

Appendix A4 – Eksempler spring

Bane

Spring	Værdi
Rondat - Flik Flak - Baglæns salto	0,45
Rondat - Flik Flak - Baglæns salto strakt	0,55
Rondat - Flik Flak - Baglæns salto strakt m. 1,0 skrue	0,70
Rondat - Flik Flak - Baglæns salto strakt m. 2,0 skrue	0,85
Rondat - Flik Flak - Baglæns dobbeltsalto (DB)	0,85*
Rondat - Flik Flak - Baglæns dobbeltsalto hoftebøjjet	1,05*
Rondat - Flik Flak - Baglæns dobbeltsalto lukket m. 1,0 skrue	1,10*
Rondat - Flik Flak - Baglæns dobbeltsalto lukket m. 2,0 skrue	1,35*
Rondat - Flik Flak - Baglæns dobbeltsalto strakt	1,15*
Rondat - Flik Flak - Baglæns dobbeltsalto strakt m. 1,0 skrue	1,40*
Rondat - Flik Flak - Baglæns dobbeltsalto strakt m. 2,0 skrue	1,65*
Rondat - Flik Flak - Baglæns dobbeltsalto strakt m. 3,0 skrue	1,90*
Rondat - Flik Flak - Baglæns dobbeltsalto strakt m. 4,0 skrue	2,15*
Rondat - Flik Flak - Baglæns trippelsalto	1,95**
Rondat - Whipback - Flik Flak - Baglæns dobbeltsalto strakt m. 2,0 skrue	1,75*
Rondat - Whipback - Flik Flak - Baglæns dobbeltsalto strakt m. 3,0 skrue	2,00*
Rondat – DB strakt - Whipback - Flik Flak - Baglæns dobbeltsalto lukket m. 1,0	2,15*
Rondat – DB strakt - Whipback - Flik Flak - Baglæns dobbeltsalto lukket m. 2,0	2,40*
Rondat – DB strakt - Whipback - Flik Flak - Baglæns dobbeltsalto strakt m. 2,0	2,70*
Rondat – DB strakt - Whipback - Flik Flak - Baglæns dobbeltsalto strakt m. 3,0	2,95*
Forlæns salto hoftebøjjet - Rondat - Flik Flak - Baglæns salto strakt m. 1,0 skrue	0,90
Forlæns salto hoftebøjjet - Rondat - Flik Flak - Baglæns salto strakt m. 2,0 skrue	1,05
Forlæns salto hoftebøjjet - Rondat - Flik Flak - Baglæns dobbeltsalto (DB)	1,05*
Forlæns salto strakt m. 1,0 skrue - Rondat - Flik Flak - Baglæns salto strakt m. 1,0 skrue	1,10
Forlæns salto strakt m. 1,0 skrue - Rondat - Flik Flak - Baglæns salto strakt m. 2,0 skrue	1,25
Forlæns salto strakt m. 1,0 skrue - Rondat - Flik Flak - Baglæns dobbeltsalto (DB)	1,25*

* + 0,20 i tillæg for piger – også gældende for piger på Mix hold

** + 0,30 i tillæg for piger – også gældende for piger på Mix hold

Spring	Værdi
Forlæns salto hoftebøjet – Kraftspring - Forlæns salto	0,75
Forlæns salto hoftebøjet – Kraftspring - Forlæns salto strakt m. 0,5 skrue	0,90
Forlæns salto hoftebøjet – Kraftspring - Forlæns salto strakt m. 1,5 skrue	1,05
Forlæns salto strakt m. 1,0 skrue – Kraftspring - Forlæns salto strakt m. 0,5 skrue	1,10
Forlæns salto strakt m. 1,0 skrue – Kraftspring - Forlæns salto strakt m. 1,5 skrue	1,25
Forlæns salto hoftebøjet – Kraftspring - Forlæns dobbeltsalto lukket m. 0,5 skrue	1,40**
Forlæns salto hoftebøjet – Kraftspring - Forlæns dobbeltsalto hofte m. 0,5 skrue	1,60**
Forlæns salto hoftebøjet – Kraftspring - Forlæns dobbeltsalto lukket m. 1,5 skrue	1,65**
Forlæns salto hoftebøjet – Kraftspring - Forlæns dobbeltsalto strakt m. 1,5 skrue	1,95**
Forlæns salto hoftebøjet – Kraftspring - Forlæns dobbeltsalto strakt m. 2,5 skrue	2,20**
Forlæns salto strakt m. 1,0 skrue – Kraftspring - Forlæns dobbeltsalto lukket m. 0,5 skrue	1,60**
Forlæns salto strakt m. 1,0 skrue – Kraftspring - Forlæns dobbeltsalto lukket m. 1,5 skrue	1,85**

* + 0,20 i tillæg for piger – også gældende for piger på Mix hold

** + 0,30 i tillæg for piger – også gældende for piger på Mix hold

Trampet

Spring	Værdi
Mølleoverslag	0,20
Overslag	0,40
Tsukahara	0,70
Tsukahara hoftebøjet	0,90
Tsukahara strakt	1,00
Tsukahara strakt m. 1,0 skrue	1,25
Tsukahara strakt m. 2,0 skrue	1,50
Overslag salto	0,80
Overslag salto lukket m. 0,5 skrue	0,90
Overslag salto strakt m. 0,5 skrue	1,20
Overslag salto strakt m. 1,5 skrue	1,45
Overslag salto strakt m. 2,5 skrue	1,70
Overslag salto strakt m. 3,5 skrue	1,95
Salto	0,20
Salto hoftebøjet	0,25
Salto m. 0,5 skrue	0,30
Salto strakt	0,30
Salto hoftebøjet m. 0,5 skrue	0,30
Salto strakt m. 0,5 skrue	0,35
Salto strakt m. 1,0 skrue	0,45
Salto strakt m. 1,5 skrue	0,50
Salto strakt m. 2,0 skrue	0,60
Salto strakt m. 2,5 skrue	0,65
Dobbeltsalto	0,55
Dobbeltsalto hoftebøjet	0,75
Dobbeltsalto hoftebøjet m. 0,5 skrue	0,85
Dobbeltsalto lukket m. 0,5 skrue	0,65
Dobbeltsalto lukket m. 1,5 skrue	0,90
Dobbeltsalto strakt m. 0,5 skrue	0,95
Dobbeltsalto strakt m. 1,5 skrue	1,20
Dobbeltsalto strakt m. 2,5 skrue	1,45
Dobbeltsalto strakt m. 3,5 skrue	1,70
Dobbeltsalto strakt m. 4,5 skrue	1,95
Trippelsalto lukket m. 0,5 skrue	1,55*
Trippelsalto hoftebøjet m. 0,5 skrue	1,85*
Trippelsalto lukket m. 1,5 skrue	1,95*
Trippelsalto lukket m. 2,5 skrue	2,35*

* + 0,30 i tillæg for piger – også gældende for piger på Mix hold