

## Sprong voorgescheven oefenstof Cat I, II en IV

| Nummer sprong           | D-score: |
|-------------------------|----------|
| 1.00 Overslag           | 3.4      |
| 1.01 Overslag 1/2 draai | 3.8      |
| 1.02 Overslag 1/1 draai | 4.2      |
| 1.21 Half in half uit   | 4.0      |
| 1.22 Half in heel uit   | 4.4      |

|          |                     |            |                   |
|----------|---------------------|------------|-------------------|
| Instap:  | Pegasus 1.00 / 1.05 | plankoline | 30 cm landingsmat |
| Pupil 1: | Pegasus 1.10        | plankoline | 30 cm landingsmat |
| Pupil 2: | Pegasus 1.15 / 1.20 | plankoline | 30 cm landingsmat |
| Jeugd 1: | Pegasus 1.25        | verenplank | 30 cm landingsmat |

Twee keer springen, beide sprongen tellen.