

Sprongcodes en moeilijkheidsfactoren

Sprongentabel voor sprongen vanaf de 1-meter-plank en de 3-meter-plank

aangepast per 17 juni 2010 n.a.v. Finacongres zomer 2009

		1 meter				3 meter			
Voorwaartse sprongen		A	B	C	D	A	B	C	D
101	Zweef voorover	1.4	1.3	1.2		1.6	1.5	1.4	
102	Salto voorover	1.6	1.5	1.4		1.7	1.6	1.5	
103	1 ½ salto voorover	2.0	1.7	1.6		1.9	1.6	1.5	
104	Dubbele salto voorover	2.6	2.3	2.2		2.4	2.1	2.0	
105	2 ½ salto voorover		2.6	2.4		2.8	2.4	2.2	
106	Drievoudige salto voorover		3.2	2.9			2.8	2.5	
107	3 ½ salto voorover		3.3	3.0			3.1	2.8	
109	4 ½ salto voorover						4.2	3.8	
112	Zweefsalto voorover		1.7	1.6			1.8	1.7	
113	1 ½ zweefsalto voorover		1.9	1.8			1.8	1.7	
115	2 ½ zweefsalto voorover						2.7	2.5	
Achterwaartse sprongen		A	B	C	D	A	B	C	D
201	Zweef achterover	1.7	1.6	1.5		1.9	1.8	1.7	
202	Salto achterover	1.7	1.6	1.5		1.8	1.7	1.6	
203	1 ½ salto achterover	2.5	2.3	2.0		2.4	2.2	1.9	
204	Dubbele salto achterover		2.5	2.2		2.5	2.3	2.0	
205	2 ½ salto achterover		3.2	3.0			3.0	2.8	
206	Drievoudige salto achterover		3.2	2.9			2.8	2.5	
207	3 ½ salto achterover						3.8	3.4	
209	4 ½ salto achterover						4.6	4.3	
212	Zweefsalto achterover		1.7	1.6			1.8	1.7	
213	1 ½ zweefsalto achterover							2.1	
215	2 ½ zweefsalto achterover						3.3	3.1	
Contra sprongen		A	B	C	D	A	B	C	D
301	Contra zweef	1.8	1.7	1.6		2.0	1.9	1.8	
302	Contra salto	1.8	1.7	1.6		1.9	1.8	1.7	
303	1 ½ contrasalto	2.7	2.4	2.1		2.6	2.3	2.0	
304	Dubbele contrasalto	2.9	2.6	2.3		2.7	2.4	2.1	
305	2 ½ contrasalto		3.2	3.0		3.4	3.0	2.8	
306	Drievoudige contrasalto		3.3	3.0			2.9	2.6	
307	3 ½ contrasalto						3.8	3.5	
309	4 ½ contrasalto						4.8	4.5	
312	Contra zweefsalto		1.8	1.7			1.9	1.8	
313	1 ½ contra zweefsalto		2.6	2.3			2.5	2.2	
Binnenwaartse sprongen		A	B	C	D	A	B	C	D
401	Zweef binnenwaarts	1.8	1.5	1.4		1.7	1.4	1.3	
402	Salto binnenwaarts	2.0	1.7	1.6		1.8	1.5	1.4	
403	1 ½ salto binnenwaarts		2.4	2.2			2.1	1.9	
404	Dubbele salto binnenwaarts		3.0	2.8			2.6	2.4	
405	2 ½ salto binnenwaarts		3.4	3.1			3.0	2.7	
407	3 ½ salto binnenwaarts							3.4	
409	4 ½ salto binnenwaarts						4.5	4.2	
412	Zweefsalto binnenwaarts		2.1	2.0			1.9	1.8	
413	1 ½ zweefsalto binnenwaarts		2.9	2.7			2.6	2.4	

Schroef sprongen	1 meter				3 meter			
	A	B	C	D	A	B	C	D
5111 Zweef voorover met ½ schroef	1.8	1.7	1.6		2.0	1.9	1.8	
5112 Zweef voorover met hele schroef	2.0	1.9			2.2	2.1		
5121 Salto voorover met ½ schroef				1.7				1.8
5122 Salto voorover met hele schroef				1.9				2.0
5124 Salto voorover met dubbele schroef				2.3				2.4
5126 Salto voorover met drievoudige schroef				2.8				2.9
5131 1 ½ salto voorover met ½ schroef				2.0				1.9
5132 1 ½ salto voorover met hele schroef				2.2				2.1
5134 1 ½ salto voorover met dubbele schroef				2.6				2.5
5136 1 ½ salto voorover met drievoudige schroef				3.1				3.0
5138 1 ½ salto voorover met viervoudige schroef				3.5				3.4
5151 2 ½ salto voorover met halve schroef		3.0	2.8			2.8	2.6	
5152 2 ½ salto voorover met hele schroef		3.2	3.0			3.0	2.8	
5154 2 ½ salto voorover met dubbele schroef		3.6	3.4			3.4	3.2	
5156 2 ½ salto voorover met drievoudige schroef						3.9	3.7	
5172 3 ½ salto voorover met hele schroef						3.7	3.4	
5211 Zweef achterover met ½ schroef	1.8	1.7	1.6		2.0	1.9	1.8	
5212 Zweef achterover met hele schroef	2.0				2.2			
5221 Salto achterover met ½ schroef				1.7				1.8
5222 Salto achterover met hele schroef				1.9				2.0
5223 Salto achterover met 1 ½ schroef				2.3				2.4
5225 Salto achterover met 2 ½ schroef				2.7				2.8
5227 Salto achterover met 3 ½ schroef				3.2				3.3
5231 1 ½ salto achterover met ½ schroef				2.1				2.0
5233 1 ½ salto achterover met 1 ½ schroef				2.5				2.4
5235 1 ½ salto achterover met 2 ½ schroef				2.9				2.8
5237 1 ½ salto achterover met 3 ½ schroef								3.3
5239 1 ½ salto achterover met 4 ½ schroef								3.7
5251 2 ½ salto achterover met ½ schroef		2.9	2.7			2.7	2.5	
5253 2 ½ salto achterover met 1 ½ schroef						3.3	3.1	
5255 2 ½ salto achterover met 2 ½ schroef						3.7	3.5	
5311 Contra zweef met ½ schroef	1.9	1.8	1.7		2.1	2.0	1.9	
5312 Contra zweef met hele schroef	2.1				2.3			
5321 Contra salto met ½ schroef				1.8				1.9
5322 Contra salto met hele schroef				2.0				2.1
5323 Contra salto met 1 ½ schroef				2.4				2.5
5325 Contra salto met 2 ½ schroef				2.8				2.9
5331 1 ½ contrasalto met ½ schroef				2.2				2.1
5333 1 ½ contrasalto met 1 ½ schroef				2.6				2.5
5335 1 ½ contrasalto met 2 ½ schroef				3.0				2.9
5337 1 ½ contrasalto met 3 ½ schroef				3.5				3.4
5339 1 ½ contrasalto met 4 ½ schroef								3.8
5351 2 ½ contrasalto met ½ schroef		2.9	2.7			2.7	2.5	
5353 2 ½ contrasalto met 1 ½ schroef		3.5	3.3			3.3	3.1	
5355 2 ½ contrasalto met 2 ½ schroef		3.9	3.7			3.7	3.5	
5371 3 ½ contrasalto met ½ schroef						3.4	3.1	
5411 Zweef binnenwaarts met ½ schroef	2.0	1.7	1.6		1.9	1.6	1.5	
5412 Zweef binnenwaarts met hele schroef	2.2	1.9	1.8		2.1	1.8	1.7	
5421 Salto binnenwaarts met ½ schroef				1.9				1.7

5422	Salto binnenwaarts met hele schroef				2.1				1.9
5432	1 ½ salto binnenwaarts met hele schroef				2.7				2.4
5434	1 ½ salto binnenwaarts met dubbele schroef				3.1				2.8
5436	1 ½ salto binnenwaarts met drievoudige schroef								3.5

Valduiken en standsprongen:		1 meter				1 meter			
		A	B	C	D	A	B	C	D
<i>Voorwaartse sprongen</i>									
100	Rechtstandige sprong voorwaarts	1.0	1.2	1.1		1.1	1.3	1.2	
010	Valduik voorover		1.0	1.1		1.2	1.1	1.2	
<i>Achterwaartse sprongen</i>		A	B	C	D	A	B	C	D
200	Rechtstandige sprong achterwaarts	1,1	1,3	1,2		1,2	1,4	1,3	
020	Valduik achterover	1,2		1,4		1,2	1,3	1,4	
<i>Schroef sprongen</i>		A	B	C	D	A	B	C	D
5101	Rechtstandige sprong voorwaarts met ½ schroef	1.2	1.3			1.3	1.4		
5102	Rechtstandige sprong voorwaarts met hele schroef	1.4				1.5			
5201	Rechtstandige sprong achterwaarts met ½ schroef	1.4				1.5			
5202	Rechtstandige sprong achterwaarts met hele schroef	1.8				1.9			