

# Sprongcodes en moeilijkheidsfactoren

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

aangepast per 15 september 2013 n.a.v. Fina congres zomer 2013

		1 meter				3 meter			
<b>Voorwaartse sprongen</b>		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
101	Zweefsprong 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	1½ 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	2½ 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	3½ salto voorover		3.3	3.0			3.1	2.8	
108	Viervoudige salto voorover		4.0				3.8	3.4	
109	4½ salto voorover						4.2	3.8	
112	Zweefsalto voorover		1.7	1.6			1.8	1.7	
113	1½ zweefsalto voorover		1.9	1.8			1.8	1.7	
115	2½ zweefsalto voorover						2.7	2.5	
<b>Achterwaartse sprongen</b>		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
201	Zweefsprong 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	1½ 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	2½ salto achterover		3.2	3.0			3.0	2.8	
206	Drievoudige salto achterover		3.2	2.9			2.8	2.5	
207	3½ salto achterover						3.9	3.6	
208	Viervoudige salto achterover						3.7	3.4	
209	4½ salto achterover						4.6	4.3	
212	Zweefsalto achterover		1.7	1.6			1.8	1.7	
213	1½ zweefsalto achterover							2.1	
215	2½ zweefsalto achterover						3.3	3.1	
<b>Contra sprongen</b>		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
301	Contra zweefsprong	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	1½ 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	2½ contrasalto		3.2	3.0		3.4	3.0	2.8	
306	Drievoudige contrasalto		3.3	3.0			2.9	2.6	
307	3½ contrasalto						3.8	3.5	
309	4½ contrasalto						4.7	4.4	
312	Contra zweefsalto		1.8	1.7			1.9	1.8	
313	1½ contra zweefsalto		2.6	2.3			2.5	2.2	
<b>Binnenwaartse sprongen</b>		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
401	Zweefsprong 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	1½ salto binnenwaarts		2.4	2.2			2.1	1.9	
404	Dubbele salto binnenwaarts		3.0	2.8			2.6	2.4	
405	2½ salto binnenwaarts		3.4	3.1			3.0	2.7	
407	3½ salto binnenwaarts						3.7	3.4	
409	4½ salto binnenwaarts						4.6	4.2	
412	Zweefsalto binnenwaarts		2.1	2.0			1.9	1.8	
413	1½ 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	Zweefsprong voorover met ½ schroef	1.8	1.7	1.6		2.0	1.9	1.8	
5112	Zweefsprong 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	1½ salto voorover met ½ schroef				2.0				1.9
5132	1½ salto voorover met hele schroef				2.2				2.1
5134	1½ salto voorover met dubbele schroef				2.6				2.5
5136	1½ salto voorover met drievoudige schroef				3.1				3.0
5138	1½ salto voorover met viervoudige schroef				3.5				3.4
5151	2½ salto voorover met halve schroef		3.0	2.8			2.8	2.6	
5152	2½ salto voorover met hele schroef		3.2	3.0			3.0	2.8	
5154	2½ salto voorover met dubbele schroef		3.6	3.4			3.4	3.2	
5156	2½ salto voorover met drievoudige schroef						3.9	3.7	
5172	3½ salto voorover met hele schroef						3.7	3.4	
5211	Zweefsprong achterover met ½ schroef	1.8	1.7	1.6		2.0	1.9	1.8	
5212	Zweefsprong 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 1½ schroef				2.3				2.4
5225	Salto achterover met 2½ schroef				2.7				2.8
5227	Salto achterover met 3½ schroef				3.2				3.3
5231	1½ salto achterover met ½ schroef				2.1				2.0
5233	1½ salto achterover met 1½ schroef				2.5				2.4
5235	1½ salto achterover met 2½ schroef				2.9				2.8
5237	1½ salto achterover met 3½ schroef								3.3
5239	1½ salto achterover met 4½ schroef								3.7
5251	2½ salto achterover met ½ schroef		2.9	2.7			2.7	2.5	
5253	2½ salto achterover met 1½ schroef						3.4	3.2	
5255	2½ salto achterover met 2½ schroef						3.8	3.6	
5311	Contra zweefsprong met ½ schroef	1.9	1.8	1.7		2.1	2.0	1.9	
5312	Contra zweefsprong 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 1½ schroef				2.4				2.5
5325	Contra salto met 2½ schroef				2.8				2.9
5331	1½ contrasalto met ½ schroef				2.2				2.1
5333	1½ contrasalto met 1½ schroef				2.6				2.5
5335	1½ contrasalto met 2½ schroef				3.0				2.9
5337	1½ contrasalto met 3½ schroef				3.6				3.5
5339	1½ contrasalto met 4½ schroef								3.8
5351	2½ contrasalto met ½ schroef		2.9	2.7			2.7	2.5	
5353	2½ contrasalto met 1½ schroef		3.5	3.3			3.3	3.1	
5355	2½ contrasalto met 2½ schroef		3.9	3.7			3.7	3.5	
5371	3½ contrasalto met ½ schroef						3.4	3.1	
5373	3½ contrasalto met 1½ schroef							3.7	
5411	Zweefsprong binnenwaarts met ½ schroef	2.0	1.7	1.6		1.9	1.6	1.5	
5412	Zweefsprong 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	1½ salto binnenwaarts met hele schroef				2.7				2.4
5434	1½ salto binnenwaarts met dubbele schroef				3.1				2.8
5436	1½ salto binnenwaarts met drievoudige schroef								3.5

<b>Valduiken en standsprongen:</b>		<b>1 meter</b>				<b>1 meter</b>			
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
<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>		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
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>		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
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			