



nederlandse studenten turn bond

Nederlandse Studenten Turn Bond
Technisch reglement individueel springen
2016

Auteur: Christina de Jonge
Aangepast: Lotte Smeenk

Versie: 1.3

Datum: Februari 2016

Inhoudsopgave

1. Algemeen	4
Categorieën	4
Meerkamp	4
Kleding	4
Hulpverleners	4
Onderbrekingen	5
Begripsbepaling	5
Algemene technische regels	5
2. Onderdelen	5
Trampoline	6
Algemeen	6
Score	6
Moeilijkheid	7
Houdingseisen	7
Onderbrekingen	7
Aftrekken	8
Samenstelling	8
Dubbel Minitrampoline	9
Algemeen	9
Score	9
Moeilijkheid	9
Houdingseisen	10
Onderbrekingen	10
Aftrekken	10
Minitrampoline	11
Algemeen	11
Score	11
Moeilijkheid	11
Houdingseisen	12
Aftrekken	12
(Air-)Tumbling	13
Algemeen	13
Score	13
Onderbrekingen	13
Moeilijkheid	14
Houdingseisen	14
Aftrekken	14
Springtoestel	16
Algemeen	16
Score	16
Moeilijkheid	16
Houdingseisen	17
Aftrekken	17
3. Maximale moeilijkheid en Verplichte oefeningen	18
Trampoline	18
Dubbel Minitrampoline	20
Minitrampoline	22

(Air-)Tumbling	24
Springtoestel	27

Bijlage 1: Houdingsfouten	29
----------------------------------	-----------

1. Algemeen

1.1. Categorieën

- 1.1.1. Er zijn twee categorieën in de wedstrijd: één voor de dames en één voor de heren.
- 1.1.2. Per categorie zijn er drie niveaus. Niveau 3 is voor beginners, niveau 2 voor meer gevorderde deelnemers en niveau 1 voor de meest gevorderde deelnemers.
- 1.1.3. Alle deelnemers dienen te voldoen aan het algemene deelname reglement van de NSTB.

1.2. Meerkamp

- 1.2.1. Om deel te nemen aan de meerkamp moet een deelnemer op minimaal 4 toestellen op hetzelfde niveau meedoen.
- 1.2.2. De hoogste vier resultaten tellen mee voor de meerkamp, met uitzondering van de Grote Trampoline, wat een apart onderdeel is.
- 1.2.3. Voor het berekenen van de uitslag worden de resultaten omgerekend naar percentages volgens de volgende formule:

$$P = \frac{\text{Uitvoeringsscore} + \text{Moeilijkheidsscore}}{\text{Maximale Uitvoeringsscore} + \text{Maximale Moeilijkheidsscore}} \times 100\%$$

Vervolgens worden de percentages bij elkaar opgeteld om het klassement te bepalen.**

- 1.2.4. De maximale moeilijkheidsscore in niveau 1 (maximale moeilijkheid is vrij), is de hoogste moeilijkheidsscore die uitgevoerd is tijdens de wedstrijd.

1.3. Kleding

- 1.3.1. Er mag door de dames een korte legging (tot boven de knie) gedragen worden onder of over een turnpakje.
- 1.3.2. Bij de oefeningen op de trampoline is het dragen van sokken of turnschoentjes verplicht.
- 1.3.3. Bij de oefeningen op de overige onderdelen is het dragen van sokken niet toegestaan. De oefeningen moeten op blote voeten of op turnschoentjes uitgevoerd worden.
- 1.3.4. Het dragen van sierraden is niet toegestaan.

1.4. Hulpverleners

- 1.4.1. Onder hulpverlener wordt verstaan:
 - 1.4.1.1. Het bijdragen aan het gelukken van een sprong, element of verbinding.
 - 1.4.1.2. Het vangen bij vallen tijdens een sprong
 - 1.4.1.3. Het vangen bij het neerkomen van een sprong
 - 1.4.1.4. Het geven van tekens of praten tegen de deelnemer tijdens een sprong.
- 1.4.2. De puntenaftrek voor hulpverleners zijn te vinden in hoofdstuk 2 bij het desbetreffende onderdeel.

1.5. Onderbrekingen

- 1.5.1. Onderbrekingen door de schuld van de deelnemer zelf. (Zie het desbetreffende onderdeel)
- 1.5.2. Onderbrekingen buiten de schuld van de deelnemer om, ter beoordeling van de jury. In overleg met de jury en de wedstrijdleiding:
 - 1.5.2.1. Herkansing zonder aftrek
 - 1.5.2.2. Bij weigering van de herkansing, beoordeling van de tot dan toe uitgevoerde sprongen.

1.6. Begripsbepaling

- 1.6.1. Tijdgroep: De totale groep deelnemers is verdeeld in tijdgroepen. Een tijdgroep is een groep deelnemers die in een bepaalde ronde de wedstrijd oefeningen uitvoert.
- 1.6.2. Sprongkaart: De sprongen die een deelnemer tijdens de wedstrijd van plan is uit te voeren worden door de deelnemer aangegeven op de sprongkaart. Deze worden door de wedstrijdorganisatie te beschikking gesteld.
- 1.6.3. Doorgang: Een doorgang is de sprong, in het geval van minitrampoline en pegasus, of de sprongenserie, in het geval van trampoline, tumbling en dubbel minitrampoline, die tijdens een beurt uitgevoerd worden. De totale wedstrijd op één toestel bestaat uit een aantal doorgangen.

1.7. Algemene technische regels

- 1.7.1. Voorafgaand aan de wedstrijd is er gelegenheid om in te springen. Per tijdgroep mogen de deelnemers bij aanvang van de wedstrijdronde inspringen, dit valt buiten de beoordeling. Het inspringen wordt aangegeven door de wedstrijdleiding en moet meteen beëindigd worden wanneer het stopteken gegeven wordt.
- 1.7.2. Voor het begin van de wedstrijdronde moet de deelnemer zijn sprongkaart inleveren bij de jury. Het is toegestaan de doorgangen in een andere volgorde uit te voeren dan vermeld op de sprongkaart. Een doorgang is een sprongbeurt.
- 1.7.3. Het gebruik van een eigen minitrampoline of reuterplank is toegestaan:
 - 1.7.3.1. Mits deze voldoet aan de normen.
 - 1.7.3.2. Mits dit in overleg met de wedstrijdleiding gebeurt.
 - 1.7.3.3. Kosten door eventuele beschadigingen aan de vloer of overig materiaal door eigen meegebracht materiaal is voor rekening van de vereniging die dit materiaal heeft meegenomen.
- 1.7.4. De deelnemer mag zijn optreden beginnen op teken van de jury
- 1.7.5. In alle gevallen waarin dit reglement niet voorziet, zal de wedstrijdleiding in overleg met de jury een beslissing nemen.

** Deze (wat omslachtige) methode wordt gebruikt om het verschil in de te behalen scores op de verschillende toestellen te minimaliseren.

2. Onderdelen

2.1. Trampoline

ALGEMEEN

- 2.1.1. Een individuele wedstrijd op de trampoline bestaat uit 2 verschillende oefeningen. De eerste oefening is de verplichte oefening, de tweede oefening is een keuze oefening.
- 2.1.2. De oefening kenmerkt zich door een continue, ritmische reeks van sprongfiguren, zonder aarzelingen of rechtstandige tussensprongen.
- 2.1.3. Een oefening bestaat uit 10 sprongfiguren, waarbij een loze tussensprong geteld wordt als sprongfiguur.
- 2.1.4. Voorafgaand aan de 10 sprongfiguren mag, gedurende maximaal 1 minuut, ingesprongen worden. Hierbij mogen alleen streksprongen uitgevoerd worden.
- 2.1.5. Na het tiende onderdeel mag nog één rechtstandige kaats uitgevoerd worden. Daarna moet de deelnemer direct tot stilstand komen en minimaal drie seconden rechtop stilstaan om de controle over de landing te demonstreren. Minder dan drie seconden stilstaan, levert aftrek op in de uitvoeringsscore. Meer dan één kaats na de laatste sprong levert een aftrek op van 1,0 punten per extra sprong in de uitvoering.
- 2.1.6. Landen is toegestaan op beide voeten, de rug, de buik of tot zit. Andere landingen, waaronder het landen op 1 voet zijn niet toegestaan. In het geval van een dergelijke landing wordt een oefening als beëindigd beschouwd.
- 2.1.7. Een viertal hulpverleners moet aanwezig zijn bij de trampoline om een veilige landing bij alle elementen te garanderen. Deze hulpverleners dienen te allen tijde in te kunnen grijpen. Wanneer hieraan niet voldaan wordt, mag er niet gestart worden met het optreden.
- 2.1.8. Het is niet mogelijk om een oefening te herkansen.
- 2.1.9. Hulpverleners is niet toegestaan. Wanneer de trainer/coach de deelnemer raakt, zelf of met een valmatje, zal de sprong ongeldig verklaard worden en de oefening als beëindigd beschouwd worden.
- 2.1.10. Voorafgaand aan de wedstrijdronde levert de deelnemer een lijst van de keuzesprongen in bij de jury.
- 2.1.11. Het is toegestaan de sprongen en de volgorde van de sprongen in de keuzeoefening te wijzigen tijdens het uitvoeren van de oefening.
- 2.1.12. De verplichte oefening moet uitgevoerd worden zoals voorgeschreven in hoofdstuk 3, op precies de voorgeschreven volgorde. Zodra van de oefening wordt afgeweken wordt de oefening als beëindigd beschouwd.

SCORE

- 2.1.13. De score bestaat voor zowel de keuzeoefening en de verplichte oefening uit een uitvoeringsscore. Voor de keuzeoefening wordt daar de moeilijkheidswaarde bij toegevoegd.
- 2.1.14. De maximale uitvoeringsscore is 10,0 punten. Het eindcijfer per doorgang is het gemiddelde van de cijfers van alle juryleden. De uitvoeringsscores van beide oefeningen worden bij elkaar opgeteld.
- 2.1.15. De moeilijkheidswaarde wordt bij de uitvoeringsscore opgeteld.

MOEILIKHEID

- 2.1.16. De moeilijkheid van de gemaakte sprongen moet minimaal behoren tot de basiselementen uit de sprongenlijst in hoofdstuk 3.
- 2.1.17. Geen enkel onderdeel mag tijdens een oefening herhaald worden. Herhaalde onderdelen krijgen de moeilijkheidswaarde 0. Het komen tot stand na een voetvreemde landing ("staan") is van deze regel uitgezonderd. Wanneer een onderdeel vanuit een anderssoortige landing wordt uitgevoerd, wordt dit niet gezien als herhaling. **
- 2.1.18. De laagste waarde voor lichaamshouding in dubbele salto's wordt toegevoegd.
- 2.1.19. Maximale moeilijkheidswaarden en de verplichte oefeningen per niveau kunnen gevonden worden in hoofdstuk 3.1. Hier is ook de sprongtabel te vinden.
- 2.1.20. Wanneer de deelnemer een oefening uitvoert met een hogere moeilijkheidswaarde dan toegestaan, krijgt hij de maximale toegestane moeilijkheidswaarde toegekend en een aftrek van 0,5 punten op de eindscore
- 2.1.21. Barani zoals deze op minitrampoline gesprongen wordt is geen sprong op trampoline. Barani op trampoline is salto met halve draai in de strekfase.

HOUDINGSEISEN

- 2.1.22. De minimale eisen bij de speciale lichaamshoudingen zijn:
 - 2.1.22.1. Gestrekt: de hoek tussen de romp en de bovenbenen moet groter zijn dan 135°.
 - 2.1.22.2. Gehoekt: de hoek tussen de romp en de bovenbenen moet kleiner of gelijk zijn aan 135°. De hoek tussen de bovenbenen en onderbenen moet groter zijn dan 135°.
 - 2.1.22.3. Gehurkt: de hoek tussen de romp en de bovenbenen moet kleiner of gelijk zijn aan 135°. De hoek tussen de bovenbenen en de onderbenen moet kleiner of gelijk zijn aan 135°.
- 2.1.23. De armen moeten wanneer mogelijk gestrekt zijn en dicht bij het lichaam. Bij gehurkte, gehoekte en spreidhoeksprongen moeten de handen de benen raken onder de knie.

ONDERBREKINGEN

- 2.1.24. De oefening wordt onderbroken door:
 - 2.1.24.1. Het afwijken van de voorgeschreven oefening tijdens de verplichte oefening.
 - 2.1.24.2. Het aanraken van de trampoline anders dan op beide voeten, de buik, de rug of in zithouding.
 - 2.1.24.3. Het aanraken van een ander deel van de trampoline dan de trampolinemat. (het verende gedeelte)
 - 2.1.24.4. Het aanraken van de deelnemer door een hulpverlener of een valmatje.
 - 2.1.24.5. Het niet gebruiken van de vering van de trampoline om de volgende sprong in te zetten.
- 2.1.25. Voor het element wat de oorzaak was van de onderbreking wordt geen moeilijkheidswaarde en uitvoeringswaarde gerekend.
- 2.1.26. Een onderbreking betekent beëindiging van de oefening.

** Nadere toelichting in de vorm van een voorbeeld:

"½ draai zit vanuit stand" en "½ draai zit vanuit zit" zijn twee verschillende sprongen.

AFTREKKEN

Neutrale aftrekken:

Incorrecte wedstrijdkleding, dragen van sierraden	0,2 punten
Incorrecte handelswijze trainer/coach, per keer	0,1 punten
Het niet presenteren van de deelnemer aan de jury voor het optreden	0,1 punten
Het niet presenteren van de deelnemer aan de jury na het optreden	0,1 punten

Uitvoering:

Houdingsfouten	0,1 - 0,5 punten
Technische fouten	0,1 - 0,5 punten
In de hoeken van de trampoline landen	0,2 punten
In de vakken aan de voor-, zij- en achterzijde van het middenvak landen	0,1 punten
Gebrek aan stabiliteit na de laatste sprong	0,1 punten
Val	0,5 punten
Het geven van een teken of praten tegen de deelnemer tijdens de oefening, per keer	0,3 punten
Verliezen van hoogte na rechtstandige sprongen	0,1 - 0,3 punten
Verliezen van meer dan $\frac{1}{4}$ van de hoogte na een voetvreemde landing	0,1 - 0,3 punten

Samenstelling:

Te weinig gemaakte beurten, per beurt	1,0 punten
Te veel gemaakte beurten, per beurt	1,0 punten

2.2. Dubbel Minitrampoline (DMT)

ALGEMEEN

- 2.2.1. Een individuele wedstrijd op de DMT bestaat uit 3 verschillende doorgangen van twee elementen uitgevoerd in maximaal drie contacten met de DMT.
- 2.2.2. De doorgang bestaat uit een opsprong en een afsprong. De opsprong wordt uitgevoerd na het eerste of tweede contact met de trampoline tot op de DMT. De afsprong vindt plaats na het tweede of derde contact met de trampoline tot op de landingsmat.
- 2.2.3. Tussensprongen tussen de opsprong en de afsprong zijn niet toegestaan.
- 2.2.4. De deelnemer moet na de landing ten minste 3 seconden rechtop blijven staan, om de controle over de landing te demonstreren, anders volgt er een aftrek in de uitvoeringsscore.
- 2.2.5. Alleen landingen op beide voeten zijn toegestaan. Indien er op ander lichaamsdelen of op 1 voet geland wordt, wordt de doorgang als niet gesprongen beschouwd en levert deze dus het cijfer 0 op voor zowel de uitvoering als de moeilijkheid.
- 2.2.6. Een trainer/coach moet aanwezig zijn bij de DMT om een veilige landing bij alle elementen te garanderen. Deze trainer/coach dient te allen tijde in te kunnen grijpen. Wanneer hieraan niet voldaan wordt, mag er niet gestart worden met het optreden.
- 2.2.7. Het is niet mogelijk om een oefening te herkansen. Er mag opnieuw aangelopen worden wanneer de DMT of de landingsmat nog niet zijn aangeraakt. Dit mag éénmaal per doorgang.
- 2.2.8. Hulpverleners is niet toegestaan. Wanneer de trainer/coach de deelnemer raakt, zal de doorgang ongeldig verklaard worden en het cijfer 0 opleveren voor zowel de moeilijkheid als de uitvoering.
- 2.2.9. Voorafgaand aan de wedstrijd levert de deelnemer een lijst van de keuzesprongen in bij de jury.
- 2.2.10. Het is toegestaan de sprongen en de volgorde van de doorgangen te wijzigen tijdens de wedstrijd.

SCORE

- 2.2.11. De score bestaat uit een uitvoeringsscore en voor de keuzeoefening wordt daar de moeilijkheidswaarde bij toegevoegd.
- 2.2.12. De maximale uitvoeringsscore is 10,0 punten. Het eindcijfer per doorgang is het gemiddelde van de cijfers van alle juryleden. De uitvoeringsscores van de drie doorgangen worden bij elkaar opgeteld.
- 2.2.13. De moeilijkheidswaarde wordt bij de uitvoeringsscore opgeteld.

MOEILIKHEID

- 2.2.14. De moeilijkheid van de gemaakte sprongen moet minimaal behoren tot de elementen uit de sprongenlijst in hoofdstuk 3.2
- 2.2.15. Herhaalde onderdelen krijgen de moeilijkheidswaarde 0. Wanneer een element in een andere fase van een doorgang (opsprong of afsprong) wordt uitgevoerd, wordt dit niet beschouwd als een herhaling.
- 2.2.16. De laagste waarde voor lichaamshouding in dubbele salto's wordt toegevoegd.

2.2.17. Maximale moeilijkheidswaarden per niveau kunnen gevonden worden in hoofdstuk 3.2. Hier is ook de sprongtabel te vinden.

2.2.18. Wanneer de deelnemer een oefening uitvoert met een hogere moeilijkheidswaarde dan toegestaan, krijgt hij de maximale toegestane moeilijkheidswaarde toegekend en een aftrek van 0,5 punten op de eindscore

HOUDINGSEISEN

2.2.19. De minimale eisen bij de speciale lichaamshoudingen zijn:

2.2.19.1. Gestrekt: de hoek tussen de romp en de bovenbenen moet groter zijn dan 135°.

2.2.19.2. Gehoekt: de hoek tussen de romp en de bovenbenen moet kleiner of gelijk zijn aan 135°. De hoek tussen de bovenbenen en onderbenen moet groter zijn dan 135°.

2.2.19.3. Gehurkt: de hoek tussen de romp en de bovenbenen moet kleiner of gelijk zijn aan 135°. De hoek tussen de bovenbenen en de onderbenen moet kleiner of gelijk zijn aan 135°.

ONDERBREKINGEN

2.2.20. De verbinding wordt onderbroken door:

2.2.20.1. Het maken van tussenpassen of het stoppen tussen de sprongen

2.2.20.2. Het op de baan vallen tijdens de sprongserie.

2.2.20.3. Met een deel van het lichaam de vloer buiten de baan raken.

2.2.20.4. Een ander deel van de DMT raken dan het verende gedeelte.

2.2.20.5. Hulpverlening

2.2.21. Voor het element wat de oorzaak was van de onderbreking wordt geen moeilijkheidswaarde en uitvoeringswaarde gerekend, maar de serie mag wel afgemaakt worden.

AFTREKKEN

Neutrale aftrekken:

Incorrecte wedstrijdkleding, dragen van sierraden	0,2 punten
Incorrecte handelswijze trainer/coach, per keer	0,1 punten
Het niet presenteren van de deelnemer aan de jury voor het optreden	0,1 punten
Het niet presenteren van de deelnemer aan de jury na het optreden	0,1 punten

Uitvoering:

Houdingsfouten	0,1 – 0,5 punten
Technische fouten	0,1 – 0,5 punten
Uit de richting van de middellijn van de landingsmat landen.	0,1 – 0,2 punten
Verlies van evenwicht en/of niet 3 seconden blijven staan	0,1 – 0,3 punten
Buiten de landingsmat komen, per keer	0,3 punten
Val	0,3 punten
Geven van tekens of praten met de deelnemer, per keer	0,3 punten
Onvoldoende hoogte	0,1 punten

2.3. Minitrampoline

ALGEMEEN

- 2.3.1. Een individuele wedstrijd op minitrampoline bestaat uit 3 verschillende doorgangen. Per tijdsgroep wordt eerst de eerste doorgang uitgevoerd, gevolgd door de tweede doorgang en in de laatste ronde de derde doorgang.
- 2.3.2. De landing moet plaatsvinden op de landingsmat.
- 2.3.3. Sprongen over of via personen, geplaatst tussen de minitrampoline en de landingsmat, zijn niet toegestaan
- 2.3.4. Landen op 1 voet of andere lichaamsdelen dan de voeten is niet toegestaan. Sprongen die niet op beide voeten geland worden, worden als niet gemaakt beschouwd.
- 2.3.5. Het is niet toegestaan onderdelen uit te voeren na de landing van de sprong.
- 2.3.6. Een trainer/coach moet aanwezig zijn op de landingsmat om een veilige landing bij alle elementen te garanderen. Deze trainer/coach dient te allen tijde in te kunnen grijpen. Wanneer hieraan niet voldaan wordt, mag er niet gestart worden met het optreden.
- 2.3.7. Het is toegestaan de sprong een tweede maal te proberen, zolang de deelnemer minitrampoline en/of de landingsmat niet heeft aangeraakt.
- 2.3.8. Hulpverleners is niet toegestaan. Wanneer de trainer/coach de deelnemer raakt, zal de sprong ongeldig verklaard worden en resulteren in het cijfer 0, voor zowel de moeilijkheid als de uitvoering.
- 2.3.9. De deelnemer moet na de landing ten minste 3 seconden rechtop blijven staan, om de controle over de landing te demonstreren, anders volgt er een aftrek in de uitvoeringsscore.

SCORE

- 2.3.10. De score bestaat uit een uitvoeringsscore en de moeilijkheidswaarde.
- 2.3.11. De maximale uitvoeringsscore is 10,0 punten. Het eindcijfer per doorgang is het gemiddelde van de cijfers van alle juryleden. De drie uitvoeringsscores worden bij elkaar opgeteld.
- 2.3.12. De moeilijkheidswaarde wordt bij de uitvoeringsscore opgeteld.

MOEILIKHEID

- 2.3.13. De moeilijkheid van de gemaakte sprongen moet minimaal behoren tot de basiselementen.
- 2.3.14. Herhaling van dezelfde sprong is niet toegestaan. Bij herhaling van de sprong wordt de sprong ongeldig verklaard. Dit resulteert in het cijfer 0, voor zowel de moeilijkheid als de uitvoering.
- 2.3.15. Aan elk element wordt een moeilijkheidswaarde toegekend. De moeilijkheid van basiselementen kan verhoogd worden met extra moeilijkheid.
- 2.3.16. De laagste waarde voor lichaamshouding in dubbele salto's wordt toegevoegd.
- 2.3.17. Maximale moeilijkheidswaarden per niveau kunnen gevonden worden in hoofdstuk 3.3. Hier is ook de sprongtabel te vinden.
- 2.3.18. Wanneer de deelnemer een oefening uitvoert met een hogere moeilijkheidswaarde dan toegestaan, krijgt hij de maximale toegestane moeilijkheidswaarde toegekend en een aftrek van 0,5 punten op de eindscore

HOUDINGSEISEN

- 2.3.19. De minimale eisen bij de speciale lichaamshoudingen zijn:
- 2.3.19.1. Gestrekt: de hoek tussen de romp en de bovenbenen moet groter zijn dan 135°.
 - 2.3.19.2. Gehoekt: de hoek tussen de romp en de bovenbenen moet kleiner of gelijk zijn aan 135°. De hoek tussen de bovenbenen en onderbenen moet groter zijn dan 135°.
 - 2.3.19.3. Gehurkt: de hoek tussen de romp en de bovenbenen moet kleiner of gelijk zijn aan 135°. De hoek tussen de bovenbenen en de onderbenen moet kleiner of gelijk zijn aan 135°.

AFTREKKEN

Neutrale aftrekken:

Incorrecte wedstrijdkleding, dragen van sierraden	0,2 punten
Incorrecte handelswijze trainer/coach, per keer	0,1 punten
Het niet presenteren van de deelnemer aan de jury voor het optreden	0,1 punten
Het niet presenteren van de deelnemer aan de jury na het optreden	0,1 punten
Het maken van aanvullende sprongen	1,0 punten

Uitvoering:

Houdingsfouten	0,1 – 0,5 punten
Technische fouten	0,1 – 0,5 punten
Uit de richting van de middellijn van de landingsmat landen.	0,1 – 0,2 punten
Verlies van evenwicht en/of niet 3 seconden blijven staan	0,1 – 0,3 punten
Buiten de landingsmat komen, per keer	0,3 punten
Val	0,3 punten
Geven van tekens of praten met de deelnemer, per keer	0,3 punten
Onvoldoende hoogte	0,1 punten

2.4. (Air-)Tumbling

ALGEMEEN

- 2.4.1. Een individuele wedstrijd op de (air-)tumbling bestaat uit twee doorgangen van 2, 3 of 4 elementen, afhankelijk van het niveau. Een doorgang moet een sprongenserie zijn: een verbinding van verschillende sprongen, waarvan de laatste op de tumblingbaan of de landingsmat geland wordt.
- 2.4.2. Onder verbinding wordt verstaan: verschillende sprongen direct na elkaar verwerkt. Verschillende sprongen verbonden door een tussenhup blijven aparte sprongen en worden niet als verbinding beoordeeld.
- 2.4.3. De verbinding mag slechts in één richting uitgevoerd worden, met uitzondering van de punchsalto.
- 2.4.4. Herkansing van een sprongserie wordt niet toegestaan.
- 2.4.5. Wijzigingen in de volgorde of onderdelen die op de sprongkaart staan tijdens de serie zijn toegestaan.
- 2.4.6. Het gebruik van één of meer springplanken of minitrampolines is niet toegestaan.
- 2.4.7. Een trainer/coach moet aanwezig zijn op de landingsmat om een veilige landing bij alle elementen te garanderen. Deze trainer/coach dient te allen tijde in te kunnen grijpen. Wanneer hieraan niet voldaan wordt, mag er niet gestart worden met het optreden.
- 2.4.8. Hulpverleners is niet toegestaan. Wanneer de trainer/coach de deelnemer raakt, zal de verbinding op dit moment onderbroken zijn en wordt geen moeilijkheids- en uitvoeringswaardering gegeven voor dit element.
- 2.4.9. De deelnemer moet na de landing ten minste 3 seconden rechtop blijven staan, om de controle over de landing te demonstreren, anders volgt er een aftrek in de uitvoeringsscore.
- 2.4.10. Voor het uitvoeren van meer elementen dan vereist wordt aftrek gegeven. Het uitvoeren van minder elementen dan vereist levert een waardering op van 0 punten voor zowel de uitvoering als de moeilijkheid.
- 2.4.11. Een doorgang wordt geacht gestart te zijn bij de inzet van de eerste sprong. De aanloop mag opnieuw worden gestart op teken van de jury, wanneer de eerste sprong nog niet is ingezet. Dit mag per doorgang slechts éénmaal.

SCORE

- 2.4.12. De score bestaat uit een uitvoeringsscore en de moeilijkheidswaarde.
- 2.4.13. De maximale uitvoeringsscore is 10,0 punten. Het eindcijfer per doorgang is het gemiddelde van de cijfers van alle juryleden. De twee uitvoeringsscores worden bij elkaar opgeteld.
- 2.4.14. De moeilijkheidswaarde wordt bij de uitvoeringsscore opgeteld.

ONDERBREKINGEN

- 2.4.15. De verbinding wordt onderbroken door:
 - 2.4.15.1. Het maken van tussenpassen of het stoppen tussen de sprongen
 - 2.4.15.2. Het op de baan vallen tijdens de sprongserie.
 - 2.4.15.3. Met een deel van het lichaam de vloer buiten de baan raken.
 - 2.4.15.4. De verende vloer raken met een ander deel van het lichaam dan de handen of de voeten. (Met uitzondering van koprol en zweefrol in niveau C.)
 - 2.4.15.5. Het uitvoeren van rechtstandige sprongen zonder draaiing.

2.4.15.6. Hulpverlening

- 2.4.16. Voor het element wat de oorzaak was van de onderbreking wordt geen moeilijkheidswaarde en uitvoeringswaarde gerekend, maar de serie mag wel afgemaakt worden.

MOEILIKHEID

- 2.4.17. De moeilijkheid van de gemaakte sprongen moet minimaal behoren tot de basiselementen.
- 2.4.18. Met uitzondering van arabieren, flik-flaks, temposalto's en handenstandoverslag met landen op twee voeten, (en radslagen in niveau 3) mag geen enkel onderdeel worden herhaald gedurende het optreden. Er mogen maximaal twee dezelfde sprongen achter elkaar gesprongen worden. Salto's voorafgegaan door andere elementen worden niet als herhaling beschouwd. De moeilijkheidswaarde van een herhaald onderdeel wordt niet geteld.
- 2.4.19. Aan elk element wordt een moeilijkheidswaarde toegekend. De moeilijkheid van basiselementen kan verhoogd worden met extra moeilijkheid.
- 2.4.20. De laagste waarde voor lichaamshouding in dubbele salto's wordt toegevoegd.
- 2.4.21. Maximale moeilijkheidswaarden per niveau kunnen gevonden worden in hoofdstuk 3.4. Hier is ook de sprongtabel te vinden.
- 2.4.22. Wanneer de deelnemer een oefening uitvoert met een hogere moeilijkheidswaarde dan toegestaan, krijgt hij de maximale toegestane moeilijkheidswaarde toegekend en een aftrek van 0,5 punten op de eindscore

HOUDINGSEISEN

- 2.4.23. De minimale eisen bij de speciale lichaamshoudingen zijn:
- 2.4.23.1. Gestrekt: de hoek tussen de romp en de bovenbenen moet groter zijn dan 135°.
- 2.4.23.2. Gehoekt: de hoek tussen de romp en de bovenbenen moet kleiner of gelijk zijn aan 135°. De hoek tussen de bovenbenen en onderbenen moet groter zijn dan 135°.
- 2.4.23.3. Gehurkt: de hoek tussen de romp en de bovenbenen moet kleiner of gelijk zijn aan 135°. De hoek tussen de bovenbenen en de onderbenen moet kleiner of gelijk zijn aan 135°.

AFTREKKEN

Neutrale aftrekken:

Incorrecte wedstrijdleding, dragen van sierraden	0,2 punten
Incorrecte handelswijze trainer/coach, per keer	0,1 punten
Het niet presenteren van de deelnemer aan de jury voor het optreden	0,1 punten
Het niet presenteren van de deelnemer aan de jury na het optreden	0,1 punten
Het maken van aanvullende sprongen	1,0 punten

Uitvoering:

Houdingsfouten	0,1 - 0,5 punten
Technische fouten	0,1 - 0,5 punten
Uit de richting van de middellijn van de tumblingbaan landen	0,1 - 0,2 punten
Verlies van evenwicht en/of niet 3 seconden blijven staan	0,1 - 0,3 punten
Buiten de baan of landingsmat komen, per keer	0,3 punten
Val	0,3 punten
Actieve hulpverlening, per keer	0,5 punten
Hulpverlening ter voorkoming van blessures, per keer	0,3 punten
Geven van tekens of praten met de deelnemer, per keer	0,3 punten
Onvoldoende hoogte bij salto's	0,1 punten

2.5. Springtoestel (Pegases met plank)

ALGEMEEN

- 2.5.1. De wedstrijd bestaat uit twee verschillende steunsprongen, waarbij de landing plaatsvindt op de landingsmat.
- 2.5.2. Het is niet toegestaan om onderdelen te maken na de landing van de sprong.
- 2.5.3. Landen op 1 voet is niet toegestaan. Wanneer een sprong niet op beide voeten geland wordt, wordt de sprong als niet gemaakt beschouwd en levert dit het cijfer 0 op voor zowel de uitvoering als de moeilijkheid.
- 2.5.4. Het is niet toegestaan het springtoestel in hoogte te verstellen zonder toestemming van de jury.
- 2.5.5. Een trainer/coach moet aanwezig zijn op de landingsmat om een veilige landing bij alle elementen te garanderen. Deze trainer/coach dient te allen tijde in te kunnen grijpen. Wanneer hieraan niet voldaan wordt, mag er niet gestart worden met het optreden.
- 2.5.6. Het is toegestaan een tweede poging voor een sprong uit te voeren, wanneer de plank/minitrampoline, het springtoestel en/of de landingsmat nog niet zijn aangeraakt door de deelnemer.
- 2.5.7. Sprongen over of via personen, geplaatst op, achter of voor het springtoestel zijn niet toegestaan.
- 2.5.8. Herhaling van een sprong is niet toegestaan en levert het cijfer 0 op voor zowel de uitvoering als de moeilijkheid.
- 2.5.9. Wijziging van de sprongen die op de sprongkaart staan tijdens de wedstrijd is toegestaan.
- 2.5.10. Hulpverlening is niet toegestaan. Wanneer de trainer/coach de deelnemer raakt, zal dit het cijfer 0 voor zowel de uitvoering als de moeilijkheid opleveren.
- 2.5.11. De deelnemer moet na de landing ten minste 3 seconden rechtop blijven staan, om de controle over de landing te demonstreren, anders volgt er een aftrek in de uitvoeringsscore.

SCORE

- 2.5.12. De score bestaat uit een uitvoeringsscore en de moeilijkheidswaarde.
- 2.5.13. De maximale uitvoeringsscore is 10,0 punten. Het eindcijfer per doorgang is het gemiddelde van de cijfers van alle juryleden. De twee uitvoeringsscores worden bij elkaar opgeteld.
- 2.5.14. De moeilijkheidswaarde wordt bij de uitvoeringsscore opgeteld.

MOEILIKHEID

- 2.5.15. Aan elk element wordt een moeilijkheidswaarde toegekend. De moeilijkheid van basiselementen kan verhoogd worden met extra moeilijkheid.
- 2.5.16. De sprongtabellen en maximale moeilijkheidswaarden zijn te vinden in hoofdstuk 3.5
- 2.5.17. In niveau 2 en 3 is het toegestaan om in plaats van de Reutherplank een minitrampoline te gebruiken. Dit levert een aftrek op van respectievelijk 1,00 en 0,20 punten op na berekening van de eindscore.
Beide sprongen moeten met hetzelfde springtoestel uitgevoerd worden: Het is niet toegestaan te wisselen tussen minitrampoline en reuterplank tussen de sprongbeurten.

- 2.5.18. Wanneer de deelnemer een oefening uitvoert met een hogere moeilijkheidswaarde dan toegestaan, krijgt hij de maximale toegestane moeilijkheidswaarde toegekend en een aftrek van 0,5 punten op de eindscore

HOUDINGSEISEN

- 2.5.19. De minimale eisen bij de speciale lichaamshoudingen zijn:
- 2.5.19.1. Gestrekt: de hoek tussen de romp en de bovenbenen moet groter zijn dan 135°.
- 2.5.19.2. Gehoekt: de hoek tussen de romp en de bovenbenen moet kleiner of gelijk zijn aan 135°. De hoek tussen de bovenbenen en onderbenen moet groter zijn dan 135°.
- 2.5.19.3. Gehurkt: de hoek tussen de romp en de bovenbenen moet kleiner of gelijk zijn aan 135°. De hoek tussen de bovenbenen en de onderbenen moet kleiner of gelijk zijn aan 135°.

AFTREKKEN

Neutrale aftrekken:

Incorrecte wedstrijdkleding, dragen van sierraden	0,2 punten
Incorrecte handelswijze trainer/coach, per keer	0,1 punten
Het niet presenteren van de deelnemer aan de jury voor het optreden	0,1 punten
Het niet presenteren van de deelnemer aan de jury na het optreden	0,1 punten

Uitvoering:

Houdingsfouten	0,1 – 0,5 punten
Technische fouten	0,1 – 0,5 punten
Uit de richting van de middellijn van de landingsmat landen	0,1 – 0,2 punten
Verlies van evenwicht en/of niet 3 seconden blijven staan	0,1 – 0,3 punten
Buiten de landingsmat landen.	0,3 punten
Val	0,3 punten
Geven van tekens of praten met de deelnemer, per keer	0,3 punten
Onvoldoende hoogte	0,1 punten

3. Maximale moeilijkheid en verplichte oefeningen

3.1. Trampoline

NIVEAUS

Niveau 1:

- Maximale moeilijkheid keuzeoefening: Vrij
- Verplichte oefening:

1.	$\frac{3}{4}$ salto a.o. gestrekt tot buiksprong	0,3
2.	Cody gehurkt	0,6
3.	Spreidhoeksprong	0,0
4.	Salto a.o. gehoekt	0,6
5.	Salto a.o. gehurkt	0,5
6.	Hoeksprong	0,0
7.	1/1 draai	0,2
8.	Hurksprong	0,0
9.	$\frac{3}{4}$ salto v.o. gestrekt tot rug	0,3
10.	$\frac{1}{2}$ draai staan	0,2
		2,7

Niveau 2:

- Maximale moeilijkheid keuzeoefening: 2,5 punten
- Verplichte oefening:

1.	Salto a.o. gehurkt	0,5
2.	Hoeksprong	0,0
3.	$\frac{1}{2}$ draai	0,1
4.	Hurksprong	0,0
5.	Buiksprong	0,1
6.	Staan	0,1
7.	Rugsprong	0,1
8.	$\frac{1}{2}$ draai staan	0,2
9.	Spreidhoeksprong	0,0
10.	Barani vrij	0,6
		1,7

Niveau 3:

- Maximale moeilijkheid keuzeoefening: 1,5 punten
- Verplichte oefening:

1.	Buiksprong	0,1
2.	Staan	0,1
3.	Spreidsprong	0,0
4.	$\frac{1}{2}$ draai	0,1
5.	Hurksprong	0,0
6.	Zitsprong	0,0
7.	$\frac{1}{2}$ draai tot zitsprong	0,1
8.	Staan	0,0
9.	Spreidhoeksprong	0,0

10.	1/1 draai	0,2
		0,6

SPRONGEN EN MOEILIJKEID

Basiselementen:

Elke ½ draai om de lengteas (romp)	0,1 punten
Elke ¼ draai om de breedteas (romp)	0,1 punten

Toe te voegen waarde:

Complete salto	0,1 punten
Complete dubbele salto	0,2 punten
Hoeken/strekken bij enkelvoudige salto's zonder schroeven	0,1 punten
Hoeken/strekken bij meervoudige salto's, per salto	0,1 punten

SPRONGENTABEL

Streksprong met zijwaarts gespreide benen	0,0 punten
Streksprong met voor- en achterwaarts gespreide benen	0,0 punten
Streksprong met spreid-hoekhouding van de benen	0,0 punten
Streksprong met hurken van de benen	0,0 punten
Streksprong met hoeken van de benen	0,0 punten
Streksprong met ½ draai	0,1 punten
Streksprong met 1/1 draai	0,2 punten
Zitsprong	0,0 punten
Buiksprong	0,1 punten
Rugsprong	0,1 punten
Komen tot stand uit buik- of rugsprong	0,1 punten
Salto gehurkt	0,5 punten
Salto gehoekt/ gestrekt	0,6 punten
Salto gehurkt met ½ draai om de lengteas	0,6 punten
Salto gehoekt/gestrekt met ½ draai om de lengteas (barani)	0,6 punten
Salto gehurkt met 1/1 draai om de lengteas	0,7 punten
Salto gehoekt/ gestrekt met 1/1 draai om de lengteas	0,7 punten
Salto gehurkt met 1 ½ draai om de lengteas	0,8 punten
Salto gehoekt/ gestrekt 1 ½ draai om de lengteas	0,8 punten
Dubbele salto gehurkt	1,0 punten
Dubbele salto gehoekt	1,2 punten
Dubbele salto gestrekt	1,2 punten
Dubbele salto gehurkt met ½ draai om de lengteas	1,1 punten
Dubbele salto gehoekt met ½ draai om de lengteas	1,3 punten
Dubbele salto gestrekt met ½ draai om de lengteas	1,3 punten
Salto tot zit	0,5 punten
¾ Salto v.o. tot rug	0,3 punten
Salto a.o. tot buik	0,6 punten
5/4 salto vanuit buik (Cody)	0,6 punten

3.2. Dubbel Minitrampoline (DMT)

NIVEAUS

Op alle niveau's worden 3 doorgangen gesprongen.

Niveau 1:

- Maximale moeilijkheid: Vrij

Niveau 2:

- Maximale moeilijkheid: 2,5 punten

Niveau 3:

- Maximale moeilijkheid: 1,5 punten
- Per doorgang maximaal 1 salto

SPRONGEN EN MOEILIKHEID

Basiselementen:

Streksprong	0,0 punten
Salto	0,5 punten

Toe te voegen waarde:

(Spreid-)hoeken/strekken bij enkelvoudige salto's zonder schroeven	0,1 punten
Elke halve draai om de lengte-as	0,2 punten
Enkelvoudige salto's met meer dan 1 schroef:	
• Per ½ schroef extra	0,3 punten
• Per ½ schroef extra bij meer dan 2 schroeven	0,4 punten
Dubbele salto, inclusief schroeven	Verdubbeling
Hoeken bij dubbele salto's (niet per salto, maar totaal)	0,4 punten
Strekken bij dubbele salto's, totaal (niet per salto, maar totaal)	0,8 punten

SPRONGENTABEL

Streksprong	0,0 punten
Streksprong met zijwaarts gespreide benen	0,0 punten
Streksprong met voor- en achterwaarts gespreide benen	0,0 punten
Streksprong met spreid-hoekhouding van de benen	0,0 punten
Streksprong met hurken van de benen	0,0 punten
Streksprong met hoeken van de benen	0,0 punten
Streksprong met ½ draai	0,2 punten
Streksprong met 1/1 draai	0,4 punten
Salto gehurkt	0,5 punten
Salto gehurkt met aanzweven	0,5 punten
Salto gehoekt/ gestrekt	0,6 punten
Salto met gespreide benen	0,6 punten
Salto gehurkt met ½ draai om de lengteas	0,7 punten
Salto gehoekt/ gestrekt met ½ draai om de lengteas	0,7 punten
Salto gehurkt met 1/1 draai om de lengteas	0,9 punten

Salto gehoekt/ gestrekt met 1/1 draai om de lengteas	0,9 punten
Salto gehurkt met 1 ½ draai om de lengteas	1,2 punten
Salto gehoekt/ gestrekt 1 ½ draai om de lengteas	1,2 punten
Dubbele salto gehurkt	1,0 punten
Dubbele salto gehoekt	1,4 punten
Dubbele salto gestrekt	1,8 punten
Dubbele salto gehurkt met ½ draai om de lengteas	1,4 punten
Dubbele salto gehoekt met ½ draai om de lengteas	1,8 punten
Dubbele salto gestrekt met ½ draai om de lengteas	2,2 punten

3.3. Minitrampoline

NIVEAUS

Op alle niveaus worden 3 doorgangen gesprongen

Niveau 1:

- Maximale moeilijkheid: Vrij

Niveau 2:

- Maximale moeilijkheid: 2,7 punten

Niveau 3:

- Maximale moeilijkheid: 2,1 punten

SPRONGEN EN MOEILIKHEID

Basiselementen:

Streksprong	0,2 punten
Salto	0,6 punten

Speciale waarde:

Streksprong gevolgd door salto a.o.	0,8 punten
-------------------------------------	------------

Toe te voegen waarde:

(Spreid-)hoeken bij enkelvoudige salto's	0,1 punten
Strekken bij enkelvoudige salto's	0,2 punten
Hoeken bij meervoudige salto's, per salto	0,1 punten
Strekken bij meervoudige salto's, per salto	0,2 punten
Elke ½ draai om de lengteas bij enkelvoudige salto's	0,1 punten
Arabier insprong	0,5 punten
Elke ½ draai om de lengteas in meervoudige salto's	0,3 punten

SPRONGENTABEL

Streksprong	0,2 punten
Streksprong met zijwaarts gespreide benen	0,3 punten
Streksprong met voor- en achterwaarts gespreide benen	0,3 punten
Streksprong met spreid-hoekhouding van de benen	0,3 punten
Streksprong met hurken van de benen	0,3 punten
Streksprong met hoeken van de benen	0,3 punten
Streksprong met ½ draai	0,3 punten
Streksprong met 1/1 draai	0,4 punten
Salto gehurkt	0,6 punten
Salto gehurkt met aanzweven	0,6 punten
Streksprong gevolgd door salto a.o.	0,8 punten
Salto gehoekt/ met spreidhoekhouding van de benen	0,7 punten
Salto gestrekt	0,8 punten
Salto gehurkt met ½ draai om de lengteas	0,7 punten

Salto gehurkt met ½ draai om de lengteas	0,8 punten
Salto gestrekt met ½ draai om de lengteas	0,9 punten
Salto gehurkt met 1/1 draai om de lengteas	0,8 punten
Salto gehoekt met 1/1 draai om de lengteas	0,9 punten
Salto gestrekt met 1/1 draai om de lengteas	1,0 punten
Salto gehurkt met 1 ½ draai om de lengteas	0,9 punten
Salto gehoekt met 1 ½ draai om de lengteas	1,0 punten
Salto gestrekt met 1 ½ draai om de lengteas	1,1 punten
Dubbele salto gehurkt	1,3 punten
Dubbele salto gehoekt	1,5 punten
Dubbele salto gestrekt	1,9 punten
Dubbele salto gehurkt met ½ draai om de lengteas	1,6 punten
Dubbele salto gehoekt met ½ draai om de lengteas	1,8 punten
Dubbele salto gestrekt met ½ draai om de lengteas	2,2 punten

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

3.4. Airtrack/Tumbling

NIVEAUS

Op alle niveaus worden twee doorgangen gesprongen.

AIRTUMBLING

Niveau 1:

- Maximale moeilijkheid: Vrij
- Verbindingen van minimaal drie elementen
- Verbindingen van maximaal vier elementen

Niveau 2:

- Maximale moeilijkheid: 3,2 punten
- Verbindingen van minimaal twee elementen
- Verbindingen van maximaal drie elementen

Niveau 3:

- Maximale moeilijkheid: 1,7 punten
- Verbindingen van twee elementen
- Één van beide verbindingen mag uit 1 element bestaan.
- Arabier, kaats met halve draai, radslag is toegestaan als verbinding
- Koprollen en zweefrollen zijn toegestaan

AIRTRACK

Niveau 1:

- Maximale moeilijkheid: Vrij
- Verbindingen van minimaal drie elementen
- Verbindingen van maximaal vier elementen

Niveau 2:

- Maximale moeilijkheid: 3,0 punten
- Verbindingen van minimaal twee elementen
- Verbindingen van maximaal drie elementen

Niveau 3:

- Maximale moeilijkheid: 1,5 punten
- Verbindingen van twee elementen
- Één van beide verbindingen mag uit 1 element bestaan.
- Arabier, kaats met halve draai, radslag is toegestaan als verbinding
- Koprollen en zweefrollen zijn toegestaan

SPRONGEN EN MOEILIKHEID

Basiselementen:

Radslag	0,2 punten
Arabier	0,3 punten
Overslag	0,3 punten
Flik-flak	0,4 punten
Salto achterover	0,5 punten

Toe te voegen waarde:

Hoeken	0,1 punten
Strekken	0,2 punten
Elke ¼ draai om de lengteas	0,1 punten
Voorwaartse salto	0,1 punten
Zijwaartse salto	0,1 punten
Punch salto	0,1 punten

Bij dubbele salto's wordt de totale waarde verdubbeld.

SPRONGENTABEL

Rugwaartse onderdelen:

Koprol achterover (alleen niveau 3)	0,2 punten
Flik-flak	0,4 punten
Flik-flak over 1 arm	0,4 punten
Tempo salto	0,5 punten
Salto gehurkt	0,5 punten
Salto gehoekt	0,6 punten
Salto gestrekt	0,7 punten
Salto gehurkt met ½ draai om de lengteas	0,7 punten
Salto gehoekt met ½ draai om de lengteas	0,8 punten
Salto gestrekt met ½ draai om de lengteas	0,9 punten
Twist salto gehurkt	0,8 punten
Twist salto gehoekt	0,9 punten
Salto gehurkt met 1/1 draai om de lengteas	0,9 punten
Salto gehoekt met 1/1 draai om de lengteas	1,0 punten
Salto gestrekt met 1/1 draai om de lengteas	1,1 punten
Salto gehurkt met 1½ draai om de lengteas	1,1 punten
Salto gehoekt met 1½ draai om de lengteas	1,2 punten
Salto gestrekt met 1½ draai om de lengteas	1,3 punten
Salto gehurkt met 2 draaien om de lengteas	1,3 punten
Salto gehoekt met 2 draaien om de lengteas	1,4 punten
Salto gestrekt met 2 draaien om de lengteas	1,5 punten
Dubbele salto gehurkt	2,0 punten
Dubbele salto gehoekt	2,4 punten
Dubbele salto gestrekt	2,8 punten

Voorwaartse onderdelen:

Koprol voorover (alleen niveau 3)	0,2 punten
Zweefrol voorover (alleen niveau 3)	0,3 punten
Handstand doorrol (alleen niveau 3)	0,2 punten
Arabier	0,3 punten
Overslag/Loopoverslag	0,3 punten
Overslag over 1 arm	0,4 punten
Vrije overslag	0,5 punten
Salto gehurkt	0,6 punten
Salto gehoekt	0,7 punten
Salto gestrekt	0,8 punten
Salto gehurkt met ½ draai om de lengteas	0,8 punten
Salto gehoekt met ½ draai om de lengteas	0,9 punten
Salto gestrekt met ½ draai om de lengteas	1,0 punten
Salto gehurkt met 1/1 draai om de lengteas	1,0 punten
Salto gehoekt met 1/1 draai om de lengteas	1,1 punten
Salto gestrekt met 1/1 draai om de lengteas	1,2 punten
Salto gehurkt met 1½ draai om de lengteas	1,2 punten
Salto gehoekt met 1½ draai om de lengteas	1,3 punten
Salto gestrekt met 1½ draai om de lengteas	1,4 punten
Salto gehurkt met 2 draaien om de lengteas	1,4 punten
Salto gehoekt met 2 draaien om de lengteas	1,5 punten
Salto gestrekt met 2 draaien om de lengteas	1,6 punten
Dubbele salto gehurkt	2,4 punten
Dubbele salto gehoekt	2,8 punten

Zijwaartse onderdelen:

Radslag	0,2 punten
Raslag over 1 arm	0,3 punten
Vrije radslag	0,5 punten
Salto gehurkt	0,6 punten
Salto gehoekt	0,7 punten
Salto gestrekt	0,8 punten

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

Loopoverslag en overslag worden als twee verschillende elementen beschouwd.

3.5. Springtoestel

NIVEAUS

Op alle niveaus worden twee (steun-)sprongen gesprongen.

Niveau 1:

- Maximale moeilijkheid: Vrij

Niveau 2:

- Maximale moeilijkheid: 2,1 punten

Niveau 3:

- Maximale moeilijkheid: 1,5 punten

SPRONGEN EN MOEILIKHEID

Basiselementen:

Overslag	0,8 punten
Yamashita	0,9 punten
Tsukahara	1,4 punten
Overslag salto	1,5 punten

Toe te voegen waarde:

Bij de overslag voor elke ½ draai in de aanzweeffase	0,1 punten
Bij de overslag en tsukahara voor elke ¼ draai in afzweeffase	0,1 punten
Arabier insprong	0,5 punten

SPRONGENTABEL NIVEAU 1 en 2

Overslag zijwaarts	0,7 punten
Handenstandoverslag	0,8 punten
Yamasitha (beide uitvoeringen)	0,9 punten
Tsukahara	1,4 punten
Tsukahara gehoekt	1,6 punten
Tsukahara gestrekt	2,0 punten
Overslag zijwaarts met ¼ draai binnenwaarts (Arabier)	0,7 punten
Cuervo (overslag ½ draai salto a.w.)	1,6 punten
Kasamatsu (Overslag zijwaarts met ¼ draai salto voorwaarts met ½ draai)	2,0 punten
Handenstandoverslag met ½ draai om de lengteas in de afzweeffase	1,0 punten
Handenstandoverslag met ½ draai in aan- en afzweeffase (½ in ½ uit)	1,1 punten
Handenstandoverslag met 1/1 draai om de lengteas in de afzweeffase	1,2 punten
Handenstandoverslag met salto voorwaarts gehurkt	1,5 punten
Handenstandoverslag met salto voorwaarts gehoekt	1,6 punten
Handenstandoverslag met salto voorwaarts gestrekt	1,8 punten
Yurchenko (arabier landen op plank of minitramp, flik-	

flak handen op toestel, salto a.o.)

1,5 punten















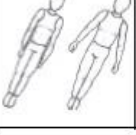




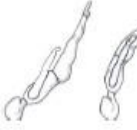

SPRONGENTABEL NIVEAU 3

Overhurken met zweven onder horizontaal	0,2 punten
Overspreiden met zweven onder horizontaal	0,2 punten
Overhurken met zweven op of boven horizontaal	0,3 punten
Overspreiden met zweven op of boven horizontaal	0,3 punten
Kop-/Nekkip	0,2 punten
Handenstandoverslag	0,8 punten
Overslag zijwaarts met ¼ draai binnenwaarts (Arabier)	0,7 punten

Bijlage 1: Houdingsfouten

Deze afbeeldingen zijn bedoeld als richtlijn en moeten niet letterlijk genomen worden.
Bron: KNGU Reglementen Trampoline springen

<http://www.kngu.nl/kngu/trampolinespringen/general/23163/juryreglement.html>

DEDUCTIONS	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
LEGS						
Houding van de benen						
Positie van de benen (1)						
Positie van de benen (2)						
FEET						
Strekken van de tenen & voeten						
ARMS						
Houding van de armen						
Positie van de armen						
HEAD						
Position van het hoofd						
STRAIGHT POSITION						
Houding van het lichaam Salto's met en zonder schroef						







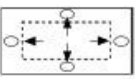
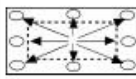
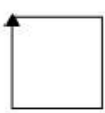
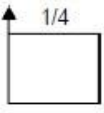
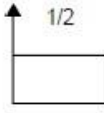
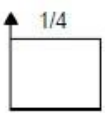
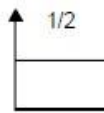
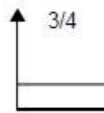
DEDUCTIONS	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

PIKE POSITION						
---------------	--	--	--	--	--	--

Hoek tussen boven en onderbenen sprongen/fasen zonder schroef						
Meervoudige salto's met schroef in tenminste twee fasen						
Positie van de handen						
Spreidhoek						

TUCK POSITION						
---------------	--	--	--	--	--	--

Hoek tussen bovenlichaam en benen Sprongen/fasen zonder schroef						
Meervoudige salto's met schroeven in tenminste twee fasen						
Knieën uit elkaar						
Positie van de handen/armen						

DEDUCTIONS	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
Uitstrekken van salto's				No opening		
Buigen van de benen						
Verplaatsing						
Hoogteverlies vanuit stand						
Hoogteverlies vanaf rug-, buik- & zitlanding						
Vershil in landing bij het synchroonspringen	