	max.mlh 4.5 / 5.0
oefening 6	senior B	max.mlh vrij
oefening 7	jeugd en junior B	max.mlh 6.0 / 6.5

