

Sprongtabel Clubkampioenschappen Mobilee 2022			
Toestel	Sprong	Afzetvlak	Uitgangswaarde
Verhoogd vlak	Ophurken, rol voorover tot stand en 2-benige streksprong af	Trampoline	2.8
		Springplank	3.3
	Koprol en via hurkzit tot stand, 2-benige streksprong af	Trampoline	3.0
		Springplank	3.5
	Handstand platvallen	Trampoline	4.0
		Plankoline	4.3
		Springplank	4.5
Kast	Handstandoverslag	Trampoline	4.5
		Plankoline	4.8
		Springplank	5.0
Pegases 1.25	Handstandoverslag	Trampoline	4.8
		Plankoline	5.0
		Springplank	5.3
	Half in	Trampoline	4.8
		Plankoline	5.0
		Springplank	5.3
	Half in half uit	Trampoline	5.1
		Plankoline	5.3
		Springplank	5.6

Bijzonderheden:

Verhoogd vlak is (voor iedereen) 90 cm, ofwel drie dikke matten hoog

Meisjes geboren in 2014, 2015 en 2016 springen trampoline met twee banken (naast elkaar) ervoor om over aan te lopen, of springplank
 Meisjes geboren vanaf 2013 springen trampoline met aanloop over de grond

Meisjes geboren in 2008 of ouder springen over een hele kast

Meisjes geboren in 2009 en later mogen springen over een kast minus 1 deel

Plankoline mag gebruikt worden als je er in de les mee hebt kunnen oefenen (Bulwijk/ Turnhal)