

Reglementen voor Cross country design 2024

Inhoud

Reglementen voor Cross country design 2024	1
Definitie en doel vloeiend parcours:	1
40 cm Klasse	2
Niveau 1 (60) + Niveau 2 (75)	3
Niveau 3 (85) + BK 4 jarige	4
Niveau 4 (95) + CNC1 P + BK 5 jarige	6
CNC1* + CNC2 P	9
CNC1*	9
CNC2*+ CNC3* + CNC4*	10

Definitie en doel vloeiend parcours:

Cross parcours dient “vloeiend” te rijden met een minimum aan elementen (scherpe bochten, grond overgangen, bruuske niveauverschillen, ...) die snelheid op onnatuurlijke wijze remmen

- De minimum breedte van een normale hindernis dient +/- 3,5m te zijn, indien dit niet zo is moet de hindernis verplicht omkaderd worden met beplanting zodat de hindernis uitnodigend te springen is door alle combinaties.
- Alle hindernissen:
 - Geen bocht van 90° of meer op 20 m na een hindernis
- Eerste hindernissen
 - Uitnodigend te springen en heel goed omkaderd
 - Geen bochten van 90° of meer voor de eerste hindernis
- Laatste hindernis: Geen bochten van 90° of meer na de laatste hindernis
- Bochten van 180° (terugdraaien) in het parcours mogen enkel indien de diameter meer dan 30m is zodat bocht op normale snelheid te nemen is
- Maximaal aantal hoogtemeters per reeks (bij wedstrijden waar er veel op en neer is, dienen we dit te beperken voor sommige reeksen, indien dit niet mogelijk is door het natuurlijk terrein dienen de hindernissen zoveel mogelijk bergop en op vlakke gedeeltes geplaatst te worden)

De parcoursbouwer dient als doel te hebben om aan de finish van de cross zoveel mogelijk gelukkige ruiters en paarden te hebben. Ieder niveau heeft de functie om vertrouwen op te bouwen naar een volgend hoger niveau binnen de eventingsport.

Doel = combinaties in een vloeiend ritme diverse (zo natuurlijk mogelijke) hindernissen te laten overwinnen. Door een goede opbouw van de verschillende reeksen zoveel mogelijk combinaties voorbereiden om de stap te maken naar een hoger niveau binnen de eventingsport (nationaal en internationaal)

Voor zaken die niet vermeld worden in deze richtlijnen bundel verwijzen wij naar de ‘FEI Cross Country Course Design Guidelines.

Alle technische afspraken zoals hoogtes, lengtes ed. kan je terugvinden in bijlage B1

40 cm Klasse

Doel

Deze klasse moet dienen als opvoedkundige opstap voor ruiters en paarden van alle leeftijden, om competitie ervaring op te doen.

Voor dit lagere niveau moet men de hoogste kwaliteit van wedstrijd ontwerpen en bouw betrachten.

Ruiters moeten de mogelijkheid hebben om in een goed ritme rond te galopperen. Zij moeten leren bergop en bergaf te rijden en een aantal verschillende hindernissen in een voorwaartse rechte lijn te overwinnen.

Best worden deze hindernissen enkel gebouwd voor de eigen klasse, zo mogelijk, en het parcours moet uitnodigend, vloeiend, uitgebalanceerd en aanmoedigend zijn met een minimum van technische belasting. Paarden moeten de kans krijgen in een vlot ritme te komen, paarden en ruiters moeten ook kunnen groeien in vertrouwen, wetende dat dit niveau het begin is in deze sport voor paarden en ruiters. Als er hindernissen moeten gedeeld worden met een hogere klasse, dan moeten deze binnen de afmetingen van de reeks blijven.

De 40cm klasse moet zowel zorgen voor die deelnemers die dit willen gebruiken om te leren als voor diegenen die deze klasse willen gebruiken als een opstap naar hogere niveaus. De tijd mag geen sleutel element zijn in deze reeks.

De bedoeling is dat deze richtlijnen gebruikt wordt om een basis standaard te maken voor de 40 reeks. Advies van ervaren Technisch Adviseurs is nodig bij het ontwerp, het bouwen en het veranderen van deze parcoursen.

Ontwerp en Bouw

Bij dit basisniveau is de grote verscheidenheid en het profiel van de hindernissen zeer belangrijk. Zo veel mogelijk moeten de hindernissen een breed front, omkadering en een sympathiek en toegeeflijk uitzicht hebben. Alle hindernissen moeten een goed zichtbare grondlijn hebben, hun springbaar gedeelte moet ruim en uitnodigend zijn.

Omlopen moeten een goede balans van hindernissen hebben, alle hindernissen moeten op dit niveau de paarden aanmoedigen om vertrouwen te verkrijgen en in een vlot ritme te rijden.

Combinaties en gerelateerde afstanden.

Deze moeten op dit niveau gebouwd worden met tussenafstand van minimum 5 galoppassen.

De gerelateerde afstanden moeten eenvoudig zijn, goed voorwaarts te rijden, en mogen niet meer dan 2 elementen bevatten, de twee elementen van een gerelateerde afstand worden verplicht apart genummerd.

Deze hindernissen moeten een sympathiek profiel hebben.

Afstanden

Bij voorkeur worden de gerelateerde afstanden op meer dan vijf galoppassen gezet op dit niveau.

Alternatieven

Alternatieven zijn niet nodig op dit niveau, omdat geen enkele hindernis of combinatie zo moeilijk mag zijn om een alternatief te vereisen.

Water hindernis

Van deze reeks wordt enkel verwacht dat een vijver complex met een schuine kant in en uit het water wordt overwonnen, Deelnemers moeten niet in en uit het water springen.

Niveau 1 (60) + Niveau 2 (75)

Wanneer een hindernis smaller is dan 3,5 m wordt deze aanzien als smalle hindernis en is omkadering met decoratie verplicht op deze niveaus

De hindernissen dienen een zo 'natuurlijk mogelijk uiterlijk te hebben'

Doel

Deze niveau moeten dienen als opvoedkundige opstap voor ruiters en paarden van alle leeftijden, om competitie ervaring op te doen.

Voor dit lagere niveau moet men de hoogste kwaliteit van wedstrijd ontwerpen en bouw betrachten.

Ruiters moeten de mogelijkheid hebben om in een goed ritme rond te galopperen. Zij moeten leren bergop en bergaf te rijden en een aantal verschillende hindernissen in een voorwaartse rechte lijn te overwinnen.

Best worden deze hindernissen enkel gebouwd voor de eigen klasse en het parcours moet uitnodigend, vloeiend, uitgebalanceerd en aanmoedigend zijn met een minimum van technische belasting. Paarden moeten de kans krijgen in een vlot ritme te komen, paarden en ruiters moeten ook kunnen groeien in vertrouwen, wetende dat dit niveau het begin is in deze sport voor paarden en ruiters. Als er hindernissen moeten gedeeld worden met een hogere klasse, dan moeten deze binnen de afmetingen van de reeks blijven.

De Niveau 1 + Niveau 2 klasse moet zowel zorgen voor die deelnemers die dit willen gebruiken om te leren als voor diegenen die deze klasse willen gebruiken als een opstap naar hogere niveaus. De tijd mag geen sleutel element zijn in deze reeks.

De bedoeling is dat deze richtlijnen gebruikt wordt om een basis standaard te maken voor de Niveau 1 + Niveau 2 reeks. Advies van ervaren Technisch Adviseurs is nodig bij het ontwerp, het bouwen en het veranderen van deze Parcoursen.

Ontwerp en Bouw

Bij dit basisniveau is de grote verscheidenheid en het profiel van de hindernissen zeer belangrijk. Zo veel mogelijk moeten de hindernissen een breed front, omkadering en een sympathiek en toegeeflijk uitzicht hebben. Alle hindernissen moeten een goed zichtbare grondlijn hebben, hun springbaar gedeelte moet ruim en uitnodigend zijn.

Omlopen moeten een goede balans van hindernissen hebben, alle hindernissen moeten op dit niveau de paarden aanmoedigen om vertrouwen te verkrijgen en in een vlot ritme te rijden.

Combinaties en gerelateerde afstanden.

Deze moeten op dit niveau gebouwd worden met tussenafstand van minimum 5 galoppassen.

De gerelateerde afstanden moeten eenvoudig zijn, goed voorwaarts te rijden, en mogen niet meer dan 2 elementen bevatten, bij voorkeur worden de twee elementen van een gerelateerde afstand apart genummerd.

Deze hindernissen moeten een sympathiek profiel hebben.

Afstanden

Bij voorkeur worden de gerelateerde afstanden op meer dan vijf galoppassen gezet op dit niveau.

Alternatieven

Alternatieven zijn niet nodig op dit niveau, omdat geen enkele hindernis of combinatie zo moeilijk mag zijn om een alternatief te vereisen.

Water hindernis

Van deze reeks wordt enkel verwacht dat een vijver complex met een schuine kant in en uit het water wordt overwonnen, Deelnemers **moeten niet in en uit het water springen**.

Smalle hindernissen.

Dit mag bij de Niveau 2 klasse, **er zullen maximum 2 hindernissen zijn met een smal springbaar gedeelte** (de definitie van springbaar gedeelte is het stuk tussen de vlaggen)

Deze moet verplicht nog meer uitnodigend gemaakt worden met planten en aankleding, om een indruk te maken van veel ruimte en zo de deelnemer te begeleiden.

Niveau 3 (85) + BK 4 jarige

Doel

Onervaren ruiters en paarden wedstrijdervaring laten opdoen en hen aanmoedigen om deel te nemen aan wedstrijden.

Voor dit niveau is de kwaliteit en de bouw van de cross heel belangrijk.

De ruiters moeten in een goed ritme kunnen rondgalopperen. Ze moeten leren bergop en bergaf galopperen en moeten verschillende hindernissen in een voorwaartse beweging leren springen.

Het is dus ten zeerste aangeraden op een apart parcours te voorzien voor deze reeks. Het parcours voor de reeks Niveau 3 moet uitnodigend, vloeiend, uitgebalanceerd en aanmoedigend zijn, met zo weinig mogelijk technische belasting.

Door dit aangepast parcours moet het vertrouwen van ruiter en paard aanscherpen zodat ze met deze mentaliteit kunnen groeien in de discipline.

Indien er toch hindernissen moeten gedeeld worden met andere reeksen, moet de hoogte van de hindernissen binnen de 85cm afmeting blijven.

De reeks Niveau 3 dient enerzijds georganiseerd worden voor ruiters die de sport willen aanleren. Anderzijds is de reeks Niveau 3 ook een opstap naar hogere niveaus.

Het doel van deze richtlijnen is om een basis standaard te maken voor de reeks Niveau 3.

Advies van technische adviseurs is nodig bij het ontwerp, de bouw en eventuele wijzigingen van het parcours.

Ontwerp en bouw

Bij dit basisniveau is een grote verscheidenheid en het profiel van de hindernissen zeer belangrijk.

De hindernissen moeten een breed front en een sympathiek en toegankelijk uitzicht hebben.

Alle hindernissen moeten een **goed zichtbare grondlijn** hebben en het springbaar gedeelte moet ruim en uitnodigend zijn. (**springbaar gedeelte = tussen rode en witte vlag**)

Het parcours moet een goede balans van de hindernissen hebben.

De eerste 6 hindernissen moeten vanuit een vlot tempo gesprongen worden, dus dit dienen uitnodigende enkelvoudige sprongen te zijn, zodat de combinatie met een goed vertrouwen de wedstrijd kan verderzetten.

De laatste 2 hindernissen dienen opnieuw uitnodigende enkelvoudige sprongen te zijn zodat combinatie met vertrouwen de wedstrijd kan afsluiten

Verschillende types hindernissen aan te raden op dit niveau:

- Water
- Gracht
- Haag
-

Combinaties en gerelateerde afstanden

Deze moeten op dit niveau gebouwd worden met tussenafstand van minimum 5 galoppassen.

Er mogen **max. 3 combinaties** in het parcours voorkomen, dit is echter helemaal geen verplichting.

Deze combinaties staan best in het laatste twee derde van het parcours zodat de combinaties voorbereid zijn op deze combinaties door eerdere sprongen.

Er mogen zeker geen combinaties voorkomen voor hindernis 4 in de cross.

De combinaties moeten eenvoudig en voorwaarts te rijden zijn en mogen **niet meer dan twee elementen bevatten**.

De combinaties moeten uitnodigend zijn. Vermijd het gebruik van hindernissen waar snel fouten kunnen worden op gemaakt.

Pas de afstanden tussen de verschillende elementen aan naar gelang de aard van de hindernissen (vb.haag)

De combinaties moeten ook op een gemakkelijke plaats worden gezet:

- Niet na een lange rechte lijn.
- De voorkeur gaat uit naar een plaats met een vertraagde aanloop.
- Niet bergafwaarts
- Op een ruime open plaats met voldoende toegang
- Niet in de schaduw

Afstanden

Geen in- en uithindernissen met hoogte in de reeks Niveau 3.

In- en uit piano is wel toegelaten.

Alternatieven

Alternatieven zijn niet nodig op dit niveau, omdat geen enkele hindernis of combinatie zo moeilijk mag zijn om een alternatief te vereisen.

Watersprong

- Hindernis voor het water
De hindernis voor het water moet minstens op 2 galopsprongen van het water staan.
De hindernis moet uitnodigend zijn.
Bij een hindernis voor het water is geen maximum hoogte toegelaten.
- Waterinsprong
Verboden op dit niveau: enkel doorgang door het water
Sprong in het water
Een hindernis in het water moet lager zijn dan de hoogte van de categorie. En mag enkel gebruikt worden wanneer de lengte van de waterhindernis voldoende is.
- Wateruitsprong
Een wateruitsprong mag maar wordt eerder afgeraden.
Deze uitsprong moet goed omlijnd zijn.
Het hoogste deel van de uitsprong kan best geschilderd worden in een contrasterende kleur, ook een duidelijke voet maken.
- Hindernis na het water
De hindernis na het water moet minstens op 2 galopsprongen van het water staan.
De hindernis moet uitnodigend zijn.

Smalle hindernissen

Smalle hindernissen zijn zeker noodzakelijk in deze reeks.

Deze hindernissen zullen de combinatie testen op nauwkeurigheid en eerlijkheid.

Er mogen wel **max. 3** hindernissen in het parcours voorkomen met een smal springbaar gedeelte. (springbaar gedeelte = tussen rood en witte vlag)

Deze moet nog meer uitnodigend gemaakt worden met planten en aankleding, om een indruk te maken van veel ruimte en zo de deelnemer te begeleiden.

Van hindernissen in trapeziumvorm waarvan de achterkant van de hindernis breder is dan de voorkant, moet het springgedeelte van de voorkant van de hindernis minstens 50% van de achterzijde van de hindernis bedragen.

Punten

Mogen ook voor de reeks Niveau 3 maar moeten opnieuw goed omkaderd worden (zie uitleg bij smalle hindernissen)

Niveau 4 (95) + CNC1 P + BK 5 jarige

Doel

Het doel is om paarden en atleten voor te stellen aan een brede verscheidenheid van hindernissen en simpele vragen als aanloop naar internationale wedstrijden.

Er zal waarschijnlijk een groot leeftijdsverschil zijn bij de deelnemende paarden en een grote verscheidenheid aan ruitervaardigheid.

De nadruk ligt vooral op de opleiding van paard en atleet.

Eenvoudige combinaties, bochten en precisievragen/ te rijden lijnen, punten, grachten enz. worden gebruikt.

De intensiteit van de efforts is laag en regelmatige “simpele” hindernissen worden voorzien. Parcoursbouwers zorgen ervoor dat de directe route altijd het meest aangewezen is.

Als een alternatief nodig is, is de directe route waarschijnlijk te moeilijk. Opties moeten een absolute uitzondering zijn op Niveau 4 niveau, behalve voor “smalle” hindernissen of waar het moeilijk is om de hindernis terug aan te rijden.

Het doel is dat de meerderheid van de paarden op dit niveau “foutloos binnen de tijd” rondkomt.

Het is belangrijk te onthouden dat dit niveau de paarden ook moet voorbereiden op 1* wedstrijden.

De omloop moet uitnodigend, vloeiend, in balans zijn en zoveel mogelijk gebruik maken van het natuurlijke terrein. Het gebruik van het terrein en de positionering van de hindernissen moet ruiters aanzetten om na te denken over de inschatting van snelheid en het aanrijden van de hindernissen.

Ontwerp en bouw

De afwisseling van ontwerp van hindernissen en gebruikt materiaal bij de bouw ervan speelt een belangrijke rol in de opleiding van paard en ruiter. Omlopen hebben een goed evenwicht en de eerste hindernissen nodigen de paarden uit om met vertrouwen en vanuit een goed ritme te springen en geven een idee van wat hen te wachten staat. Voorwaartse hindernissen dienen tot de maximale afmeting te gaan en waar ontwerp geen rol speelt, dienen ze zo breed en uitnodigend mogelijk zijn. Een aantal opgevulde breedtesprongen wordt aangemoedigd. Hindernissen die terug vertrouwen geven worden gebruikt na combinaties of moeilijkere vragen.

Smalle hindernissen

Niveau 4 niveau is voor paard en ruiter een toenemende test van nauwkeurigheid en eerlijkheid maar is ook voor de minder ervaren helft van de combinaties haalbaar. De minimale springbare breedte is 190-200cm breed. **Er zijn maximaal 4 “smalle hindernissen van minimale breedte” in een omloop.** Deze moeten uitnodigend gemaakt worden door het gebruik van bomen en opvulling om een indruk van breedte te geven.

Combinaties of gerelateerde afstanden

Er mogen **max. 4 tot 5 combinaties en gerelateerde afstanden** in het parcours voorkomen. Deze combinaties staan best in het laatste twee derde van het parcours. De combinaties en gerelateerde afstanden moeten uitnodigend en goed voorwaarts te rijden zijn en mogen niet meer dan 3 elementen bevatten.

De sprongen mogen op een rechte lijn staan of op een lichte curve (zie onderaan deze alinea)

De combinaties moeten gebouwd worden met onderstaande aandachtspunten:

- Niet na een lange rechte lijn.
- De voorkeur gaat uit naar een plaats met een vertraagde aanloop.
- Niet bergafwaarts
- Op een ruime open plaats met voldoende toegang
- Niet in de schaduw

De combinaties moeten ook een verscheidenheid van hindernisprofielen omvatten.

Bij de introductie van meer technische combinaties moeten we opteren voor vriendelijke hindernisprofielen (zoals dikke bomen) zodat we zowel de ruiters als de paarden een positieve ervaring meegeven.

Voor de Niveau 4 reeks moeten we het gebruik van hindernissen waarop snel fouten gemaakt worden proberen te vermijden.

De tussenafstanden moeten aangepast worden in functie van de combinatie (vb. haag)

De sprongen mogen op een rechte lijn staan of op een lichte curve .

Bij wendingen voor de klasse Niveau 4 gelden de volgende regels voor de afstanden van de ene sprong naar de andere :

Wending	45°	minimum van 5 galopsprongen
	60°	minimum van 6 galopsprongen
	90°	minimum van 7 galopsprongen

Afstanden

Op in en uit afstand is enkel een 'piano' toegelaten.

Zeker geen 2 rechte hindernissen na elkaar plaatsen voor dit niveau!

Watersprong

- Hindernis voor het water
De hindernis voor het water moet minstens op 2 galopsprongen van het water staan.
De hindernis moet uitnodigend zijn.
Bij een hindernis voor het water is geen maximum hoogte toegelaten en dit mag ook geen breedtesprong zijn.
- Waterinsprong
De combinatie moet in het water kunnen springen over een **boom van max 80cm**.
- Sprong in het water
Voor deze reeks is het ten sterkste afgeraden om hindernissen in het water te bouwen.
- Wateruitsprong
Is aanvaardbaar indien hij voldoende hoog is. **50 tot 75cm**
Aan de afzetzijde in het water kan er best een afzetboom zijn.
Het is ook belangrijk om het hoogste punt van de uitsprong te schilderen in een contrasterende kleur, ook een duidelijke voet maken.
- Hindernis na het water
De **hindernis na** het water moet minstens op 2 galopsprongen van het water staan.
De hindernis moet uitnodigend zijn.

Punten

Mogen ook voor Niveau 4 maar moeten opnieuw goed omkaderd worden (zie uitleg bij smalle hindernissen)

Breekbare hindernissen

Breekpinnen mogen op elke bovengenoemde hindernissen gebruikt worden.

CNC1* + CNC2 P

CNC1*

Doel

Het doel is om paarden en atleten voor te stellen aan een brede verscheidenheid van hindernissen en simpele vragen als aanloop naar internationale wedstrijden.

Er zal waarschijnlijk een groot leeftijdsverschil zijn bij de deelnemende paarden en een grote verscheidenheid aan ruitervaardigheid.

De nadruk ligt vooral op de opleiding van paard en atleet.

Eenvoudige combinaties, bochten en precisievragen/ te rijden lijnen, hoeken, grachten enz. worden gebruikt.

De intensiteit van de inspanning is laag en regelmatige “simpele” hindernissen worden voorzien.

Parcoursbouwers zorgen ervoor dat de directe route altijd het meest aangewezen is.

Als een alternatief nodig is, is de directe route waarschijnlijk te moeilijk. Opties moeten een absolute uitzondering zijn op CNC1* niveau, behalve voor “smalle” hindernissen of waar het moeilijk is om de hindernis terug aan te rijden.

Het is geen schande als de meerderheid van de paarden op dit niveau “foutloos binnen de tijd” rondkomt.

Het is belangrijk te onthouden dat dit niveau de paarden ook moet voorbereiden op CCI1*-intro wedstrijden.

De omloop moet uitnodigend, vloeiend, in balans zijn en zoveel mogelijk gebruik maken van het natuurlijke terrein. Het gebruik van het terrein en de positionering van de hindernissen moet ruiters aanzetten om na te denken over de inschatting van snelheid en het aanrijden van de hindernissen.

Ontwerp en bouw

De afwisseling van ontwerp van hindernissen en gebruikt materiaal bij de bouw ervan speelt een belangrijke rol in de opleiding van paard en ruiter. Omlopen hebben een goed evenwicht en de eerste hindernissen nodigen de paarden uit om met vertrouwen en vanuit een goed ritme te springen en geven een idee van wat hen te wachten staat.

Voorwaartse hindernissen dienen tot de maximale afmeting te gaan en waar ontwerp geen rol speelt, dienen ze zo breed en uitnodigend mogelijk zijn. Een aantal opgevulde breedtesprongen wordt aangemoedigd. Hindernissen die terug vertrouwen geven worden gebruikt na combinaties of moeilijkere vragen.

Smalle hindernissen

CNC1* niveau is voor paard en ruiter een toenemende test van nauwkeurigheid en eerlijkheid maar is ook voor de minder ervaren helft van de combinatie haalbaar.

Er zijn maximaal 4 “smalle hindernissen van minimale breedte” in een omloop. Deze kunnen meer uitnodigend gemaakt worden door het gebruik van bomen en opvulling om een indruk van breedte te geven.

CNC2* + CNC3* + CNC4*

Zie FEI Guidelines

Dit niveau mag enkel gebouwd worden door CD's die hiervoor de nodige FEI kwalificaties bezitten, eventuele uitzonderingen hiervoor kunnen door de nationale eventingcommissie gegeven worden.

Bijlage B1

		COMMUNAUTAIR			NATIONAAL					
		PAARDEN/PONY'S			PAARDEN			PONY'S		
		Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	CNC1*	CNC2*	CNC3*	CNCP1	CNCP2
Afstand Cross										
min.	m	1000	1200	1500	1500	1500	2000	2000	1500	2000
max.	m	2.500	3.000	3.000	3.000	3.000	3.575	3.575	3.000	3.120
Snelheid	m/min	450	450	450	480	500	520	550	500	520
Efforts min. max.		10 - 20	12 - 25	15-25	15-25	15-25	20-30	20-32	15-25	20-30
Hoogte max.	Cm	60	80	85	95	105	110	115	95	105
Hoogte haag max.	Cm	70	95	110	115	125	130	135	115	130
Springbaar gedeelte min.	Cm	200	200	200	180	180	150	130	180	150
Punt- Hoek: max. graden	°	/	/	25-30	35-40	35-45	45-50	60-65	35-40	45-50
Breedte bovenaan max.	Cm	70	90	100	110	120	140	160	120	130
Breedte op basis max.	Cm	105	125	150	180	180	210	240	180	200
Breedte open sloot/rivier max.	Cm	80	150	180	200	240	280	320	200	240
Afsprong max.	Cm	60	80	100	135	140	160	180	135	145
Dieptewater										
Bij in/uitsprong max.	Cm	/	/	20	20	20	20	20	20	20
Tussen in max.	Cm	35	35	35	35	35	35	35	35	35
Doorgang water										
Zonder uitsprong min.	M	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Met uitsprong min.	M	/	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5