



nederlandse studenten turn bond

Nederlandse Studenten Turn Bond
Technisch reglement Groepsspringen 2016

Auteur: Floortje Euser
Aanpassingen: Lotte Smeenk
Versie: 2.4
Datum: december 2016

Inhoudsopgave

| | |
|--|-----------|
| Voorwoord | 4 |
| 1. Algemene bepalingen | 5 |
| Deelname en leeftijd | 5 |
| Aanmelding en inschrijfgeld | 5 |
| Leiding | 5 |
| Hulpverleners | 5 |
| Kleding en sieraden | 5 |
| Balletvormen | 5 |
| Onderbreken van een sprongbeurt | 5 |
| Protesten | 6 |
| Prijzen | 6 |
| Promotie en degradatie | 6 |
| Teamsamenstelling / aantal deelnemers | 6 |
| 2. Opbouw van het cijfer | 7 |
| Algemeen | 7 |
| Moeilijkheid | 7 |
| Samenstelling | 7 |
| Uitvoering | 7 |
| Bonus | 7 |
| Overzicht cijferopbouw | 7 |
| 3. Technische regels voor alle onderdelen | 8 |
| 4. TOESTELSPRINGEN | 9 |
| Algemeen | 9 |
| Moeilijkheid | 10 |
| Algemene samenstellingseisen | 10 |
| Uitvoering | 10 |
| Aftrek door het hoofdjurylid | 10 |
| Bijzondere bepalingen per springtoestel | 11 |
| Niveau 1, Toestelspringen | 12 |
| Algemeen | 12 |
| Moeilijkheid | 12 |
| Speciale samenstellingseisen | 12 |
| Bonus originaliteit | 12 |
| Niveau 2, Toestelspringen | 13 |
| Algemeen | 13 |
| Moeilijkheid | 13 |
| Speciale samenstellingseisen | 13 |
| Bonus originaliteit | 13 |
| Niveau 3, Toestelspringen | 14 |
| Algemeen | 14 |
| Moeilijkheid | 14 |
| Speciale samenstellingseisen | 14 |
| Bonus originaliteit | 14 |
| SPRONGTABEL TOESTELSPRINGEN (VOORBEELDLIJST) | 15 |
| 5. MINITRAMPOLINE SPRINGEN | 16 |
| Algemeen | 16 |
| Moeilijkheid | 16 |
| Algemene samenstellingseisen | 17 |
| Uitvoering | 17 |
| Aftrek door het hoofdjurylid | 17 |
| Niveau 1, Minitramp springen | 18 |
| Algemeen | 18 |
| Moeilijkheid | 18 |
| Speciale samenstellingseisen | 18 |
| Bonus originaliteit | 18 |

| | |
|---|----|
| Niveau 2, Minitramp springen | 19 |
| Algemeen | 19 |
| Moeilijkheid | 19 |
| Speciale samenstellingseisen | 19 |
| Bonus originaliteit | 19 |
| Niveau 3, Minitramp springen | 20 |
| Algemeen | 20 |
| Moeilijkheid | 20 |
| Speciale samenstellingseisen | 20 |
| Bonus originaliteit | 20 |
| SPRONGTABEL MINITRAMPOLINE (VOORBEELDLIJST) | 21 |
| 6. TUMBLINGSPRINGEN | 22 |
| Algemeen | 22 |
| Moeilijkheid | 23 |
| Algemene samenstellingseisen | 23 |
| Uitvoering | 24 |
| Aftrek door het hoofdjurylid | 24 |
| Niveau 1, Tumblingspringen | 25 |
| Algemeen | 25 |
| Moeilijkheid | 25 |
| Speciale samenstellingseisen | 25 |
| Bonus originaliteit | 25 |
| Niveau 2, Tumblingspringen | 26 |
| Algemeen | 26 |
| Moeilijkheid | 26 |
| Speciale samenstellingseisen | 26 |
| Bonus originaliteit | 26 |
| Niveau 3, Tumblingspringen | 27 |
| Algemeen | 27 |
| Moeilijkheid | 27 |
| Speciale samenstellingseisen | 27 |
| Bonus originaliteit | 27 |
| SPRONGTABEL TUMBLINGSPRINGEN (VOORBEELDLIJST) | 28 |
| | |
| Bijlage 1: Houdingsfouten | 30 |
| Bijlage 2: Sprongformulieren | 32 |
| Bijlage 3: Toelichting sprongen | 36 |
| Toestelspringen | 36 |
| Minitrampoline | 38 |
| Tumblingspringen | 38 |

Voorwoord

Voor u ligt het een nieuwe versie van het technisch reglement groepsspringen van de Nederlandse Studenten TurnBond. Het reglement is gebaseerd op het KNGU reglement groepsspringen van juli 2014.

Dit Technisch Reglement is samen met de *Statuten, Huishoudelijk Reglement* en *Algemeen Deelnamereglement wedstrijden* van toepassing op de groepsspringwedstrijden, georganiseerd door de NSTB. Voor de berekening van de springwisselbeker is het document *Berekening verenigings-springwisselbeker* van kracht. Alle bestanden zijn te vinden op www.nstb.nl.

In dit reglement wordt gewerkt met 3 niveaus, die overeenkomen met verschillende niveaus van de KNGU:

| NSTB Niveau | KNGU-lijn | Aantal sprongbeurten | Aantal keuzebeurten** |
|-------------|-----------|----------------------|-----------------------|
| 1 | A/B lijn | 10 | 2 |
| 2 | C lijn | 8 | 2 |
| 3* | D lijn | 6 | 2 |

* Niveau 3 heeft echter keuzeoefenstof terwijl de KNGU in de D-lijn werkt met voorgeschreven sprongen.

** Aantal keuzebeurten valt binnen het aantal sprongbeurten. In niveau 3 zijn er dus 4 gezamenlijke sprongen en 2 keuzesprongen per toestel (= samen 6 sprongbeurten).

Hoewel het reglement gebaseerd is op de reglementen van de KNGU, wijkt het op een aantal punten af. Daarom is het aan te raden het reglement goed na te lezen voordat de oefening wordt samengesteld. De belangrijkste verschillen zijn:

1. De teamsamenstelling (4-6 personen; waarbij mixteams zijn toegestaan)
2. Het aantal sprongbeurten (6, 8 of 10; afhankelijk van niveau)
3. Kledingvoorschriften (uniforme kleding niet verplicht)
4. Verplichte sprongen op toestellen (de speciale samenstellingseisen)
5. De bonus originaliteitstabel (andere sprongen en bonuswaarden)
6. De maximale moeilijkheidswaarde (verschilt per toestel).

Daar waar dit reglement afwijkt van het KNGU reglement is de tekst (of subkop) in **rood** weergegeven.

De groepsspringwedstrijden bestaan uit vier onderdelen, te weten:

- Minitrampoline
- Minitrampoline pegases (min. hoogte 1.35 m)
- Tumbling (geen airtumbling)
- Plank pegases (min. hoogte 1.15 m)

Let op: de reglementen voor plank-pegases en minitramp-pegases zijn gelijk.

Bij dit reglement zijn drie bijlagen toegevoegd:

- Bijlage 1 bevat een tabel met de verschillende eisen voor de lichaamshoudingen.
- Bijlage 2 bevat de sprongformulieren vinden zoals die bij de jury ingeleverd moeten worden. Deze formulieren kunnen ook een goede ondersteuning zijn bij het samenstellen van de oefeningen.
- Bijlage 3 bevat een overzicht gegeven met uitleg van diverse sprongen en bijbehorende termen.

1. Algemene bepalingen

Deelname en leeftijd

De springwedstrijden worden georganiseerd door verenigingen die lid zijn van de NSTB. Deelname aan deze wedstrijden staat open voor iedereen die voldoet aan het deelnamereglement wedstrijden van de NSTB. Uitgangspunt is dat de wedstrijden bestemd zijn voor studenten aan HBO en WO.

Aanmelding en inschrijfgeld

Informatie over aanmelden en afmelden staat genoemd in het deelnamereglement wedstrijden van de NSTB. De organiserende vereniging maakt de hoogte van het inschrijfgeld en de wijze van betalen bekend.

Leiding

- a) Leiding dient op de wedstrijdvloer sportkleding en sportschoenen te dragen.
- b) Het is de eigen verantwoordelijkheid van de leiding om op de hoogte te zijn van het reglement en de geldende regels.
- c) Het is toegestaan om matten, toestel en springattribuut goed te zetten (corrigeren).
- d) De leiding mag, als hij dit vooraf te kennen geeft, de juryvergadering bijwonen, zonder daarin een stem te hebben.
- e) Er dient te allen tijde een trainer/coach aanwezig te zijn op de landingsmat (of nabij de tumblingbaan) om een veilige landing te kunnen garanderen, hij of zij dient te allen tijde klaar te staan om in te grijpen.
- f) Wanneer er niet voldaan wordt de voorwaarden onder e) kan er niet gestart worden.

Hulpverleners

Onder hulp verlenen wordt verstaan:

- a) Daadwerkelijk hulpverleners dat bijdraagt aan het lukken van een sprong, onderdeel of verbinding.
 - b) Het vangen bij het vallen tijdens een sprong.
 - c) Het vangen bij de landing van een sprong.
 - d) Het geven van een teken aan of praten met een gymnast tijdens het springen.
- Voor puntenaftrek: zie het betreffende onderdeel.

Kleding en sieraden

- a) Een team is niet verplicht uniforme kleding te dragen tijdens deze wedstrijden.
- b) Het is i.v.m. de veiligheid van de springers niet toegestaan om op sokken te springen. Turnschoentje zijn naar keuze te dragen.
- c) Er mag een broek gedragen worden, indien dit een strakke broek is of deze broek tot boven de knieën komt. Een wijde broek tot over de knieën is dus niet toegestaan. Dit i.v.m. de beoordeling van kromme knieën etc.
- d) Het is i.v.m. de veiligheid niet toegestaan sieraden te dragen tijdens het springen. Oorknopjes en piercings dienen onopvallend afgeplakt te worden.

Balletvormen

Tussen de sprongbeurten mogen balletvormen worden toegepast om van stand te verwisselen, zolang de wisselingen verder kort en correct worden uitgevoerd.

Onderbreken van een sprongbeurt

- a) Door schuld van de groep/deelnemer zelf: zie betreffende onderdeel.
- b) Buiten schuld van de groep/deelnemer zelf (te bepalen door de jury van het betreffende onderdeel):
 - 1) Totale herkansing van de sprongbeurt zonder extra aftrek.
 - 2) Bij weigering van een herkansing, het gedeelte beoordelen wat tot dat moment is gesprongen.

Protesten

Protesten dienen binnen een week na afloop van de wedstrijd te worden ingediend bij de NSTB en organiserende vereniging. Protesten kunnen alleen door besturen van verenigingen in worden gediend. De organiserende vereniging behandelt de protesten zo snel mogelijk, maar uiterlijk binnen twee weken na binnenkomst van het protest. De beslissing wordt direct daarna aan de indiener meegedeeld.

Er kan alleen bezwaar aangetekend worden tegen de moeilijkheidswaarde, bonus en samenstelling. Er kan dus geen protest aangetekend worden tegen de uitvoeringscijfers van de juryleden.

Prijzen

Er wordt een allround klassement opgemaakt per niveau (de scores van alle 4 de toestellen opgeteld). Er wordt geen onderscheid gemaakt tussen dames-, heren- of mixteams. De organiserende vereniging stelt minimaal prijzen ter beschikking (goud-zilver-brons) voor de teams die het best allround hebben gepresteerd. Het staat de organiserende vereniging vrij om daarnaast ook prijzen uit te reiken per toestel.

Promotie en degradatie

De NSTB kent geen verplichte promotie of degradatie. In het deelnemereglement staat geschreven dat van alle deelnemers verwacht wordt dat zij zich inschrijven in het niveau dat het best overeenkomt met hun eigen turnniveau.

Teamsamenstelling / aantal deelnemers

- a) Een deelnemend team bestaat uit maximaal 6 personen. Per toestel mogen minimaal 4 en maximaal 6 deelnemers ingezet worden. Het team mag gemixt (dames / heren) zijn en bestaan uit meerdere verenigingen. Wanneer een vereniging met minimaal 2 turn(st)ers deelneemt in 1 team, telt het resultaat ook voor de springwisselbeker. Het kan dus zijn dat het teamresultaat voor drie verenigingen meetelt (3 x 2 deelnemers).
- b) Iedere sprongbeurt dient door minimaal 4 deelnemers uitgevoerd te worden, dit hoeven niet steeds dezelfde 4 gymnasten te zijn. De trainer mag dus per sprongbeurt de groep anders samenstellen (uit de maximaal 6 gymnasten). Het aantal gymnasten dat deelneemt aan de eerste sprongbeurt (minimaal 4) vormt ook het aantal gymnasten dat aan de volgende beurten moet deelnemen.
- c) Het is toegestaan om in meerdere teams mee te springen, echter men mag op elk toestel slechts 1 keer deelnemen.
- d) Het is zowel voor een deelnemer als voor een heel team toegestaan om aan verschillende onderdelen op verschillende niveaus deel te nemen.
- e) Wanneer er door 1 team op verschillende niveaus gesprongen wordt kan dit team niet meedoen in het allround klassement.
- f) Indien men met meer dan 1 gymnast onder het minimum aantal gymnasten van de groepsgrootte komt tijdens de uitvoering volgt per beurt en aftrek van 0,5 punt per deelnemer. Deze aftrek dient door het hoofdjurylid van het eindpunt te worden afgetrokken.

Toelichting teamsamenstelling

Het aantal personen dat de sprongen moet uitvoeren is minimaal 4. Hoewel het aftrektechnisch onvoordelig is mag je ook met 5 of 6 mensen springen (meer mensen = meer kans op aftrek). Een team mag bestaan uit 7 personen, waarvan per toestel maximaal 6 mensen mogen springen. Het is dus per sprong mogelijk te wisselen tussen de teamleden.

Bij de specifieke samenstellingseisen geldt dat deze eis als gemaakt wordt beschouwd als de helft van de groep + 1 persoon de sprong gemaakt heeft. Spring je alle sprongbeurten met 4 of 5 personen, dan moet een specifieke samenstellingseis door minimaal 3 personen uitgevoerd worden. Bij 6 uitvoerders moet deze eis door 4 personen uitgevoerd worden.

Dit betekent dat men evengoed aan de eis voldoet als:

- Bij een van de springers de sprong mislukt
- Je de eis in de keuzebeurt uitvoert door tenminste de helft + 1 springers. De overige springer(s) kunnen een sprong naar keuze uitvoeren.

2. Opbouw van het cijfer

Algemeen

Het cijfer wordt opgebouwd uit de volgende vier onderdelen: moeilijkheid – samenstelling – uitvoering – bonus.

Moeilijkheid

Voor elk onderdeel zijn er moeilijkheidswaarden voor de te turnen elementen. Deze zijn terug te vinden in de sprongtabel van het betreffende onderdeel.

Het maximaal aantal te behalen punten voor moeilijkheid is afhankelijk van het niveau waarop gesprongen wordt. Deze bepalingen zijn terug te vinden bij het betreffende niveau.

Samenstelling

Voor elk onderdeel zijn er algemene samenstellingseisen en 2 speciale samenstellingseisen.

Voor het missen van 1 samenstellingseis geldt 1,2 punten aftrek, voor het missen van 2 samenstellingseisen geldt 2,7 punten aftrek.

Uitvoering

Onder uitvoering wordt verstaan hoe ieder team de bewegingen die men gekozen heeft uitvoert. De aftrek vindt als volgt plaats:

- Kleine fouten, 0.1 punt per keer, per deelnemer.
- Middelgrote fouten, 0.2-0.3 punt per keer, per deelnemer.
- Grote fouten, 0.4-0.5 punt per keer, per deelnemer.

De eisen voor het hoeken en strekken bij bepaalde lichaamshoudingen zijn als volgt:

- Gestreckte houding: de hoek tussen bovenlichaam en bovenbenen moet groter zijn dan 135 graden.
- Gehoekte houding: de hoek tussen bovenlichaam en bovenbenen moet gelijk of minder dan 135 graden zijn en de hoek tussen bovenbenen en onderbenen moet groter zijn dan 135 graden.
- Gehurkte houding: de hoek tussen bovenlichaam en bovenbenen moet kleiner zijn dan 135 graden en de hoek tussen bovenbenen en onderbenen moet kleiner zijn dan 135 graden.

Bonus

Bonuspunten (geldt voor alle niveaus):

- worden gegeven voor virtuositeit, met een maximum van 0,3 punt.
- worden gegeven voor originaliteit, met een maximum van 0,7 punt.
- Worden alleen gegeven als alle gymnasten de elementen in een sprongbeurt zonder grote fouten uitvoeren
- Worden altijd alleen aan een team gegeven en niet aan individuele leden.

Voor elk niveau is er een eigen originaliteitstabel, hiervoor geldt dat als er elementen uit dezelfde structuurgroep met een hogere moeilijkheidswaarde worden uitgevoerd door **minimaal 3 gymnasten** hier 0,2 bonus voor gegeven mag worden.

Indien drie of meer gymnasten sprongen of series maken uit verschillende structuurgroepen in de bonustabel dan geeft dit ook recht op een bonus. **Bij 3 gymnasten is de waarde 0,1 punt en bij 4 gymnasten 0,2 punt.**

Overzicht cijferopbouw

- Maximaal 5,0 punten voor de samenstelling
- Maximaal 20,0 punten voor de uitvoering
- Maximaal 1,0 punten aan bonus
- Maximale moeilijkheidswaarde afhankelijk van niveau:**

| Niveau | Moeilijkheid toestelspringen | Moeilijkheid minitrampoline | Moeilijkheid tumblingspringen |
|--------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 1 | Geen maximum | Geen maximum | Geen maximum |
| 2 | Max. 5,8 punten | Max. 5,8 punten | Max. 7,2 punten |
| 3 | Max. 3,0 punten | Max. 3,0 punten | Max. 3,0 punten |

3. Technische regels voor alle onderdelen

- 1) De deelnemers van een groep moeten per sprongbeurt dezelfde sprong, onderdeel, combinatie of serie uitvoeren, uitgezonderd de laatste twee beurten. Deze sprongbeurten worden keuzebeurten genoemd (sprongbeurt: het eenmaal uitvoeren van een sprong, combinatie of serie door alle deelnemers van de groep).
- 2) De moeilijkheidswaarde van een sprongbeurt mag niet lager zijn dan die van de voorgaande beurt. Dit geldt ook voor de opbouw van de keuzebeurten. Dus springer 1 springt in de keuzebeurt de sprong met de laagste waarde en springer 4 met de hoogste waarde. Wanneer in een keuzebeurt een herhaling uit voorgaande beurten gemaakt wordt dan telt de waarde van de herhaling niet mee om het gemiddelde te bepalen. LET OP: Het gaat hierbij om de moeilijkheidswaarde van de sprong, niet wat jullie zelf het moeilijkst vinden.
- 3) Het is toegestaan om met een zelfmeegebrachte minitramp of springplank te springen. Deze materialen dienen te voldoen aan de veiligheidsnormen. Verder dienen andere verenigingen ook in gelegenheid gesteld te worden deze te gebruiken op de momenten dat de betreffende vereniging de minitramp of springplank zelf niet nodig heeft. Het meebrengen van eigen materialen is altijd op eigen risico en mag niet leiden tot oponthoud tijdens de wedstrijd. Bij eventuele beschadigingen van de vloer door eigen meegebrachte materialen is deze vereniging aansprakelijk voor de veroorzaakte schade.
- 4) Het gebruik van een eigen springtoestel, tumblingbaan of landingmat is niet toegestaan.
- 5) Iedere groep mag voor aanvang van het optreden circa 3 minuten inspringen, hetgeen buiten de beoordeling valt. Dit inspringen zal duidelijk worden aangegeven door de wedstrijdleiding en moet terstond worden beëindigd op zijn stopteken.
- 6) Voor aanvang van het inspringen moet door de leiding van de bewuste verenigingsgroep 1 volledig ingevuld sprongbriefje ingeleverd worden bij de juryleden van het betreffende onderdeel.
- 7) De groep begint met de wedstrijd oefening, zodra een van de juryleden bij het betreffende onderdeel door handopsteken kenbaar maakt dat de jury gereed is.
- 8) De aanloop maakt onderdeel uit van de sprong. Met andere woorden: zodra een deelnemer(ster) start met de aanloop, telt de sprong als gemaakt.
- 9) Bij eventuele onduidelijkheden over regels of waar het reglement niet in voorziet beslist de wedstrijdleiding in overleg met de jury van het betreffende onderdeel.
- 10) Nieuwe onderdelen dienen schriftelijk ingediend te worden bij de wedstrijdleiding en de NSTB voor aanvang van de wedstrijd.
- 11) Variaties op sprongen zijn toegestaan, bijvoorbeeld hoeksalto en spreidhoeksalto of **zijwaartse overslag met gesloten en open benen. Zij worden gezien als andere sprongen maar krijgen dezelfde moeilijkheidswaarde.**
- 12) Drievoudige breedteas draaien zijn niet toegestaan.

4. TOESTELSPRINGEN

Algemeen

- 1) Sprongen via of over:
 - a) Sprongen via betekent een sprong met steunmoment van de handen op het toestel; m.a.w. dit is een steunsprong.
 - b) Sprongen over betekent een sprong zonder steunmoment van de handen op het toestel; m.a.w. dit is een vrije sprong.
- 2) Bij het toestelspringen, moet ten minste de helft + 1 van de sprongen een steunsprong zijn. De resterende sprongen mogen sprongen zonder steunmomenten zijn (vrije sprongen). Als de helft + 1 van de deelnemers een steunsprong maakt wordt deze beurt als steunsprong aangemerkt. Bij keuzebeurten dient men uit te gaan van die sprongen die meetellen voor de waarde.
- 3) Bij het gebruik van een minitrampoline moet de landing plaatsvinden op een landingsmat. **Hiervoor zullen minimaal 2 landingsmatten van 2x3 meter aanwezig zijn.**
- 4) Onderdelen gemaakt na de landing van de sprong op de mat zijn niet toegestaan.
- 5) Het landen op 1 voet is niet toegestaan. Dit geldt ook voor het eerst neerkomen op de handen. Als er niet geland wordt op beide voeten wordt de sprong als niet gemaakt beschouwd. De sprong is dan ongeldig.
- 6) Het is niet toegestaan de hoogte van het springtoestel aan te passen zonder toestemming van de jury van het betreffende onderdeel. Bij verlaging van het toestel wordt de sprong als niet gemaakt beschouwd. De sprong is dan ongeldig.
- 7) Een trainer/coach moet aanwezig zijn op de landingsmat om te zorgen voor een veilige landing bij alle elementen. De trainer/coach dient te allen tijde in te kunnen grijpen. Wanneer de trainer/coach hier niet aan voldoet wordt er niet gestart met de uitvoering.
- 8) Bij het niet maken van een sprong, waarbij de plank/trampoline, toestel of mat niet is aangeraakt, is het niet toegestaan de sprong opnieuw te maken.
- 9) De moeilijkheid van de gemaakte sprongen moet minimaal behoren tot de basiselementen. De moeilijkheid van de gezamenlijke sprongseries telt als meer dan de helft van de gymnasten de sprong uitvoert.
- 10) Minimaal 50% van de basiselementen dient in de oefening verwerkt te worden anders volgt er aftrek vanwege overheersing van eenzelfde sprongsoort.
- 11) Herhalingen van dezelfde sprongen, per beurt, per gymnast zijn niet toegestaan.
- 12) Wanneer een deelnemer in een sprongbeurt een afwijkende sprong maakt en in de volgende beurten deze sprong nogmaals wordt gesprongen, wordt deze sprong als een herhaling beschouwd. Wanneer dit leidt tot herhaling van alle gymnasten volgt een aftrek van 0.5 punt in totaal.
- 13) **De maximale moeilijkheidsscore staat bij het desbetreffende niveau gemeld.** Bij overschrijding van de maximale moeilijkheid wordt de maximale moeilijkheidswaarde toegepast **en volgt na berekening van het eindcijfer een extra aftrek van 1,0 punt.**
- 14) **Tipsalto's en hindernissen zijn in alle niveaus toegestaan.**
- 15) De bonustabel "minitrampoline" is ook van toepassing voor de vrije beurten bij het springtoestel.

Moeilijkheid

- Aan ieder basiselement wordt een moeilijkheidswaarde toegekend.
- De waarde van elk basiselement kan worden verhoogd door extra moeilijkheid.
- De laagste extra waarde voor lichaamshouding in de dubbele salto's wordt toegevoegd.
- Het gemiddelde van de 4 hoogste individuele moeilijkheidswaarden bepalen de moeilijkheidswaarde van het team in de keuzebeurten. Bij bepaling van dit gemiddelde wordt afgerond op tienden van punten waarbij 0,00 t/m 0,04 wordt afgerond naar beneden en 0,05 t/m 0,09 naar boven.

N.B.:

- Bij steunsprongen met een hindernis moet de steunfase plaatsvinden voor of op de hindernis.
- Bij vrije sprongen is het niet toegestaan om een hindernis op het toestel te plaatsen.
- Bij steunsprongen via een hindernis (handen en knieën stand in kruiphouding) wordt een extra waarde van 0,1 punt toegekend.
- Tipsalto's zijn toegestaan, maar niet waarde verhogend (deze steunsprong wordt niet als een herhaling van de salto beschouwd).
- Wanneer een sprong reeds is uitgevoerd en hij wordt daarna over een hindernis uitgevoerd, geldt dit niet als herhaling.
- **Wanneer ophurken/ophurken zonder handen een tweede keer wordt uitgevoerd gevolgd door een andere "afsprong", geldt dit niet als herhaling.**

Algemene samenstellingseisen

Eis

| | |
|--|--------------------|
| Te weinig gemaakte beurten, per beurt | Aftrek 0,8 punt |
| Te veel gemaakte keuzebeurten per beurt | 0,2 punt |
| Herhalingen van dezelfde sprongen, per gymnast, per sprong | 0,2 punt |
| Herhaling van een volledige sprongbeurt | 0,5 punt |
| Onjuiste opbouw van de beurten, wat betreft de moeilijkheid | 0,2 punt |
| Onjuiste opbouw van de moeilijkheid bij de keuzebeurten | 0,1 punt |
| Overheersing van eenzelfde sprongsoort tijdens het gehele optreden | 0,5 punt |
| Te weinig steunsprongen, per beurt | 1,0 punt |
| Onder het minimum aantal gymnasten van de groepsgrootte komen tijdens de uitvoering, per beurt | 0,5 punt |
| Elke niet gemaakte beurt, per gymnast | 0,5 punt |
| Met minder gymnasten springen dan het aantal waarmee men gestart is, per beurt (alleen van toepassing bij 5 of 6 deelnemers) | 0,5 punt |
| Met meer gymnasten springen dan het aantal waarmee men in de eerste beurt gestart is, per beurt | 0,3 punt |
| Afwijkende sprongen m.u.v. de keuzebeurten, per gymnast, per sprong | 0,2 punt |

Uitvoering

Fout

| | |
|--|--------------------------|
| Houdingsfouten, per gymnast | Aftrek 0,1 – 0,5 punt |
| Technische fouten, per gymnast | 0,1 – 0,5 punt |
| Uit de richting van het toestel | 0,1 – 0,2 punt |
| Val, per gymnast | 0,3 punt |
| Actieve hulpverlening, per keer | 0,5 punt |
| Hulpverlening ter voorkoming van blessures, per keer | 0,3 punt |
| Het geven van een teken aan of praten met de gymnasten, per keer | 0,3 punt |
| Tempostoringen in de beurten, per keer | 0,1 punt |
| Afwezigheid van tempo tijdens het optreden tussen de beurten | 0,3 punt |
| Onvoldoende hoogte, per gymnast | 0,1 – 0,3 punt |

Aftrek door het hoofdjurylid

Fout

| | |
|--|--------------------|
| Incorrecte wedstrijdkleding | Aftrek 0,2 punt |
| Incorrecte handelswijze van de trainer, per keer | 0,1 punt |

| | |
|---|----------|
| Het dragen van sieraden | 0,2 punt |
| Het niet presenteren van de groep aan de jury voor het optreden | 0,1 punt |
| Het niet presenteren van de groep aan de jury na het optreden | 0,1 punt |
| Wijzigen van de hoogte van het springtoestel zonder toestemming | 0,5 punt |

N.B.: Bovengenoemde aftrekken worden eenmalig in mindering gebracht na berekening van het eindcijfer.

Bijzondere bepalingen per springtoestel

Plank-pegases. De minimale hoogte van de pegases is 1.15 meter gemeten vanaf de bovenkant van het springtoestel tot op de vloer.

Minitramp-pegases. De minimale hoogte van de pegases is 1.35 meter gemeten vanaf de bovenkant van het springtoestel tot op de vloer.

Niveau 1, Toestelspringen

Algemeen

- 1) Er geldt voor dit niveau geen maximale moeilijkheidswaarde.
- 2) Er worden 10 sprongbeurten gemaakt, waarvan 8 beurten waarin het hele team dezelfde sprong uitvoert en 2 keuzebeurten.

Moeilijkheid

| <i>Basiselementen</i> | <i>Waarde</i> |
|-----------------------|---------------|
| Zweefhurksprong | 0,3 punt |
| Salto | 0,6 punt |
| Handenstand overslag | 0,8 punt |
| Yamashita | 0,9 punt |

Specifieke waarde

| | |
|--|----------|
| Salto op, salto af (is geen steunsprong) | 1,2 punt |
|--|----------|

N.B.: Deze sprong mag tijdens een oefening maximaal in twee varianten getoond worden.

Toe te voegen extra waarde

| <i>Toe te voegen extra waarde</i> | <i>Waarde</i> |
|--|---------------|
| Hoeken bij enkele salto | 0,1 punt |
| Hoeken bij dubbele salto's, per salto | 0,1 punt |
| Strekken bij enkele salto | 0,2 punt |
| Strekken bij dubbele salto's, per salto | 0,3 punt |
| Bij de overslag voor elke ½ l.as draai in de aanzweeffase | 0,1 punt |
| Bij de overslag voor elke ¼ l.as draai in de afzweeffase | 0,1 punt |
| Bij de hurksprong (met steun), spreidsprong (met steun) en overslag voor elke ¼ l.as draai in de afzweeffase | 0,1 punt |
| Bij de overslag en arabier insprong voor elke ½ l.as draai in de aanzweeffase | 0,2 punt |
| Bij de overslag voor elke ¼ l.as draai in de afzweeffase | 0,1 punt |
| Bij dubbele breedte as draaien voor elke ½ l.as draai | 0,3 punt |
| Bij driedubbele breedte as draaien voor elke ½ l.as draai | 0,4 punt |
| Bij tsukahara voor elke ½ l.as draai in de afzweeffase | 0,3 punt |
| Arabier insprong | 0,4 punt |

Speciale samenstellingseisen

- 1) Handenstand overslag met ½ draai om de lengteas in de afzweeffase
 - 2) Overslag zijwaarts met ¼ draai binnenwaarts(=arabier) (**duidelijke kaats**)
- De eis wordt als gemaakt beschouwd als de helft van het aantal gymnasten + 1 de sprong gemaakt heeft. Per ontbrekende eis volgt een aftrek van 0,6 punt.

Bonus originaliteit

| | Bij 3 gymnasten | Bij 4 gymnasten |
|---|-----------------|-----------------|
| Handenstand overslag met ½ draai om de lengteas in de afzweeffase | | 0,1 |
| Handenstand overslag met 1/1 draai om de lengteas in de afzweeffase | 0,1 | 0,2 |
| Handenstand overslag met salto voorwaarts gehurkt/gehoekt/gestrekt | 0,2 | |
| Tsukahara gehurkt/gehoekt/gestrekt | 0,2 | |

Niveau 2, Toestelspringen

Algemeen

- 1) De maximale moeilijkheidswaarde voor toestelspringen op niveau 2 is 5,8 punten. Bij overschrijding van de maximale moeilijkheid wordt de maximale moeilijkheidswaarde toegepast en volgt na berekening van het eindcijfer een extra aftrek van 1,0 punt.
- 2) Er worden 8 sprongbeurten gemaakt, waarvan 6 beurten waarin het hele team dezelfde sprong uitvoert en 2 keuzebeurten.

Moeilijkheid

Basiselementen

| | Waarde |
|----------------------|----------|
| Hurksprong | 0,2 punt |
| Spreidsprong | 0,2 punt |
| Zweefhurksprong | 0,3 punt |
| Salto | 0,6 punt |
| Handenstand overslag | 0,8 punt |

Specifieke waarde

| | |
|---|----------|
| Ophurken en afstrekken met handen | 0,2 punt |
| Ophurken en afspreiden (handen aan de punt) | 0,2 punt |
| Bücksprong | 0,4 punt |
| Kopkip | 0,2 punt |
| Schouderrol met afkippen | 0,2 punt |
| Dievensprong | 0,2 punt |
| Ophurken zonder handen en afstrekken | 0,3 punt |

Toe te voegen extra waarde

| | Waarde |
|--|----------|
| Hoeken bij enkele salto | 0,1 punt |
| Hoeken bij dubbele salto's, per salto | 0,1 punt |
| Strekken bij enkele salto | 0,2 punt |
| Strekken bij dubbele salto's, per salto | 0,3 punt |
| Bij de overslag voor elke 1/2 l.as draai in de aanzweeffase | 0,1 punt |
| Bij de overslag voor elke 1/4 l.as draai in de afzweeffase | 0,1 punt |
| Bij de hurksprong (met steun), spreidsprong (met steun) en overslag voor elke 1/4 l.as draai in de afzweeffase | 0,1 punt |
| Bij de overslag en arabier insprong voor elke 1/2 l.as draai in de aanzweeffase | 0,2 punt |
| Bij de overslag voor elke 1/4 l.as draai in de afzweeffase | 0,1 punt |
| Bij dubbele breedte as draaien voor elke 1/2 l.as draai | 0,3 punt |
| Bij driedubbele breedte as draaien voor elke 1/2 l.as draai | 0,4 punt |
| Bij tsukahara voor elke 1/2 l.as draai in de afzweeffase | 0,3 punt |
| Arabier insprong | 0,4 punt |

Speciale samenstellingseisen

- 1) Handenstand overslag
- 2) Salto OF tipsalto (Let op! De hele groep springt hetzelfde, of: minimaal 3 springers in de keuzebeurt).

De eis wordt als gemaakt beschouwd als de helft van het aantal gymnasten + 1 de sprong gemaakt heeft. Per ontbrekende eis volgt een aftrek van 0,6 punt.

Bonus originaliteit

| | Bij 3 gymnasten | Bij 4 gymnasten |
|---|-----------------|-----------------|
| Handenstand overslag met 1/2 draai om de lengteas in de afzweeffase | 0,1 | 0,2 |
| Handenstand overslag met 1/1 draai om de lengteas in de afzweeffase | 0,2 | 13 |

Niveau 3, Toestelspringen

Algemeen

- 1) De maximale moeilijkheidswaarde voor toestelspringen op niveau 3 is 3,0 punten. Bij overschrijding van de maximale moeilijkheid wordt de maximale moeilijkheidswaarde toegepast en volgt na berekening van het eindcijfer een extra aftrek van 1,0 punt.
- 2) Er worden 6 sprongbeurten gemaakt, waarvan 4 beurten waarin het hele team dezelfde sprong uitvoert en 2 keuzebeurten.

Moeilijkheid

Basiselementen

| | |
|--------------|----------|
| Hurksprong | 0,2 punt |
| Spreidsprong | 0,2 punt |
| (Tip)salto | 0,6 punt |
| Overslag | 0,8 punt |

Specifieke waarde

| | |
|---|----------|
| Ophurken en afstrekken met handen | 0,2 punt |
| Ophurken en afspreiden (handen aan de punt) | 0,2 punt |
| Bücksprong | 0,4 punt |
| Koprol | 0,2 punt |
| Kopkip | 0,4 punt |
| Schouderrol met afkippen | 0,2 punt |
| Dievensprong | 0,2 punt |
| Ophurken zonder handen en afstrekken | 0,3 punt |

Toe te voegen extra waarde

| | |
|--|----------|
| Hoeken | 0,1 punt |
| Strekken bij enkelvoudige salto's | 0,2 punt |
| Bij de handenstand overslag voor elke 1/2 l.a. draai in de aanzweeffase | 0,1 punt |
| Bij de hurksprong, spreidsprong (met handensteun) en overslag voor elke 1/4 lengteas draai in de afzweeffase | 0,1 punt |
| Bij enkelvoudige salto's voor elke 1/2 lengteas draai | 0,1 punt |

Speciale samenstellingseisen

- 1) Hurksprong
- 2) Ophurken en afstrekken

De eis wordt als gemaakt beschouwd als de helft van het aantal gymnasten + 1 de sprong gemaakt heeft. Per ontbrekende eis volgt een aftrek van 0,6 punt.

Bonus originaliteit

| | Bij 3 gymnasten | Bij 4 gymnasten |
|---|-----------------|-----------------|
| Handenstand overslag zijwaarts (radslag) | 0,1 | 0,2 |
| Handenstand overslag zijwaarts met ¼ draai binnenwaarts (arabier) | 0,1 | 0,2 |
| Handenstand overslag | 0,1 | 0,2 |
| Salto gehurkt (geen tipsalto) | 0,2 | 0,2 |

SPRONGTABEL TOESTELSPRINGEN (VOORBEELDLIJST)

| Sprong | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 |
|--|----------|----------|----------|
| Ophurken en afstrekken (streksprong af) | | 0.2 punt | 0.2 punt |
| Ophurken en afspreiden (handen aan de punt) | | 0.2 punt | 0.2 punt |
| Hurksprong | | 0.2 punt | 0.2 punt |
| Spreidsprong | | 0.2 punt | 0.2 punt |
| Bücksprong | | 0.4 punt | 0.4 punt |
| Koprol | | | 0.2 punt |
| Kopkip | | 0.2 punt | 0.2 punt |
| Schouderrol met afkippen | | 0.2 punt | 0.2 punt |
| Dievensprong | | 0.3 punt | 0.3 punt |
| Ophurken zonder handen, salto af | | 0.6 punt | 0.6 punt |
| Salto op salto af | 1.2 punt | | |
| Zweefhurksprong | | 0.3 punt | 0.3 punt |
| Hurksprong met ½ draai | | 0.3 punt | 0.3 punt |
| Spreidsprong met ½ draai | | 0.3 punt | 0.3 punt |
| Handenstand overslag | 0.8 punt | 0.8 punt | 0.8 punt |
| Handenstand overslag zijwaarts met ¼ draai binnenwaarts open (= radslag) | 0.7 punt | 0.7 punt | 0.7 punt |
| Handenstand overslag zijwaarts met ¼ draai binnenwaarts gesloten (= arabier) | 0.7 punt | 0.7 punt | 0.7 punt |
| Handenstand overslag zijwaarts met ¼ draai buitenwaarts open of gesloten (= hollander) | 0.7 punt | 0.7 punt | 0.7 punt |
| Handenstand overslag met ½ draai om de lengteas in de aanzweeffase (1/2 in) | 0.9 punt | 0.9 punt | |
| Handenstand overslag met ½ draai om de lengteas in de afzweeffase | 1.0 punt | 1.0 punt | |
| Handenstand overslag met ½ draai in de aan- en afzweeffase (½ in ½ uit) | 1.1 punt | 1.1 punt | |
| Handenstand overslag met 1 draai om de lengteas in de afzweeffase | 1.2 punt | 1.2 punt | |
| Handenstand overslag met salto v.o. gehurkt | 1.5 punt | | |
| Handenstand overslag met salto v.o. gehoekt | 1.6 punt | | |
| Handenstand overslag met salto v.o. gestrekt | 1.8 punt | | |
| Yamasita(er zijn twee uitvoeringen en allebei gelijk) | 0.9 punt | 0.9 punt | 0.9 punt |
| Salto gehurkt | 0.6 punt | 0.6 punt | 0.6 punt |
| Salto gehoekt | 0.7 punt | 0.7 punt | 0.7 punt |
| Salto gestrekt | 0.8 punt | 0.8 punt | 0.8 punt |
| Salto gehurkt met ½ draai om de lengteas | 0.7 punt | 0.7 punt | 0.7 punt |
| Salto gehoekt met ½ draai om de lengteas | 0.8 punt | 0.8 punt | |
| Salto gestrekt met ½ draai om de lengteas (barani) | 0.9 punt | 0.9 punt | |
| Salto gehurkt met 1 draai om de lengteas | 0.8 punt | 0.8 punt | |
| Salto gehoekt met 1 draai om de lengteas | 0.9 punt | 0.9 punt | |
| Salto gestrekt met 1 draai om de lengteas | 1.0 punt | 1.0 punt | |
| Salto gehurkt met 1 ½ draai om de lengteas | 0.9 punt | | |
| Salto gehoekt met 1 ½ draai om de lengteas | 1.0 punt | | |
| Salto gestrekt met 1 ½ draai om de lengteas | 1.1 punt | | |
| Dubbele salto gehurkt | 1.3 punt | | |
| Dubbele salto gehoekt | 1.5 punt | | |
| Dubbele salto gestrekt | 1.9 punt | | |
| Dubbele salto gehurkt met ½ draai om de lengteas | 1.6 punt | | |
| Dubbele salto gehoekt met ½ draai om de lengteas | 1.8 punt | | |
| Dubbele salto gestrekt met ½ draai om de lengteas | 2.2 punt | | |
| Tsukahara gehurkt | 1.4 punt | 1.4 punt | |
| Tsukahara gehoekt | 1.6 punt | | |
| Tsukahara gestrekt | 2.0 punt | | |
| Cuervo (handenstand overslag-½ draai-salto a.o.) | 1.6 punt | | |
| Kasamatsu (overslag zijwaarts met ¼ draai-salto v.o. met ½ draai) | 2.0 punt | | |
| Yurchenko (arabier landen op plank/MT-flikflak handen op toestel-salto a.o.) | 1.5 punt | | |

N.B.: Barani en streksalto met halve draai worden beschouwd als dezelfde sprong.

Bij meerdere draaien in bovengenoemde twee sprongen is deze regel ook van toepassing. 15

5. MINITRAMPOLINE SPRINGEN

Algemeen

- 1) Bij het gebruik van een minitrampoline moet de landing plaatsvinden op een landingsmat; er zullen hiervoor minimaal 2 landingsmatten van 2 bij 3 meter aanwezig zijn.
- 2) Teams mogen hun eigen minitrampoline meebrengen; deze dient voor aanvang van de wedstrijd bij de wedstrijdleiding ter keuring afgegeven te worden.
- 3) Sprongen via of over personen, geplaatst tussen de minitrampoline en landingsmat, zijn niet toegestaan.
- 4) Het landen op 1 voet is niet toegestaan. Dit geldt ook voor het eerst neerkomen op de handen. Als er niet geland wordt op beide voeten, wordt de sprong als niet gemaakt beschouwd.
- 5) Onderdelen gemaakt na de landing van de sprong op de mat zijn niet toegestaan.
- 6) Een trainer/coach moet aanwezig zijn op de landingsmat om te zorgen voor een veilige landing bij alle elementen. De trainer/coach dient te allen tijde in te kunnen grijpen. Wanneer de trainer/coach hier niet aan voldoet wordt er niet gestart met de uitvoering.
- 7) Bij het niet maken van een sprong, waarbij de minitrampoline niet is aangeraakt, is het niet toegestaan om de sprong over te maken.
- 8) De moeilijkheid van de gemaakte sprongen moet minimaal behoren tot de basiselementen. De moeilijkheid van de gezamenlijke sprongseries telt als meer dan de helft van de gymnasten de sprong uitvoert. **Minimaal 50% van de basiselementen dient in de oefening verwerkt te zijn anders volgt er aftrek wegens eenzijdigheid van de oefening.**
- 9) Herhaling van dezelfde sprongen, per beurt, per gymnast zijn niet toegestaan.
- 10) **Wanneer een deelnemer in een beurt een afwijkende sprong maakt en in de volgende beurten deze sprong nogmaals wordt gesprongen, wordt deze sprong als een herhaling beschouwd. Als die afwijkende sprong leidt tot een herhaling van alle gymnasten, dan wordt de aftrek 0,5 punt in totaal.**
- 11) **De maximale moeilijkheidsscore staat bij het desbetreffende niveau gemeld. Bij overschrijding van de maximale moeilijkheid wordt de maximale moeilijkheidswaarde toegepast en volgt na berekening van het eindcijfer een extra aftrek van 1,0 punt.**

Moeilijkheid

- Aan ieder basiselement wordt een moeilijkheidswaarde toegekend.
- De waarde van elk basiselement kan worden verhoogd door extra moeilijkheid.
- De laagste extra waarde voor lichaamshouding in de dubbele salto's wordt toegevoegd.
- Het gemiddelde van de zes hoogste individuele moeilijkheidswaarden bepaalt de moeilijkheidswaarde van het team in de keuzebeurten. Bij bepaling van dit gemiddelde wordt afgerond op tienden van punten waarbij 0,00 t/m 0,04 wordt afgerond naar beneden en 0,05 t/m 0,09 naar boven.

Algemene samenstellingseisen

Eis

| | |
|--|---------------------------|
| Te weinig gemaakte beurten, per beurt | <i>Aftrek</i> 0,8 punt |
| Te veel gemaakte keuzebeurten per beurt | 0,2 punt |
| Herhalingen van dezelfde sprongen, per gymnast, per sprong | 0,2 punt |
| Herhaling van een volledige sprongbeurt | 0,5 punt |
| Onjuiste opbouw van de beurten, wat betreft de moeilijkheid | 0,2 punt |
| Onjuiste opbouw van de moeilijkheid bij de keuzebeurten | 0,1 punt |
| Overheersing van eenzelfde sprongsoort tijdens het gehele optreden | 0,5 punt |
| Onder het minimum aantal gymnasten van de groepsgrootte komen tijdens de uitvoering, per beurt | 0,5 punt |
| Elke niet gemaakte sprong, per gymnast | 0,5 punt |
| Met minder gymnasten springen dan het aantal waarmee men gestart is, per beurt (alleen van toepassing bij 5 of 6 deelnemers) | 0,5 punt |
| Met meer gymnasten springen dan het aantal waarmee men in de eerste beurt gestart is, per beurt | 0,3 punt |
| Afwijkende sprongen m.u.v. de keuzebeurten, per gymnast, per sprong | 0,2 punt |

Uitvoering

Fout

| | |
|--|---------------------------------|
| Houdingsfouten, per gymnast | <i>Aftrek</i> 0,1 – 0,5 punt |
| Technische fouten, per gymnast | 0,1 – 0,5 punt |
| Uit de richting van het toestel | 0,1 – 0,2 punt |
| Val, per gymnast | 0,3 punt |
| Actieve hulpverlening, per keer | 0,5 punt |
| Hulpverlening ter voorkoming van blessures, per keer | 0,3 punt |
| Het geven van een teken aan of praten met de gymnast, per keer | 0,3 punt |
| Tempostoringen in de beurten, per keer | 0,1 punt |
| Afwezigheid van tempo tijdens het optreden tussen de beurten | 0,3 punt |
| Onvoldoende hoogte, per gymnast | 0,1 punt |

Aftrek door het hoofdjurylid

Fout

| | |
|--|---------------------------|
| Incorrecte wedstrijdkleding | <i>Aftrek</i> 0,2 punt |
| Incorrecte handelswijze van de trainer, per keer | 0,1 punt |
| Het dragen van sieraden | 0,2 punt |
| Het niet presenteren van de groep aan de jury voor het optreden | 0,1 punt |
| Het niet presenteren van de groep aan de jury na het optreden | 0,1 punt |
| N.B.: Deze aftrekken worden eenmalig in mindering gebracht na berekening van het eindcijfer. | |

Niveau 1, Minitramp springen

Algemeen

- 1) Er geldt voor dit niveau geen maximale moeilijkheidswaarde.
- 2) Er worden 10 sprongbeurten gemaakt, waarvan 8 beurten waarin het hele team dezelfde sprong uitvoert en 2 keuzebeurten.

Moeilijkheid

Basiselementen

| | |
|-------------|----------|
| Streksprong | 0,2 punt |
| Salto | 0,6 punt |

Specifieke waarde

| | |
|---|----------|
| Streksprong gevolgd door salto achterover (contrasalto) | 0,8 punt |
|---|----------|

Toe te voegen extra waarde

| | |
|---|----------|
| Hoeken bij enkelvoudige salto's | 0,1 punt |
| Strekken bij enkelvoudige salto's | 0,2 punt |
| Hoeken bij meervoudige salto's per salto | 0,1 punt |
| Strekken bij meervoudige salto's per salto | 0,2 punt |
| Bij enkelvoudige salto's voor elke 1/2 lengteas draai | 0,1 punt |
| Bij dubbele salto's voor elke 1/2 lengteas draai | 0,3 punt |
| Arabier insprong | 0,5 punt |

Speciale samenstellingseisen

- 1) Salto gestrekt met 1/2 draai om de lengteas (halve schroef)
- 2) Salto gestrekt met 1/1 draai om de lengteas (hele schroef)

De eis wordt als gemaakt beschouwd als de helft van het aantal gymnasten + 1 de sprong gemaakt heeft. Per ontbrekende eis volgt een aftrek van 0,6 punt.

Bonus originaliteit

| | 3 gymnasten | 4 gymnasten |
|--|-------------|-------------|
| Salto gestrekt met 1½ draai om de lengteas | 0,1 | 0,2 |
| Dubbele salto voorwaarts | 0,1 | 0,2 |
| Tsukahara gehurkt | 0,1 | 0,2 |

Niveau 2, Minitramp springen

Algemeen

- 1) De maximale moeilijkheidswaarde voor minitramp springen op niveau 2 is 5,8 punten.
Bij overschrijding van de maximale moeilijkheid wordt de maximale moeilijkheidswaarde toegepast en volgt na berekening van het eindcijfer een extra aftrek van 1,0punt.
- 2) Er worden 8 sprongbeurten gemaakt, waarvan 6 beurten waarin het hele team dezelfde sprong uitvoert en 2 keuzebeurten.

Moeilijkheid

Basiselementen

| | |
|-------------|----------|
| Streksprong | 0,2 punt |
| Salto | 0,6 punt |

Specifieke waarde

| | |
|---|----------|
| Streksprong gevolgd door salto achterover (contrasalto) | 0,8 punt |
|---|----------|

Toe te voegen extra waarde

| | |
|---|----------|
| Hoeken bij enkelvoudige salto's | 0,1 punt |
| Strekken bij enkelvoudige salto's | 0,2 punt |
| Hoeken bij meervoudige salto's per salto | 0,1 punt |
| Strekken bij meervoudige salto's per salto | 0,2 punt |
| Bij enkelvoudige salto's voor elke 1/2 lengteas draai | 0,1 punt |
| Bij dubbele salto's voor elke 1/2 lengteas draai | 0,3 punt |
| Arabier insprong | 0,5 punt |

Speciale samenstellingseisen

- 1) Salto gehoekt
- 2) Salto gestrekt

De eis wordt als gemaakt beschouwd als de helft van het aantal gymnasten + 1 de sprong gemaakt heeft. Per ontbrekende eis volgt een aftrek van 0,6 punt.

Bonus originaliteit

| | 3 gymnasten | 4 gymnasten |
|---|-------------|-------------|
| Salto gehurkt met 1/2 draai om de lengteas | | 0,1 |
| Salto gehoekt/gestrekt met 1/2 draai om de lengteas | 0,1 | 0,2 |
| Salto met 1/1 draai om de lengteas | 0,2 | 0,2 |

Niveau 3, Minitramp springen

Algemeen

- 1) De maximale moeilijkheidswaarde voor minitramp springen op niveau 2 is 3,0 punten.
Bij overschrijding van de maximale moeilijkheid wordt de maximale moeilijkheidswaarde toegepast en volgt na berekening van het eindcijfer een extra aftrek van 1,0 punt.
- 2) Er worden 6 sprongbeurten gemaakt, waarvan 4 beurten waarin het hele team dezelfde sprong uitvoert en 2 keuzebeurten.

Moeilijkheid

Basiselementen

| | |
|-------------|----------|
| Streksprong | 0,2 punt |
| Salto | 0,6 punt |

Specifieke waarde

| | |
|---|----------|
| Streksprong gevolgd door salto achterover (contrasalto) | 0,8 punt |
|---|----------|

Toe te voegen extra waarde

| | |
|---|----------|
| Hoeken bij enkelvoudige salto's | 0,1 punt |
| Strekken bij enkelvoudige salto's | 0,2 punt |
| Hoeken bij meervoudige salto's per salto | 0,1 punt |
| Strekken bij meervoudige salto's per salto | 0,2 punt |
| Bij enkelvoudige salto's voor elke 1/2 lengteas draai | 0,1 punt |
| Bij dubbele salto's voor elke 1/2 lengteas draai | 0,3 punt |
| Arabier insprong | 0,5 punt |

Speciale samenstellingseisen

- 1) Streksprong met spreid-hoekhouding van de benen
- 2) Streksprong met een 1/2 draai om de lengteas

De eis wordt als gemaakt beschouwd als de helft van het aantal gymnasten + 1 de sprong gemaakt heeft. Per ontbrekende eis volgt een aftrek van 0,6 punt.

Bonus originaliteit

| | 3 gymnasten | 4 gymnasten |
|--|-------------|-------------|
| Salto gehurkt/gehoekt | | 0,1 |
| Salto gehurkt met 1/2 draai om de lengteas | 0,1 | 0,2 |
| Salto gehoekt met 1/2 draai om de lengteas | 0,2 | 0,2 |

SPRONGTABEL MINITRAMPOLINE (VOORBEELDLIJST)

| Sprong | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 |
|---|----------|----------|----------|
| Streksprong | | 0.2 punt | 0.2 punt |
| Skatesprong | | | 0.2 punt |
| Streksprong met zijwaarts gespreide benen | | 0.3 punt | 0.3 punt |
| Streksprong met voor- en achterwaarts gespreide benen | | 0.3 punt | 0.3 punt |
| Streksprong met spreid-hoekhouding van de benen | | 0.3 punt | 0.3 punt |
| Streksprong met hurken van de benen | | 0.3 punt | 0.3 punt |
| Streksprong met hoeken van de benen | | 0.3 punt | 0.3 punt |
| Streksprong met ½ draai om de lengteas | | 0.3 punt | 0.3 punt |
| Streksprong met 1 draai om de lengteas | | 0.4 punt | 0.4 punt |
| Streksprong gevolgd door salto gehurkt a.o. (contrasalto) | 0.8 punt | 0.8 punt | |
| Streksprong gevolgd door salto gehoekt a.o. (contrasalto) | 0.9 punt | | |
| Streksprong gevolgd door salto gestrekt a.o.(contrasalto) | 1.0 punt | | |
| Salto gehurkt | 0.6 punt | 0.6 punt | 0.6 punt |
| Salto gehoekt | 0.7 punt | 0.7 punt | 0.7 punt |
| Salto gehoekt met spreiden van de benen | 0.7 punt | 0.7 punt | 0.7 punt |
| Salto gestrekt | 0.8 punt | 0.8 punt | 0.8 punt |
| Salto gehurkt met ½ draai om de lengteas | 0.7 punt | 0.7 punt | 0.7 punt |
| Salto gehoekt met ½ draai om de lengteas | 0.8 punt | 0.8 punt | 0.8 punt |
| Salto gestrekt met ½ draai om de lengteas | 0.9 punt | 0.9 punt | 0.9 punt |
| Salto gehurkt met 1 draai om de lengteas | 0.8 punt | 0.8 punt | 0.8 punt |
| Salto gehoekt met 1 draai om de lengteas | 0.9 punt | 0.9 punt | 0.9 punt |
| Salto gestrekt met 1 draai om de lengteas | 1.0 punt | 1.0 punt | 1.0 punt |
| Salto gehurkt met 1 ½ draai om de lengteas | 0.9 punt | 0.9 punt | |
| Salto gehoekt met 1 ½ draai om de lengteas | 1.0 punt | 1.0 punt | |
| Salto gestrekt met 1 ½ draai om de lengteas | 1.1 punt | 1.1 punt | |
| Dubbele salto gehurkt | 1.3 punt | 1.3 punt | |
| Dubbele salto gehoekt | 1.5 punt | | |
| Dubbele salto gestrekt | 1.9 punt | | |
| Dubbele salto gehurkt met ½ draai om de lengteas | 1.6 punt | | |
| Dubbele salto gehoekt met ½ draai om de lengteas | 1.8 punt | | |
| Dubbele salto gestrekt met ½ draai om de lengteas | 2.2 punt | | |
| Dubbele salto gehurkt met 1 draai om de lengteas | 1.9 punt | | |
| Dubbele salto gehoekt met 1 draai om de lengteas | 2.1 punt | | |
| Dubbele salto gestrekt met 1 draai om de lengteas | 2.5 punt | | |
| Dubbele salto gehurkt met 1 ½ draai om de lengteas | 2.2 punt | | |
| Dubbele salto gehoekt met 1 ½ draai om de lengteas | 2.4 punt | | |
| Dubbele salto gestrekt met 1 ½ draai om de lengteas | 2.8 punt | | |
| Tsukahara gehurkt | 1.6 punt | | |
| Tsukahara gehoekt | 1.8 punt | | |
| Tsukahara gestrekt | 2.2 punt | | |
| Tsukahara gehurkt met ½ draai | 1.9 punt | | |
| Tsukahara gehoekt met ½ draai | 2.1 punt | | |
| Tsukahara gestrekt met ½ draai | 2.5 punt | | |

N.B.: Barani en streksalto met halve draai worden beschouwd als dezelfde sprong.
Bij meerdere draaien in bovengenoemde twee sprongen is deze regel ook van toepassing.

6. TUMBLINGSPRINGEN

Algemeen

- 1) De sprongen mogen alleen in de lengterichting van de tumblingbaan worden uitgevoerd, zowel heen als terug.
- 2) Sprongen via of over één of meer personen op de tumblingbaan plaatsnemend zijn niet toegestaan.
- 3) Het gebruik van één of meer reutherplanken en/of minitrampolines en/of andere hulpmiddelen is niet toegestaan. Een uitzondering geldt voor niveau 3: **het gebruik van één reutherplank voor een handenstand overslag (handen op de plank) is toegestaan. N.B.: ook voor een salto is het gebruik van een reutherplank e.d. niet toegestaan.**
- 4) De tumblingbaan mag verlengd worden met één valmat. **Deze mag NIET op de tumblingbaan gelegd worden.**
- 5) Het gehele optreden moet een logische opbouw in moeilijkheid (dus van makkelijk naar moeilijk) van acrobatische onderdelen vertonen. Dit geldt zowel voor de achtereenvolgende beurten (dus beurt 2 mag niet moeilijker zijn dan beurt 1 enz.) als voor binnen een beurt: in een beurt dient de moeilijkheid van het laatste element gelijk of oplopend te zijn ten opzichte van het voorlaatste element, m.u.v. salto vormen. **Rollen en radslagen zijn niet toegestaan in niveau 1.**
- 6) **De acrobatische onderdelen kunnen zowel voorover, zijwaarts als achterover worden uitgevoerd:**
 - **Niveau 1: de verdeling van de voorover en achterover uitgevoerde acrobatische elementen moet ongeveer gelijk moet zijn.**
 - **Niveau 2: de acrobatische onderdelen moeten zowel voorover, zijwaarts als achterover worden uitgevoerd.**
 - **Niveau 3: de acrobatische onderdelen moeten zowel voorover als zijwaarts worden uitgevoerd.**
- 7) In een sprongbeurt mogen **maximaal 3 (niveau 3) of 5 (niveau 1 en 2)** acrobatische onderdelen geturnd worden. Meer geturnde onderdelen hebben geen moeilijkheidswaarde.
- 8) Er moet minimaal 1 (maximaal 2) beurt synchroon uitgevoerd worden.
- 9) Begripsbepalingen:
 1. *Verbinding:* Verschillende sprongen direct na elkaar verwerkt.
Verschillende sprongen verbonden door een tussenhup blijven aparte sprongen en worden niet als verbinding beoordeeld.
 2. *Serie:* Dezelfde sprongen direct na elkaar verwerkt.
Dezelfde sprongen verbonden door een tussenhup blijven aparte sprongen en worden niet als een serie beoordeeld.
 3. *Synchroon:* Met twee of meer deelnemers één of meer sprongen gelijktijdig beginnen, uitvoeren en eindigen.
- 10) **Er mag geen volledige sprongbeurt herhaald worden. Er mogen maar twee dezelfde sprongen direct achter elkaar gesprongen worden (bijv. arabier 2x flikflak mag wel, maar arabier 3x flikflak mag niet). De moeilijkheidswaarde van de herhaling wordt niet geteld.**
- 11) Punch salto's zijn alleen maar toegestaan in de keuzebeurten.
- 12) Er mogen niet meer dan 2 enkelvoudige sprongen gemaakt worden. (Dit zijn beurten die maar uit 1 onderdeel bestaan)

- 13) De moeilijkheid van de gemaakte sprongen moet minimaal behoren tot de basiselementen
- 14) 50% of meer van de basiselementen dienen in het optreden verwerkt te worden. Indien dit niet het geval is, volgt er een aftrek vanwege overheersing van eenzelfde sprongsoort.
- 15) Wanneer een deelnemer in een beurt een afwijkende sprong maakt en in de volgende beurten deze sprong nogmaals wordt gesprongen dan wordt deze sprong als een herhaling beschouwd. Als die afwijkende sprong leidt tot een herhaling van alle gymnasten, dan wordt de aftrek 0,5 punt in totaal.
- 16) Een trainer/coach moet aanwezig zijn in de nabijheid van de verende vloer om te zorgen voor een veilige landing bij alle elementen. De trainer/coach dient te allen tijde in te kunnen grijpen. Wanneer de trainer/coach hier niet aan voldoet wordt er niet gestart met de uitvoering.
- 17) Bij de twee keuzebeurten mag maximaal 1 gymnast gelijktijdig op de tumblingbaan springen.
- 18) **De maximale moeilijkheidsscore staat bij het desbetreffende niveau gemeld. Bij overschrijding van de maximale moeilijkheid wordt de maximale moeilijkheidswaarde toegepast en volgt na berekening van het eindcijfer een extra aftrek van 1,0 punt.**

Moeilijkheid

- Aan ieder basiselement wordt een moeilijkheidswaarde toegekend.
- In een serie of verbinding wordt de moeilijkheidswaarde van de betreffende basiselementen opgeteld.
- De waarde van elk basiselement kan worden verhoogd door extra moeilijkheid.
- De laagste extra waarde voor lichaamshouding in de dubbele salto's wordt toegevoegd.
- Het gemiddelde van de vier hoogste individuele moeilijkheidswaarden bepalen de moeilijkheidswaarde van het team in de keuzebeurten. Bij bepaling van dit gemiddelde wordt afgerond op tienden van punten waarbij 0,00 t/m 0,04 wordt afgerond naar beneden en 0,05 t/m 0,09 naar boven.

Algemene samenstellingseisen

| <i>Eis</i> | <i>Aftrek</i> |
|--|-----------------|
| Te weinig gemaakte beurten, per beurt | 0,8 punt |
| Te veel gemaakte keuzebeurten per beurt | 0,2 punt |
| Herhaling van eenzelfde sprong, verbinding en/of serie, per beurt, per gymnast | 0,2 punt |
| Herhaling van een volledige sprongbeurt | 0,5 punt |
| Onjuiste opbouw van de beurten, wat betreft de moeilijkheid | 0,2 punt |
| Onjuiste opbouw van de moeilijkheid bij de keuzebeurten | 0,1 punt |
| Meer dan 2 beurten bestaande uit enkelvoudige sprongen | 1,0 punt |
| Meer dan 5 acrobatische onderdelen in een serie | 0,5 punt |
| Meer dan 2 beurten synchroon werken, per beurt | 0,2 punt |
| Geen synchroon beurt | 0,5 punt |
| Overheersing van eenzelfde sprongsoort tijdens het gehele optreden | 0,5 punt |
| Onder het minimum aantal gymnasten van de groepsgrootte komen tijdens de uitvoering, per beurt | 0,5 punt |
| Elke niet gemaakte sprong, per gymnast | 0,5 punt |
| Met minder gymnasten springen dan het aantal waarmee men gestart is, per beurt (alleen van toepassing bij 5 of 6 deelnemers) | 0,5 punt |
| Met meer gymnasten springen dan het aantal waarmee men in de eerste beurt gestart is, per beurt | 0,3 punt |
| Afwijkende sprongen m.u.v. de keuzebeurten, per gymnast, per sprong | 0,2 punt |
| Met meer dan 1 persoon gelijktijdig op de tumblingbaan in de keuze beurten, per keer | 0,2 punt |

Uitvoering

Fout

| | |
|---|----------------|
| Houdingsfouten, per gymnast | 0,1 – 0,5 punt |
| Technische fouten, per gymnast | 0,1 – 0,5 punt |
| Uit de richting van het toestel | 0,1 – 0,2 punt |
| Val, per gymnast | 0,3 punt |
| Actieve hulpverlening, per keer | 0,5 punt |
| Hulpverlening ter voorkoming van blessures, per keer | 0,3 punt |
| Het geven van een teken aan of praten met de gymnast, per keer | 0,3 punt |
| Tempostoringen in de beurten, per keer | 0,1 punt |
| Afwezigheid van tempo tijdens het optreden tussen de beurten | 0,3 punt |
| Met één of meer sprongen buiten de tumblingbaan komen, per keer | 0,3 punt |
| Ongelijkheid in synchroon werken, per keer | 0,2 punt |
| Onvoldoende hoogte, per gymnast | 0,1 punt |

Aftrek

| |
|----------------|
| 0,1 – 0,5 punt |
| 0,1 – 0,5 punt |
| 0,1 – 0,2 punt |
| 0,3 punt |
| 0,5 punt |
| 0,3 punt |
| 0,3 punt |
| 0,1 punt |
| 0,3 punt |
| 0,3 punt |
| 0,2 punt |
| 0,1 punt |

Aftrek door het hoofdjurylid

Fout

| | |
|---|----------|
| Incorrecte wedstrijdkleding | 0,2 punt |
| Incorrecte handelswijze van de trainer, per keer | 0,1 punt |
| Het dragen van sieraden | 0,2 punt |
| Het niet presenteren van de groep aan de jury voor het optreden | 0,1 punt |
| Het niet presenteren van de groep aan de jury na het optreden | 0,1 punt |

N.B.: De bovengenoemde aftrekken worden na berekening van het eindcijfer in mindering gebracht.

Aftrek

| |
|----------|
| 0,2 punt |
| 0,1 punt |
| 0,2 punt |
| 0,1 punt |
| 0,1 punt |

Niveau 1, Tumlingspringen

Algemeen

- 1) Er geldt voor dit niveau geen maximale moeilijkheidswaarde.
- 2) Er worden 10 sprongbeurten gemaakt, waarvan 8 beurten waarin het hele team dezelfde sprong uitvoert en 2 keuzebeurten.
- 3) In een sprongbeurt mogen maximaal 5 acrobatische onderdelen geturnd worden. Meer geturnde onderdelen hebben geen moeilijkheidswaarde.

Moeilijkheid

| <i>Basiselementen</i> | <i>waarde</i> |
|-----------------------|---------------|
| Arabier | 0,3 punt |
| Handenstand overslag | 0,3 punt |
| Flikflak | 0,4 punt |
| Salto a.o. | 0,5 punt |

Toe te voegen extra waarde

| | |
|-----------------------|----------|
| Hoeken | 0,1 punt |
| Strekken | 0,2 punt |
| Elke ¼ lengteas draai | 0,1 punt |
| Voorwaartse salto | 0,1 punt |
| Zijwaartse salto | 0,1 punt |

N.B.: bij dubbele salto's wordt de totale waarde verdubbeld.
N.B.: rollen en radslagen zijn niet toegestaan.

Speciale samenstellingen

- 1) Handenstand overslag salto
- 2) Arabier flikflak salto

De eis wordt als gemaakt beschouwd als de helft van het aantal gymnasten + 1 de sprong gemaakt heeft. Per ontbrekende eis volgt een aftrek van 0,6 punt.
De eis mag verwerkt worden in een serie.

Bonus originaliteit

| | 3 gymnasten | 4 gymnasten |
|---|-------------|-------------|
| Handenstand overslag salto gehoekt | | 0,1 |
| Handenstand overslag salto gestrekt | 0,1 | 0,2 |
| Handenstand overslag salto met 1/2 draai om de lengteas | 0,1 | 0,2 |
| Uitstapsalto gehoekt in serie | | 0,1 |
| Arabier flikflak salto met 1 draai om de lengteas | 0,1 | 0,2 |
| Arabier flikflak twistsalto gehurkt/gehoeekt | 0,1 | 0,2 |

Niveau 2, Tumblingspringen

Algemeen

- 1) De maximale moeilijkheidswaarde voor tumblingspringen op niveau 2 is 7,2 punten. Bij overschrijding van de maximale moeilijkheid wordt de maximale moeilijkheidswaarde toegepast en volgt na berekening van het eindcijfer een extra aftrek van 1,0 punt.
- 2) Er worden 8 sprongbeurten gemaakt, waarvan 6 beurten waarin het hele team dezelfde sprong uitvoert en 2 keuzebeurten.
- 3) In een sprongbeurt mogen maximaal 5 acrobatische onderdelen geturnd worden. Meer geturnde onderdelen hebben geen moeilijkheidswaarde.

Moeilijkheid

| <i>Basiselementen</i> | <i>waarde</i> |
|-----------------------|---------------|
| Handenstand doorrol | 0,2 punt |
| Radslag | 0,2 punt |
| Arabier | 0,3 punt |
| Handenstand overslag | 0,3 punt |
| Flikflak | 0,4 punt |
| Salto a.o. | 0,5 punt |

Toe te voegen extra waarde

| | |
|-----------------------|----------|
| Hoeken | 0,1 punt |
| Strekken | 0,2 punt |
| Elke ¼ lengteas draai | 0,1 punt |
| Voorwaartse salto | 0,1 punt |
| Zijwaartse salto | 0,1 punt |

N.B.: Handstanden met draaien zijn niet toegestaan.

Speciale samenstellingseisen

- 1) Handenstand overslag
- 2) Arabier flikflak OF arabier salto (Let op! De hele groep springt hetzelfde, of: minimaal 3 springers in de keuzebeurt).

De eis wordt als gemaakt beschouwd als de helft van het aantal gymnasten + 1 de sprong gemaakt heeft. Per ontbrekende eis volgt een aftrek van 0,6 punt.

De eis mag verwerkt worden in een serie.

Bonus originaliteit

| | 3 gymnasten | 4 gymnasten |
|--|-------------|-------------|
| Arabier salto gestrekt | 0,1 | 0,2 |
| Arabier flikflak salto gehurkt/gehoeft | 0,1 | 0,2 |
| Arabier flikflak salto gestrekt | 0,2 | 0,2 |
| Salto voorwaarts gehurkt / gehoeft | 0,1 | 0,2 |
| Handenstand overslag salto | 0,2 | 0,2 |
| Uitstapsalto gehurkt in serie | 0,2 | 0,2 |

Niveau 3, Tumblingspringen

Algemeen

- 1) De maximale moeilijkheidswaarde voor tumblingspringen op niveau 3 is 3,0 punten. Bij overschrijding van de maximale moeilijkheid wordt de maximale moeilijkheidswaarde toegepast en volgt na berekening van het eindcijfer een extra aftrek van 1,0 punt.
- 2) Er worden 6 sprongbeurten gemaakt, waarvan 4 beurten waarin het hele team dezelfde sprong uitvoert en 2 keuzebeurten.
- 3) In een sprongbeurt mogen maximaal 3 acrobatische onderdelen geturnd worden. Meer geturnde onderdelen hebben geen moeilijkheidswaarde.

Moeilijkheid

| <i>Basiselementen</i> | <i>waarde</i> |
|-----------------------|---------------|
| Rollen | 0,2 punt |
| Handenstand doorrol | 0,2 punt |
| Radslag | 0,2 punt |
| Arabier | 0,3 punt |
| Handenstand overslag | 0,3 punt |
| Salto a.o. | 0,5 punt |

Toe te voegen extra waarde

| | |
|-----------------------|----------|
| Hoeken | 0,1 punt |
| Strekken | 0,2 punt |
| Elke ¼ lengteas draai | 0,1 punt |
| Voorwaartse salto | 0,1 punt |
| Zijwaartse salto | 0,1 punt |

N.B.: Handstanden met draaien zijn niet toegestaan, spreidrollen worden niet gezien als herhaling van "gewone" rollen.

N.B.: Het gebruik van één reutherplank voor een overslag (handen op de plank) is toegestaan.

Speciale samenstellingseisen

- 1) Handenstand doorrollen
- 2) Arabier

De eis wordt als gemaakt beschouwd als de helft van het aantal gymnasten + 1 de sprong gemaakt heeft. Per ontbrekende eis volgt een aftrek van 0,6 punt.

De eis mag verwerkt worden in een serie.

Bonus originaliteit

| | 3 gymnasten | 4 gymnasten |
|---------------------------------|-------------|-------------|
| Radslag-arabier | | 0,1 |
| Handenstand overslag | 0,1 | 0,2 |
| Loopoverslag in serie | 0,1 | 0,2 |
| Salto voorwaarts gehurkt | 0,2 | 0,2 |
| Handenstand overslag over 1 arm | 0,2 | 0,2 |

SPRONGTABEL TUMBLINGSPRINGEN (VOORBEELDLIJST)

| Rugwaartse onderdelen | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 |
|---|-----------------|-----------------|-----------------|
| Koprol | | | 0.2 punt |
| Stut tot handstand | | 0.2 punt | 0.2 punt |
| Flikflak | 0.4 punt | 0.4 punt | 0.4 punt |
| Flikflak over 1 arm | | 0.4 punt | 0.4 punt |
| Temposalto | 0.5 punt | 0.5 punt | 0.5 punt |
| Salto gehurkt | 0.5 punt | 0.5 punt | 0.5 punt |
| Salto gehoekt | 0.6 punt | 0.6 punt | 0.6 punt |
| Salto gestrekt | 0.7 punt | 0.7 punt | |
| Salto gehurkt met ½ draai om de lengteas | 0.7 punt | 0.7 punt | |
| Salto gehoekt met ½ draai om de lengteas | 0.8 punt | 0.8 punt | |
| Salto gestrekt met ½ draai om de lengteas | 0.9 punt | 0.9 punt | |
| Salto gehurkt met 1 draai om de lengteas | 0.9 punt | | |
| Salto gehoekt met 1 draai om de lengteas | 1.0 punt | | |
| Salto gestrekt met 1 draai om de lengteas | 1.1 punt | | |
| Salto gehurkt met 1 ½ draai om de lengteas | 1.1 punt | | |
| Salto gehoekt met 1 ½ draai om de lengteas | 1.2 punt | | |
| Salto gestrekt met 1 ½ draai om de lengteas | 1.3 punt | | |
| Salto gehurkt met 2/1 draai om de lengteas | 1.3 punt | | |
| Salto gehoekt met 2/1 draai om de lengteas | 1.4 punt | | |
| Salto gestrekt met 2/1 draai om de lengteas | 1.5 punt | | |
| Twistsalto gehurkt | 0.8 punt | 0.8 punt | |
| Twistsalto gehoekt | 0.9 punt | 0.9 punt | |
| Dubbele salto gehurkt | 2.0 punt | | |
| Dubbele salto gehoekt | 2.4 punt | | |
| Dubbele salto gestrekt | 2.8 punt | | |

| Voorwaartse onderdelen | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|
| Koprol | | 0.2 punt | 0.2 punt |
| Zweefrol | | 0.3 punt | 0.3 punt |
| Handenstand doorrollen | | 0.2 punt | 0.2 punt |
| Arabier | 0.3 punt | 0.3 punt | 0.3 punt |
| Handenstand overslag | 0.3 punt | 0.3 punt | 0.3 punt |
| Loopoverslag | 0.3 punt | 0.3 punt | 0.3 punt |
| Handenstand overslag over 1 arm | 0.4 punt | 0.4 punt | 0.4 punt |
| Vrije overslag | 0.5 punt | 0.5 punt | 0.5 punt |
| Vrije arabier | 0.5 punt | 0.5 punt | 0.5 punt |
| Salto gehurkt | 0.6 punt | 0.6 punt | 0.6 punt |
| Salto gehoekt | 0.7 punt | 0.7 punt | 0.7 punt |
| Salto gestrekt | 0.8 punt | 0.8 punt | |
| Punch salto gehurkt | 0.7 punt | 0.7 punt | |
| Punch salto gehoekt | 0.8 punt | 0.8 punt | |
| Punch salto gestrekt | 0.9 punt | 0.9 punt | |
| Salto gehurkt met ½ draai om de lengteas | 0.8 punt | 0.8 punt | |
| Salto gehoekt met ½ draai om de lengteas | 0.9 punt | 0.9 punt | |
| Salto gestrekt met ½ draai om de lengteas (barani) | 1.0 punt | 1.0 punt | |
| Salto gehurkt met 1 draai om de lengteas | 1.0 punt | 1.0 punt | |
| Salto gehoekt met 1 draai om de lengteas | 1.1 punt | 1.1 punt | |
| Salto gestrekt met 1 draai om de lengteas | 1.2 punt | 1.2 punt | |
| Salto gehurkt met 1 ½ draai om de lengteas | 1.2 punt | | |
| Salto gehoekt met 1 ½ draai om de lengteas | 1.3 punt | | |
| Salto gestrekt met 1 ½ draai om de lengteas | 1.4 punt | | |
| Dubbele salto gehurkt | 2.4 punt | | |
| Dubbele salto gehoekt | 2.8 punt | | |
| Dubbele salto gestrekt | 3.2 punt | | |

| Zijwaartse onderdelen | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 |
|------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Radslag | | 0.2 punt | 0.2 punt |
| Radslag over 1 arm | | 0.3 punt | 0.3 punt |
| Vrije radslag | 0.5 punt | 0.5 punt | 0.5 punt |
| Salto gehurkt | 0.6 punt | 0.6 punt | |
| Salto gehoekt | 0.7 punt | | |
| Salto gestrekt | 0.8 punt | | |

N.B.: Barani en streksalto met halve draai worden beschouwd als dezelfde sprong.
 Bij meerdere draaien in bovengenoemde twee sprongen is deze regel ook van toepassing.

Bijlage 1: Houdingsfouten

| Aftrekken | 0.0 | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Gehurkte positie SPRONGEN ZONDER SCHROEVEN <i>Hoek bovenlichaam - dij</i> | | | | | | |
| <i>Spreiding van de knieën</i> | | | | | | |
| <i>Positie van de handen</i> | | | | | | |
| Gehoekte positie VERTICALE SPRONGEN <i>Hoek bovenlichaam - dij</i> | | | | | | |
| <i>Positie van de benen ten opzichte van de horizontale lijn</i> | | | | | | |
| <i>Positie van de handen</i> | | | | | | |
| SPREIDSPRONGEN <i>Opening van de benen</i> | | | | | | |
| SALTO'S ZONDER SCHROEVEN <i>Hoek bovenlichaam - benen</i> | | | | | | |
| MEERVOUDIGE SALTO'S MET SCHROEVEN <i>Hoek bovenlichaam - benen</i> | | | | | | |
| Gestreckte positie SALTO'S ZONDER SCHROEVEN <i>Buiging van het lichaam</i> | | | | | | |
| SALTO'S MET SCHROEVEN <i>Buiging van het lichaam</i> | | | | | | |

| Aftrekken | 0.0 | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Gestreckte positie SALTO'S MET SCHROEVEN <i>Positie van de armen</i> | | | | | | |
| <i>Positie van het hoofd</i> | | | | | | |
| Puck positie MEERVOUDIGE SALTO'S MET SCHROEVEN <i>Hoek bovenlichaam - dij</i> | | | | | | |
| Take-off | | | | | | |
| Openen uit de salto <i>Na de verticale lijn</i> | | | | | | |
| Landing <i>Plooien van de knieën/voeten</i> | | | | | | |
| Hoogteverlies <i>Take-off van op de voeten</i> | | | | | | |
| Positie van de ledematen <i>Algemene principes</i> | | | | | | |

Bijlage 2: Sprongformulieren

Voordat men begint met de oefening dient er een volledig ingevuld sprongformulier ingeleverd te worden bij de juryleden.

Zorg dat het formulier van het juiste niveau gebruikt wordt!

- Vul de teamnaam en het betreffende onderdeel in.
- Schrijf de gezamenlijke sprongen en de moeilijkheidswaarde (=mw) van deze sprongen op (zie de desbetreffende sprongtabel).
- Vul bij K1 minimaal 4 keuzesprongen van de eerste keuzebeurt in en bij K2 die van de tweede keuzebeurt. Reken het gemiddelde even uit en vul dit gemiddelde in bij de MW van de betreffende keuzebeurt.

Tip 1: Kijk in de originaliteitstabel of hier sprongen tussen staan die jullie kunnen springen en verwerk deze in de oefening.

Tip 2: Nu je alles overzichtelijk op volgorde hebt: Controleer of de moeilijkheid van de gezamenlijke sprongen oplopend is en of die binnen de keuzebeurten ook oplopend is.

Tip 3: Controleer nogmaals of je niet over de maximale toegestane moeilijkheidswaarde voor jouw niveau heen gaat.

Teamnaam:

Niveau 1, onderdeel:

| Sprong | MW | Aftrekken (in te vullen door de jury) | Totale aftrek | | MW |
|-----------------------------------|----|---|---------------|----|------------|
| | | | | K1 | 1. |
| 1. | | | | | 2. |
| 2. | | | | | 3. |
| 3. | | | | | 4. |
| 4. | | | | | (5./6.) |
| 5. | | | | | Gemiddelde |
| 6. | | | | K2 | 1. |
| 7. | | | | | 2. |
| 8. | | | | | 3. |
| 9. Keuze 1 (zie K1) | | | | | 4. |
| 10. Keuze 2 (zie K2) | | | | | (5./6.) |
| | | | | | Gemiddelde |
| Totale moeilijkheidswaarde (MW) | | | | | |
| Samenstelling (S) | | Aftrek door het hoofdjurylid | | | |
| Bonus (B) | | Totaal uitvoering (=20 - Aftrekken) | | | |
| Totale Uitgangswaarde (UW=MW+S+B) | | Eindcijfer (=Tot UW +Tot Uitvoering) | | | |

Teamnaam:

Niveau 2, onderdeel:

| Sprong | MW | Aftrekken (in te vullen door de jury) | Totale aftrek | | MW |
|-----------------------------------|----|---|---------------|----|------------|
| | | | | K1 | 1. |
| 1. | | | | | 2. |
| 2. | | | | | 3. |
| 3. | | | | | 4. |
| 4. | | | | | (5./6.) |
| 5. | | | | | Gemiddelde |
| 6. | | | | K2 | 1. |
| 7. Keuze 1 (zie K1) | | | | | 2. |
| 8. Keuze 2 (zie K2) | | | | | 3. |
| | | | | | 4. |
| | | | | | (5./6.) |
| | | | | | Gemiddelde |
| Totale moeilijkheidswaarde (MW) | | | | | |
| Samenstelling (S) | | Aftrek door het hoofdjurylid | | | |
| Bonus (B) | | Totaal uitvoering (=20 - Aftrekken) | | | |
| Totale Uitgangswaarde (UW=MW+S+B) | | Eindcijfer (=Tot UW +Tot Uitvoering) | | | |

Teamnaam:

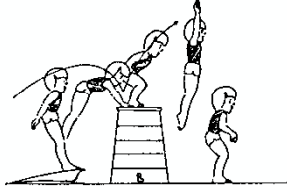
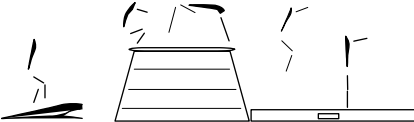
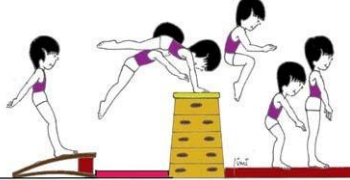

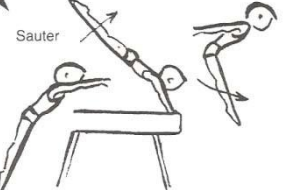



Niveau 3, onderdeel:

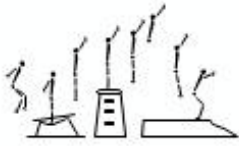
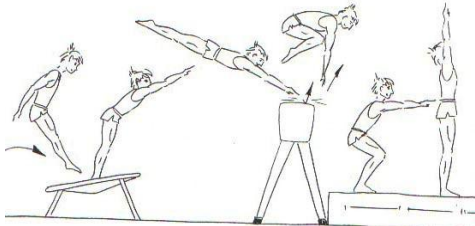
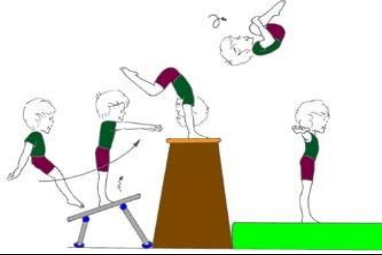
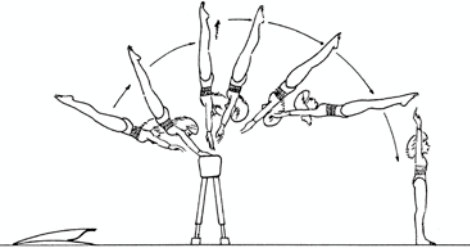
| Teamnaam: | | | | | |
|-----------------------------------|----|---|---------------|----|------------|
| Niveau 3, onderdeel: | | | | | |
| Sprong | MW | Aftrekken (in te vullen door de jury) | Totale aftrek | | MW |
| | | | | K1 | 1. |
| 1. | | | | | 2. |
| 2. | | | | | 3. |
| 3. | | | | | 4. |
| 4. | | | | | (5./6.) |
| 5. Keuze 1 (zie K1) | | | | | Gemiddelde |
| 6. Keuze 2 (zie K2) | | | | K2 | 1. |
| | | | | | 2. |
| | | | | | 3. |
| | | | | | 4. |
| | | | | | (5./6.) |
| | | | | | Gemiddelde |
| Totale moeilijkheidswaarde (MW) | | | | | |
| Samenstelling (S) | | Aftrek door het hoofdjurylid | | | |
| Bonus (B) | | Totaal uitvoering (=20 - Aftrekken) | | | |
| Totale Uitgangswaarde (UW=MW+S+B) | | Eindcijfer (=Tot UW +Tot Uitvoering) | | | |

Bijlage 3: Toelichting sprongen

N.B.: De plaatjes zijn ter indicatie.

Toestelsprongen

| | | |
|--------------------------|---|---|
| Ophurken en afstrekken |  | <p>Afzet van de plank, handen op de pegases, komen tot hurkzit op de pegases en streksprong van de pegases af.</p> |
| Ophurken en afspreiden |  | <p>Afzet van de plank, komen tot hurkzit op de pegases. Daarna 'bokje af' springen door de handen op de punt van de pegases te plaatsen en een spreidsprong af te maken.</p> |
| Hurksprong |  | <p>In hurkhouding over de pegases springen met afzet van de handen op de pegases. Ook wel overhurken of hurkover genoemd.</p> |
| Spreidsprong |  | <p>Als hurksprong, maar dan met gespreide benen ('bokje springen') Ook wel overspreiden of spreidover genoemd.</p> |
| Bücksprong |  | <p>Als een hurksprong, maar dan met rechte benen (hoekhouding).</p> |
| Koprol |  | <p>Na afzet van de plank, wordt direct een koprol op de pegases gemaakt, met de handen op de pegases.</p> |
| Kopkip |  | <p>Als een handenstand overslag, maar met gebogen armen waarbij het hoofd de pegases raakt. Zodra het hoofd de pegases raakt wordt er 'afgekipt' tot stand achter de pegases.</p> |
| Schouderrol met afkippen |  | <p>Rol op de pegases totdat schouders de pegases raken, waarna de kippbeweging wordt ingezet zodat heupen en benen pegases niet raken en middels een golfbeweging wordt geland op de mat.</p> |

| | | |
|---|---|---|
| Dievensprong | | <i>Afzet van plank, benen worden één voor één over pegases 'geschopt'.</i> |
| Ophurken zonder handen en afstrekken |  | <i>Zonder gebruik van de handen wordt op de pegases gesprongen (zo gestrekt mogelijk). Daarna wordt direct de streksprong ingezet als afsprong.</i> |
| Zweefhurksprong |  | <i>Als een hurksprong, maar dan een grote aanzweeffase waarbij romp en benen minmaal horizontaal zijn.</i> |
| Tipsalto |  | <i>Een salto, maar met afzet van de handen op de pegases. Hierdoor ontstaat een stijging terwijl de salto wordt gemaakt.</i> |
| Handenstand overslag |  | <i>Ook wel overslag of handstand overslag genoemd.</i> |
| Yamashita | | <i>Een overslag met in de afzweeffase een gehoekte houding van het lichaam, voordat geland wordt op de mat.</i> |
| Overslag zijwaarts met 1/4 draai binnenwaarts (arabier) | | <i>Handen staan dwars op de pegases ten op zichte van de afzet van de voeten.</i> |
| Handenstand overslag zijwaarts (radslag) | | <i>Als een arabier, maar dan met gespreide benen: handen dwars op de pegases (t.o.v. de voetafzet op de plank).</i> |
| Handenstand overslag met 1/2 draai in aanzweeffase | | <i>Handen staan 180° gedraaid ten opzichte van de afzet van de voeten op de plank.</i> |

Minitrampoline

Streksprong



Streksprong met
zijwaarts gespreide
benen
(spreidsprong)



Skatesprong

*(voeten/knieën
wijzen schuin opzij
naar rechts
recht naar
voeten, 1
omhoog
andersom)*

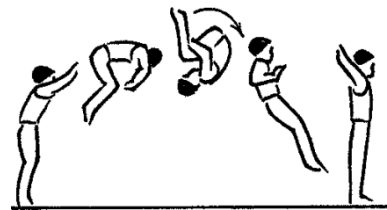


Streksprong
spreid-hoekhouding
van de benen
(spreidhoeksprong)

*(armhouding vrij:
richting voeten of
tussen benen naar
voren)*

Streksprong met
voor- en
achterwaarts
gespreide benen

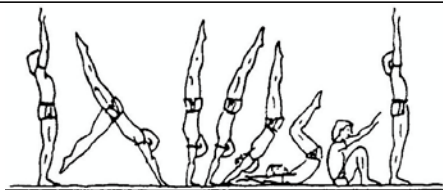
*Ook wel spagaat-
sprong genoemd
(armen wel bij de
oren! Dus niet zoals
op plaatje)*

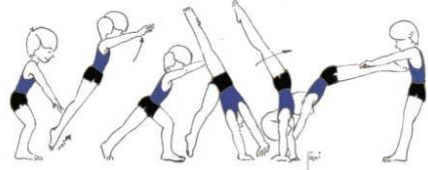
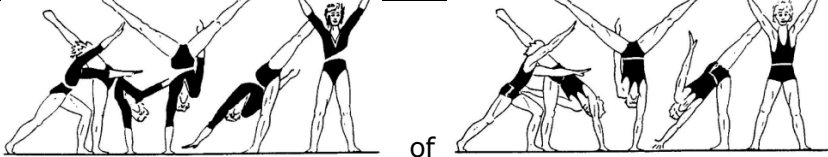




N.B.: De houdingen voor de diverse salto's zijn hetzelfde als bij de rechtstandige sprongen. Een hoeksalto is dus een salto in hoekhouding.

Tumblingspringen

Handstanddoorrol



| | |
|----------------------|--|
| Arabier |  |
| Radslag op 1 arm |  |
| Handenstand overslag | |
| Loopoverslag | |
| Flakflik | <p>Handenstand overslag voorover met afzet van 2 voeten en landing op 2 voeten.</p> |
| Flikflak |  |
| Temposalto |  |
| Punchsalto | <p>Salto voorover vanuit een achterwaartse landing. <i>Bijv. Arabier-salto-punchsalto</i></p> |
| Saltohouningen | <p><i>Zie minitrampoline</i></p> |

