

LEEFTIJDSCATEGORIEËN C, B, A EN S

C+B	lijn 1 w1	6 sprongen uit minimaal 3 richtingen vanaf 1m, maximaal 3 standsprongen/valduiken toegestaan.
	lijn 1 w2	6 sprongen. 2 vanaf 1m, 2 vanaf 3m en 2 vanaf toren. In totaal minimaal 3 verschillende richtingen, maximaal 3 standsprongen/valduiken toegestaan.
	lijn 1 w3	6 sprongen uit minimaal 3 richtingen vanaf 3m, maximaal 3 standsprongen/valduiken toegestaan.
	lijn 2 w1	6 sprongen (4+2) vanaf 1m, geen herhaling van sprongen (cijfer), geen standsprongen/valduiken.
	lijn 2 w2	6 sprongen (4+2). 2 vanaf 1m, 2 vanaf 3m en 2 vanaf toren. Geen herhaling van sprongen (cijfer) geen standsprongen/valduiken.
	lijn 2 w3	6 sprongen (4+2) vanaf 3m, geen herhaling van sprongen (cijfer), geen standsprongen/valduiken.
A+S	lijn 1 w1	Zie C+B lijn 1 w3
	lijn 1 w2	Zie C+B lijn 1 w2
	lijn 1 w3	Zie C+B lijn 1 w1
	lijn 2 w1	6 sprongen (5+1) vanaf 3m, geen herhaling van sprongen (cijfer), geen standsprongen/valduiken.
	lijn 2 w2	6 sprongen (5+1). 2 vanaf 1m, 2 vanaf 3m en 2 vanaf toren. Geen herhaling van sprongen (cijfer), geen standsprongen/valduiken.
	lijn 2 w3	6 sprongen (5+1) vanaf 1m, geen herhaling van sprongen (cijfer), geen standsprongen/valduiken.
Algemeen	Waar staat "vanaf 1m" resp "vanaf 3m" wordt de plank bedoeld. Waar staat "toren" mag 3m toren ook.	

LEEFTIJDSCATEGORIE D

weds 1 mat

- 1 rol > kaars 5x
- 2 hoekhouding snel + 10s
- 3 handstand muur 10s (keuze buik of rug) 5201A AZ
- 4 x

kant

- 200C AZ
- 101C ZA
- 5201A AZ
- x

1m

- 100A veren
- 101C ZA
- keuze
- x

3m

- 010C zit
- 100A AZ
- keuze
- x

weds 2 mat

- 1 hurk-strek-duik 8x
- 2 hoekhouding snel + 10s armen breed
- 3 radslag favoriete hand *voor*
- 4 x

kant

- 100B/101B ZA
- 201A/C AZ
- 020B AZ
- x

1m

- achterwaarts duiken
- 101C stand of aanl
- keuze
- x

3m

- 010B vast
- 100C AZ
- keuze
- x

weds 3 mat

- 1 knipmes 6x
- 2 100A 2x AZ
- 3 koprol hoekzit 2x
- 4 x

kant

- handen-voetenlanding binnenwaarts
- koprol / 102C ZA
- 030B
- x

1m

- valsalto aw
- 102C/B
- keuze
- x

3m

- 200C AZ
- 101C ZA
- keuze
- x

LEEFTIJDSCATEGORIE E

weds 1 mat	kant	1m	3m
1 hurk-strek 5x	100C ZA	100A ZA/AZ	100A ZA/AZ
2 staan induiken 10x	200A ZA	200A ZA/AZ	100C ZA/AZ
3 koprol vw tot stand 2x	010B	010B	x
4 x	boogduik	x	x
weds 2 mat	kant	1m	3m
1 hurk-strek-duik 5x	100C AZ	100C AZ	200A ZA/AZ
2 zit open hoekhouding induiken 10x	200A AZ	200C AZ	100A ZA/AZ
3 handstand buik tegen muur 5s	5101A AZ	boogduik	x
4 x	koprol het water in	x	x
weds 3 mat	kant	1m	3m
1 1/2 knipmes 5x	200C ZA/AZ	100B AZ	200A ZA/AZ
2 hoekhouding snel en 10sec	5201A AZ	5101A AZ	100C ZA/AZ
3 handstand rug tegen muur	dolfijntje	hupjesaanloop	x
4 x	bommetje*	x	x

CATEGORIEËN MASTERS EN X-DIVING

masters w1	6 sprongen uit minimaal 3 richtingen, naar eigen inzicht te verdelen over 1m en 3m, maximaal 2 standsprongen/valduiken.
masters w2	Zie masters w1.
masters w3	6 sprongen uit minimaal 3 richtingen. 2 vanaf 1m, 2 vanaf 3m en 2 vanaf toren. Maximaal 2 standsprongen/valduiken.
x-diving <18 w1	2 sprongen vanaf de plank en 2 vanaf toren.
x-diving <18 w2	Zie x-diving <18 w1.
x-diving <18 w3	4 sprongen vanaf toren.
x-diving ≥18 w1	Zie x-diving <18 w1.
x-diving ≥18 w2	Zie x-diving <18 w1.
x-diving ≥18 w3	Zie x-diving <18 w3.
Algemeen	Waar staat "vanaf 1m" resp "vanaf 3m" wordt de plank bedoeld. Waar staat "toren" mag 3m toren ook.