

# **SPRINGEN VAN DE PLANK I** (1-1-2012)

## Van de bassinrand of een startblok

SPI. 1.1 Koproel voorover.

SPI. 1.2 Hurksprong door een door de kandidaat zelf te hanteren hoepel.

## Van de plank

SPI. 2.1 De rechtstandige sprong voorwaarts gestrekt, uit stand.

SPI. 2.2 De zweefsprong voorover, gehurkt, uit stand of met een aanloop.

SPI. 2.3 De rechtstandige sprong voorwaarts, gestrekt uit stand, met een halve draai om de lengte-as (schroef).

# **SPRINGEN VAN DE PLANK II** (1-1-2012)

## Van de bassinrand of een startblok

SPII. 1.1 De rechtstandige sprong voorwaarts gestrekt, uit stand, met een hele draai om de lengte-as (schroef).

## Van de plank

SPII. 2.1 De rechtstandige sprong voorwaarts gestrekt, met een aanloop.

SPII. 2.2 De zweefsprong, voorover, gehoekt met aanloop.

SPII. 2.3 De rechtstandige sprong voorwaarts gestrekt, met aanloop, met een halve draai om de lengte-as (schroef).

SPII. 2.4 Salto (1/1) voorover gehurkt, uit stand of met een aanloop.

# **SPRINGEN VAN DE PLANK III** (1-1-2012)

## Van de plank

SPIII. 1.1 De rechtstandige sprong voorwaarts, met aanloop, waarbij op het hoogste punt van de vlucht van de sprong een "spreidhoek" wordt gemaakt.

SPIII. 1.2 Naar keuze van de kandidaat:

- De rechtstandige sprong voorwaarts, met aanloop, waarbij op het hoogste punt van de vlucht van de sprong wordt gehoekt.
- De rechtstandige sprong voorwaarts, met aanloop, waarbij op het hoogste punt van de vlucht van de sprong wordt gehurkt.

SPIII. 1.3 De zweefsprong voorover, gestrekt, gehoekt of gehurkt, met aanloop.

SPIII. 1.4 De rechtstandige sprong voorwaarts gestrekt, met aanloop, met een hele draai om de lengte-as (schroef).

SPIII. 1.5 Naar keuze van de kandidaat:

- De salto (1/1) voorover gehurkt, met aanloop.
- De salto (1½) voorover gehurkt, met aanloop.