

BIJLAGE Fla – Formule en componenten bij het plankspringen

De lichtblauwe vakjes geven de wijzigingen als gevolg van veranderingen uit het FINA congres 2013.

$$MF = A + B + C + D + E$$

Indien in de tabel een streepje staat wordt een sprong waarvoor de betreffende waarde benodigd is momenteel niet geaccepteerd voor een wedstrijd.

Tabel A	SALTO'S									
	0	½	1	1½	2	2½	3	3½	4	4½
1m	0,9	1,1	1,2	1,6	2,0	2,4	2,7	3,0	3,3	3,8
3m	1,0	1,3	1,3	1,5	1,8	2,2	2,3	2,8	2,9	3,5

Tabel B	LICHAAMSHOUDING (A=gestrekt, B=gehoekt, C=gehurkt, D=vrije houding, E=Zweefsprongen, voeg deze waarde aan -B- of -C- toe)																			
	0 - 1 salto				1½ - 2 salto's				2½ salto				3 - 3½ salto				4 - 4½ salto			
	vw	aw	co	bi	vw	aw	co	bi	vw	aw	co	bi	vw	aw	co	bi	vw	aw	co	bi
C=gehurkt	0,1	0,1	0,1	-0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,1	0,3	0,4
B=gehoekt	0,2	0,2	0,2	-0,2	0,1	0,3	0,3	0,3	0,2	0,3	0,2	0,5	0,3	0,3	0,3	0,6	0,4	0,4	0,5	0,8
A=gestrekt	0,3	0,3	0,3	0,1	0,4	0,5	0,6	0,8	0,6	0,7	0,6	--	--	--	--	--	--	--	--	--
D=vrij	0,1	0,1	0,1	-0,1	0,0	-0,1	-0,1	0,2	0,0	-0,1	-0,2	0,4	0,0	0,0	0,0	--	--	--	--	--
E=zweefsalto	0,2	0,1	0,1	0,4	0,2	0,2	0,2	0,5	0,3	0,3	0,3	0,7	0,4	--	--	--	--	--	--	--

NB 1: Zeven componenten hebben een negatieve waarde NB 2: Twee streepjes voor sprongen die momenteel niet toegestaan zijn

Tabel C	SCHROEVEN															
Schroef	½	½	½	½	1	1½	1½	2	2½	2½	3	3½	4	4½		
Salto	½-1	1½-2	2½	3-3½		½-2	2½-3½		½-2	2½-3½						
Vw	0,4	0,4	0,4	0,4	0,6	0,8	0,8	1,0	1,2	1,2	1,5	1,6	1,9	2,0		
Aw	0,2	0,4	0,0	0,0	0,4	0,8	0,6	0,8	1,2	1,0	1,4	1,7	1,8	2,1		
Co	0,2	0,4	0,0	0,0	0,4	0,8	0,6	0,8	1,2	1,0	1,4	1,7	1,8	2,1		
Bi	0,2	0,4	0,2	0,4	0,4	0,8	0,8	0,8	1,2	1,2	1,5	1,6	1,9	2,0		

NB: (1) Sprongen met ½ salto en schroef worden alleen in de houdingen A, B of C uitgevoerd.
 (2) Sprongen met 1 of 1½ salto worden alleen in de houding D uitgevoerd.
 (3) Sprongen met 2 of meer salto's worden in de houding B of C uitgevoerd.

Tabel D	Voorwaarts, achterwaarts, Contra en Binnenwaarts							
	Vw		Aw		Co		Bi	
salto's	½-3½	4-4½	½-3	3½-4½	½-3	3½-4½	½-1	1½-4½
1m	0,0	0,5	0,2	0,6	0,3	0,5	0,6	0,5
3m	0,0	0,3	0,2	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3

Tabel E	"ONNATUURLIJKE" LANDING (wordt niet toegepast bij schroefsprongen)									
Salto	½	1	1½	2	2½	3	3½	4	4½	
Vw / Bi	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	
Aw / Co	0,1	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,4	

Toelichting: De waarden gelden zowel voor 1 als voor 3 meter. De waarde is 0 als de springer het water ziet voordat hij landt anders is de waarde groter dan 0.

BIJLAGE Fib – Formule en componenten bij het torenspringen

De lichtblauwe vakjes geven de wijzigingen als gevolg van veranderingen uit het FINA congres 2013.

$$MF = A + B + C + D + E$$

Indien in de tabel een streepje staat wordt een sprong waarvoor de betreffende waarde benodigd is momenteel niet geaccepteerd voor een wedstrijd.

Tabel A	SALTO'S										
	0	½	1	1½	2	2½	3	3½	4	4½	5½
5m	0,9	1,1	1,2	1,6	2,0	2,4	2,7	3,0	-	-	
7½m	1,0	1,3	1,3	1,5	1,8	2,2	2,3	2,8	3,5	3,5	
10 m	1,0	1,3	1,4	1,5	1,9	2,1	2,5	2,7	3,5	3,5	4,5

Tabel B	LICHAAMSHOUDING (A=gestrekt, B=gehoekt, C=gehurkt, D=vrije houding, E=Zweefsprongen, voeg deze waarde aan -B- of -C- toe)																									
	0 - 1 salto					1½ - 2 salto's					2½ salto					3 - 3½ salto					4-4½					5½
	vw	aw	co	bi	hs	vw	aw	co	bi	hs	vw	aw	co	bi	hs	vw	aw	co	bi	hs	vw	aw	co	bi	hs	vw
C	0,1	0,1	0,1	-0,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	0,1	0,3	0,4	0,3	0,0
B	0,2	0,2	0,2	-0,2	0,3	0,1	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2	0,3	0,2	0,5	0,0	0,3	0,3	0,3	0,6	0,4	0,4	0,4	0,6	0,7	0,5	--
A	0,3	0,3	0,3	0,1	0,4	0,4	0,5	0,6	0,8	0,5	0,6	0,7	0,6	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
D	0,1	0,1	0,1	-0,1	0,0	0,0	-0,1	-0,1	0,2	0,0	0,0	-0,1	-0,2	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	--	--	--	--	--	--	--	--
E	0,2	0,1	0,1	0,4	--	0,2	0,2	0,5	--	0,3	0,3	0,3	0,7	--	0,4	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

NB 1: Zeven componenten hebben een negatieve waarde NB 2: Twee streepjes voor sprongen die momenteel niet toegestaan zijn

Tabel C	SCHROEVEN																	
Schroef	½	½	½	½	1	1½	1½	2	2½	2½	3	3½	3½	4	4½	4½		
Salto	½-1	1½-2	2½	3-3½		½-2	2½-3½		½-2	2½-3½		½-2	2½-3½		½-2	2½-3½		
Vw	0,4	0,4	0,4	0,4	0,6	0,8	0,8	1,0	1,2	1,2	1,5	1,6	1,6	1,9	2,0	2,0		
Aw	0,2	0,4	0,0	0,0	0,4	0,8	0,6	0,8	1,2	1,0	1,4	1,7	1,5	1,8	2,1	2,1		
Co	0,2	0,4	0,0	0,0	0,4	0,8	0,6	0,8	1,2	1,0	1,4	1,7	1,5	1,8	2,1	2,1		
Bi	0,2	0,4	0,2	0,4	0,4	0,8	0,8	0,8	1,2	1,2	1,5	1,6	1,6	1,9	2,0	2,0		
Handst Vw	0,4	0,5	0,5	0,4	1,2	1,3	1,3	1,5	1,7	1,7	1,9	2,1	2,1	2,3	2,5	2,5		
Hands Aw/Co	0,4	0,5	0,5	0,5	1,2	1,3	1,3	1,3	1,7	1,7	1,9	2,1	2,1	2,3	2,5	2,5		

NB:
 (1) Schroefsprongen en handstandschroefsprongen met een ½ salto worden uitgevoerd in de houdingen A, B en C.
 (2) Schroefsprongen met 1 of 1½ salto worden uitgevoerd in de houding D.
 (3) Schroefsprongen met 2 of meer salto's worden uitgevoerd in de houdingen B of C.
 (4) Handstandschroefsprongen met 1, 1½ of 2 salto's worden uitgevoerd in de houding D.
 (5) Handstandschroefsprongen 2½ of meer salto 's worden uitgevoerd in de houdingen B of C.

Tabel D1	Voorwaarts, achterwaarts, Contra, Binnenwaarts en Schroef									
	Vw		Aw		Co			Bi		
salto's	½-3½	4-5½	½-3	3½-4½	½-2	2½-3	3½-4½	½-1	1½-4½	
1m en 5m	0,0	0,5	0,2	0,5	0,3	0,4	0,6	0,6	0,5	
3m en 7½m	0,0	0,3	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,3	0,3	
10m	0,0	0,2	0,2	0,2	0,3	0,4	0,3	0,3	0,2	

Tabel D2	Handstandsprongen zonder schroef					
	Hst Vw		Hst Aw		Hst Co	
salto's	0-2	>2	0-½	1-4	0-½	1-4
5m-7½m-10m	0,2	0,4	0,2	0,4	0,3	0,5

Tabel E	"ONNATUURLIJKE" LANDING (wordt niet toegepast bij schroefsprongen)									
Salto	½	1	1½	2	2½	3	3½	4	4½	5½
Vw / Bi	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Aw / Co	0,1	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0
Hst-aw en Hst-co	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0
Hst-vw	0,1	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0

Toelichting De waarden gelden zowel voor 5, 7½ en 10 m. De waarde is 0 als de springer het water ziet voordat hij landt anders is de waarde groter dan 0.

BIJLAGE Fila-i – Sprongentabel (FINA) plank springen groep 1, 2, 3 en 4

Sprongen in een grijs vakje zijn reglementair niet toegestaan of bestaan niet, open vakjes zijn niet berekend.

Plank		1 METER				3 METER			
		A	B	C	D	A	B	C	D
Voorwaartse sprongen									
101	Zweef 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	2 ½ 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	3 ½ salto voorover		3,3	3,0			3,1	2,8	
108	Viervoudige salto voorover			4,0			3,8	3,4	
109	4½ salto voorover			4,3			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	
Achterwaartse sprongen		A	B	C	D	A	B	C	D
201	Zweef 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						4,8	4,5	
212	Zweefsalto achterover		1,7	1,6			1,8	1,7	
213	1½ zweefsalto achterover						2,4	2,1	
215	2½ zweefsalto achterover						3,3	3,1	
Contra sprongen		A	B	C	D	A	B	C	D
301	Contra zweef	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	
308	Viervoudige contra salto						3,7	3,4	
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	
Binnenwaartse sprongen		A	B	C	D	A	B	C	D
401	Zweef 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	

FIIA-ii – Sprongentabel (FINA) plank springen groep 5

Sprongen in een grijs vakje zijn reglementair niet toegestaan of bestaan niet.

Plank		1 METER				3 METER			
		A	B	C	D	A	B	C	D
Schroef sprongen									
5111	Zweef voorover met ½ schroef	1,8	1,7	1,6		2,0	1,9	1,8	
5112	Zweef 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 ½ 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	Zweef achterover met ½ schroef	1,8	1,7	1,6		2,0	1,9	1,8	
5212	Zweef 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 zweef met ½ schroef	1,9	1,8	1,7		2,1	2,0	1,9	
5312	Contra zweef 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	1 ½ contrasalto met 1 ½ schroef				2,6				2,5
5335	1 ½ contrasalto met 2 ½ schroef				3,0				2,9
5337	1 ½ contrasalto met 3 ½ schroef				3,6				3,5
5339	1 ½ contrasalto met 4½ schroef								3,8
5351	2 ½ contrasalto met ½ schroef		2,9	2,7			2,7	2,5	
5353	2 ½ contrasalto met 1 ½ schroef		3,5	3,3			3,3	3,1	
5355	2 ½ contrasalto met 1 ½ schroef		3,9	3,7			3,7	3,5	
5371	3 ½ contrasalto met ½ schroef						3,4	3,1	
5373	3 ½ contrasalto met 1½ schroef							3,7	
5411	Zweef binnenwaarts met ½ schroef	2,0	1,7	1,6		1,9	1,6	1,5	
5412	Zweef 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

BIJLAGE Filb-i – Sprongentabel (FINA) toren springen groep 1, 2, 3 en 4

Sprongen in een grijs vakje zijn reglementair niet toegestaan of bestaan niet, open vakjes zijn niet berekend.

Platform		10 METER				7,5 METER				5 METER			
Voorwaartse sprongen		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
101	Zweef voorover	1,6	1,5	1,4		1,6	1,5	1,4		1,4	1,3	1,2	
102	Salto voorover	1,8	1,7	1,6		1,7	1,6	1,5		1,6	1,5	1,4	
103	1½ salto voorover	1,9	1,6	1,5		1,9	1,6	1,5		2,0	1,7	1,6	
104	Dubbele salto voorover	2,5	2,2	2,1		2,4	2,1	2,0		2,6	2,3	2,2	
105	2 ½ salto voorover	2,7	2,3	2,1			2,4	2,2			2,6	2,4	
106	Drievoudige salto voorover		3,0	2,7			2,8	2,5			3,2	2,9	
107	3 ½ salto voorover		3,0	2,7			3,1	2,8				3,0	
108	Viervoudige salto voorover		4,2	3,7									
109	4 ½ salto voorover		4,1	3,7									
1011	5½ salto voorover			4,7									
112	zweefsalto voorover		1,9	1,8			1,8	1,7			1,7	1,6	
113	1½ zweefsalto voorover		1,8	1,7			1,8	1,7			1,9	1,8	
Achterwaartse sprongen		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
201	Zweef achterover	1,9	1,8	1,7		1,9	1,8	1,7		1,7	1,6	1,5	
202	Salto achterover	1,9	1,8	1,7		1,8	1,7	1,6		1,7	1,6	1,5	
203	1½ salto achterover	2,4	2,2	1,9		2,4	2,2	1,9		2,5	2,3	2,0	
204	Dubbele salto achterover	2,6	2,4	2,1		2,5	2,3	2,0			2,5	2,2	
205	2½ salto achterover	3,3	2,9	2,7			3,0	2,8				3,0	
206	Drievoudige salto achterover		3,0	2,7			2,8	2,5			3,2	2,9	
207	3½ salto achterover		3,6	3,3				3,4					
208	Viervoudige salto achterover		4,1	3,8			4,2	3,9			4,4	4,1	
209	4½ salto achterover		4,5	4,2									
212	Zweefsalto achterover		1,9	1,8			1,8	1,7			1,7	1,6	
213	1½ zweefsalto achterover		2,4	2,1			2,4	2,1			2,5	2,2	
Contra sprongen		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
301	Contra zweef	2,0	1,9	1,8		2,0	1,9	1,8		1,8	1,7	1,6	
302	Contra salto	2,0	1,9	1,8		1,9	1,8	1,7		1,8	1,7	1,6	
303	1½ contrasalto	2,6	2,3	2,0		2,6	2,3	2,0		2,7	2,4	2,1	
304	Dubbele contrasalto	2,8	2,5	2,2		2,7	2,4	2,1		2,9	2,6	2,3	
305	2½ contrasalto	3,3	2,9	2,7		3,4	3,0	2,8			3,2	3,0	
306	Drievoudige contrasalto		3,1	2,8			2,9	2,6			3,3	3,0	
307	3½ contrasalto		3,6	3,3									
308	Viervoudige contrasalto		4,4	4,1			4,5	4,2					
309	4½ contrasalto		4,8	4,5									
312	Contra zweefsalto		2,0	1,9			1,9	1,8			1,8	1,7	
313	1½ contra zweefsalto		2,5	2,2			2,5	2,2			2,6	2,3	
Binnenwaartse sprongen		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
401	Zweef binnenwaarts	1,7	1,4	1,3		1,7	1,4	1,3		1,8	1,5	1,4	
402	Salto binnenwaarts	1,9	1,6	1,5		1,8	1,5	1,4		2,0	1,7	1,6	
403	1½ salto binnenwaarts		2,0	1,8			2,1	1,9			2,4	2,2	
404	Dubbele salto binnenwaarts		2,6	2,4			2,6	2,4			3,0	2,8	
405	2½ salto binnenwaarts		2,8	2,5			3,0	2,7			3,4	3,1	
406	Drievoudige salto binnenwaarts		3,5	3,2			3,4	3,1			4,0	3,7	
407	3½ salto binnenwaarts		3,5	3,2				3,4					
408	Viervoudige salto binnenwaarts		4,4	4,1									
409	4½ salto binnenwaarts		4,4	4,1									
412	Zweefsalto binnenwaarts		2,0	1,9			1,9	1,8			2,1	2,0	
413	1½ zweefsalto binnenwaarts		2,5	2,3			2,6	2,4			2,9	2,7	

FIIB-ii – Sprongentabel (FINA)torenspringen groep 5 (Voorwaarts, Achterwaarts en Contra)

Sprongen in een grijs vakje zijn reglementair niet toegestaan of bestaan niet.

Platform		10 METER				7,5 METER				5 METER			
		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
Schroefsprongen													
5111	Zweef voorover met ½ schroef	2,0	1,9	1,8		2,0	1,9	1,8		1,8	1,7	1,6	
5112	Zweef voorover met hele schroef	2,2	2,1			2,2	2,1			2,0	1,9		
5121	Salto voorover met ½ schroef				1,9				1,8				1,7
5122	Salto voorover met hele schroef				2,1				2,0				1,9
5124	Salto voorover met dubbele schroef				2,5				2,4				2,3
5131	1½ salto voorover met ½ schroef				1,9				1,9				2,0
5132	1½ salto voorover met hele schroef				2,1				2,1				2,2
5134	1½ salto voorover met dubbele schroef				2,5				2,5				2,6
5136	1½ salto voorover met drievoudige schroef				3,0				3,0				3,1
5138	1½ salto voorover met viervoudige schroef				3,4				3,4				3,5
5152	2½ salto voorover met hele schroef		2,9	2,7			3,0	2,8			3,2	3,0	
5154	2½ salto voorover met dubbele schroef		3,3	3,1			3,4	3,2			3,6	3,4	
5156	2½ salto voorover met drievoudige schroef		3,8	3,6									
5172	3½ salto voorover met hele schroef		3,6	3,3			3,7	3,4					
5211	Zweef achterover met ½ schroef	2,0	1,9	1,8		2,0	1,9	1,8		1,8	1,7	1,6	
5212	Zweef achterover met hele schroef	2,2				2,2				2,0			
5221	Salto achterover met ½ schroef				1,9				1,8				1,7
5222	Salto achterover met hele schroef				2,1				2,0				1,9
5223	Salto achterover met 1½ schroef				2,5				2,4				2,3
5225	Salto achterover met 2½ schroef				2,9				2,8				2,7
5231	1½ salto achterover met ½ schroef				2,0				2,0				2,1
5233	1½ salto achterover met 1½ schroef				2,4				2,4				2,5
5235	1½ salto achterover met 2½ schroef				2,8				2,8				2,9
5237	1½ salto achterover met 3½ schroef				3,3				3,3				3,4
5239	1½ salto achterover met 4½ schroef				3,7				3,7				3,8
5251	2½ salto achterover met ½ schroef		2,6	2,4			2,7	2,5			2,9	2,7	
5253	2½ salto achterover met 1½ schroef		3,2	3,0			3,3	3,1					
5255	2½ salto achterover met 2½ schroef		3,6	3,4									
5257	2½ salto achterover met 3½ schroef		4,1	3,9									
5271	3½ salto achterover met ½ schroef		3,2	2,9									
5273	3½ salto achterover met 1½ schroef		3,8	3,5									
5275	3½ salto achterover met 1½ schroef		4,2	3,9									
5311	Contra zweef met ½ schroef	2,1	2,0	1,9		2,1	2,0	1,9		1,9	1,8	1,7	
5312	Contra zweef met hele schroef	2,3				2,3				2,1			
5321	Contra salto met ½ schroef				2,0				1,9				1,8
5322	Contra salto met hele schroef				2,2				2,1				2,0
5323	Contra salto met 1½ schroef				2,6				2,5				2,4
5325	Contra salto met 2½ schroef				3,0				2,9				2,8
5331	1½ contrasalto met ½ schroef				2,1				2,1				2,2
5333	1½ contrasalto met 1½ schroef				2,5				2,5				2,6
5335	1½ contrasalto met 2½ schroef				2,9				2,9				3,0
5337	1½ contrasalto met 3½ schroef				3,4				3,4				3,5
5339	1½ contrasalto met 4½ schroef				3,8				3,8				
5351	2½ contrasalto met ½ schroef		2,6	2,4			2,7	2,5			2,9	2,7	
5353	2½ contrasalto met 1½ schroef		3,3	3,1			3,4	3,2				3,4	
5355	2½ contrasalto met 2½ schroef		3,6	3,4			3,8	3,6				3,8	
5371	3½ contrasalto met ½ schroef		3,3	3,0									
5373	3½ contrasalto met 1½ schroef			3,6									
5375	3½ contrasalto met 2½ schroef			4,0									

FIIb-ii – Sprongentabel (FINA)torenspringen groep 5 (Binnenwaarts)

Sprongen in een grijs vakje zijn reglementair niet toegestaan of bestaan niet.

Platform		10 METER				7,5 METER				5 METER			
Schroefsprongen		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
5411	Zweef binnenwaarts met ½ schroef	1,9	1,6	1,5		1,9	1,6	1,5		2,0	1,7	1,6	
5412	Zweef binnenwaarts met hele schroef	2,1	1,8	1,7		2,1	1,8	1,7		2,2	1,9	1,8	
5421	Salto binnenwaarts met ½ schroef				1,8				1,7				1,9
5422	Salto binnenwaarts met hele schroef				2,0				1,9				2,1
5432	1½ salto binnenwaarts met hele schroef				2,3				2,4				2,7
5434	1½ salto binnenwaarts met dubbele schroef				2,7				2,8				3,1
5436	1½ salto binnenwaarts met drievoudige schroef				3,4								

FIIB-iii – Sprongentabel (FINA)torensprongen groep 6

Sprongen in een grijs vakje zijn reglementair niet toegestaan of bestaan niet.

Platform		10 METER				7,5 METER				5 METER			
Handstandsprongen		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
600	Rechtstandige sprong uit voorwaartse handstand	1,6				1,6				1,5			
611	Zweef voorover uit handstand	2,0	1,9	1,7		2,0	1,9	1,7		1,8	1,7	1,5	
612	Salto voorover uit handstand	2,0	1,9	1,7		1,9	1,8	1,6		1,8	1,7	1,5	
614	Dubbele salto voorover uit handstand		2,4	2,1			2,3	2,0			2,5	2,2	
616	Drievoudige salto voorover uit handstand		3,3	3,1									
620	Rechtstandige sprong uit achterwaartse handstand	1,6				1,6				1,5			
621	Zweef achterover uit handstand	1,9	1,8	1,6		1,9	1,8	1,6		1,7	1,6	1,4	
622	Salto achterover uit handstand	2,3	2,2	2,0		2,2	2,1	1,9		2,1	2,0	1,8	
623	1½ salto achterover uit handstand		2,2	1,9			2,2	1,9			2,3	2,0	
624	Dubbele salto achterover uit handstand	3,0	2,8	2,5		2,9	2,7	2,4		3,1	2,9	2,6	
626	Drievoudige salto achterover uit handstand		3,5	3,3			3,3	3,1				3,5	
628	Viervoudige salto achterover uit handstand		4,7	4,5									
631	Contrazweef uit handstand	2,0	1,9	1,7		2,0	1,9	1,7		1,8	1,7	1,5	
632	Contrasalto uit handstand		2,3	2,1			2,2	2,0			2,1	1,9	
633	1½ contrasalto uit handstand		2,3	2,0			2,3	2,0			2,4	2,1	
634	Dubbele contrasalto uit handstand		2,9	2,6			2,8	2,5			3,0	2,7	
636	Drievoudige contrasalto uit handstand		3,6	3,4				3,2					
638	Viervoudige contrasalto uit handstand		4,8	4,6									
6111	Zweef voorover met ½ schroef uit handstand	2,1				2,1				1,9			
6122	Salto voorover met hele schroef uit handstand				2,6				2,5				2,4
6124	Salto voorover met dubbele schroef uit handstand				2,9				2,8				2,7
6142	Dubbele salto voorover met hele schroef uit handstand				3,1				3,0				3,2
6144	Dubbele salto voorover met dubbele schroef uit handstand				3,4				3,3				3,5
6162	Drievoudige salto voorover met hele schroef uit handstand			3,9									
6211	Zweef achterover met ½ schroef uit handstand	2,1				2,1				1,9			
6221	Salto achterover met ½ schroef uit handstand				1,8				1,7				1,6
6241	Dubbele salto achterover met ½ schroef uit handstand		2,7	2,4			2,6	2,3			2,8	2,5	
6243	Dubbele salto achterover met 1½ schroef uit handstand				3,2				3,1				3,3
6245	Dubbele salto achterover met 2½ schroef uit handstand				3,6				3,5				3,7
6247	Dubbele salto achterover met 3½ schroef uit handstand				4,0								
6261	Drievoudige salto achterover met ½ schroef uit handstand		3,5	3,3			3,3	3,1			3,7	3,5	
6263	Drievoudige salto achterover met 1½ schroef uit handstand		4,2	4,0									
6265	Drievoudige salto achterover met 2½ schroef uit handstand		4,7	4,4									

FIIc – Sprongentabel standsprongen en valduiken (Nationaal)

Plank		1 METER			3 METER		
Voorwaartse sprongen		A	B	C	A	B	C
100	Rechtstandige sprong voorwaarts	1,0	1,2	1,1	1,1	1,3	1,2
010	Valduik voorover	1,0	1,0	1,1	1,2	1,1	1,2
Achterwaartse sprongen		A	B	C	A	B	C
200	Rechtstandige sprong achterwaarts	1,1	1,3	1,2	1,2	1,4	1,3
020	Valduik achterover	1,2	1,3	1,4	1,2	1,3	1,4
Schroefsprongen		A	B	C	A	B	C
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		1,5	1,6	
5202	Rechtstandige sprong achterwaarts met hele schroef	1,8			1,9		

Platform		5 METER		
Voorwaartse sprongen		A	B	C
100	Rechtstandige sprong voorwaarts	1,0	1,2	1,1
010	Valduik voorover	1,2	1,1	1,2
Achterwaartse sprongen		A	B	C
200	Rechtstandige sprong achterwaarts	1,1	1,3	1,2
020	Valduik achterover	1,2	1,3	1,4
Schroefsprongen		A	B	C
5101	Rechtstandige sprong voorwaarts met ½ schroef	1,2	1,3	
5102	Rechtstandige sprong voorwaarts met hele schroef	1,4		
5201	Rechtstandige sprong achterwaarts met ½ schroef	1,4	1,5	
5202	Rechtstandige sprong achterwaarts met hele schroef	1,8		
Handstandsprongen		A	B	C
6101	Rechtstandige sprong uit vw handstand met ½ schroef	1,6		
6201	Rechtstandige sprong uit aw handstand met ½ schroef	1,7		