

NK Breedtesport 2025

Hofbad
Den-Haag

zondag 29 juni 2025

Gedetailleerde resultaten



7.0.7.5

Meisjes-E 1m Plank

Sprong	Hoogte	MF	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Totaal	Punten	Score	Straf
1 Tia Salah (2016) -- De Dolfijn #201601332													
101C Zweef voorover	1	1,2	6,5	5,5	6,0	6,0	6,0			18,0	21,60	21,60	
20A Valduik achterover	1	1,2	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0			21,0	25,20	46,80	
102C Salto voorover	1	1,4	7,0	6,0	6,5	7,0	6,5			20,0	28,00	74,80	
401C Zweef binnenwaarts	1	1,4	5,0	5,0	5,0	5,5	5,0			15,0	21,00	95,80	
2 Josephine Ward (2016) -- De Dolfijn #201600466													
20A Valduik achterover	1	1,2	5,0	5,5	6,0	6,0	5,5			17,0	20,40	20,40	
101C Zweef voorover	1	1,2	6,5	6,5	6,0	7,0	6,5			19,5	23,40	43,80	
401C Zweef binnenwaarts	1	1,4	3,5	4,5	4,5	5,5	5,0			14,0	19,60	63,40	
102C Salto voorover	1	1,4	6,0	6,5	7,0	6,0	6,0			18,5	25,90	89,30	
3 Franka Huyboom (2017) -- De Dolfijn #201700208													
100C Rechtstandige sprong voorwaarts	1	1,1	6,0	5,0	6,0	6,0	6,5			18,0	19,80	19,80	
20A Valduik achterover	1	1,2	6,0	6,5	7,0	6,5	6,5			19,5	23,40	43,20	
101C Zweef voorover	1	1,2	5,5	5,0	5,0	5,5	4,5			15,5	18,60	61,80	
201A Zweef achterover	1	1,7	5,0	5,0	5,5	5,0	5,0			15,0	25,50	87,30	
4 Cato Hanegraaff (2016) -- ZPC Amersfoort #201601128													
100B Rechtstandige sprong voorwaarts	1	1,2	6,5	6,0	6,5	6,5	5,5			19,0	22,80	22,80	
200C Rechtstandige sprong achterwaarts	1	1,2	7,0	7,5	6,5	7,5	7,0			21,5	25,80	48,60	
101C Zweef voorover	1	1,2	4,5	3,5	4,0	4,5	4,0			12,5	15,00	63,60	
401C Zweef binnenwaarts	1	1,4	5,5	4,5	5,0	5,5	5,0			15,5	21,70	85,30	

Meisjes-E 3m Plank

Sprong	Hoogte	MF	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Totaal	Punten	Score	Straf
1 Josephine Ward (2016) -- De Dolfijn #201600466													
200C Rechtstandige sprong achterwaarts	3	1,3	6,0	6,0	6,0	6,5	6,5			18,5	24,05	24,05	
10B Valduik voorover	3	1,1	6,5	6,0	7,0	7,0	6,5			20,0	22,00	46,05	
101C Zweef voorover	3	1,4	5,0	5,5	5,0	5,0	5,0			15,0	21,00	67,05	
401C Zweef binnenwaarts	3	1,3	5,5	5,5	6,0	6,0	6,0			17,5	22,75	89,80	
2 Tia Salah (2016) -- De Dolfijn #201601332													
10A Valduik voorover	3	1,2	6,0	6,0	6,0	6,5	6,0			18,0	21,60	21,60	
20A Valduik achterover	3	1,2	4,5	5,5	4,5	5,5	5,5			15,5	18,60	40,20	
101C Zweef voorover	3	1,4	5,0	5,0	5,5	5,5	5,5			16,0	22,40	62,60	
401C Zweef binnenwaarts	3	1,3	5,0	5,5	5,5	4,5	5,0			15,5	20,15	82,75	

Jongens-E 1m Plank

Sprong	Hoogte	MF	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Totaal	Punten	Score	Straf
1 Mark Kostenko (2017) -- De Dolfijn #201700429													
101C Zweef voorover	1	1,2	5,5	5,5	6,5	7,0	6,0			18,0	21,60	21,60	
20A Valduik achterover	1	1,2	6,5	6,5	6,5	6,5	6,0			19,5	23,40	45,00	
102C Salto voorover	1	1,4	7,0	8,0	7,0	7,5	6,5			21,5	30,10	75,10	
401C Zweef binnenwaarts	1	1,4	5,0	5,0	5,5	5,0	5,0			15,0	21,00	96,10	

Meisjes-D 1m plank

Sprong	Hoogte	MF	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Totaal	Punten	Score	Straf
--------	--------	----	----	----	----	----	----	----	----	--------	--------	-------	-------

Strafpunten codes: 1 = Mislukte sprong 2 = Herstart, -2 points 3 = foute houding, max 2 points 4 = Arm positie, max 4½ points

Meisjes-D 1m plank

Sprong	Hoogte	MF	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Totaal	Punten	Score	Straf
1 Britt van Zanten (2014) -- JSDSZ #201401850													
101B Zweef voorover	1	1,3	7,0	7,5	8,0	7,0	7,0			21,5	27,95	27,95	
201A Zweef achterover	1	1,7	6,0	5,5	6,0	5,0	6,0			17,5	29,75	57,70	
102C Salto voorover	1	1,4	7,5	7,0	7,5	7,0	8,5			22,0	30,80	88,50	
202C Salto achterover	1	1,5	6,5	7,5	7,5	7,0	7,0			21,5	32,25	120,75	
2 Paige Dirksz (2014) -- JSDSZ #201400976													
101B Zweef voorover	1	1,3	6,0	6,5	6,5	6,5	7,0			19,5	25,35	25,35	
201A Zweef achterover	1	1,7	6,0	6,0	5,5	5,5	6,5			17,5	29,75	55,10	
401B Zweef binnenwaarts	1	1,5	7,0	8,5	7,5	7,0	7,5			22,0	33,00	88,10	
102B Salto voorover	1	1,5	7,0	6,0	6,5	6,0	7,0			19,5	29,25	117,35	
3 Olga Avramidou (2014) -- JSDSZ #201402324													
101C Zweef voorover	1	1,2	5,0	5,0	6,0	4,5	5,5			15,5	18,60	18,60	
201A Zweef achterover	1	1,7	6,0	6,0	6,5	6,0	6,5			18,5	31,45	50,05	
401C Zweef binnenwaarts	1	1,4	6,5	6,5	7,0	6,0	6,5			19,5	27,30	77,35	
102C Salto voorover	1	1,4	5,5	6,0	6,0	5,5	6,0			17,5	24,50	101,85	
4 Robyn Huyboom (2015) -- De Dolfijn #201501166													
10B Valduik voorover	1	1,0	6,0	6,0	5,5	7,0	6,5			18,5	18,50	18,50	
20A Valduik achterover	1	1,2	5,5	5,0	6,0	5,5	4,5			16,0	19,20	37,70	
101C Zweef voorover	1	1,2	6,0	6,5	6,0	6,0	6,0			18,0	21,60	59,30	
201A Zweef achterover	1	1,7	6,5	5,0	7,0	6,5	7,0			20,0	34,00	93,30	
5 Mia van der Vaart (2015) -- ZPC Amersfoort #201501672													
100B Rechtstandige sprong voorwaarts	1	1,2	5,0	4,5	5,5	4,5	5,0			14,5	17,40	17,40	
20C Valduik achterover	1	1,4	6,0	6,0	6,0	6,0	5,5			18,0	25,20	42,60	
101A Zweef voorover	1	1,4	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5			16,5	23,10	65,70	
5111A Zweef voorover met ½ schroef	1	1,8	5,0	5,0	6,0	5,0	4,0			15,0	27,00	92,70	
6 Joëlle van der Lingen (2014) -- JSDSZ #201403058													
200A Rechtstandige sprong achterwaarts	1	1,1	6,0	6,5	6,5	6,0	7,0			19,0	20,90	20,90	
5101A Rechtstandige sprong voorwaarts met ½ schroef	1	1,2	6,5	6,5	5,5	6,0	6,5			19,0	22,80	43,70	
101C Zweef voorover	1	1,2	5,0	5,0	4,5	5,0	4,5			14,5	17,40	61,10	
201A Zweef achterover	1	1,7	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0			18,0	30,60	91,70	
7 Juliët Overhof (2015) -- De Dolfijn #201502054													
101A Zweef voorover	1	1,4	6,0	4,0	5,0	5,0	5,0			15,0	21,00	21,00	
20A Valduik achterover	1	1,2	6,5	6,0	6,5	6,5	6,0			19,0	22,80	43,80	
201A Zweef achterover	1	1,7	4,5	4,5	5,5	5,5	4,5			14,5	24,65	68,45	
401C Zweef binnenwaarts	1	1,4	5,5	6,0	4,5	5,5	5,5			16,5	23,10	91,55	
8 Marit Hanegraaff (2015) -- ZPC Amersfoort #201501670													
100B Rechtstandige sprong voorwaarts	1	1,2	4,5	4,0	5,5	5,5	5,0			15,0	18,00	18,00	
200C Rechtstandige sprong achterwaarts	1	1,2	5,0	6,0	5,0	5,0	6,0			16,0	19,20	37,20	
101A Zweef voorover	1	1,4	4,5	5,0	5,0	5,0	4,5			14,5	20,30	57,50	
5111A Zweef voorover met ½ schroef	1	1,8	4,0	2,0	3,5	3,5	2,0			9,0	16,20	73,70	

Meisjes-D 3m PLank

Sprong	Hoogte	MF	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Totaal	Punten	Score	Straf
1 Paige Dirksz (2014) -- JSDSZ #201400976													
10C Valduik voorover	3	1,2	8,0	7,0	8,0	8,5	8,0			24,0	28,80	28,80	
200A Rechtstandige sprong achterwaarts	3	1,2	6,0	7,0	6,0	6,5	6,5			19,0	22,80	51,60	
101B Zweef voorover	3	1,5	6,0	5,5	6,0	6,5	6,0			18,0	27,00	78,60	
201A Zweef achterover	3	1,9	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0			18,0	34,20	112,80	

Strafpunten codes: 1 = Mislukte sprong 2 = Herstart, -2 points 3 = foute houding, max 2 points 4 = Arm positie, max 4½ points

Meisjes-D 3m PLank

Sprong	Hoogte	MF	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Totaal	Punten	Score	Straf
2	Juliët Overhof (2015) -- De Dolfijn #201502054												
10A	Valduik voorover	3	1,2	5,5	6,0	6,5	6,5	5,5		18,0	21,60	21,60	
200C	Rechtstandige sprong achterwaarts	3	1,3	5,5	6,0	5,0	6,5	6,0		17,5	22,75	44,35	
401C	Zweef binnenwaarts	3	1,3	5,0	4,5	5,0	5,0	6,0		15,0	19,50	63,85	
101C	Zweef voorover	3	1,4	4,5	4,5	4,5	4,5	5,0		13,5	18,90	82,75	

Jongens-D 1m Plank

Sprong	Hoogte	MF	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Totaal	Punten	Score	Straf
1	Michael Lieveld (2014) -- De Dolfijn #201402299												
101C	Zweef voorover	1	1,2	5,5	6,0	6,0	5,5	5,5		17,0	20,40	20,40	
202C	Salto achterover	1	1,5	5,5	5,5	5,0	6,0	6,0		17,0	25,50	45,90	
102C	Salto voorover	1	1,4	6,0	5,5	5,0	6,5	5,0		16,5	23,10	69,00	
402C	Salto binnenwaarts	1	1,6	7,5	7,0	7,5	6,5	7,0		21,5	34,40	103,40	
2	Diodor Khotynskiy (2014) -- De Dolfijn #201402297												
101C	Zweef voorover	1	1,2	6,0	6,5	5,5	6,0	5,5		17,5	21,00	21,00	
201A	Zweef achterover	1	1,7	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5		17,0	28,90	49,90	
102C	Salto voorover	1	1,4	5,0	4,5	4,5	4,0	6,0		14,0	19,60	69,50	
202C	Salto achterover	1	1,5	6,0	6,0	6,0	5,5	6,5		18,0	27,00	96,50	
3	Angelos Avramidis (2014) -- JSDSZ #201401569												
5101A	Rechtstandige sprong voorwaarts met ½ schroef	1	1,2	5,5	7,0	6,0	7,0	6,0		19,0	22,80	22,80	
20A	Valduik achterover	1	1,2	6,5	6,5	6,0	7,0	6,5		19,5	23,40	46,20	
101C	Zweef voorover	1	1,2	5,5	6,0	6,0	5,5	5,5		17,0	20,40	66,60	
201A	Zweef achterover	1	1,7	5,5	5,5	5,0	5,0	5,0		15,5	26,35	92,95	
4	Victor Hiemstra (2014) -- JSDSZ #201402261												
101A	Zweef voorover	1	1,4	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0		14,5	20,30	20,30	
20A	Valduik achterover	1	1,2	6,0	6,5	6,5	6,0	6,0		18,5	22,20	42,50	
102C	Salto voorover	1	1,4	6,5	5,0	5,0	6,0	5,5		16,5	23,10	65,60	
201A	Zweef achterover	1	1,7	5,0	6,0	5,5	5,0	4,5		15,5	26,35	91,95	

Jongens-D 3m Plank

Sprong	Hoogte	MF	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Totaal	Punten	Score	Straf
1	Michael Lieveld (2014) -- De Dolfijn #201402299												
10A	Valduik voorover	3	1,2	5,5	5,5	6,5	6,0	5,5		17,0	20,40	20,40	
20A	Valduik achterover	3	1,2	6,0	6,5	5,5	6,5	5,5		18,0	21,60	42,00	
103C	1½ salto voorover	3	1,5	6,0	6,5	6,0	6,0	5,5		18,0	27,00	69,00	
401C	Zweef binnenwaarts	3	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,00	69,00	1

Meisjes-C 1m Plank

Sprong	Hoogte	MF	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Totaal	Punten	Score	Straf
1	Lucy Meijer (2013) -- ZPC Amersfoort #201302754												
101B	Zweef voorover	1	1,3	6,0	5,0	5,5	6,5	5,0		16,5	21,45	21,45	
401B	Zweef binnenwaarts	1	1,5	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0		18,0	27,00	48,45	
201C	Zweef achterover	1	1,5	5,5	5,5	6,0	5,5	5,0		16,5	24,75	73,20	
103C	1½ salto voorover	1	1,6	7,5	7,5	7,5	7,0	7,5		22,5	36,00	109,20	
302C	Contra salto	1	1,6	5,0	5,0	5,0	5,0	5,5		15,0	24,00	133,20	
2	Delara Baghban (2012) -- ZPC Amersfoort #201203714												
401B	Zweef binnenwaarts	1	1,5	6,5	5,5	6,0	7,0	6,5		19,0	28,50	28,50	
201C	Zweef achterover	1	1,5	5,5	6,0	5,5	6,5	6,0		17,5	26,25	54,75	
101B	Zweef voorover	1	1,3	6,0	6,0	6,0	6,0	6,5		18,0	23,40	78,15	
103C	1½ salto voorover	1	1,6	6,5	6,5	6,5	7,5	6,5		19,5	31,20	109,35	
202C	Salto achterover	1	1,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,5		13,0	19,50	128,85	4

Strafpunten codes: 1 = Mislukte sprong 2 = Herstart, -2 points 3 = foute houding, max 2 points 4 = Arm positie, max 4½ points

Meisjes-C 1m Plank

Sprong	Hoogte	MF	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Totaal	Punten	Score	Straf
3 Eline van der Reijden (2013) -- De Dolfijn #201302480													
201C Zweef achterover	1	1,5	7,0	7,0	6,5	7,5	6,5			20,5	30,75	30,75	
301C Contra zweef	1	1,6	6,0	6,5	6,0	7,0	6,0			18,5	29,60	60,35	
101C Zweef voorover	1	1,2	6,5	6,0	7,5	5,5	6,5			19,0	22,80	83,15	
401C Zweef binnenwaarts	1	1,4	6,0	6,0	6,0	6,5	6,0			18,0	25,20	108,35	
102C Salto voorover	1	1,4	3,5	4,5	4,5	4,0	4,5			13,0	18,20	126,55	4
4 Maika Schols (2012) -- JSDSZ #201203712													
5101A Rechtstandige sprong voorwaarts met ½ schroef	1	1,2	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5			20,0	24,00	24,00	
101C Zweef voorover	1	1,2	5,0	5,5	5,0	5,0	5,5			15,5	18,60	42,60	
201A Zweef achterover	1	1,7	5,5	5,0	6,0	5,5	6,5			17,0	28,90	71,50	
401C Zweef binnenwaarts	1	1,4	5,0	5,0	5,5	5,5	5,5			16,0	22,40	93,90	
102C Salto voorover	1	1,4	6,0	6,0	6,0	5,5	5,0			17,5	24,50	118,40	
5 Sophie Hekkenberg (2013) -- ZPC Amersfoort #201303322													
200A Rechtstandige sprong achterwaarts	1	1,1	7,5	7,0	7,0	7,0	7,5			21,5	23,65	23,65	
5101A Rechtstandige sprong voorwaarts met ½ schroef	1	1,2	6,5	5,5	6,5	7,0	6,5			19,5	23,40	47,05	
101C Zweef voorover	1	1,2	4,0	4,0	4,0	4,5	4,0			12,0	14,40	61,45	
102C Salto voorover	1	1,4	6,0	5,5	5,5	5,5	5,5			16,5	23,10	84,55	
201A Zweef achterover	1	1,7	6,0	5,5	5,5	6,0	6,0			17,5	29,75	114,30	

Meisjes-C 3m Plank

Sprong	Hoogte	MF	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Totaal	Punten	Score	Straf
1 Lucy Meijer (2013) -- ZPC Amersfoort #201302754													
101B Zweef voorover	3	1,5	4,5	4,5	4,5	4,0	4,5			13,5	20,25	20,25	
401B Zweef binnenwaarts	3	1,4	6,5	6,5	6,0	7,0	6,5			19,5	27,30	47,55	
20A Valduik achterover	3	1,2	5,5	5,0	5,5	4,5	5,0			15,5	18,60	66,15	
103C 1½ salto voorover	3	1,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0			17,5	26,25	92,40	
202C Salto achterover	3	1,6	6,0	5,5	6,0	5,5	5,0			17,0	27,20	119,60	
2 Eline van der Reijden (2013) -- De Dolfijn #201302480													
5201A Rechtstandige sprong achterwaarts met ½ schroe	3	1,5	5,0	6,5	5,0	5,0	4,5			15,0	22,50	22,50	
20A Valduik achterover	3	1,2	7,0	7,0	5,5	6,5	8,0			20,5	24,60	47,10	
101C Zweef voorover	3	1,4	6,0	5,5	6,5	6,0	6,0			18,0	25,20	72,30	
401C Zweef binnenwaarts	3	1,3	7,0	7,5	6,5	6,5	7,0			20,5	26,65	98,95	
103C 1½ salto voorover	3	1,5	4,5	5,0	4,0	3,5	5,0			13,5	20,25	119,20	2

Jongens-C 1m Plank

Sprong	Hoogte	MF	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Totaal	Punten	Score	Straf
1 Pelle Goris (2013) -- zpc amersfoort #201200621													
401B Zweef binnenwaarts	1	1,5	6,5	7,0	6,5	8,0	6,5			20,0	30,00	30,00	
101B Zweef voorover	1	1,3	6,5	7,5	7,0	7,0	7,0			21,0	27,30	57,30	
202C Salto achterover	1	1,5	7,0	7,0	6,5	7,0	7,5			21,0	31,50	88,80	
102C Salto voorover	1	1,4	7,0	7,5	6,5	6,5	7,5			21,0	29,40	118,20	
402C Salto binnenwaarts	1	1,6	6,5	6,5	6,0	7,0	6,0			19,0	30,40	148,60	
2 Rocco Hundepool (2013) -- JSDSZ #201302313													
101C Zweef voorover	1	1,2	5,5	6,0	5,5	6,5	6,0			17,5	21,00	21,00	
401C Zweef binnenwaarts	1	1,4	6,5	7,0	6,0	6,0	7,5			19,5	27,30	48,30	
201A Zweef achterover	1	1,7	4,5	5,0	4,5	5,5	5,0			14,5	24,65	72,95	
103C 1½ salto voorover	1	1,6	6,0	6,5	6,5	6,5	6,5			19,5	31,20	104,15	
402C Salto binnenwaarts	1	1,6	6,5	6,0	6,5	6,5	7,0			19,5	31,20	135,35	

Strafpunten codes: 1 = Mislukte sprong 2 = Herstart, -2 points 3 = foute houding, max 2 points 4 = Arm positie, max 4½ points

Jongens-C 1m Plank

Sprong	Hoogte	MF	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Totaal	Punten	Score	Straf
3 Valentijn Hop (2012) -- De Dolfijn #201201639													
101C Zweef voorover	1	1,2	7,5	6,5	6,0	6,5	6,0			19,0	22,80	22,80	
201C Zweef achterover	1	1,5	6,0	5,5	5,5	6,0	6,0			17,5	26,25	49,05	
401C Zweef binnenwaarts	1	1,4	7,0	6,5	7,0	7,5	7,5			21,5	30,10	79,15	
103C 1½ salto voorover	1	1,6	5,5	5,5	5,5	5,0	5,0			16,0	25,60	104,75	
202C Salto achterover	1	1,5	6,5	6,5	6,0	6,0	6,5			19,0	28,50	133,25	
4 Sebastian Bickel (2013) -- De Dolfijn #201302097													
101C Zweef voorover	1	1,2	5,0	6,0	4,5	5,0	5,0			15,0	18,00	18,00	
201A Zweef achterover	1	1,7	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0			15,5	26,35	44,35	
5201A Rechtstandige sprong achterwaarts met ½ schroe	1	1,4	6,5	7,0	6,5	6,5	6,5			19,5	27,30	71,65	
102C Salto voorover	1	1,4	6,0	6,0	6,5	7,0	6,0			18,5	25,90	97,55	
401C Zweef binnenwaarts	1	1,4	6,0	6,5	6,5	6,5	6,0			19,0	26,60	124,15	
5 Mick Nagel (2013) -- JSDSZ #201301611													
101C Zweef voorover	1	1,2	5,5	6,0	5,5	6,5	5,5			17,0	20,40	20,40	
401C Zweef binnenwaarts	1	1,4	5,0	5,5	4,5	5,0	5,0			15,0	21,00	41,40	
201A Zweef achterover	1	1,7	6,5	7,0	6,5	7,0	7,5			20,5	34,85	76,25	
103C 1½ salto voorover	1	1,6	5,0	4,5	4,5	5,5	5,5			15,0	24,00	100,25	
202C Salto achterover	1	1,5	4,5	4,5	5,0	5,5	4,5			14,0	21,00	121,25	

Jongens-C 3m Plank

Sprong	Hoogte	MF	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Totaal	Punten	Score	Straf
1 Valentijn Hop (2012) -- De Dolfijn #201201639													
20A Valduik achterover	3	1,2	6,5	7,0	6,0	5,5	6,5			19,0	22,80	22,80	
101C Zweef voorover	3	1,4	7,5	7,0	6,5	8,0	8,0			22,5	31,50	54,30	
401C Zweef binnenwaarts	3	1,3	6,5	7,0	6,5	6,5	6,5			19,5	25,35	79,65	
202A Salto achterover	3	1,8	6,0	5,5	6,0	6,0	6,5			18,0	32,40	112,05	
103C 1½ salto voorover	3	1,5	6,5	6,0	7,0	6,5	6,5			19,5	29,25	141,30	
2 Rocco Hundepool (2013) -- JSDSZ #201302313													
101C Zweef voorover	3	1,4	6,5	5,5	5,5	5,5	5,5			16,5	23,10	23,10	
401C Zweef binnenwaarts	3	1,3	6,5	6,0	6,5	6,5	7,0			19,5	25,35	48,45	
302C Contra salto	3	1,7	6,0	5,5	6,0	6,0	6,0			18,0	30,60	79,05	
103C 1½ salto voorover	3	1,5	7,0	6,5	7,0	5,5	6,0			19,5	29,25	108,30	
202C Salto achterover	3	1,6	5,0	5,5	5,0	5,0	4,5			15,0	24,00	132,30	
3 Mick Nagel (2013) -- JSDSZ #201301611													
101C Zweef voorover	3	1,4	5,5	5,5	5,5	5,5	6,5			16,5	23,10	23,10	
401C Zweef binnenwaarts	3	1,3	5,0	4,5	5,5	4,5	4,5			14,0	18,20	41,30	
202C Salto achterover	3	1,6	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0			15,0	24,00	65,30	
103C 1½ salto voorover	3	1,5	4,5	5,0	6,0	5,0	5,5			15,5	23,25	88,55	
403C 1½ salto binnenwaarts	3	1,9	4,5	4,5	4,5	4,5	5,5			13,5	25,65	114,20	

Meisjes-B 1m Plank

Sprong	Hoogte	MF	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Totaal	Punten	Score	Straf
1 Elisa Kool (2011) -- De Dolfijn #201100508													
302C Contra salto	1	1,6	6,0	6,0	5,5	6,0	5,5			17,5	28,00	28,00	
201C Zweef achterover	1	1,5	6,0	6,5	6,5	6,5	6,0			19,0	28,50	56,50	
103B 1½ salto voorover	1	1,7	7,0	7,0	7,5	7,0	6,5			21,0	35,70	92,20	
202C Salto achterover	1	1,5	6,5	6,0	6,0	6,5	6,0			18,5	27,75	119,95	
402C Salto binnenwaarts	1	1,6	7,5	6,5	7,0	6,0	6,0			19,5	31,20	151,15	
5221D Salto achterover met ½ schroef	1	1,7	7,0	6,5	7,0	7,5	7,0			21,0	35,70	186,85	

Strafpunten codes: 1 = Mislukte sprong 2 = Herstart, -2 points 3 = foute houding, max 2 points 4 = Arm positie, max 4½ points

Meisjes-B 1m Plank

Sprong	Hoogte	MF	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Totaal	Punten	Score	Straf
2 Zelig Dresscher (2011) -- JSDSZ #201103992													
101C	Zweef voorover	1	1,2	6,0	6,0	6,0	6,5	6,5		18,5	22,20	22,20	
201A	Zweef achterover	1	1,7	6,0	5,5	5,5	6,5	5,5		17,0	28,90	51,10	
401C	Zweef binnenwaarts	1	1,4	6,5	6,5	6,5	6,5	7,0		19,5	27,30	78,40	
402C	Salto binnenwaarts	1	1,6	6,5	6,0	6,0	6,5	5,5		18,5	29,60	108,00	
103C	1½ salto voorover	1	1,6	6,0	6,5	6,0	6,0	6,0		18,0	28,80	136,80	
202C	Salto achterover	1	1,5	6,5	7,0	6,5	6,5	7,0		20,0	30,00	166,80	
3 Lizzy Stroo (2010) -- De Dolfijn #201004238													
101C	Zweef voorover	1	1,2	5,5	4,5	5,0	5,0	5,0		15,0	18,00	18,00	
5211B	Zweef achterover met ½ schroef	1	1,7	4,0	3,0	2,0	4,0	2,0		9,0	15,30	33,30	
201C	Zweef achterover	1	1,5	6,5	6,0	6,0	7,0	6,5		19,0	28,50	61,80	
401C	Zweef binnenwaarts	1	1,4	7,0	6,5	7,0	6,0	6,5		20,0	28,00	89,80	
202C	Salto achterover	1	1,5	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5		19,0	28,50	118,30	
103C	1½ salto voorover	1	1,6	6,5	6,5	6,5	7,0	6,0		19,5	31,20	149,50	
4 Sophia van Maanen (2010) -- De Dolfijn #201004092													
101C	Zweef voorover	1	1,2	7,0	6,0	7,0	7,0	7,5		21,0	25,20	25,20	
5211A	Zweef achterover met ½ schroef	1	1,8	4,5	3,5	4,0	3,5	4,0		11,5	20,70	45,90	
20A	Valduik achterover	1	1,2	6,5	5,0	6,5	5,5	6,0		18,0	21,60	67,50	
401C	Zweef binnenwaarts	1	1,4	6,0	6,0	6,0	6,5	6,0		18,0	25,20	92,70	
201C	Zweef achterover	1	1,5	6,5	5,5	6,0	7,0	5,5		18,0	27,00	119,70	
102C	Salto voorover	1	1,4	6,0	6,0	6,0	5,5	5,5		17,5	24,50	144,20	
5 Megan Broerse (2010) -- ZPC Amersfoort #201000000													
401B	Zweef binnenwaarts	1	1,5	6,0	6,0	6,0	6,5	6,5		18,5	27,75	27,75	
101B	Zweef voorover	1	1,3	6,5	6,0	6,5	6,5	6,0		19,0	24,70	52,45	
201C	Zweef achterover	1	1,5	5,5	6,0	6,5	6,0	6,0		18,0	27,00	79,45	
103B	1½ salto voorover	1	1,7	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0		6,0	10,20	89,65	3
202C	Salto achterover	1	1,5	5,0	4,0	5,5	5,5	5,5		16,0	24,00	113,65	
5211A	Zweef achterover met ½ schroef	1	1,8	5,0	5,0	5,5	5,0	5,0		15,0	27,00	140,65	

Meisjes-B 3m Plank

Sprong	Hoogte	MF	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Totaal	Punten	Score	Straf
1 Elisa Kool (2011) -- De Dolfijn #201100508													
101B	Zweef voorover	3	1,5	7,0	6,5	6,5	6,0	7,5		20,0	30,00	30,00	
401B	Zweef binnenwaarts	3	1,4	7,5	7,0	7,5	7,0	8,0		22,0	30,80	60,80	
20A	Valduik achterover	3	1,2	6,5	7,0	7,0	6,5	7,0		20,5	24,60	85,40	
202A	Salto achterover	3	1,8	6,0	5,0	6,0	6,0	6,0		18,0	32,40	117,80	
5221D	Salto achterover met ½ schroef	3	1,8	5,5	5,5	6,0	5,0	6,0		17,0	30,60	148,40	
103B	1½ salto voorover	3	1,6	8,0	8,0	6,0	7,0	6,5		21,5	34,40	182,80	

Jongens-B 1m Plank

Sprong	Hoogte	MF	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Totaal	Punten	Score	Straf
1 Robbe Kustner (2011) -- JSDSZ #201103497													
101C	Zweef voorover	1	1,2	7,0	7,5	6,5	7,0	7,0		21,0	25,20	25,20	
201A	Zweef achterover	1	1,7	6,0	7,0	6,5	5,5	6,0		18,5	31,45	56,65	
302C	Contra salto	1	1,6	6,0	6,0	5,5	6,0	6,0		18,0	28,80	85,45	
401C	Zweef binnenwaarts	1	1,4	5,5	5,5	6,0	5,5	6,0		17,0	23,80	109,25	
103C	1½ salto voorover	1	1,6	6,0	5,5	6,0	6,0	5,5		17,5	28,00	137,25	
202C	Salto achterover	1	1,5	6,0	6,0	5,5	6,0	6,5		18,0	27,00	164,25	

Strafpunten codes: 1 = Mislukte sprong 2 = Herstart, -2 points 3 = foute houding, max 2 points 4 = Arm positie, max 4½ points

Jongens-B 1m Plank

Sprong	Hoogte	MF	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Totaal	Punten	Score	Straf
2 Thijs Munsterman (2010) -- JSDSZ #201001203													
101C Zweef voorover	1	1,2	6,0	7,0	5,0	5,5	5,5			17,0	20,40	20,40	
201A Zweef achterover	1	1,7	6,0	6,5	5,5	6,0	5,5			17,5	29,75	50,15	
302C Contra salto	1	1,6	6,0	6,5	5,5	6,5	6,5			19,0	30,40	80,55	
401C Zweef binnenwaarts	1	1,4	6,0	6,5	5,5	7,0	7,0			19,5	27,30	107,85	
103C 1½ salto voorover	1	1,6	6,5	6,0	6,5	6,5	6,0			19,0	30,40	138,25	
202C Salto achterover	1	1,5	5,5	5,0	4,5	5,0	5,5			15,5	23,25	161,50	

Jongens-B 3m Plank

Sprong	Hoogte	MF	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Totaal	Punten	Score	Straf
1 Thijs Munsterman (2010) -- JSDSZ #201001203													
101C Zweef voorover	3	1,4	5,5	5,5	6,0	5,5	6,0			17,0	23,80	23,80	
201A Zweef achterover	3	1,9	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0			18,0	34,20	58,00	
302C Contra salto	3	1,7	6,0	6,0	6,0	5,0	6,0			18,0	30,60	88,60	
401C Zweef binnenwaarts	3	1,3	6,0	6,0	6,5	6,0	5,5			18,0	23,40	112,00	
103C 1½ salto voorover	3	1,5	5,5	6,0	5,5	5,5	6,0			17,0	25,50	137,50	
202C Salto achterover	3	1,6	5,5	5,5	5,5	4,5	6,0			16,5	26,40	163,90	