

| Sprongtabel Clubkampioenschappen Mobilee 2018 | | | |
|--|---|------------------|-----------------------|
| 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 |

Bijzonderheden:

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

Meisjes geboren in 2010, 2011 en 2012 springen trampoline met twee banken (naast elkaar) ervoor om over aan te lopen, of springplank

Meisjes geboren vanaf 2009 springen trampoline met aanloop over de grond

Meisjes geboren in 2004 of ouder springen over een hele kast

Meisjes geboren in 2005 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)