

OEFENSTOF SPRINGWEDSTRIJDEN D/E RAYON Zuid-Holland Noord



Bijlage versie: 2023
Bijlage bij: Wedstrijdreglement Tr Gs DE Toestellen (2023)
Coördinator: Werkgroep springen D/E
Contact/vragen: Springen.zuidholland@gmail.com

AIRTRACK NIVEAU E

Druk (mbar) voor de airtrack: 40 mbar

Airtrack instap / jeugd

1. Synchroon: rol voorover zonder handplaatsing ("losse rol")
2. Rol voorover – streksprong ½ draai – rol achterover
3. Radslag
4. Vluchtige handenstand – terug komen tot hurkzit – rol voorover
5. Keuze
6. Keuze

Voorbeelden voor in de keuzebeurten (ter indicatie, andere series zijn ook toegestaan zolang ze aan de voorwaarden voldoen van een keuzebeurt):

Radslag – radslag	Handenstand doorrol
Radslag op 1 arm	Zweefrol
Arabier – streksprong (kaats)	Rol voorover - streksprong

Airtrack junioren/senioren

1. Synchroon: handenstand doorrol - rol voorover zonder handplaatsing ("losse rol")
2. Aanloop zweefrol (afzet met 2 voeten naast elkaar)
3. Radslag – radslag (zonder tussenhup)
4. Arabier – streksprong (kaats)
5. Keuze
6. Keuze

Voorbeelden voor in de keuzebeurten (ter indicatie, andere series zijn ook toegestaan zolang ze aan de voorwaarden voldoen van een keuzebeurt):

Radslag	Handenstand
Radslag op 1 arm	Overslag (uitvoering vrij)
Arabier - spreidsprong	Rol voorover zonder handplaatsing - streksprong
	Salto gehurkt voorwaarts

AIRTRACK NIVEAU D

Druk (mbar) voor de airtrack: 40 mbar

Airtrack instap / jeugd

1. Synchroon: arabier – streksprong (kaats) (voorhup toegestaan)
2. Handenstand doorrol - rol voorover zonder handplaatsing ("losse rol")
3. Radslag – hup – radslag
4. Aanloop zweefrol (afzet met 2 voeten naast elkaar)
5. Keuze
6. Keuze

Voorbeelden voor in de keuzebeurten (ter indicatie, andere series zijn ook toegestaan zolang ze aan de voorwaarden voldoen van een keuzebeurt):

Radslag op 1 arm	Handenstand
Arabier – spreidsprong	Overslag (uitvoering vrij)
Radslag – arabier - streksprong (kaats)	Rol voorover zonder handplaatsing - streksprong
	Salto gehurkt voorwaarts

Airtrack junioren/senioren

1. Synchroon: radslag – radslag (zonder tussenhup)
2. Salto gehurkt voorwaarts
3. Radslag – arabier - streksprong (kaats) (zonder tussenhup)
4. Overslag (gesloten)
5. Keuze
6. Keuze

Voorbeelden voor in de keuzebeurten (ter indicatie, andere series zijn ook toegestaan zolang ze aan de voorwaarden voldoen van een keuzebeurt):

Radslag op 1 arm	Handenstand doorrol
Arabier - spreidsprong	Loopoverslag - radslag
Zweefrol	Rol voorover zonder handplaatsing - streksprong
	Salto gehurkt voorwaarts – uitstap radslag

N.B. Spel/typefouten voorbehouden