

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 | 0,85 |
| 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