

4.6 Sprongen breedtesportcompetitie 2016-2017

Als er achter de sprong/oefening een cijfer tussen haakjes staat, dan is er voor deze sprong/oefening een uitleg beschikbaar.



4.6.1 Wedstrijd 1&2&3 bij 5 wedstrijden (wedstrijd 1&2 bij 4 wedstrijden):

	E-groep	D-groep	C-groep	B-groep	A - groep	Masters
Droog	zijw. aansluiten hoek 10x (1)	zijw. aansluiten staand 10x (5)	Halve knipmes 8x	Opdrukken smal 10x	Opdrukken smal 10x	
	hurk-strek 8x (2)	hurk-strek-duik 10x (6)	koprol-hoekzit v.w. (8)	hurk-strek-duik 15x (6)	hurk-strek-duik 15x (6)	
	Kaars 2x 5 sec (3)	Hoekhouding in zit 10 sec (7)	hurk-strek-duik 12x (6)	Hele knipmes 8x	knipmes 12x	
	Koprol v.w. tot stand 2x (4)	Handstand buik tegen muur 10 sec	Handstand rug tegen muur 10 sec	handstand los 3x	hoekzit dichte hoek (10)	
Kant	200A zonder armzwaai	5201A armzwaai	200C armzwaai	200C armzwaai	201A armzwaai	101A
	100A armzwaai	030B armzwaai (9)	100B armzwaai	401C	5211A armzwaai	020B vallen
	5101A (S) armzwaai	200C armzwaai	101C	030B armzwaai (9)	102C	5102A
	101A (boogduik)	101C	201A armzwaai	201A/C armzwaai	5102A armzwaai	201A/C
	020B (vallen)	201A				
1 m	100A (S) armzwaai	100A aanloop	101C aanloop	401C armzwaai	101B aanloop	101C
	100C (S) armzwaai	200C armzwaai	020C billen	020C billen	201A/C	201A/C
	200A armzwaai	101C (S) zonder armzwaai	401C	201/301C (S) armzwaai	103C aanloop	401C
	010B handen vast	020A handen hoog	Keuzesprong	Keuzesprong	Keuzesprong	102C/B
	5101A (S) met armzwaai	5201A armzwaai				5211A/5111A
						Keuzesprong
3 m	100A (S) armzwaai	010B	100B aanloop	101B aanloop	101B aanloop	010B (handen breed)
	100C (S) armzwaai	5101 (S) armzwaai	020A (armen vrij)	401B armzwaai	401C armzwaai	200C
			401C	020A (armen laag beginnen) / 020C billen	103C/B aanloop	101C
			Keuzesprong	Keuzesprong	Keuzesprong	401C
				Keuzesprong		5201A
						Keuzesprong

4.6 Sprongen breedtesportcompetitie 2016-2017



Staat er achter de sprong (**S**), dan betekent dat, dat de sprong uit stand gemaakt moet worden.

Bij “armzwaai” moet er een armzwaai gemaakt worden, bij “geen armzwaai” moet de sprong zonder armzwaai gemaakt worden.

Als er niets staat mag de springer kiezen.

Aanloop: minimaal 3 passen met opsprong plus armzwaai

Halve knipmes: ruglig, voeten omhoog, armen langs de oren, gehele bovenlichaam komt op, handen tikken de tenen, rechte knieën.

Hele knipmes: ruglig, benen en bovenlichaam komen tegelijk op, handen tikken de voeten op het hoogste punt, knieën recht, probeer de voeten van de grond te houden tijdens de oefening. (de handen tikken de vloer aan tijdens de start en na elke knipmes)

Voor de handstanden geldt het volgende:

Handstand bij de muur: De springer krijgt 1 poging om een duidelijke handstand van 10 sec. bij de muur te maken. Heeft de springer een 2^e poging nodig, dan trekt het jurylid 2 punten af. Heeft de springer hulp nodig, dan mag er maximaal een 4 gegeven worden.

Handstand los: De springer krijgt 3 pogingen om een handstand los te maken. Hoe langer je staat, hoe beter natuurlijk! Er mag niet gelopen worden in de handstand. De beste poging telt.

Handstand doorrollen: De springer krijgt 3 pogingen om een handstand doorrollen te maken. Er moet een duidelijke handstand getoond worden. Er moet een vloeiende overgang van handstand naar koprol zijn. De beste poging telt.

Bijzonderheden keuzesprong:

Indien de moeilijkheidsfactor van de keuzesprong ligt tussen 1,0 en 1,5 wordt bij het gegeven cijfer van het jurylid 1 extra punt opgeteld.

Indien de moeilijkheidsfactor van de keuzesprong ligt tussen 1,5 en 1,9 wordt bij het gegeven cijfer van het jurylid 2 extra punten opgeteld.

Indien de moeilijkheidsfactor van de keuzesprong 2,0 of hoger is wordt bij het gegeven cijfer van het jurylid 3 extra punten opgeteld.

4.6 Sprongen breedtesportcompetitie 2016-2017

4.6.2 Toelichting bij wedstrijd 1&2&3 bij 5 wedstrijden (wedstrijd 1&2 bij 4 wedstrijden):



1	zijwaarts aansluiten	Aanvangshouding: zittend met rechte benen, armen breed Uitvoering: handen aansluiten (vastpakken) Aandachtspunt: rechte rug
2	hurk-strek	Aanvangshouding: springer zit in hurkhouding op de grond, handen op de schenen. Uitvoering: benen uitstrekken, de armen op de benen, het lichaam gaat naar achteren, onderrug op de mat, schouders los van mat Aandachtspunt: kijken naar voeten bij uitstrekken benen, voeten raken de mat niet.
3	Kaars	Aanvangshouding: springer zit op billen in hurkhouding Uitvoering: rollen en uitstrekken naar kaars, handen in de rug, 2x 5sec vasthouden Aandachtspunt: balans en heupen recht in de kaarshouding
4	Koprol v.w.	Aanvangshouding: hurkzit met handen op de mat Uitvoering: springer maakt een gehurkte koprol waarbij de schenen vastgepakt worden, en eindig op de voeten, rechtop staand. Aandachtspunt: vloeiende koprol, opstaan zonder handen. Beste poging telt.
5	zijwaarts aansluiten	Aanvangshouding: staan, armen breed Uitvoering: handen aansluiten (vastpakken) Aandachtspunt: balans, handen goed vast
6	hurk-strek-duik	Aanvangspositie: zie bij (2) Uitvoering: idem als bij (2), gevolgd door water kijken en armen dicht langs het lichaam binnendoor uitkomen (smal uitkomen) naar de induiklijn Aandachtspunt: kijken naar tenen, bij induiklijn raken hoofd en handen de mat
7	Hoekhouding zit	Aanvangspositie: zit met rechte benen, handen hoog, recht rug Uitvoering: springer buigt met rechte rug voorover en tikt met handen de tenen aan Aandachtspunt: rechte rug in hoek, handen tikken tenen
8	koprol-hoekzit v.w.	Aanvangspositie: hurkzit met handen op de mat Uitvoering: springer maakt koprol met handen op schenen, na koprol benen uitrekken en armen naar breed uitkomen (afhoeken) Aandachtspunt: compacte koprol, eindpositie is hoek met recht rug en armen zijwaarts (open hoek)
9	030B	Aanvangspositie: afzet met armzwaai Uitvoering: springer maakt een hoekbom voorwaarts, tenen tikken voeten en blijven hoog Aandachtspunt: springer komt in gehoepte houding met de billen eerst in het water. Bij een goede uitvoering zijn de benen de gehele vlucht gestrekt en wijzen omhoog
10	Hoekzit dicht	Aanvangspositie: zitten op billen Uitvoering: springer brengt voeten omhoog naar hoekhouding, handen zijn om benen heen (dichte hoek) Aandachtspunt: rechte rug, rechte benen

4.6 Sprongen breedtesportcompetitie 2016-2017

Als er achter de sprong/oefening een cijfer tussen haakjes staat, dan is er voor deze sprong/oefening een uitleg beschikbaar.



4.6.3 Wedstrijd 4&5 bij 5 wedstrijden (en wedstrijd 3&4 bij 4 wedstrijden).

	E-groep	D-groep	C-groep	B-groep	A - groep	Masters
Droog	Hoekhouding in zit 10 sec (1)	Kaars handen op bovenbenen 8x	Hele knipmes 6x	Hoekzit dichte hoek (5)	Hele draai en knipmes 8x (6)	
	Hurk-strek-duik 6x (2)	Koprol a.w. tot stand 2x	Opdrukken 8x	Hele draai en knipmes 6x (6)	Opdrukken 10x	
	Kaars 10 sec	Halve knipmes 8x	Hurk-strek-duik 15x (2)	Opdrukken 12x	Hoekzit dichte hoek (5)	
	Handstand buik tegen muur 8 sec	Handstand, rug tegen muur 8 sec	Koprol a.w. gehoekt	Handstand vanuit ophurken los 3x	Handstand los 3x	
Kant	200A armzwaai	101C	101B	100B armzwaai	101C/B	101C
	Dolfijntje a.w. (3)	020B armzwaai	102C	101B	401C/B	030B (4)
	5201A armzwaai	5102A (schroeftechniek vrij)	030B (4)	102C	102C	5102A
	5102A armzwaai, handen hoog schroeven	Koprol/102c	5102A armzwaai (schroeftechniek)	5211A armzwaai	5104A	102C
	030B (4)	5211A				
1 m	100B (S) armzwaai	200C armzwaai	101B aanloop	101B aanloop/401B armzwaai	201C armzwaai/301C aanloop	5101B aanloop
	200C armzwaai	100B aanloop	401C/B	202C armzwaai	401B armzwaai	200C
	010B handen vast	101C aanloop	202C armzwaai	103C	103C/B aanloop	401C
	5201A armzwaai	201A/C armzwaai	Keuzesprong	Keuzesprong	Keuzesprong	103C/B
	101A	102C (S) zonder armzwaai				201A/202C
						Keuzesprong
3 m	200A armzwaai	100C aanloop	5101B aanloop	103B aanloop/403C	5101B aanloop	020A/C
	010C/B	101C (S) zonder armzwaai	101C/B aanloop	200B armzwaai	401B armzwaai	100B aanloop
			401C/B armzwaai	201C armzwaai	201C armzwaai/301C aanloop	200B
			Keuzesprong	Keuzesprong	Keuzesprong	101B
						401C/B
						Keuzesprong

4.6 Sprongen breedtesportcompetitie 2016-2017



Staat er achter de sprong (**S**), dan betekent dat, dat de sprong uit stand gemaakt moet worden.

Bij “armzwaai” moet er een armzwaai gemaakt worden, bij “geen armzwaai” moet de sprong zonder armzwaai gemaakt worden.

Als er niets staat mag de springer kiezen.

Aanloop: minimaal 3 passen met opsprong plus armzwaai

Halve knipmes: ruglig, voeten omhoog, armen langs de oren, gehele bovenlichaam komt op, handen tikken de tenen, rechte knieën.

Hele knipmes: ruglig, benen en bovenlichaam komen tegelijk op, handen tikken de voeten op het hoogste punt, knieën recht, probeer de voeten van de grond te houden tijdens de oefening. (de handen tikken de vloer aan tijdens de start en na elke knipmes)

Voor de handstanden geldt het volgende:

Handstand bij de muur: De springer krijgt 1 poging om een duidelijke handstand van 10 sec. bij de muur te maken. Heeft de springer een 2^e poging nodig, dan trekt het jurylid 2 punten af. Heeft de springer hulp nodig, dan mag er maximaal een 4 gegeven worden.

Handstand los: De springer krijgt 3 pogingen om een handstand los te maken. Hoe langer je staat, hoe beter natuurlijk! Er mag niet gelopen worden in de handstand. De beste poging telt.

Handstand doorrollen: De springer krijgt 3 pogingen om een handstand doorrollen te maken. Er moet een duidelijke handstand getoond worden. Er moet een vloeiende overgang van handstand naar koprol zijn. De beste poging telt.

Bijzonderheden keuzesprong:

Indien de moeilijkheidsfactor van de keuzesprong ligt tussen 1,0 en 1,5 wordt bij het gegeven cijfer van het jurylid 1 extra punt opgeteld.

Indien de moeilijkheidsfactor van de keuzesprong ligt tussen 1,5 en 1,9 wordt bij het gegeven cijfer van het jurylid 2 extra punten opgeteld.

Indien de moeilijkheidsfactor van de keuzesprong 2,0 of hoger is wordt bij het gegeven cijfer van het jurylid 3 extra punten opgeteld.

4.6 Sprongen breedtesportcompetitie 2016-2017

4.6.4 Toelichting bij wedstrijd 4 en 5 bij 5 wedstrijden en bij wedstrijd 3 en 4 bij 4 wedstrijden:



1 Hoekhouding zit	Aanvangspositie: zit met rechte benen, handen hoog, recht rug Uitvoering: springer buigt met rechte rug voorover en tikt met handen de tenen aan Aandachtspunt: rechte rug in hoek, handen tikken tenen
2 hurk-strek-duik	Aanvangspositie: zie bij (2) Uitvoering: idem als bij (2), gevolgd door water kijken en armen dicht langs het lichaam binnendoor uitkomen (smal uitkomen) naar de induiklijn Aandachtspunt: kijken naar tenen, bij induiklijn raken hoofd en handen de mat
3 Dolfijntje a.w.	Aanvangspositie: springer hangt aan de kant in het water, voeten onder water tegen de wand Uitvoering: benen uitstrekken en tegelijkertijd armen boven het hoofd uitstrekken tot een rechte lijn, vervolgens maakt de springer een diepe lijn (met zo recht mogelijk lichaam) om vervolgens terug naar de kant te zwemmen Aandachtspunt: hoofd stil bij uitduwen benen, boog wordt gemaakt met gestrekte benen
4 030B	Aanvangspositie: afzet met armzwaai Uitvoering: springer maakt een hoekbom voorwaarts, tenen tikken voeten en blijven hoog Aandachtspunt: springer komt in gehoekte houding met de billen eerst in het water. Bij een goede uitvoering zijn de benen de gehele vlucht gestrekt en wijzen omhoog
5 Hoekzit dicht	Aanvangspositie: zitten op billen Uitvoering: springer brengt voeten omhoog naar hoekhouding, handen zijn om benen heen (dichte hoek) Aandachtspunt: rechte rug, recht benen
6 Hele draai en knipmes	Aanvangspositie: springer ligt op de rug, in een gestrekte houding met de armen boven het hoofd Uitvoering: springer maakt een volledige draai om de lengte-as tot de rug en maakt een hele knipmes Aandachtspunt: tijdens de draai handen en voeten van de vloer houden en lichaam gestrekt