

## Wedstrijdoefenstof

### Eredivisie - verplichte elementen 1<sup>e</sup> oefening

#### WAGC 11-12 jaar

De oefening bestaat uit 10 verschillende sprongfiguren, 2 sprongfiguren mogen minder dan 270° salto rotatie bevatten. Elk sprongfiguur dat aan een vereiste voldoet, moet op de wedstrijdkaart worden gemarkeerd met een asterisk (\*). Aan de eis kan niet worden voldaan door ze in één sprongfiguur te combineren, de eisen moeten afzonderlijk in een apart sprongfiguur uitgevoerd worden.

1. 1 sprongfiguur bevat een buik landing
2. 1 sprongfiguur bevat een rug landing
3. 1 sprongfiguur bevat 360° saltorotatie met minimaal 360° schroef

#### WAGC 13-14 jaar

De oefening bestaat uit 10 verschillende sprongfiguren, 1 sprongfiguur mag minder dan 270° salto rotatie bevatten. Elk sprongfiguur dat aan een vereiste voldoet, moet op de wedstrijdkaart worden gemarkeerd met een asterisk (\*). Aan de eis kan niet worden voldaan door ze in één sprongfiguur te combineren, de eisen moeten afzonderlijk in een apart sprongfiguur uitgevoerd worden.

1. 1 sprongfiguur bevat een buik- of rug landing
2. 1 sprongfiguur vanuit buik- of ruglanding met minimaal 270° saltorotatie - in combinatie met eis 1
3. 1 dubbel salto voor- of achterover (720°) met of zonder schroef
4. 1 sprongfiguur bevat minimaal 540° schroef rotatie en minimaal 360° salto rotatie

#### WAGC 15-16 jaar

De oefening bestaat uit 10 verschillende sprongfiguren, 1 sprongfiguur mag minder dan 270° salto rotatie bevatten. Elk sprongfiguur dat aan een vereiste voldoet, moet op de wedstrijdkaart worden gemarkeerd met een asterisk (\*). Aan de eis kan niet worden voldaan door ze in één sprongfiguur te combineren, de eisen moeten afzonderlijk in een apart sprongfiguur uitgevoerd worden.

1. 1 sprongfiguur bevat een buik of rug landing
2. 1 sprongfiguur vanuit buik- of ruglanding met minimaal 270° saltorotatie - in combinatie met eis 1
3. dubbel salto voor- of achterover (720°) met of zonder schroef
4. 1 sprongfiguur bevat minimaal 540° schroef rotatie en minimaal 360° salto rotatie

#### WAGC 17-21 jaar

De oefening bestaat uit 10 verschillende sprongfiguren, elk sprongfiguur bevat minimaal 270° salto rotatie. Van 2 sprongfiguren, gemarkeerd met een asterisk (\*) op de wedstrijdkaart, wordt de D-score opgeteld bij de de E, ToF en HD-score. De 2 sprongfiguren, gemarkeerd met een asterisk (\*) op de wedstrijdkaart, mogen niet worden herhaald in de tweede oefening van de voorronde. Wanneer de sprongen wel worden herhaald in de tweede oefening van de voorronde dan telt de moeilijkheidsgraad van deze sprong(en) niet mee.

#### FIG A

De oefening bestaat uit 10 verschillende sprongfiguren, elk sprongfiguur bevat minimaal 270° salto rotatie. Van 4 sprongfiguren, gemarkeerd met een asterisk (\*) op de wedstrijdkaart, wordt de D-score opgeteld bij de de E, ToF en HD-score. De 4 sprongfiguren, gemarkeerd met een asterisk (\*) op de wedstrijdkaart, mogen niet worden herhaald in de tweede oefening van de voorronde. Wanneer de sprongen wel worden herhaald in de tweede oefening van de voorronde dan telt de moeilijkheidsgraad van deze sprong(en) niet mee.



## **1e Divisie - verplichte elementen 1<sup>e</sup> oefening**

### 1e Pupil (9-10 jaar)

De oefening bestaat uit 10 verschillende sprongfiguren, waarvan slechts drie (3) sprongfiguren met minder dan 270° saltorotatie. Elk verplicht element moet gemarkeerd worden met een asterisk (\*) op de wedstrijdkaart. De verplichte elementen moeten als apart sprongfiguur worden uitgevoerd.

1. 1 Sprongfiguur tot buik- of ruglanding

### 1e Jeugd I (11-12 jaar)

De oefening bestaat uit 10 verschillende sprongfiguren, waarvan slechts twee (2) sprongfiguren met minder dan 270° saltorotatie. Elk verplicht element moet gemarkeerd worden met een asterisk (\*) op de wedstrijdkaart. De verplichte elementen moeten als apart sprongfiguur worden uitgevoerd.

1. 1 sprongfiguur tot buiklanding
2. 1 sprongfiguur tot ruglanding

### 1e Jeugd II (13-14 jaar)

De oefening bestaat uit 10 verschillende sprongfiguren, waarvan slechts één (1) sprongfiguur met minder dan 270° saltorotatie. Elk verplicht element moet gemarkeerd worden met een asterisk (\*) op de wedstrijdkaart. De verplichte elementen moeten als apart sprongfiguur worden uitgevoerd.

1. 1 sprongfiguur bevat 360° saltorotatie met minimaal 360° schroef
2. 1 sprongfiguur tot buiklanding
3. 1 sprongfiguur tot ruglanding

### 1e Junior (15-16 jaar)

De oefening bestaat uit 10 verschillende sprongfiguren, waarvan slechts één (1) sprongfiguur met minder dan 270° saltorotatie. Elk verplicht element moet gemarkeerd worden met een asterisk (\*) op de wedstrijdkaart. De verplichte elementen moeten als apart sprongfiguur worden uitgevoerd.

1. 1 sprongfiguur bevat 360° saltorotatie met minimaal 360° schroef
2. 1 sprongfiguur tot buik- of ruglanding
3. 1 sprongfiguur vanuit buik- of ruglanding met minimaal 270° saltorotatie - in combinatie met eis 2.

### 1e Senior (vanaf 17 jaar)

De oefening bestaat uit 10 verschillende sprongfiguren, elk sprongfiguur bevat minimaal 270° salto rotatie. Van 2 sprongfiguren, gemarkeerd met een asterisk (\*) op de wedstrijdkaart, wordt de D-score opgeteld bij de de E, ToF en HD-score. De 2 sprongfiguren, gemarkeerd met een asterisk (\*) op de wedstrijdkaart, mogen niet worden herhaald in de tweede oefening van de voorronde. Wanneer de sprongen wel worden herhaald in de tweede oefening van de voorronde dan telt de moeilijkheidsgraad van deze sprong(en) niet mee.



## 2e Divisie – verplichte oefenstof/verplichte elementen 1<sup>e</sup> oefening

### 2e Pupil (9-10 jaar)

Oefening 4A			Oefening 4B		
1	buiksprong	F1-	1	salto ao gehurkt	4- o
2	staan	1-s	2	Spreidhoek	-- v
3	1/2 draai rug	F11	3	1/2 draai buik	B11
4	1/2 draai staan	11s	4	Staan	1-s
5	1/2 draai	-1	5	1/2 draai	-1
6	hoeksprong	-- <	6	Hoeksprong	-- <
7	hele draai	-2	7	Rugsprong	B1-
8	Spreidhoeksprong	-- v	8	1/2 draai op	11s
9	Hurksprong	-- o	9	Hurksprong	-- o
10	salto a.o. gehurkt	4- o	10	barani gehurkt	41 o

### 2e Jeugd I (11-12 jaar)

Oefening 5A			Oefening 5B		
1	Zweefduik	F3- /	1	salto ao gehurkt	4- o
2	1/2 draai op	11s	2	Hurksprong	-- o
3	Spreidhoeksprong	-- v	3	1/2 draai buiksprong	B11
4	1/2 draai	-1	4	Staan	1-s
5	Hurksprong	--o	5	1/2 draai	-1
6	1/2 draai buik	B11	6	Hoeksprong	-- <
7	Staan	B1-	7	hele draai	-2
8	Hoeksprong	-- <	8	Spreidhoeksprong	-- v
9	salto ao gehurkt	4- o	9	salto ao gehoekt	4- <
10	barani gehurkt	41 o	10	barani gehurkt	41 o

### 2e Jeugd II (13-14 jaar)

De oefening bestaat uit 10 verschillende sprongfiguren, waarvan maximaal 6 sprongfiguren met minder dan 270° saltorotatie.

De oefening mag geen sprongfiguur bevatten met meer dan 450° saltorotatie

De verplichte elementen moet als aparte sprongfiguur worden uitgevoerd

- 1 sprongfiguur naar keuze: 1/2 draai buiksprong of 1/2 draai rugsprong
- 1 sprongfiguur tot buik- of ruglanding met minimaal 270° salto rotatie

### 2<sup>e</sup> Junior (15-16 jaar)

De oefening bestaat uit 10 verschillende sprongfiguren, waarvan maximaal 5 sprongfiguren met minder dan 270° saltorotatie.

De oefening mag geen sprongfiguur bevatten met meer dan 450° saltorotatie

De verplichte elementen moet als aparte sprongfiguur worden uitgevoerd

- 1 sprongfiguur tot buiklanding met minimaal 270° saltorotatie
- 1 sprongfiguur tot ruglanding met minimaal 270° saltorotatie

### 2<sup>e</sup> Senior (vanaf 17 jaar)

De oefening bestaat uit 10 verschillende sprongfiguren, waarvan maximaal 4 sprongfiguren met minder dan 270° saltorotatie.

De oefening mag geen sprongfiguur bevatten met meer dan 450° saltorotatie

De verplichte elementen moet als aparte sprongfiguur worden uitgevoerd

- 1 sprongfiguur tot buik- of ruglanding met minimaal 270° salto rotatie
- 1 sprongfiguur vanuit buik- of ruglanding met minimaal 360° saltorotatie - in combinatie met sprongfiguur 1



### 3e Divisie – verplichte oefenstof/verplichte elementen 1<sup>e</sup> oefening

#### 3e Instap (6-7-8 jaar)

Oefening 1A			Oefening 1B		
1	1/2 draai zitsprong	-1z	1	buiksprong of rugsprong	F1-/B1-
2	Staan	--s	2	staan of 1/2 draai op	1-s/11s
3	1/2 draai	-1	3	Hurksprong	-- o
4	Hurksprong	-- o	4	Zitsprong	--z
5	buiksprong of rugsprong	F1-/B1-	5	1/2 draai staan	-1s
6	staan of 1/2 draai op	1-s/11s	6	1/2 draai zitsprong	-1z
7	hele draai	-2	7	staan	--s
8	Spreidhoeksprong	-- v	8	1/2 draai	-1
9	Zitsprong	--z	9	spreidhoeksprong	-- v
10	1/2 draai op	-1s	10	hele draai	-2

#### 3e Pupil (9-10 jaar)

Oefening 2A			Oefening 2B		
1	Buiksprong	F1-	1	1/2 draai zitsprong	-1z
2	Staan	1-s	2	1/2 draai zitsprong	-1z
3	Hoeksprong	-- <	3	1/2 draai staan	1s
4	hele draai	2-	4	spreidhoek	-- v
5	Spreidhoeksprong	-- v	5	Buiksprong	F1-
6	1/2 draai zitsprong	-1z	6	Staan	1-s
7	1/2 draai staan	-1s	7	hoeksprong	-- <
8	Hurksprong	-- o	8	hurksprong	-- o
9	Rugsprong	B1-	9	Rugsprong	B1-
10	1/2 draai staan	11s	10	1/2 draai staan	11s

#### 3e Jeugd I (11-12 jaar)

Oefening 3A			Oefening 3B		
1	hele draai	2-	1	1/2 draai buiksprong	B11
2	Hoeksprong	-- <	2	Staan	1-s
3	1/2 draai zitsprong	-1z	3	Hoeksprong	-- <
4	1/2 draai op	-1s	4	rugsprong	B1-
5	1/2 draai	-1	5	1/2 draai staan	11s
6	Spreidhoeksprong	-- v	6	spreidhoeksprong	-- v
7	Buiksprong	F1-	7	1/2 draai zitsprong	-1z
8	Staan	1-s	8	1/2 draai op	-1s
9	Hurksprong	--o	9	hurksprong	-- o
10	salto v.o of barani of salto a.o. gehurkt	F4- o/41 o/4- o	10	salto v.o of barani of salto a.o. gehurkt	F4- o/41 o/4- o

#### 3e Jeugd II (13-14 jaar)

De oefening bestaat uit 10 verschillende sprongfiguren, waarvan maximaal 9 sprongfiguren met minder dan 270° saltorotatie.

De oefening mag geen sprongfiguur bevatten met meer dan 450° saltorotatie

De verplichte elementen moet als aparte sprongfiguur worden uitgevoerd

1. 1 sprongfiguur tot buik- of ruglanding

#### 3<sup>e</sup> Junior (15-16 jaar)

De oefening bestaat uit 10 verschillende sprongfiguren, waarvan maximaal 8 sprongfiguren met minder dan 270° saltorotatie.

De oefening mag geen sprongfiguur bevatten met meer dan 450° saltorotatie

De verplichte elementen moet als aparte sprongfiguur worden uitgevoerd



1. 1 sprongfiguur tot buik- of ruglanding

3e Senior (vanaf 17 jaar)

De oefening bestaat uit 10 verschillende sprongfiguren, waarvan maximaal 7 sprongfiguren met minder dan 270° saltorotatie.

De oefening mag geen sprongfiguur bevatten met meer dan 450° saltorotatie

De verplichte elementen moet als aparte sprongfiguur worden uitgevoerd

1. 1 sprongfiguur naar keuze: 1/2 draai buiksprong of 1/2 draai rugsprong



**DG**