

BIJLAGE 1

TECHNISCH REGLEMENT

GROEPSSPRINGEN

Toestellen

WEDSTRIJDREGLEMENT

INHOUDSOPGAVE

A	Algemeen	3
B	Toestelspringen	17
C	Minitrampoline springen	27
D	(Air)Tumbling springen	32
E	Individueel springtoestel	41
F	Individueel minitrampoline	45
G	Individueel (air)tumbling	49
H	Groepsspringen D- en E - niveau	52

A ALGEMEEN

JURYBIJLAGE 2013 - 2017

Deze bijlage is van toepassing op landelijke wedstrijden, die georganiseerd worden door de LTC Groepsspringen.

Algemeen (geldend voor MT en MT-springtoestel):

1. De plank bij het kastspringen voor de jeugd wordt vervangen door de plankoline.
2. Er zullen mixed teams toegelaten worden voor alle categorieën en alle toestellen. De verhouding dient bij 6 springers te zijn: 3 - 3, 2 - 4 of 4 - 2. Bij 7 springers dient de verhouding te zijn 3 - 4 of 4 - 3. De verhouding dames/heren waarmee gestart wordt, moet tijdens het gehele optreden hetzelfde blijven.
Het reglement dat gehanteerd wordt, is dat van de damesteams.
3. Teams mogen hun eigen minitrampoline meebrengen; deze dient voor aanvang van de wedstrijd bij de wedstrijdleiding ter keuring aangeboden te worden.
4. De beschikbare aanloop zal 25 meter zijn.
5. Sprongen via of over personen, geplaatst tussen de minitrampoline en landingsmat, zijn niet toegestaan.
6. 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.
7. Onderdelen gemaakt na de landing van de sprong op de mat zijn niet toegestaan.
8. Het is niet toegestaan om tussen de sprongbeurten gebruik te maken van balletvormen om van positie te wisselen.
9. De trainer/coach moet in staat zijn (in het breedste zin van het woord) om ten allen tijde in te kunnen grijpen indien er gevaar dreigt dat een en ander mis kan lopen. Wanneer de trainer/coach hier niet aan voldoet, wordt er niet gestart met de uitvoering. De trainer/coach dient dus op de landingsmat te staan.
10. Bij het niet maken van een sprong, waarbij de minitrampoline niet is aangeraakt, is het niet toegestaan om de sprong opnieuw te maken. Deze regel is niet geldig bij het individueel springen.

11. 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.
12. Herhaling van dezelfde sprongen, per beurt, per gymnast zijn niet toegestaan.
13. De paspoortcontrole zal geschieden in het “wacht”gebied voor aanvang van de wedstrijd. Men mag deze na de controle niet meer verlaten: Parc Fermé.
14. Men dient op te marcheren in het tenue, waarin men de wedstrijd springt.

LET OP: ALLEEN A-NIVEAU:

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. Zie voor nadere uitleg ook bladzijde 11.

Algemeen (geldend voor AIR- en Tumbling):

1. Sprongen via of over één of meer personen op de (air) tumblingbaan zijn niet toegestaan.
2. Het gebruik van één of meer reutherplanken en/of minitrampolines en/of andere springplanken is niet toegestaan.
3. De (air) tumblingbaan mag verlengd worden met valmatten.
4. De sprongen mogen alleen in de lengterichting van de (air) tumblingbaan worden uitgevoerd, zowel heen als terug.
5. Het gehele optreden moet een logische opbouw in moeilijkheid van acrobatische onderdelen vertonen
6. De acrobatische onderdelen moeten zowel voorover als achterover worden uitgevoerd, waarbij de verdeling van de voorover en achterover uitgevoerde onderdelen ongeveer gelijk moet zijn.
7. In een sprongbeurt mogen maximaal 5 acrobatische onderdelen geturnd worden. De onderdelen gedaan na het 5^e element hebben geen moeilijkheidswaarde, wel uitvoeringsaftrek.
8. 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.
9. Punch salto's zijn alleen toegestaan in de keuzebeurten.

-
10. Tijdens de keuzebeurt mag er maar 1 deelnemer tegelijk op de (air)tumblingbaan.
 11. Er moet minimaal 1 en maximaal 2 beurten synchroon worden uitgevoerd.
 12. Begripsbepalingen:
 - a. **Verbinding:** Verschillende sprongen direct na elkaar verwerkt. Verschillende sprongen verbonden door een tussenhup blijven aparte sprongen en worden niet als verbinding beoordeeld.
 - b. **Serie:** Dezelfde sprongen direct na elkaar verwerkt. Dezelfde sprongen verbonden door een tussenhup blijven aparte sprongen en worden niet als een serie beoordeeld.
 - Synchroon:** Met twee of meer deelnemers één of meer sprongen gelijktijdig beginnen, uitvoeren en eindigen.
 - Punchsalto:** Is een saltovorm die in tegengestelde richting gesprongen wordt. Punchsalto kan zowel in voorwaartse als de achterwaartse richting gesprongen worden.
 13. Er mogen niet meer dan 2 enkelvoudige sprongen gemaakt worden.
 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 men meer dan 3 elementen turnt, dient er minimaal 1 element met handplaatsing in de serie verwerkt te zijn. Indien niet voldaan aan deze eis is het een 0-beurt.
 16. De moeilijkheid van de gemaakte sprongen moet minimaal behoren tot de basiselementen.

In het A-niveau zijn de basiselementen rollen, handenstanden en radslagen niet toegestaan.

In het B-niveau zijn de basiselementen rollen en handenstanden niet toegestaan.
 17. Een trainer/coach moet aanwezig zijn in de nabijheid van de tumblingbaan om te zorgen voor een veilige landing. Bij de airtumblingbaan dient er aan weerszijden een trainer/coach aanwezig te zijn.

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.
 18. De moeilijkheidswaarde van het herhaalde onderdeel (bij de A-lijn) wordt niet geteld.
 19. In een beurt mag men een onderdeel maximaal een keer direct na elkaar herhalen (bijv. arabier flik-flak 2 x mag wel, maar arabier flik-flak 3 x mag niet). Wanneer men er toch meer springt, dan telt de waarde niet.

Er wordt indien nodig wel afgetrokken in de uitvoering.

20. Salto's zullen niet als herhalingen worden beschouwd als zij worden voorafgegaan door een ander voortbeweging. Dit geldt alleen voor het A – niveau.
Zelfde saltovorm met landing op 2 voeten of uitstapsalto worden als 2 verschillende salto's gezien.
21. Onderbrekingen:
- Het maken van tussenpassen of het stoppen tussen de sprongen.
 - Het op de verende vloer of airtumbling vallen tijdens de sprongserie.
 - Met gelijk welk deel van het lichaam buiten de vloer of airtumbling de grond raken.
 - De verende vloer of airtumbling aanraken met enig deel van het lichaam anders dan de handen of voeten.
 - Bewegingen uitvoeren zonder draaiingen in de breedte-as. (b.v. **streksprong ½ draai**)
 - Geholpen worden door trainer/coach of zijn plaatsvervanger.

Er wordt geen moeilijkheids- en uitvoeringswaarde gerekend voor de sprong die **oorzaak** was van de onderbreking, maar de serie mag wel worden afgemaakt. Voor de onderdelen gemaakt na de onderbreking geldt geen waarde maar wel de uitvoeringsaftrek.

22. Het niveau en de leeftijdscategorie bepalen het aantal sprongen (zie schematisch overzicht). Dit geldt alleen voor airtumbling.

Verschillen tussen A – B – C – lijn m.b.t. herhaling bij (air)-tumbling:

A – lijn:

Met uitzondering van arabieren, flik-flaks, tempo salto's en handenstand overslag met landen op 2 voeten mag geen enkel onderdeel worden herhaald gedurende het optreden.

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 de samenstelling.

B – lijn en C - lijn:

Er mag geen volledige sprongbeurt herhaald worden. De moeilijkheidswaarde van de herhaling wordt niet geteld. Wanneer een deelnemer in een beurt een afwijkende sprong maakt en in de volgende beurten deze sprong nogmaals wordt gesprongen dan wordt deze sprong niet als een herhaling beschouwd. Met uitzondering van de keuzebeurt.

Kleding tijdens het deelnemen aan de wedstrijden bij het Groepsspringen

De deelnemers aan deze wedstrijden dienen correcte sportkleding te dragen. Vooropgesteld wordt, dat alle tijdens deze wedstrijden te dragen kleding, schoon en fris dient te zijn. Het opmarcheren voor het uitvoeren van de wedstrijd oefening gebeurt in turnkleding. Trainingspakken e.d. dienen in het Parc Ferme achtergelaten te worden. Het is toegestaan om voor en na het uitvoeren van de wedstrijd oefeningen sportkleding te dragen naar eigen keuze, bijv. trainingspakken.

1. Voor wat betreft het dragen van sportkleding tijdens het wedstrijdonderdeel van bovengenoemde wedstrijden, gelden de volgende regels:
 - a) Bij deze wedstrijden moet een groep uniform gekleed zijn inclusief sokken (indien men deze draagt), met uitzondering van de turnschoentjes.
 - b) Dames jeugd, dames junioren en dames senioren: turnpakje kleur en model te bepalen door de betreffende vereniging waarvan men lid is. Het dragen van een legging is toegestaan, mits dit door de gehele groep gedragen wordt. Turnschoenen naar keuze te dragen (kleur vrij). Onder turnschoenen wordt verstaan de uit leer/kunststof/textielvezel bestaande "balletschoentjes".
 - c) Heren jeugd, heren junioren en heren senioren: turnshirt/turnbroekje/turnpantalon kleur en model te bepalen door de betreffende vereniging waarvan men lid is. Het dragen van een legging is toegestaan, mits dit door de gehele groep gedragen wordt. Turnschoenen naar keuze te dragen (kleur vrij). Onder turnschoenen wordt verstaan de uit leer/kunststof/textielvezel bestaande "balletschoentjes".
 - d) Leiding: sportkleding (Trainingspak) en sportschoenen.

Algemeen juryleden voor alle toestellen:

A, B en C niveau:

Bij wedstrijden georganiseerd door LTC Groepsspringen streeft de commissie ernaar om per baan minimaal 4 juryleden in te zetten.

Het juryteam bestaat uit 2 of mogelijk 3 bij (air-) tumbling moeilijkheidsjuryleden en 2 uitvoeringsjuryleden. 1 jurylid van het team wordt benoemd tot hoofdjurylid.

Het eindcijfer bestaat uit het gemiddelde van de uitvoeringsjuryleden vermeerderd met het moeilijkheidscijfer.

Taakomschrijving van het hoofdjurylid:

- a) Controleren van de toestellen in verband met de hoogte volgens de normen van het betreffende wedstrijdonderdeel omschreven in het wedstrijdreglement (dit eventueel in overleg met de toestelcommissie).
- b) Controleren of het eindcijfer juist is.
- c) Teken geven aan de leiding van de groep, zodat deze met de wedstrijd kan beginnen.
- d) Wanneer de leiding van de groep voor de aanvang en na de beëindiging van het optreden van de groep zich meldt, dan hierop correct reageren.
- e) Beoordeling van de onderbreking van een sprongbeurt of de oefening voor een eventuele herkansing.

- f) Toepassen van specifieke aftrekken voor incorrecte wedstrijdleding, het dragen van o.a. sieraden, banden e.d., het niet presenteren van de groep voor en na het optreden.
- g) Het beoordelen of een trainer in kan grijpen in geval van gevaar of wanneer een sprong dreigt fout te gaan. Het hoofdjurylid kan dan de wedstrijd eventueel stil leggen.
- h) Trainer op de landingsmat moet capabel zijn om in te grijpen indien nodig is. (Trainer moet qua houding een vertrouwen uitstralen richting deelnemers, juryleden en toeschouwers. Dit moet een positieve en actieve uitstraling zijn)

Taakomschrijving van de uitvoeringsjuryleden:

1. De sprongen accuraat, objectief en deskundig beoordelen, waarbij het volgende genoteerd moet worden: de aftrekken voor de technische uitvoering. (Dit in verband met eventueel overleg, wanneer dit door het hoofdjurylid noodzakelijk wordt geacht).

Taakomschrijving van de moeilijkheidsjury:

1. Het vaststellen van de technische waarde van de gesprongen series.
2. Het bepalen van een bonus voor originaliteit en virtuositeit.
3. Aftrekken voor samenstellingfouten.

Toegestaan verschil van de twee cijfers van de uitvoeringsjury:

Het verschil mag niet groter zijn dan:

- 0,3 punt bij 17 en meer punten.
- 0,5 punt van 15 tot 17 punten.
- 1,0 punt van 10 tot 15 punten.
- 1,5 punt bij minder dan 10 punten.

Toegestaan verschil van de twee cijfers van de uitvoeringsjury bij individuele wedstrijden (m.u.v. (air) tumbling wedstrijd):

Het verschil mag niet groter zijn dan:

- 0,2 punt bij 3,5 punten en meer.
- 0,3 punt bij 2,6 tot 3,4 punten.
- 0,5 punt bij 2,5 punten of minder.

Toegestaan verschil van de twee cijfers van de uitvoeringsjury bij individuele wedstrijden (air) tumbling wedstrijd:

Het verschil mag niet groter zijn dan:

- 0.2 punt bij 7.0 punten of meer
- 0.3 punt bij 6.5 tot 6.9 punten
- 0.5 punt bij 6.4 punt of minder

Minimale en maximale waarden:

In “ Informatie wedstrijdzaken” zal per seizoen vermeld worden wat voor de diverse categorieën/toestellen geldt voor wat betreft de minimale en maximale waarden. Dit kan per seizoen verschillen.

Groepsgrootte:

Voor jeugd, junioren en senioren: 6 t/m 9 deelnemers.
Iedere sprongbeurt moeten minimaal 6 gymnasten de serie springen; dit hoeven niet dezelfde 6 personen te zijn. De trainer mag dus per sprongbeurt de groep anders samenstellen. Het aantal gymnasten dat deelneemt aan de eerste sprongbeurt (minimaal 6) vormt ook het aantal gymnasten dat aan de volgende beurten moet deelnemen.

Opbouw van het punt:

Algemeen

Het cijfer wordt opgebouwd uit de volgende vier onderdelen t.w.:
Moeilijkheid – Samenstelling – Uitvoering - Bonus.

Moeilijkheid

Voor elk toestel zijn er moeilijkheidswaarden voor de elementen.

- De waarde van elk basiselement kan worden verhoogd door extra moeilijkheid.
- De laagste extra waarde voor lichaamshouding in dubbele salto's wordt gewaardeerd.
Dus springt men dubbele salto, 1x hurk - 1x hoek, dan wordt de waarde van de totale sprong 1,3 (2x hurk).
- 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.

Samenstelling (uitgangswaarde 5,0 punt)

Voor elk toestel zijn er 2 speciale eisen en daarnaast algemene samenstellingseisen.

Uitvoering (uitgangswaarde 20,0 punt)

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.

Bij het Groepsspringen voor clubteams worden de punten van de vier hoogst gescoorde toestellen van de vijf mogelijke toestellen opgeteld en dit is het eindresultaat.

Het volgende definieert de minimum eisen bij een speciale houding:

- Gestrekte 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.
- Puckhouding: deze geldt alleen voor meervoudige salto's met draaien.

Bonus

Bonuspunten:

- worden gegeven voor virtuositeit met een maximum van 0,3 punt in de A en B-lijn. In de C-lijn is het maximum 0,3 punt.
- worden gegeven voor originaliteit met een maximum van 0,7 punt in de A en B-lijn. In de C-lijn is het maximum 0,3 punt.
- worden alleen gegeven als alle gymnasten, dus per team, de elementen in een sprongbeurt zonder grote fouten (uitvoering < 1,5 punt aftrek) uitvoeren.
- worden altijd aan een team gegeven en niet aan individuele leden.

Puntenwaardering en aftrekken A en B niveau:

Dames/heren senioren en junioren:

Moeilijkheid:	---	punten
Samenstelling:	5,0	punten
Uitvoering:	20,0	punten
Bonus:	1,0	punten

Een oefening bestaat uit **10 sprongbeurten**, waarvan 2 keuzebeurten en 8 beurten waarin de gymnasten dezelfde elementen uitvoeren.

Bij **tumbling** is het aantal **sprongbeurten 8** waarvan 2 keuzebeurten en 6 beurten waarin de gymnasten dezelfde elementen uitvoeren.

Voor **airtumbling** zie schema in de specifieke bijlage op bladzijde: 32.

Dames/heren jeugd:

Moeilijkheid:	---	punten
Samenstelling:	5,0	punten
Uitvoering:	20,0	punten
Bonus:	1,0	punten

Een oefening bestaat uit **8 sprongbeurten**, waarvan 2 keuzebeurten en 6 beurten waarin de gymnasten dezelfde elementen uitvoeren.

Bij **tumbling** is het aantal **sprongbeurten 6** waarvan 2 keuzebeurten en 4 beurten waarin de gymnasten dezelfde elementen uitvoeren.

Voor **airtumbling** zie schema in de specifieke bijlage op bladzijde: 32.

Puntenwaardering en aftrekken C niveau:

Dames/heren senioren en junioren:

Moeilijkheid:	---	punten
Samenstelling:	5,0	punten
Uitvoering:	20,0	punten
Bonus:	1,0	punten

Een oefening bestaat uit **8 sprongbeurten**, waarvan 2 keuzebeurten en 6 beurten waarin de gymnasten dezelfde elementen uitvoeren.

Voor **airtumbling** zie schema in de specifieke bijlage op bladzijde: 32.

Dames/heren jeugd:

Moeilijkheid:	---	punten
Samenstelling:	5,0	punten
Uitvoering:	20,0	punten
Bonus:	1,0	punten

Een oefening bestaat uit **6 sprongbeurten**, waarvan 2 keuzebeurten en 4 beurten waarin de gymnasten dezelfde elementen uitvoeren.

Uitwerking herhalingsregel:

A/B/C LIJN

- Herhaling van dezelfde sprong per keer 0,2 punt
- Wanneer door alle springers een reeds geturnde beurt volledig wordt herhaald: 0,8 (te weinig beurten) + 1,2 (6 x 0,2 voor herhaling) + 0,2 punt voor opbouw fout, en **geen** technische waarde voor de beurt. 2,2 punt

Een herhaling in de keuzebeurten:

- 0,2 punt per springer per sprong + waarschijnlijk 0,1 punt voor opbouwfout 0,3 punt
- **geen** technische waarde voor de sprong.
- Wanneer de herhaling door de **eerste** springer wordt gesprongen is er **geen** 0,1 opbouwfout, wel een 0-beurt.
- Wanneer de gemiddelde waarde van die keuzebeurt **lager** is dan de voorgaande beurt dan ook nog 0,2 punt opbouwfout.
- Wanneer in de 2e keuzebeurt alle springers een sprong uit 1^e keuzebeurt springen, volgt er een aftrek van 2,2 (0,8 (te weinig beurten) + 1,2 (6 x 0,2 voor herhaling) + 0,2 punt voor opbouwfout, en **geen** technische waarde voor de beurt)

Extra in de A-LIJN

Wordt een afwijkende sprong, die in een voorgaande beurt gesprongen is, nogmaals door alle springers gesprongen 0,5 punt

Bijvoorbeeld:

In beurt 2 wordt salto-hoek gesprongen. 1 springer springt salto-strek. Dat is dan 0,2 punt aftrek i.v.m. afwijking.

Wordt in beurt 3 een salto-strek gesprongen, dan is dat in de A-lijn een **extra** aftrek van 0,5 punt terwijl dat in de B/C lijn **GEEN** gevolgen heeft.

Begripsomschrijving en uitzonderingen:

- Wanneer een element dient te worden uitgevoerd met een zweefmoment, dient dit zweefmoment minimaal op de horizontale lijn of daarboven te worden uitgevoerd.
- Elementen die uitgevoerd dienen te worden met een kaats of duidelijke kaats, dient de lijn van de schouders een duidelijke stijging te ondergaan.
- Barani en streksalto met halve draai worden beschouwd als dezelfde sprong. Mag dus maar 1x uitgevoerd worden. Bij meerdere draaien in bovengenoemde twee sprongen is deze regel ook van toepassing.
- Kasamatsu en Tsukahara gehurkt met 1 draai worden beschouwd als dezelfde sprong. Mag dus maar 1x uitgevoerd worden. Bij meerdere draaien in bovengenoemde twee sprongen is deze regel ook van toepassing.
- Bij zijwaartse overslagen wordt de spreid – en gesloten vorm gezien als dezelfde sprong.

Algemene samenstellingseisen	Aftrek
Te weinig gemaakte beurten, per beurt	0,8 punt
Wijziging in verhouding dames/heren bij Mixteam, waarmee men in de eerste beurt gestart is, per beurt	0,5 punt
Te veel gemaakte keuzebeurten per beurt	0,2 punt
Herhalingen van dezelfde sprongen, per gymnast, per sprong	0,2 punt
Wanneer een sprong al als een afwijkende sprong is gesprongen en daarna door de hele groep wordt herhaald (alleen A – niveau)	0,5 punt
Afwijkende sprongen m.u.v. de keuzebeurten, per gymnast, per sprong	0,2 punt
Wanneer een afwijkende sprong tevens een herhaling is (2 x 0.2)	0,4 punt
Onjuiste opbouw van de beurten, wat betreft de moeilijkheid (per beurt)	0,2 punt

Algemene samenstellingseisen	Aftrek
Onjuiste opbouw van de moeilijkheid binnen de keuzebeurten (eenmalig per beurt)	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 sprong, per gymnast	0,5 punt
Met minder gymnasten springen dan het aantal waarmee men in de eerste beurt gestart is, per beurt (alleen van toepassing bij 7, 8 of 9 deelnemers)	0,5 punt
Met meer gymnasten springen dan het aantal waarmee men in de eerste beurt gestart is, per beurt	0,3 punt
Het gebruiken van balletvormen tussen de sprongbeurten per keer	0,2 punt
Missen van 1 samenstellingseis	1,2 punt
Missen van 2 samenstellingseisen	2,7 punt

Aanvullende samenstellingseisen voor AIR- en TUMBLING	Aftrek
Herhaling van eenzelfde sprong, verbinding en/of serie, per beurt, per gymnast	0,2 punt
Onjuiste opbouw in de beurten, m.b.t laatste element, per beurt	0,2 punt
Geen handplaatsing bij meer dan 3 elementen	'0' beurt
Meer dan 5 acrobatische onderdelen in een serie per deelnemer	0,5 punt
Meer dan 2 beurten enkelvoudige sprongen	1,0 punt
Geen synchroon beurt	0,5 punt
Meer dan 2 synchroon beurten	0,2 punt
Meer dan een persoon op de (air) tumblingbaan in de keuzebeurt, per keer	0,2 punt

Uitvoering	Aftrek
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
Onvoldoende hoogte, per gymnast	0,1 – 0,3 punt
Onvoldoende kaats bij steunelementen, per gymnast	0,1 – 0,3 punt
Ongelijkheid in synchroon werken, per keer (Air- en Tumbling)	0,2 punt
Met een of meer sprongen buiten de verende vloer komen, per keer	0,3 punt

Aftrek door het hoofdjurylid	Aftrek
Indien men met twee of meer gymnasten minder springt dan het aantal waarmee men gestart is, volgt voor de tweede en volgende uitvaller een aftrek, per deelnemer, per beurt	0,5 punt
Incorrecte wedstrijdleding (ook het niet opmarcheren in wedstrijdleding)	0,2 punt
Incorrecte handelswijze van de trainer, per keer	0,1 punt
Indien zich storende factoren voordoen veroorzaakt door trainers/begeleiders	0,3 punt
Het dragen van sieraden, pols- of armbanden e.d.	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
Het aanbrengen van enige stof / lijnen op het springtoestel / (Air) Tumbling is niet toegestaan	0,5 punt
Het maken van aanvullende sprongen (alleen individueel (air) tumbling)	1,0 punt

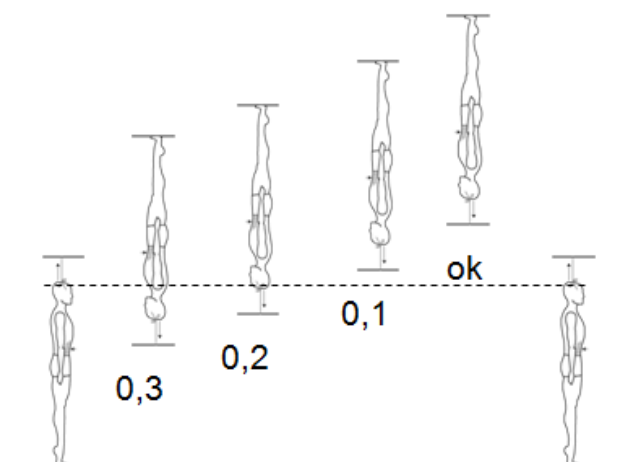
Aftrek door het hoofdjurylid	Aftrek
Wanneer een team 1 beurt minder springt dan vereist (6 deelnemers x 0,5) =	3,0 punt

De aftrekken van de hoofdjury worden na berekening van het eindcijfer in mindering gebracht.

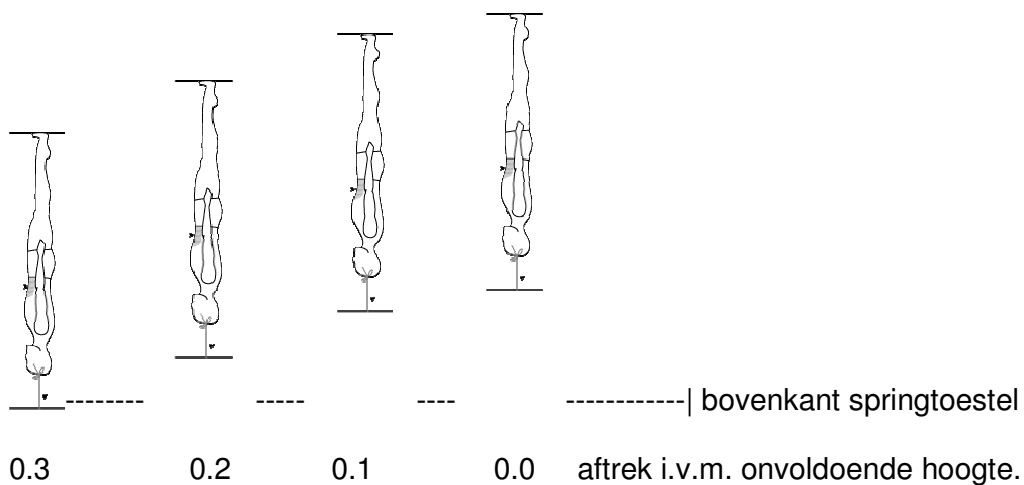
De **0-beurt** heeft geen moeilijkheidswaarde, maar heeft wel uitvoeringsaftrek **en** samenstellingsaftrek.

Uitleg hoogte:

Uitgangspunt is de stijging van het middelpunt van de zwaartekracht
Bij de stijging altijd rekening houden met de lengte van de gymnast
De juiste hoogte is $\frac{1}{2}$ x lichaams lengte
Aftrek is 0,1 – 0,3 punt



Uitleg Kaats:



Voor de juiste kaats kijk naar verplaatsing schouder hoogte. Juiste kaats is > 25 cm stijging

B Toestelspringen

Algemeen

1. Bij de combinatie breedte- en lengtesprongen is de keuze vrij om te beginnen met breedtesprongen ofwel lengtesprongen.
2. Sprongen via of over:
 - a. Een sprong wordt alleen als steunsprong aangemerkt wanneer dit met de handen gebeurt.
 - b. Sprongen via betekent een sprong met steunmoment op het toestel.
 - c. Sprongen over betekent een sprong zonder steunmoment op het toestel; m.a.w. dit is een vrije sprong.
3. 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.
4. Het verplaatsen van het toestel moet in een zo kort mogelijke tijd gebeuren. Dit is alleen van toepassing bij tafelspringen (heren senioren) en kastspringen bij jeugd.
5. Het is niet toegestaan om het springtoestel in hoogte te verstellen. Dit mag alleen gebeuren door het hoofdjury lid of door hem aan te wijzen jurylid of de toestelcommissie.
6. Bij springen onder de minimale hoogte van het toestel wordt de sprong als niet gemaakt beschouwd. De sprong is dan ongeldig.
7. 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. Voor de categorie Jeugd geldt dat er minimaal 3 basiselementen in het optreden verwerkt moeten worden.
8. Bij steunsprongen via een hindernis (handen en knieën stand in kruiphouding) wordt een extra waarde van 0,1 punt toegekend.
9. Bij steunsprongen met een hindernis (alleen B en C-niveau) moet de steunfase plaatsvinden voor of op de hindernis.
10. Bij vrije sprongen is het niet toegestaan om een hindernis op het toestel te plaatsen.
11. Tipsalto's zijn toegestaan (alleen B en C-niveau), maar niet waarde verhogend (Deze steunsprong wordt niet als een herhaling van de salto beschouwd).
12. Wanneer een sprong reeds is uitgevoerd en hij wordt daarna over een hindernis uitgevoerd, dan is dat geen herhaling.

BIJZONDERE BEPALINGEN PER SPRINGTOESTEL

Kastspringen

1. Voor de jeugd 8 t/m 12 jaar wordt er gesprongen met een kast (heel) en een plankoline.
2. Hoogte en afmeting van de kast:
 - a. Hoogte bovenkant kast 1.10 meter boven de vloer
 - b. Lengte van het bovenblad 1.25 meter
 - c. Breedte van het bovenblad 0.45 meter
3. Sprongen:

Voor A - en B - niveau dames jeugd/heren jeugd: 4 in de breedte en 4 in de lengte.

Voor C – niveau: 3 breedte en 3 lengte sprongen.

Springtoestel Laag

1. Voor de jeugd 8 t/m 12 jaar wordt er gesprongen met een minitrampoline.
Voor alle andere categorieën met springplank.
2. Minimum hoogte bovenkant toestel: 1.15 meter boven de vloer
3. Sprongen:
 - a. Voor dames/heren jeugd: 8 sprongen. Voor C - niveau 6 sprongen.
 - b. Voor dames/heren junior en senior A - en B - niveau: 10 sprongen.
Voor dames/heren junior en senior C - niveau: 8 sprongen.

Springtoestel Hoog

1. Springen met gebruikmaking van springtoestel hoog gebeurt met een minitrampoline.
2. Hoogte en afmeting:

Hoogte bovenkant toestel boven de vloer:

 - a. Voor dames junioren/heren junioren minimaal 1.25 meter
 - b. Voor dames senioren minimaal 1.35 meter
 - c. Voor heren senioren vast 1.65 meter
3. Sprongen: Het aantal sprongen is 10.
Voor het C – niveau: 8 sprongen.

Tafelspringen

1. Tafelspringen gebeurt met een minitrampoline.
2. Hoogte en afmeting:

Vaste hoogte bovenkant tafel boven de vloer:

 - a. Voor dames junioren/heren junioren 1.35 meter.
 - b. Voor dames senioren 1.45 meter
 - c. Voor heren senioren 1.65 meter.
 - Lengte bovenkant tafel 1.90 – 2.00 meter.
 - Breedte bovenkant tafel 1.20 meter.
3. Sprongen:
 - a. Voor heren en dames junioren en dames senioren wordt alleen in de breedte gesprongen (10 sprongen). Voor het C – niveau: 8 sprongen.
 - b. Voor heren senioren 5 in de breedte en 5 in de lengte.
Voor het C – Niveau: 4 sprongen in de breedte en 4 sprongen in de lengte.

Basiselement (kast, springtoestel en tafel)	Waarde
Hurksprong (C-niveau)	0,2 punt
Spreidsprong (C-niveau)	0,2 punt
Zweef-hurksprong (B en C-niveau)	0,3 punt
Salto	0,6 punt
Overslag	0,8 punt
Yamashita	0,9 punt
Tsukahara	1,4 punt

Toegevoegd basiselement voor dames jeugd/heren jeugd	Waarde
Hurksprong (B-niveau)	0,2 punt
Spreidsprong (B-niveau)	0,2 punt
Zweef-hurksprong (springtoestel laag)	0,3 punt

Specifieke waarde	Waarde
Salto op, salto af (is geen steunsprong)	1,2 punt
Yurchenko N.B.: Deze beide sprongen mogen tijdens een oefening maximaal in twee series, in verschillende varianten getoond worden.	1,5 punt

Speciale waarde (C - niveau)	Waarde
Ophurken, afstrekken met handen	0,2 punt
Ophurken, afspreiden	0,2 punt
Kopkip	0,2 punt
Schouderrol met afkippen	0,2 punt
Dievensprong	0,2 punt
Bücksprong	0,4 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
Hoeken bij drievoudige salto's, per salto	0,2 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

Samenstelling:

Samenstellingseisen per team

Iedere oefening moet 2 speciale eisen bevatten. De eis wordt als gemaakt beschouwd als het totaal aantal gymnasten minus 2 de sprong gemaakt heeft.

	Eis 1	Eis 2
A-niveau		
Kastspringen laag		
Dames/heren senioren	overslag + 1/1 l.as draai (in de afzweeffase)	tsukahara
Dames/heren junioren	overslag + 1/2 l.as draai (in de afzweeffase)	overslag zijwaarts met 1/4 dr binnenwaarts (duidelijke kaats)
Dames/heren jeugd	overslag	overslag zijwaarts met 1/4 dr binnenwaarts (duidelijke kaats)

	Eis 1	Eis 2
Springtoestel hoog/tafel		
Heren Senioren	overslag + salto	tsukahara
Dames senioren	overslag + 1/1 l.as draai (in de afzweef fase)	tsukahara
Dames/heren junioren	overslag + 1/2 l.as draai (in de afzweef fase)	overslag zijwaarts met 1/4 dr binnenwaarts (duidelijke kaats)
B-niveau		
Kast/springtoestel laag		
Dames/heren senioren	overslag	overslag met 1/2 draai (duidelijke kaats)
Dames/heren junioren	overslag	overslag zijwaarts met 1/4 draai binnenwaarts (duidelijke kaats)
Dames/heren jeugd	overslag	overslag zijwaarts met 1/4 draai binnenwaarts
springtoestel hoog/tafel		
Dames/heren senioren	overslag	overslag met 1/2 draai (duidelijke kaats in de afzweef fase)
Dames/heren junioren	overslag	overslag zijwaarts met 1/4 draai
C-Niveau		
Kast/springtoestel laag		
Dames/heren senioren	overslag	tipsalto
Dames/heren junioren	overslag	tipsalto
Dames/heren jeugd	spreidsprong	hurksprong
springtoestel hoog/tafel		
Dames/heren senioren	overslag	overslag zijwaarts met 1/4 dr
Dames/heren junioren	overslag	hurksprong

Originaliteitstabel A-niveau

	3-5 gymnasten	6 gymnasten
Senioren		
Handenstand overslag met 1½ draai om de lengte as	0,1	0,2
Handenstand overslag met salto voorwaarts gehurkt (alleen dames)	0,1	0,2
Handenstand overslag met salto voorwaarts gehoekt/gestrekt	0,1	0,2
Tsukahara gehoekt		0,1
Tsukahara gestrekt	0,1	0,2
Junioren		
Handenstand overslag met 1/1 draai om de lengte as	0,1	0,2
Tsukahara	0,2	
Handenstand overslag met salto voorwaarts gehurkt	0,2	
Jeugd		
Handenstand overslag met 1/1 draai om de lengte as	0,2	0,2
Tsukahara gehurkt	0,2	
Handenstand overslag met salto voorwaarts gehurkt	0,2	

Originaliteitstabel B-niveau

	3-5 gymnasten	6 gymnasten
Senioren		
Handenstand overslag met 1/1 draai om de lengte as	0,1	0,2
Tsukahara	0,2	
Junioren		
Handenstand overslag met ½ draai om de lengte as (in de afzweeffase)		0,1
Handenstand overslag met 1/1 draai om de lengte as	0,2	
Jeugd		
Handenstand overslag met ½ draai om de lengte as (in de afzweeffase)	0,1	0,2
Handenstand overslag met 1/1 draai om de lengte as	0,2	

Originaliteitstabel C-niveau

	3-5 gymnasten	6 gymnasten
Senioren / Junioren		
Handenstand overslag met 1/2 draai om de l.as in de afzweef fase	0,1	0,2
Handenstand overslag met 1/1 draai om de l.as in de afzweef fase	0,2	
Jeugd		
Handenstand overslag	0,2	

N.B.:

- Sprongen met hogere moeilijkheidswaarde in dezelfde structuurgroep dan in bovenstaande tabel vermeld, komen ook in aanmerking voor bonuspunten. De waarde is dan 0,2 bij 3-5 gymnasten.

SPRONGTABEL TOESTELSPRINGEN (VOORBEELDLIJST)

Ophurken en afstrekken met handen (streksprong) (Alleen C- niveau)	0,2 punt
Ophurken en afspreiden (spreidsprong) (Alleen C- niveau)	0,2 punt
Hurksprong (alleen voor jeugd in B-niveau en C-niveau)	0,2 punt
Spreidsprong (alleen voor jeugd in B-niveau en C-niveau)	0,2 punt
Hurksprong met 1/2 draai (Alleen C-niveau)	0,3 punt
Spreidsprong met 1/2 draai (Alleen C-niveau)	0,3 punt
Bücksprong (Alleen C-niveau)	0,4 punt
Kopkip (Alleen C-niveau)	0,2 punt
Schouderrol met afkippen (Alleen C-niveau)	0,2 punt
Dievensprong (Alleen C-niveau)	0,2 punt
Ophurken zonder handen en afstrekken (Alleen C-niveau)	0,3 punt
Zweef-hurksprong (Jeugd)	0,3 punt
Los ophurken, salto af (Alleen C – niveau)	0,6 punt
Overslag zijwaarts met 1/4 draai buitenwaarts	0,7 punt
Overslag zijwaarts met 1/4 draai binnenwaarts	0,7 punt
Overslag zijwaarts met 3/4 draai binnen of buitenwaarts	0,9 punt
Yamashita (er zijn twee uitvoeringen en allebei geldig)	0,9 punt

Tsukahara	(gesteund)	1,4 punt
Tsukahara gehoekt	(gesteund)	1,6 punt
Tsukahara gestrekt	(gesteund)	2,0 punt
Tsukahara gehurkt met ½ draai	(gesteund)	1,7 punt
Tsukahara gehoekt met ½ draai	(gesteund)	1,9 punt
Tsukahara gestrekt met ½ draai	(gesteund)	2,3 punt
Tsukahara gehurkt met 1 draai	(gesteund)	2,0 punt
Tsukahara dubbel	(gesteund)	3,5 punt
Salto gehurkt		0,6 punt
Tipsalto gehurkt	(Alleen B en C niveau)	0,6 punt
Salto gehoekt		0,7 punt
Tipsalto gehoekt	(Alleen B en C niveau)	0,7 punt
Salto gestrekt		0,8 punt
Salto gehurkt met ½ draai om de lengte as		0,7 punt
Salto gehoekt met ½ draai om de lengte as		0,8 punt
Salto gestrekt met ½ draai om de lengte as (= Barani)		0,9 punt
Salto gehurkt met 1 draai om de lengte as		0,8 punt
Salto gehoekt met 1 draai om de lengte as		0,9 punt
Salto gestrekt met 1 draai om de lengte as		1,0 punt
Salto gehurkt met 1 ½ draai om de lengte as		0,9 punt
Salto gehoekt met 1 ½ draai om de lengte as		1,0 punt
Salto gestrekt met 1 ½ draai om de lengte as		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 een ½ draai om de lengte as		1,6 punt
Dubbele salto gehoekt met een ½ draai om de lengte as		1,8 punt
Dubbele salto gestrekt met een ½ draai om de lengte as		2,2 punt
Dubbele salto gehurkt met 1 draai om de lengte as		1,9 punt
Dubbele salto gehoekt met 1 draai om de lengte as		2,1 punt
Dubbele salto gestrekt met 1 draai om de lengte as		2,5 punt
Dubbele salto gehurkt met 1 ½ draai om de lengte as		2,2 punt
Dubbele salto gehoekt met 1 ½ draai om de lengte as		2,4 punt

Dubbele salto gestrekt met 1 ½ draai om de lengte as	2,8 punt
Dubbele salto gestrekt met 2 draai om de lengte as	3,1 punt
Dubbele salto gestrekt met 2 ½ draai om de lengte as	3,4 punt
Dubbele salto gestrekt met 3 draai om de lengte as	3,7 punt
Dubbele salto gestrekt met 3 ½ draai om de lengte as	4,0 punt
Cuervo (overslag-½ draai-salto a.w)	1,6 punt
Kasamatsu (overslag zijwaarts met ¼ draai-salto voorwaarts met ½ draai)	2,0 punt
Handenstand overslag	0,8 punt
Handenstand overslag met ½ draai om de lengte as (½ in)	0,9 punt
Handenstand overslag met ½ draai om de lengte as (½ uit)	1,0 punt
Handenstand overslag met ½ draai in de aan- en afzweeffase	1,1 punt
Handenstand overslag met 1 draai om de lengte as	1,2 punt
Handenstand overslag met salto voorwaarts gehurkt	1,5 punt
Handenstand overslag met salto voorwaarts gehoekt	1,6 punt
Handenstand overslag met salto voorwaarts gestrekt	1,8 punt
Handenstand overslag met salto voorwaarts gehurkt ½ draai	1,8 punt
Handenstand overslag met salto voorwaarts gehoekt ½ draai	1,9 punt
Handenstand overslag met salto voorwaarts gestrekt ½ draai	2,1 punt
Handenstand overslag met salto voorwaarts gestrekt 1 draai	2,4 punt
Handenstand overslag met salto voorwaarts gestrekt ½ draai	2,7 punt
Handenstand overslag met dubbele salto voorwaarts gehurkt	3,0 punt
Handenstand overslag met dubbele salto voorwaarts gehoekt	3,6 punt
Handenstand overslag met dubbele salto voorwaarts gestrekt	4,2 punt
Yurchenko (arabier landen op plank of minitramp-flikflak handen op toestel-salto a.w.)	1,5 punt

N.B.:

- Bij zijwaartse overslagen wordt de spreid – en gesloten vorm gezien als dezelfde sprong.
- De volgende sprongen worden beschouwd als dezelfde sprong. Deze mag dus maar 1x uitgevoerd worden.
- Barani en streksalto met halve draai worden beschouwd als dezelfde sprong.
- Kasamatsu en Tsukahara gehurkt met 1 draai worden beschouwd als dezelfde sprong.

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

C MINITRAMPOLINE

		Waarde
Basiselementen		
Streksprong	(B en C-niveau)	0,2 punt
Salto	(A, B en C-niveau)	0,6 punt
Speciale waarde		
Streksprong gevolgd door salto achterover	(alle niveaus)	0,8 punt
2 – voudige salto	(A, B en C – niveau)	1,3 punt
3 – voudige salto	(alleen A – niveau met toestemming LTC)	3,3 punt
Toe te voegen extra waarde		
Hoeken bij enkele salto		0,1 punt
Strekken bij enkele salto		0,2 punt
Bij enkele salto's voor elke ½ l.as draai		0,1 punt
Hoeken bij dubbele salto's per salto		0,1 punt
Strekken bij dubbele salto's per salto		0,3 punt
Bij dubbele salto's voor elke ½ l.as draai		0,3 punt
Hoeken bij drievoudige salto's per salto		0,2 punt
Strekken bij drievoudige salto's per salto		0,5 punt
Bij drievoudige salto's voor elke ½ l.as draai		0,4 punt
Arabier insprong		0,5 punt

Samenstellingeisen per team

Iedere oefening moet 2 speciale eisen bevatten.

De eis wordt als gemaakt beschouwd als het totaal aantal gymnasten minus 2 de sprong gemaakt heeft.

	Eis 1	Eis 2
A-niveau		
Heren senioren	dubbel salto gehoekt	streksalto 1 ½ l. as draai
Dames senioren	dubbel salto gehurkt	streksalto 1 ½ l. as draai
Dames/heren junioren	gestrekte breedte as draai	streksalto 1 lengte as draai
Dames/heren jeugd	gestrekte breedte as draai	streksalto ½ lengte as draai

	Eis 1	Eis 2
B-niveau		
Dames/heren senioren	streksalto + ½ l.as draai	streksalto + 1 l.as draai
Dames/heren junioren	streksalto	streksalto + ½ l.as draai
Dames/heren jeugd	hurksalto	salto + ½ l.as draai
C-niveau		
Dames/heren senioren	hoeksalto	streksalto
Dames/heren junioren	hoeksalto	streksalto
Dames/heren jeugd	hurksalto	hoeksalto

N.B.: De lengteas draai eis mag zowel in enkelvoudige als meervoudige salto's worden geturnd.

Originaliteitstabel A-niveau

	3-5 gymnasten	6 gymnasten
Senioren		
Salto gestrekt met 2 draaien om de lengteas		0,1
Dubbel salto voorwaarts gehoekt met ½ draai om de l. as		0,1
Dubbele salto voorwaarts gehurkt met 1/1 draai om de l.as	0,1	0,2
Dubbele salto voorwaarts gestrekt	0,1	0,2
Tsukahara gestrekt	0,1	0,2
Junioren		
Salto gestrekt met 1 ½ draai om de lengte as		0,1
Dubbele salto voorwaarts gehurkt		0,1
Jeugd		
Salto gestrekt met 1 ½ draai om de lengte as		0,1
Dubbele salto voorwaarts gehurkt	0,2	

Originaliteitstabel B-niveau	3-5 gymnasten	6 gymnasten
Senioren		
Salto gestrekt met 1 ½ draai om de lengte as		0,1
Dubbele salto voorwaarts gehurkt		0,1
Junioren		
Salto gestrekt met 1 ½ draai om de lengte as	0,1	0,2
Dubbele salto voorwaarts gehurkt	0,2	
Jeugd		
Salto gestrekt met 1/1 draai om de lengte as		0,1

Originaliteitstabel C-niveau	3-5 gymnasten	6 gymnasten
Senioren		
Salto gehurkt met ½ draai		0,1
Salto gehoekt/gestrekt met ½ draai	0,1	0,2
Junioren		
Salto gehurkt met ½ draai		0,1
Salto gehoekt/gestrekt met ½ draai	0,1	0,2
Jeugd		
Salto gehoekt/gestrekt met ½ draai	0,1	0,2

N.B.: Sprongen met hogere moeilijkheidswaarde in dezelfde structuurgroep dan in bovenstaande tabel vermeld, komen ook in aanmerking voor bonuspunten. De waarde is dan 0,2 bij 3-5 gymnasten.

SPRONGTABEL MINITRAMPOLINESPRINGEN (VOORBEELDLIJST)

Streksprong (alleen B en C-niveau)	0,2 punt
Streksprong met zijwaarts gespreide benen (alleen B en C-niveau)	0,2 punt
Streksprong met spreid-hoek van de benen (alleen B en C-niveau)	0,3 punt
Streksprong met hurken van de benen (alleen B en C-niveau)	0,3 punt
Streksprong met hoeken van de benen (alleen B en C-niveau)	0,3 punt
Streksprong met ½ draai (alleen B en C-niveau)	0,3 punt
Streksprong met 1 draai (alleen B en C-niveau)	0,4 punt
Streksprong gevolgd door salto gehurkt achterover	0,8 punt
Streksprong gevolgd door salto gehoekt achterover	0,9 punt
Streksprong gevolgd door salto gestrekt achterover	1,0 punt
Salto gehurkt	0,6 punt
Salto gehoekt	0,7 punt
Salto gestrekt	0,8 punt
Salto gehurkt met ½ draai om de lengte as	0,7 punt
Salto gehoekt met ½ draai om de lengte as	0,8 punt
Salto gestrekt met ½ draai om de lengte as	0,9 punt
Salto gehurkt met 1 draai om de lengte as	0,8 punt
Salto gehoekt met 1 draai om de lengte as	0,9 punt
Salto gestrekt met 1 draai om de lengte as	1,0 punt
Salto gehurkt met 1 ½ draai om de lengte as	0,9 punt
Salto gehoekt met 1 ½ draai om de lengte as	1,0 punt
Salto gestrekt met 1 ½ draai om de lengte as	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 een ½ draai om de lengte as	1,6 punt
Dubbele salto gehoekt met een ½ draai om de lengte as	1,8 punt
Dubbele salto gestrekt met een ½ draai om de lengte as	2,2 punt
Dubbele salto gehurkt met 1 draai om de lengte as	1,9 punt
Dubbele salto gehoekt met 1 draai om de lengte as	2,1 punt
Dubbele salto gestrekt met 1 draai om de lengte as	2,5 punt

Dubbele salto gehurkt met 1 ½ draai om de lengte as	2,2 punt
Dubbele salto gehoekt met 1 ½ draai om de lengte as	2,4 punt
Dubbele salto gestrekt met 1 ½ draai om de lengte as	2,8 punt
Dubbele salto gestrekt met 2 draai om de lengte as	3,1 punt
Dubbele salto gestrekt met 2 ½ draai om de lengte as	3,4 punt
Dubbele salto gestrekt met 3 draai om de lengte as	3,7 punt
Dubbele salto gestrekt met 3 ½ draai om de lengte as	4,0 punt
Tsukahara	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
Tsukahara dubbel gehurkt	3,0 punt
Drievoudige salto gehurkt	3,3 punt
Drievoudige salto gehoekt	3,9 punt
Drievoudige salto gestrekt	4,8 punt
Drievoudige salto gehurkt met ½ draai	3,7 punt
Drievoudige salto gehoekt met ½ draai	4,3 punt
Drievoudige salto gestrekt met ½ draai	5,2 punt
Drievoudige salto gehurkt met 1 draai	4,1 punt
Drievoudige salto gehoekt met 1 draai	4,7 punt
Drievoudige salto gestrekt met 1 draai	5,6 punt

N.B.:

- Barani en streksalto met halve draai worden beschouwd als dezelfde sprong. Deze mag maar 1x uitgevoerd worden. Bij meerdere draaien in bovengenoemde twee sprongen is deze regel ook van toepassing.
- Drievoudige salto's mogen maar in 1 beurt voorkomen

D TUMBLING en AIRTUMBLING springen

Overzicht Tumbling:

	JEUGD	JUNIOR	SENIOR
NIVEAU C	<ul style="list-style-type: none"> • 6 beurten totaal • 4 identieke beurten waarvan 1 of 2 synchroon en 2 keuze beurten (4/2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 beurten totaal • 6 identieke beurten waarvan 1 of 2 synchroon en 2 keuze beurten (6/2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 beurten totaal • 6 identieke beurten waarvan 1 of 2 synchroon en 2 keuze beurten (6/2)
	<p>Samenstellingeis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sluit handenstand overslag ,Radslag - Arabier 	<p>Samenstellingeis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sluit handenstand overslag, • Arabier Flik Flak 	<p>Samenstellingeis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sluit handenstand overslag, • Arabier Flik Flak
	<ul style="list-style-type: none"> • Maximale moeilijkheids-waarde, zie informatie wedstrijdzaken 	<ul style="list-style-type: none"> • Maximale moeilijkheids-waarde, zie informatie wedstrijdzaken 	<ul style="list-style-type: none"> • Maximale moeilijkheids-waarde, zie informatie wedstrijdzaken
	<ul style="list-style-type: none"> • Geen beperkingen opgelegd 	<ul style="list-style-type: none"> • Geen beperkingen opgelegd 	<ul style="list-style-type: none"> • Geen beperkingen opgelegd
NIVEAU B	<ul style="list-style-type: none"> • 6 beurten totaal • 4 identieke beurten waarvan 1 of 2 synchroon en 2 keuze beurten (4/2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 beurten totaal • 6 identieke beurten waarvan 1 of 2 synchroon en 2 keuze beurten (6/2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 beurten totaal • 6 identieke beurten waarvan 1 of 2 synchroon en 2 keuze beurten (6/2)
	<p>Samenstellingeis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handenstand overlag, Arabier Flik Flak 	<p>Samenstellingeis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto gehurkt v.w., Arabier Salto 	<p>Samenstellingeis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto gehoekt v.w., Arabier Salto
	<ul style="list-style-type: none"> • Maximale moeilijkheids-waarde, zie informatie wedstrijdzaken 	<ul style="list-style-type: none"> • Maximale moeilijkheids-waarde, zie informatie wedstrijdzaken 	<ul style="list-style-type: none"> • Maximale moeilijkheids-waarde, zie informatie wedstrijdzaken
	<ul style="list-style-type: none"> • Handstand, rollen, stutrollen zijn niet toegestaan 	<ul style="list-style-type: none"> • Handstand, rollen, stutrollen zijn niet toegestaan 	<ul style="list-style-type: none"> • Handstand, rollen, stutrollen zijn niet toegestaan
NIVEAU A	<ul style="list-style-type: none"> • 6 beurten totaal • 4 identieke beurten waarvan 1 of 2 synchroon en 2 keuze beurten (4/2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 beurten totaal • 6 identieke beurten waarvan 1 of 2 synchroon en 2 keuze beurten (6/2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 beurten totaal • 6 identieke beurten waarvan 1 of 2 synchroon en 2 keuze beurten (6/2)
	<p>Samenstellingeis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto gehurkt v.w., Arabier flik flak – flik flak 	<p>Samenstellingeis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto gehoekt v.w., Arabier flik flak salto 	<p>Samenstellingeis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Overslag salto gestrekt, Arabier flik flak streksalto
	<ul style="list-style-type: none"> • Handstand, rollen, stutrollen en radslag zijn niet toegestaan 	<ul style="list-style-type: none"> • Handstand, rollen, stutrollen en radslag zijn niet toegestaan 	<ul style="list-style-type: none"> • Handstand, rollen, stutrollen en radslag zijn niet toegestaan

Overzicht Airtumbling

	JEUGD	JUNIOR	SENIOR
NIVEAU C	• 6 beurten totaal	• 6 beurten totaal	• 6 beurten totaal
	• 5 identieke beurten waarvan 1 of 2 synchroon en 1 keuze beurt (5/1)	• 5 identieke beurten waarvan 1 of 2 synchroon en 1 keuze beurt (5/1)	• 5 identieke beurten waarvan 1 of 2 synchroon en 1 keuze beurt (5/1)
	• Geen samenstellingseis	• Geen samenstellingseis	• Geen samenstellingseis
	• Maximale moeilijkheids-waarde, zie informatie wedstrijd-zaken	• Maximale moeilijkheids-waarde, zie informatie wedstrijd-zaken	• Maximale moeilijkheids-waarde, zie informatie wedstrijd-zaken
	• Geen beperkingen opgelegd	• Geen beperkingen opgelegd	• Geen beperkingen opgelegd
NIVEAU B	• 6 beurten totaal	• 7 beurten totaal	• 7 beurten totaal
	• 5 identieke beurten waarvan 1 of 2 synchroon en 1 keuze beurt (5/1)	• 6 identieke beurten waarvan 1 of 2 synchroon en 1 keuze beurt (6/1)	• 6 identieke beurten waarvan 1 of 2 synchroon en 1 keuze beurt (6/1)
	• Geen samenstellingseis	• Geen samenstellingseis	• Geen samenstellingseis
	• Maximale moeilijkheids-waarde, zie informatie wedstrijd-zaken	• Maximale moeilijkheids-waarde, zie informatie wedstrijd-zaken	• Maximale moeilijkheids-waarde, zie informatie wedstrijd-zaken
	• Handstand en rollen zijn niet toegestaan	• Handstand en rollen zijn niet toegestaan	• Handstand en rollen zijn niet toegestaan
NIVEAU A	• 6 beurten totaal	• 7 beurten totaal	• 8 beurten totaal
	• 5 identieke beurten waarvan 1 of 2 synchroon en 1 keuze beurt (5/1)	• 6 identieke beurten waarvan 1 of 2 synchroon en 1 keuze beurt (6/1)	• 6 identieke beurten waarvan 1 of 2 synchroon en 2 keuze beurten (6/2)
	• Samenstellingseis: moeilijkheids-waarde dient ten minste <u>1.4</u> te zijn (2x)	• Samenstellingseis: moeilijkheids-waarde dient ten minste <u>1.6</u> te zijn (2x)	• Samenstellingseis: moeilijkheids-waarde dient ten minste <u>1.8</u> te zijn (2x)
	• Handstand, rollen, radslag zijn niet toegestaan	• Handstand, rollen, radslag zijn niet toegestaan	• Handstand, rollen, radslag zijn niet toegestaan

Groepssamenstelling

Er is per leeftijdscategorie en niveau maar één kampioenschap. De samenstelling van de groep mag uit dames, heren of een mix van dames en heren bestaan, waarbij er geen evenwichtige verhouding in het aantal dames of heren hoeft te zijn.

TUMBLING – AIRTUMBLING:

Moeilijkheid

- Aan ieder basiselement wordt een moeilijkheidswaarde toegekend.
- In een serie of verbinding wordt de moeilijkheidswaarde van de betreffende basis elementen 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 zes 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.

		Waarde
Basiselementen Airtumbling		
Rollen	alleen C - niveau	0,2 punt
Handenstand	alleen C - niveau	0,2 punt
Radslag	alleen B en C - niveau	0,2 punt
Arabier		0,3 punt
Overslag		0,3 punt
Flik-flak		0,4 punt
Salto		0,5 punt
Toe te voegen extra waarde		
Hoeken		0,1 punt
Strekken		0,2 punt
Elke ¼ l.a. draai		0,1 punt
Voorwaartse salto		0,1 punt
Zijwaartse salto		0,1 punt
Punchsalto		0,1 punt

N.B.:

- Bij dubbele salto's wordt de totale waarde verdubbeld.
- Handenstand met ½, 1 of meervoudige draaien is niet toegestaan.

Originaliteitstabel A – niveau

	3-5 gymnasten	6 gymnasten
Senioren		
Overslag salto gehurkt/gehoekt met een ½ draai om de l. as		0,1
Overslag salto gestrekt met een ½ draai om de l. as	0,1	0,2
Uitstapsalto gestrekt in serie		0,1
Arabier flik-flak salto met 1 draai om de lengte as		0,1
Arabier flik-flak twistsalto gestrekt		0,1
Arabier flik-flak dubbel salto	0,2	
Junioren		
Overslag salto gehurkt/gehoekt		0,1
Overslag salto gestrekt	0,1	0,2
Overslag salto met ½ draai om de lengte as		0,1
Uitstapsalto gehoekt in serie		0,1
Arabier flik-flak salto met 1/2 draai om de lengte as		0,1
Arabier flik-flak salto met 1 draai om de lengte as	0,1	0,2
Arabier flik-flak twistsalto gehoekt		0,1
Arabier flik-flak twistsalto gestrekt	0,1	0,2
Jeugd		
Overslag salto gehurkt/gehoekt		0,1
Overslag salto gestrekt	0,1	0,2
Overslag salto met 1/2 draai om de lengte as	0,1	0,2
Uitstapsalto in serie		0,1
Arabier flik-flak salto gestrekt		0,1
Arabier flik-flak salto met 1/2 draai om de lengte as	0,1	0,2
Arabier flik-flak twistsalto gehurkt		0,1
Arabier flik-flak twistsalto gehoekt	0,1	0,2

Originaliteitstabel B – niveau

	3-5 gymnasten	6 gymnasten
Senior		
Overslag salto gehurkt/gehoekt		0,1
Overslag salto gestrekt	0,1	0,2
Overslag salto met ½ draai om de lengte as (<u>Airtumbling</u>)	0,1	0,2
Uitstapsalto gehoekt in serie		0,1
Arabier flik-flak salto met 1 draai om de lengte as	0,1	0,2
Arabier flik-flak twistsalto gehurkt/gehoekt		0,1
Junior		
Salto gestrekt vw		0,1
Overslag salto gehurkt/gehoekt	0,1	0,2
Overslag salto met ½ draai om de lengte as (<u>Airtumbling</u>)	0,1	0,2
Uitstapsalto in serie		0,1
Arabier flik-flak salto gestrekt		0,1
Arabier flik-flak salto met ½ draai om de lengte as	0,1	0,2
Arabier flik-flak twistsalto gehurkt/gehoekt		0,1
Jeugd		
Salto gestrekt vw	0,1	0,2
Overslag salto gehurkt/gehoekt	0,2	
Overslag salto met ½ draai om de lengte as (<u>Airtumbling</u>)	0,1	0,2
Arabier flik-flak salto gehurkt/gehoekt		0,1
Arabier flik-flak salto gestrekt	0,1	0,2
Arabier flik-flak salto met ½ draai om de lengte as	0,1	0,2
Arabier flik-flak twistsalto gehurkt/gehoekt	0,1	0,2

Originaliteits tabel C – niveau

	3-5 gymnasten	6 gymnasten
Junior en Senior		
Arabier flik-flak salto gehurkt/gehoekt	0,1	0,2
Arabier flik-flak salto gestrekt	0,2	
Salto voorwaarts gehurkt/gehoekt	0,1	0,2
Salto voorwaarts gestrekt	0,2	
Jeugd		
Arabier flik-flak salto	0,2	
Salto voorwaarts gehurkt/gehoekt	0,2	

N.B.:

- Sprongen met een hogere moeilijkheidswaarde in dezelfde structuurgroep dan in bovenstaande tabel vermeld, komen ook in aanmerking voor bonuspunten. De waarde is dan 0,2 bij 3-5 gymnasten.

SPRONGTABEL VOOR AIRTUMBLING, TUMBLINGSPRINGEN EN INDIVIDUEEL

	Tumbling	Airtumbling	
RUGWAARTSE ONDERDELEN			
Rollen	alleen C-niveau	alleen C-niveau	0,2 punt
Stut tot handenstand	alleen C-niveau	alleen C-niveau	0,2 punt
Flik-flak			0,4 punt
Tempo salto			0,5 punt
Salto gehurkt			0,5 punt
Salto gehoekt			0,6 punt
Salto gestrekt			0,7 punt
Salto gehurkt met ½ draai om de lengte as			0,7 punt
Salto gehoekt met ½ draai om de lengte as			0,8 punt
Salto gestrekt met ½ draai om de lengte as			0,9 punt
Twist salto gehurkt			0,8 punt
Twist salto gehoekt			0,9 punt
Salto gehurkt met 1 draai om de lengte as			0,9 punt
Salto gehoekt met 1 draai om de lengte as			1,0 punt
Salto gestrekt met 1 draai om de lengte as			1,1 punt
Salto gehurkt met 1 ½ draai om de lengte as			1,1 punt
Salto gehoekt met 1 ½ draai om de lengte as			1,2 punt
Salto gestrekt met 1 ½ draai om de lengte as			1,3 punt
Salto gehurkt met 2/1 draai om de lengte as			1,3 punt
Salto gehoekt met 2/1 draai om de lengte as			1,4 punt
Salto gestrekt met 2/1 draai om de lengte as			1,5 punt

	Tumbling	Airtumbling	
RUGWAARTSE ONDERDELEN			
Dubbele salto gehurkt			2,0 punt
Dubbele salto gehoekt			2,4 punt
Dubbele salto gestrekt			2,8 punt

	Tumbling	Airtumbling	
VOORWAARTSE ONDERDELEN			
Rollen	alleen C-niveau	alleen C-niveau	0,2 punt
Zweefrol	alleen C-niveau	alleen C-niveau	0,3 punt
Handenstand doorrollen	alleen C-niveau	alleen C-niveau	0,2 punt
Arabier			0,3 punt
Overslag			0,3 punt
Loopoverslag			0,3 punt
Overslag over 1 arm			0,4 punt
Vrije overslag			0,5 punt
Vrije Arabier			0,5 punt
Salto gehurkt			0,6 punt
Salto gehoekt			0,7 punt
Salto gestrekt			0,8 punt
Punch salto gehurkt			0,7 punt
Punch salto gehoekt			0,8 punt
Punch salto gestrekt			0,9 punt
Salto gehurkt met een ½ draai om de lengte as			0,8 punt
Salto gehoekt met een ½ draai om de lengte as			0,9 punt
Salto gestrekt met ½ draai om de lengte as (barani)			1,0 punt
Salto gehurkt met 1 draai om de lengte as			1,0 punt
Salto gehoekt met 1 draai om de lengte as			1,1 punt

	Tumbling	Airtumbling	
VOORWAARTSE ONDERDELEN			
Salto gestrekt met 1 draai om de lengte as			1,2 punt
Salto gehurkt met 1 ½ draai om de lengte as			1,2 punt
Salto gehoekt met 1 ½ draai om de lengte as			1,3 punt
Salto gestrekt met 1 ½ draai om de lengte as			1,4 punt
Salto gehurkt met 2/1 draai om de lengte as			1,4 punt
Salto gehoekt met 2/1 draai om de lengte as			1,5 punt
Salto gestrekt met 2/1 draai om de lengte as			1,6 punt
Dubbele salto gehurkt			2,4 punt
Dubbele salto gehoekt			2,8 punt
Dubbele salto gestrekt			3,2 punt

	Tumbling	Airtumbling	
ZIJWAARTSE ONDERDELEN			
Radslag	alleen C-, B - niveau	alleen C -, B - niveau	0,2 punt
Radslag over 1 arm	alleen C-, B - niveau	alleen C -, B - niveau	0,3 punt
Vrije radslag			0,5 punt
Salto gehurkt			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.

E INDIVIDUEEL MINITRAMPOLINESPRINGEN MET SPRINGTOESTEL

Algemeen

1. Een individuele wedstrijd springtoestel bestaat uit drie (3) verschillende steunsprongen.
2. Het is niet toegestaan om het springtoestel in hoogte te verstellen zonder toestemming van het hoofdjurylid.
3. Alle beurten moeten op dezelfde hoogte uitgevoerd worden.
Bij verlaging van het toestel tijdens de sprongserie wordt de sprong als niet gemaakt beschouwd. De sprong is dan ongeldig (dus een 0-beurt).
4. Een tweede poging voor een sprong is straffeloos toegestaan zolang de deelnemer de minitrampoline, springtoestel of landingsmat niet heeft aangeraakt.
5. Sprongen via of over personen, geplaatst op het springtoestel zijn niet toegestaan.
6. Bij herhalingen van een sprong wordt de sprong ongeldig en zal dus geen moeilijkheidswaarde en geen uitvoeringswaarde worden gegeven (dus een 0-beurt).
7. Een andere volgorde van sprongen aanhouden dan vermeld op de sprongformulier is toegestaan zonder aftrek van punten.
8. Tipsalto's zijn niet toegestaan.
9. De minimum hoogte van het springtoestel, gemeten vanaf de vloer:
 - a. Voor dames jeugd/heren jeugd 1.15 meter
 - b. Voor dames junioren/heren junioren 1.25 meter
 - c. Voor dames senioren 1.35 meter
 - d. Voor heren senioren (vaste hoogte) 1.65 meter

LET OP:

- Er mag alleen maar verhoogd worden in stappen van **10 cm**.
- Heren senioren heeft een vaste hoogte

Hulpverlening

De deelnemer moet zijn sprong uitvoeren zonder hulp van derden. Indien de trainer de deelnemer aanraakt, zal de sprong als ongeldig worden beschouwd en verliest zijn moeilijkheids- en uitvoeringswaarde (dus een 0-beurt).

Start van een sprong

Elke deelnemer start zijn sprong op aangeven van het hoofdjurylid.

Houdingseisen

Het volgende definieert de minimum eisen bij een speciale houding:

- Gestrekte 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.

Moeilijkheid

- Aan ieder element wordt een moeilijkheidswaarde toegekend.
- De waarde van elk basis element kan worden verhoogd door extra moeilijkheid.

Basiselementen	
Overslag	0,8 punt
Yamashita	0,9 punt
Tsukahara	1,4 punt
Overslag salto	1,5 punt
Toe te voegen extra waarde	
Bij de overslag voor elke $\frac{1}{2}$ l.as draai in de aanzweeffase	0,1 punt
Bij de overslag voor elke $\frac{1}{4}$ l.as draai in de afzweeffase	0,1 punt
Bij de overslag en arabier insprong voor elke $\frac{1}{2}$ l.as draai in de aanzweeffase	0,2 punt
Bij de overslag voor elke $\frac{1}{4}$ l.as draai in de afzweeffase	0,1 punt
Bij dubbele breedte as draaien voor elke $\frac{1}{2}$ l.as draai	0,3 punt
Bij driedubbele breedte as draaien voor elke $\frac{1}{2}$ l.as draai	0,4 punt
Bij tsukahara voor elke $\frac{1}{2}$ l.as draai in de afzweeffase	0,3 punt
Arabier insprong	0,4 punt

Beoordelingssysteem

Voor de uitvoering van sprong wordt uitgegaan van vier (4) punten. Het eindcijfer van een sprongserie bestaat uit het gemiddelde uitvoeringscijfer vermeerderd met het moeilijkheidscijfer.

Voor de einduitslag van de wedstrijd worden de drie eindcijfers opgeteld.

De aanloop en de sprong naar de minitrampoline worden niet beoordeeld. Deze zal echter wel gelden als beurt bij het aanraken van de minitrampoline en/of landingsmat.

SPRONGTABEL MINITRAMPOLINE MET SPRINGTOESTEL

	Waarde
Overslag zijwaarts met $\frac{1}{4}$ draai (binnenwaarts)	0,7 punt
Overslag zijwaarts met $\frac{1}{4}$ draai (buitenwaarts)	0,7 punt
Overslag zijwaarts met $\frac{3}{4}$ draai binnen of buitenwaarts	0,9 punt
Yamashita (er zijn twee uitvoeringen en allebei geldig)	0,9 punt
Tsukahara	1,4 punt
Tsukahara gehoekt	1,6 punt
Tsukahara gestrekt	2,0 punt
Tsukahara gehurkt met $\frac{1}{2}$ draai	1,7 punt
Tsukahara gehoekt met $\frac{1}{2}$ draai	1,9 punt
Tsukahara gestrekt met $\frac{1}{2}$ draai	2,3 punt
Tsukahara gehurkt met 1 draai	2,0 punt
Tsukahara gehoekt met 1/1 draai	2,2 punt
Tshukahara gestrekt met 1/1 draai	2,6 punt
Tsukahara dubbel	3,5 punt
Tsukahara dubbel gehoekt	3,8 punt
Tsukahara dubbel gestrekt	4,4 punt
Cuervo (overslag- $\frac{1}{2}$ draai-salto a.w)	1,6 punt
Kasamatsu (overslag zijwaarts met $\frac{1}{4}$ draai-salto voorwaarts met $\frac{1}{2}$ draai)	2,0 punt
Handenstand overslag	0,8 punt
Handenstand overslag met $\frac{1}{2}$ draai om de lengte as ($\frac{1}{2}$ in)	0,9 punt
Handenstand overslag met $\frac{1}{2}$ draai om de lengte as ($\frac{1}{2}$ uit)	1,0 punt
Handenstand overslag met $\frac{1}{2}$ draai in de aan- en afzweeffase	1,1 punt
Handenstand overslag met 1 draai om de lengte as	1,2 punt

	Waarde
Handenstand overslag met salto voorwaarts gehurkt	1,5 punt
Handenstand overslag met salto voorwaarts gehoekt	1,6 punt
Handenstand overslag met salto voorwaarts gestrekt	1,8 punt
Handenstand overslag met salto voorwaarts gehurkt ½ draai	1,8 punt
Handenstand overslag met salto voorwaarts gehoekt ½ draai	1,9 punt
Handenstand overslag met salto voorwaarts gestrekt ½ draai	2,1 punt
Handenstand overslag met salto voorwaarts gestrekt 1 draai	2,4 punt
Handenstand overslag met salto voorwaarts gestrekt 1 ½ draai	2,7 punt
Handenstand overslag met dubbele salto voorwaarts gehurkt	3,0 punt
Handenstand overslag met dubbele salto voorwaarts gehoekt	3,6 punt
Handenstand overslag met dubbele salto voorwaarts gestrekt	4,2 punt
Yurchenko (arabier- landen op plank-flikflak handen op toestel-salto a.w.)	1,5 punt

N.B.:

- Bij zijwaartse overslagen wordt de spreid – en gesloten vorm gezien als dezelfde sprong.
 - De volgende sprongen worden beschouwd als dezelfde sprong. Deze mag dus maar 1x uitgevoerd worden.
 - Kasamatsu en Tsukahara gehurkt met 1 draai worden beschouwd als dezelfde sprong.
 - Barani en streksalto met halve draai worden beschouwd als dezelfde sprong.
- Bij meerdere draaien in bovengenoemde twee sprongen is deze regel ook van toepassing.

F INDIVIDUEEL MINITRAMPOLINE

Algemeen

1. Een individuele wedstrijd minitrampoline bestaat uit drie (3) verschillende vrije sprongen.
2. Deelnemers 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. Een tweede poging voor een sprong is straffeloos toegestaan zolang de deelnemer de minitrampoline of landingsmat niet heeft aangeraakt.
5. De moeilijkheid van de gemaakte sprongen moet minimaal behoren tot de basiselementen.
6. Bij herhalingen van een sprong wordt de sprong ongeldig en zal dus geen moeilijkheidswaarde en geen uitvoeringswaarde worden gegeven (dus een 0-beurt).
7. Een andere volgorde van sprongen aanhouden dan vermeld op de sprongformulier is toegestaan zonder aftrek van punten.

Hulpverlening

De deelnemer moet zijn sprong uitvoeren zonder hulp van derden. Indien de trainer de deelnemer aanraakt, zal de sprong als ongeldig worden beschouwd en verliest zijn moeilijkheids- en uitvoeringswaarde. (dus een 0-beurt)

Start van een sprong

Elke deelnemer start zijn sprong op aangeven van het hoofdjurylid.

Moeilijkheid

- Aan ieder element wordt een moeilijkheidswaarde toegekend.
- De waarde van elk basiselement kan worden verhoogd door extra moeilijkheid.
- De laagste extra waarde voor lichaamshouding in dubbele salto's wordt toegevoegd.

	Waarde
Basiselementen	
Salto	0,6 punt
Speciale waarde	
Streksprong gevolgd door salto achterover	0,8 punt
Toe te voegen extra waarde	
Hoeken bij enkele salto	0,1 punt
Strekken bij enkele salto	0,2 punt
Bij enkele salto's voor elke 1/2 l.a. draai	0,1 punt
Hoeken bij dubbele salto's per salto	0,1 punt
Strekken bij dubbele salto's per salto	0,3 punt
Bij dubbele salto's voor elke 1/2 l.a. draai	0,3 punt
Hoeken bij drievoudige salto's per salto	0,2 punt
Strekken bij drievoudige salto's per salto	0,5 punt
Bij triple salto's voor elke 1/2 l.a. draai	0,4 punt
Arabier insprong	0,5 punt

Beoordelingssysteem

Voor de uitvoering van sprong wordt uitgegaan van vier (4) punten. Het eindcijfer van een sprongbeurt bestaat uit het gemiddelde uitvoeringscijfer vermeerderd met het moeilijkheidscijfer.

Voor de einduitslag van de wedstrijd worden de drie eindcijfers opgeteld.

De aanloop en de sprong naar de minitrampoline worden niet beoordeeld, zij zal echter wel gelden als beurt bij het aanraken van de minitrampoline en/of landingsmat.

SPRONGTABEL MINITRAMPOLINESPRINGEN

	Waarde
Streksprong gevolgd door salto gehurkt achterover	0,8 punt
Streksprong gevolgd door salto gehoekt achterover	0,9 punt
Streksprong gevolgd door salto gestrekt achterover	1,0 punt
Salto gehurkt	0,6 punt
Salto gehoekt	0,7 punt
Salto gehoekt met gespreide benen	0,7 punt
Salto gestrekt	0,8 punt
Salto gehurkt met ½ draai om de lengte as	0,7 punt
Salto gehoekt met ½ draai om de lengte as	0,8 punt
Salto gestrekt met ½ draai om de lengte as	0,9 punt
Salto gehurkt met 1 draai om de lengte as	0,8 punt
Salto gehoekt met 1 draai om de lengte as	0,9 punt
Salto gestrekt met 1 draai om de lengte as	1,0 punt
Salto gehurkt met 1 ½ draai om de lengte as	0,9 punt
Salto gehoekt met 1 ½ draai om de lengte as	1,0 punt
Salto gestrekt met 1 ½ draai om de lengte as	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 een ½ draai om de lengte as	1,6 punt
Dubbele salto gehoekt met een ½ draai om de lengte as	1,8 punt
Dubbele salto gestrekt met een ½ draai om de lengte as	2,2 punt
Dubbele salto gehurkt met 1 draai om de lengte as	1,9 punt
Dubbele salto gehoekt met 1 draai om de lengte as	2,1 punt
Dubbele salto gestrekt met 1 draai om de lengte as	2,5 punt
Dubbele salto gehurkt met 1 ½ draai om de lengte as	2,2 punt
Dubbele salto gehoekt met 1 ½ draai om de lengte as	2,4 punt
Dubbele salto gestrekt met 1 ½ draai om de lengte as	2,8 punt
Dubbele salto gestrekt met 2 draai om de lengte as	3,1 punt
Dubbele salto gestrekt met 2 ½ draai om de lengte as	3,4 punt

	Waarde
Dubbele salto gestrekt met 3 draai om de lengte as	3,7 punt
Dubbele salto gestrekt met 3 ½ draai om de lengte as	4,0 punt
Tsukahara	1,6 punt
Tsukahara gehoekt	1,8 punt
Tsukahara gestrekt	2,0 punt
Tsukahara gehurkt met ½ draai	1,7 punt
Tsukahara gehoekt met ½ draai	2,1 punt
Tsukahara gestrekt met ½ draai	2,3 punt
Tsukahara dubbel	3,7 punt
Tsukahara dubbel gehurkt	3,0 punt
Drievoudige salto gehurkt	3,3 punt
Drievoudige salto gehoekt	3,9 punt
Drievoudige salto gestrekt	4,8 punt
Drievoudige salto gehurkt met ½ draai	3,7 punt
Drievoudige salto gehoekt met ½ draai	4,3 punt
Drievoudige salto gehurkt met 1 draai	4,1 punt
Drievoudige salto gehoekt met 1 draai	4,7 punt

N.B.:

- Barani en streksalto met halve draai worden beschouwd als dezelfde sprong. Deze mag maar 1x uitgevoerd worden.
- Bij meerdere draaien in bovengenoemde twee sprongen is deze regel ook van toepassing.

G Individueel (air)tumbling

Algemeen

1. Deze wedstrijd bestaat uit twee vrije sprongbeurten. Een sprongbeurt moet een verbinding zijn van verschillende voorwaartse, rugwaartse en zijwaartse elementen met of zonder draaien om de lengte – as zonder aarzeling of tussenstappen uitgevoerd, waarvan het laatste onderdeel van elke beurt eindigt met een tot stand komend element op de tumblingbaan of op de landingsmat.
2. De sprongbeurt bestaat uit maximaal 5 elementen (minimaal 3).
3. De sprongbeurt mag slechts in één richting met uitzondering van de punchsalto worden uitgevoerd.
4. Wanneer men meer dan 3 elementen turnt, dient er minimaal 1 element met handplaatsing in de sprongbeurt verwerkt te zijn. Indien niet voldaan aan deze eis is het een 0-beurt.
5. Herkansing van een sprongbeurt wordt niet toegestaan. Als een deelnemer duidelijk wordt gestoord van buitenaf kan een tweede poging worden toegestaan. Dit ter beoordeling van het hoofdjurylid.
6. Wijzigingen van elementen en de volgorde waarin zij op de wedstrijdkaart staan, zijn gedurende de sprongbeurt toegestaan.
7. Sprongen via of over één of meer personen op de verende vloer of airtumbling zijn niet toegestaan.
8. Het gebruik van één of meer reutherplanken en/of minitrampolines en/of andere springplanken is niet toegestaan.
9. Voor de herhalingsregel zie bladzijde 4,5 en 6.

Hulpverlening

De deelnemer moet de beurt uitvoeren zonder hulp van derden. Indien de trainer/coach of diens plaatsvervanger de deelnemer aanraakt, zal de beurt op dit element onderbroken zijn en wordt voor dit element, waarbij hulp werd verleend, geen moeilijkheids- en uitvoeringswaardering worden gegeven. De trainer/coach of zijn plaatsvervanger mag de deelnemer gedurende de uitvoering van de sprongbeurt niet aanspreken of toeroepen.

Start van een beurt

Elke deelnemer start zijn beurt op aangeven van het hoofdjurylid. De sprongbeurt wordt geacht te zijn gestart als het eerste element is ingezet. Bij een foute aanloop mag de deelnemer opnieuw starten zonder aftrek, op een teken van het hoofdjurylid, dit mag maximaal 2 keer.

Houdingseisen

Het volgende definieert de minimum eisen bij een speciale houding:

- Gestrekte 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.

Beëindiging van de sprongserie

De beurt moet eindigen op de verende vloer, airtumbling of landingsmat. Voor extra elementen zal een aftrek worden gegeven door het hoofdjurylid (dus bij meer dan 5 elementen). Minder dan 3 elementen geeft geen waardering dus 0 punten.

Moeilijkheid

- De moeilijkheid van de gemaakte elementen moet minimaal behoren tot de basiselementen.
- 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.

	Waarde
Basiselementen	
Arabier	0,3 punt
Overslag	0,3 punt
Flik-flak	0,4 punt
Salto	0,5 punt
Toe te voegen extra waarden	
Hoeken	0,1 punt
Strekken	0,2 punt
Elke ¼ lengte as draai	0,1 punt
Voorwaartse salto	0,1 punt
Zijwaartse salto	0,1 punt
Punch salto	0,1 punt

N.B.:

- Bij dubbel salto's wordt de totale waarde verdubbeld.

Beoordelingssysteem

Per sprong worden twee (2) punten gegeven voor de uitvoering, het maximale totaal per serie zal acht (8) punten per uitvoeringsjury kunnen zijn.

De uitvoeringsaftrek van de elementen wordt afgetrokken van het maximale cijfer dat door het hoofdjurylid wordt aangegeven.

Een element dat tot een onderbreking heeft geleid, heeft geen moeilijkheids- en uitvoeringswaarde (dus een 0-beurt)

Het eindcijfer van een sprongbeurt bestaat uit het gemiddelde uitvoeringscijfer vermeerderd met het moeilijkheidscijfer.

Voor de einduitslag van de wedstrijd worden de beide sprongserie cijfers samengeteld.

SPRONGTABEL (AIR) TUMBLINGSPRINGEN:

Zie sprongtabel bij Tumbling en Airtumbling.

H D en E reglement

1. Doel

Het groepsspringen op D- en E-niveau is bestemd voor de recreatieve turner/ster. Het uitgangspunt is, dat een turner/ster met één training in de week aan één van deze wedstrijdcategorieën kan deelnemen.

2. Oefenstof

De wedstrijden op D- en E-niveau zijn groepswedstrijden met voorgeschreven oefenstof en twee sprongbeurten met keuzesprongen.

3. Inschrijving

Deelname is mogelijk in de onderstaande niveaus, leeftijdscategorieën en toestellen.

Niveau	Leeftijd	Onderdeel	Onderdeel	Onderdeel	Onderdeel
E	Jeugd	Lange mat	Minitramp	Kast minitramp	Kast plankoline
	Junior	Lange mat	Minitramp	Springtoestel minitramp	Kast plank
	Senior	Lange mat	Minitramp	Springtoestel minitramp	Kast plank
D	Jeugd	Lange mat	Minitramp	Kast minitramp	Kast plankoline
	Junior	Lange mat	Minitramp	Springtoestel minitramp	Kast plank
	Senior	Lange mat	Minitramp	Springtoestel minitramp	Kast plank

4. Leeftijdsbepalingen

Groepsspringen kent de volgende indeling in leeftijdsklassen:

- Dames jeugd 8 tot en met 12 jaar.
- Heren jeugd 8 tot en met 12 jaar.
- Dames junioren 10 tot en met 16 jaar.
- Heren junioren 10 tot en met 16 jaar.
- Dames senioren 15 jaar en ouder.
- Heren senioren 15 jaar en ouder.

De bijbehorende geboortejaren worden per seizoen vermeld in “Informatie Wedstrijdzaken” (website KNGU).

Per wedstrijddag mogen de deelnemers wisselen van team binnen de vereniging (al dan niet in verschillende niveaus), maar het is niet toegestaan in verschillende teams bij hetzelfde onderdeel als deelnemer uit te komen.

Mixed teams zijn toegestaan voor alle categorieën en alle toestellen, ongeacht de verhouding.

5. Hoogte en afmetingen van de toestellen

1. Kast
 - a. Hoogte bovenkant kast 1.10 meter boven de vloer.
 - b. Lengte van het bovenblad 1.25 meter.
 - c. Breedte van het bovenblad 0.45 meter.

Bij de jeugd mag gesprongen worden met de kast min 1 deel.

2. Springtoestel hoog met minitramp
Minimum hoogte bovenkant springtoestel boven de vloer:
Categorie 10-16 jaar minimaal 1,25 meter
Categorie 15+ jaar: minimaal 1,35 meter

6. Sieraden etc. (valt onder begrip “kleding”)

Het is niet toegestaan om in welke vorm dan ook sieraden (horloge, ringen, hangers, enz.) te dragen tijdens de uitvoering van het wedstrijdonderdeel.

7. Herkansing

1. Herkansing wordt alleen toegestaan als bijzondere omstandigheden het optreden van een verenigingsgroep deden mislukken.
2. De wens tot herkansing moet direct na het beëindigen van de oefening aan het hoofdjurylid kenbaar worden gemaakt door de leider. De wedstrijdleider beslist na overleg met de juryleden of een herkansing al dan niet gerechtvaardigd is.
3. Bij een herkansing tellen de cijfers voor het laatst uitgevoerde optreden.
4. Als het optreden van een verenigingsgroep door een val of mislukking wordt onderbroken, moet het optreden binnen 30 seconden worden voortgezet. Wordt deze tijd overschreden, dan wordt het optreden als beëindigd beschouwd en als zodanig beoordeeld.

8. Algemeen

1. Synchron: met twee of meer deelnemers één of meer sprongen gelijktijdig beginnen, uitvoeren en eindigen.
2. 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.
3. Sprongen via of over personen, geplaatst tussen de minitrampoline en landingsmat, zijn niet toegestaan.
4. Bij het niet maken van een sprong, waarbij de minitrampoline/plank(oline) niet is aangeraakt, is het niet toegestaan om de sprong opnieuw te maken.

9. Algemeen juryleden voor alle toestellen

Het juryteam bestaat bij voorkeur uit 2 juryleden per toestel. Er wordt gewerkt met omrekenstabellen, waarmee de uitvoeringsaftrek verhoudingsgewijs met het aantal springers per ploeg berekend wordt. Zodoende werkt het springen met een groot aantal deelnemers per ploeg niet in het nadeel. Wanneer er twee juryleden zijn, verdelen zij de taken onderling. Eén fungeert dan als hoofdjurylid.

9.1 Taakomschrijving van het hoofdjurylid

- a) Controleren van de toestellen in verband met de hoogte volgens de normen van het betreffende wedstrijdonderdeel omschreven in het wedstrijdreglement (dit eventueel in overleg met de toestelcommissie).
- b) Controleren of het eindcijfer juist is.
- c) Tekens geven aan de leiding van de groep, zodat deze met de wedstrijd kan beginnen.
- d) Wanneer de leiding van de groep voor de aanvang en na de beëindiging van het optreden van de groep zich meldt, dan hierop correct reageren.
- e) Beoordeling van de onderbreking van een sprongbeurt of de oefening voor een eventuele herkansing.
- f) Toepassen van specifieke aftrekken voor incorrecte wedstrijdleding, het dragen van o.a. sieraden, banden e.d., het niet presenteren van de groep voor en na het optreden.
- g) Het beoordelen of een trainer in kan grijpen in geval van gevaar of wanneer een sprong dreigt fout te gaan. Het hoofdjurylid kan dan de wedstrijd eventueel stilleggen.

9.2 Taakomschrijving van het uitvoeringsjurylid

De sprongen accuraat, objectief en deskundig beoordelen, waarbij het volgende genoteerd moet worden: de aftrekken voor de technische uitvoering. (Dit in verband met eventueel overleg, wanneer dit door het hoofdjurylid noodzakelijk wordt geacht).

1. Aftrekken in verband met de technische uitvoering.

9.3 Taakomschrijving van de moeilijkheidsjury

1. Vaststellen van de waarde van de gesprongen series (controleren of de verplichte oefenstof gesprongen wordt).
2. Aftrekken voor samenstellingsfouten.
3. Het bepalen van een bonus voor presentatie of tempo.

9.4 Toegestaan verschil van de twee cijfers van de uitvoering (na toepassing van omreken tabel)

Het verschil mag niet groter zijn dan:

- 0,1 punt bij 4 en meer punten.
- 0,2 punt van 2 tot 4 punten.
- 0,4 punt bij minder dan 2 punten.

10 Groepsgrootte

De groep bestaat uit minimaal 6 deelnemers en maximaal 9 deelnemers. De oefening wordt uitgevoerd met en door de gehele groep waarmee wordt gestart. Er mag tussen de beurten door niet gewisseld worden tussen deelnemers.

Er wordt in relatie tot de groepsgrootte gewerkt met omreken tabellen waarmee de totale uitvoeringsaftrek van alle deelnemers wordt omgerekend naar een uniforme basis (dit is de gemiddelde uitvoeringsaftrek voor één deelnemer).

11 Opbouw van het cijfer

11.1 Algemeen

Het cijfer wordt opgebouwd uit de volgende vier onderdelen:

Moeilijkheidswaarde	5 punten
Samenstelling	5 punten
Uitvoering	5 punten
Bonus	maximaal 0,5 punten

Een oefening kan dus maximaal **15,5 punten** opleveren.

11.2 Moeilijkheidswaarde (uitgangswaarde 5,0 punt)

Elke sprongserie heeft een waarde van:	0,8 punt: $4 \times 0,8 = 3,20$ punten
Elke keuzesprong heeft een waarde van:	0,9 punt: $2 \times 0,9 = 1,80$ punten
Totaal moeilijkheid	5,00 punten

Heeft de verenigingsgroep in de aangegeven volgorde de voorgeschreven en laatste keuzesprongen uitgevoerd, dan heeft deze recht op het maximum van 5.00 punten voor moeilijkheid.

Een sprongserie telt pas mee voor moeilijkheid, als deze herkenbaar is uitgevoerd d.w.z. een sprong is geldig als deze in elke fase herkenbaar is uitgevoerd. Een sprongserie telt mee voor de moeilijkheid, als de helft plus 1 deelnemer de sprong herkenbaar heeft uitgevoerd.

De laatste twee sprongbeurten van de serie zijn keuzesprongen. De keuzesprongen mogen elke sprong zijn, zolang het niet dezelfde sprongen zijn als eerder door de groep zijn gesprongen in de voorgeschreven beurten. De waarde van de keuzesprong is niet van belang (deze mag lager, gelijk of hoger te zijn dan de waarde van voorgaande sprongen).

Let op: sprongen die al in de lengte zijn uitgevoerd en vervolgens ook in de breedte worden gesprongen (of vice versa) worden gezien als een herhaling.

Toestelsprongen: indien er bij de keuzebeurten gekozen wordt voor een sprong met hindernis (handen en knieën in kruiphouding) moet de steunfase plaatsvinden voor of op de hindernis. Bij vrije sprongen is het niet toegestaan om een hindernis op het toestel te plaatsen.

11.3 Samenstelling (uitgangswaarde 5,0 punt)

11.4 Uitvoering (uitgangswaarde 5,0 punt)

Onder uitvoering wordt verstaan hoe ieder team de bewegingen 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.

Het volgende definieert de minimum eisen bij een speciale houding:

- Gestrekte 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.

Voor fouten in de uitvoering kan maximaal 5,00 punten worden afgetrokken (na het toepassen van de omrekenstabellen).

De werkwijze van het werken met omrekenstabellen

Wanneer de jury de uitvoeringsaftrek heeft vastgesteld van alle sprongseries samen, neemt men de tabel met het aantal springers van de ploeg, zoekt in de linker verticale kolom het hele aantal punten op, in de horizontale kolom de tiende punten, het getal waar men dan uitkomt, is het **uitvoeringscijfer**.

Bonus (uitgangswaarde 0,5 punt)

Een bonus van (maximaal) 0,5 punt kan gegeven worden voor een dusdanige presentatie en/of tempo van het gehele optreden. De bonus (of een gedeelte hiervan) kan alleen gegeven worden aan het team, dus niet aan individuele leden. De bonus wordt opgeteld bij het eindcijfer.

12 BEPALINGEN T.A.V. MOEILIKHEIDSWAARDE

- Een hele beurt herhalen betekent verlies van de waarde (0,8 of 0,9), de uitvoeringsaftrek blijft staan.
- Een hele beurt vergeten betekent verlies van de waarde. Omdat geen uitvoeringsaftrek aanwezig is, volgt een extra aftrek van 0,5 van de samenstelling.
- Een hele beurt toevoegen levert geen extra moeilijkheidswaarde op. De uitvoeringsaftrek blijft wel staan.
- Een totale beurt afwijkend (andere sprong dan staat voorgeschreven) betekent verlies van de waarde (0,8), de uitvoeringsaftrek blijft staan en GEEN extra aftrek van de samenstelling.

13 SAMENSTELLING

	aftrek
Veranderingen van volgorde van sprongseries, éénmalig	0,2 punt
Te weinig gemaakte beurten (naast verlies van moeilijkheidswaarde), extra aftrek, per beurt	0,5 punt
Te veel gemaakte keuzebeurten, per beurt (extra keuzebeurten houden de waarde van de voorgeschreven sprongen, 0,8 punt)	0,2 punt
Afwijkende sprongen m.u.v. de keuzebeurten, per gymnast, per sprong	0,2 punt
Herhalingen van dezelfde sprongen, per gymnast, per sprong	0,2 punt
Niet gemaakte sprong, per gymnast, per sprong	0,5 punt
Met minder gymnasten springen dan het aantal waarmee men gestart is, per gymnast, per beurt (omrekening van aantal waarmee wordt gestart, wordt gebruikt)	0,5 punt
Met meer gymnasten springen dan het aantal waarmee men in de eerste beurt gestart is, per gymnast, per beurt, (omrekening van aantal waarmee wordt gestart, wordt gebruikt)	0,3 punt
Herhaling van een (in de voorgeschreven beurt reeds gemaakte) sprong in de keuzebeurt, per gymnast, per keer	0,2 punt

Opmerking:

Wanneer een afwijkende sprong tevens een herhaling is, geldt een dubbele aftrek ($2 \times 0,2 = 0,4$ punt).

14 UITVOERINGSaftREK

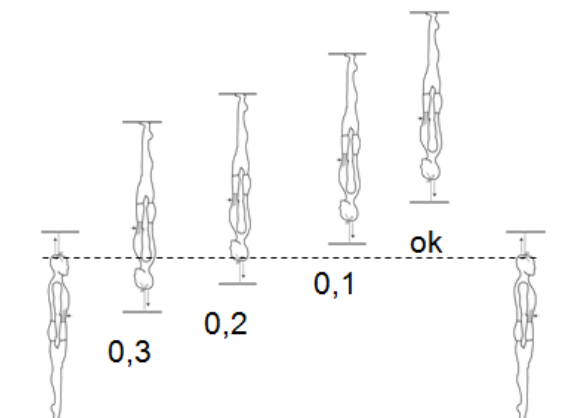
	af trek
Houdingsfouten, per gymnast	0,1 - 0,5 punt
Technische fouten*), per gymnast	0,1 - 0,5 punt
Uit de richting van het toestel of de middellijn van de lange mat	0,1 - 0,2 punt
Onvoldoende hoogte, per gymnast	0,1 - 0,3 punt
Ongelijkheid in synchroon werken, per keer	0,2 punt
Val, per gymnast	0,3 punt
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	0,1 punt
Tempostoringen in de beurten, per keer	0,1 punt
Met één of meer sprongen buiten de lange mat komen, per keer	0,2 punt

*) Technische fouten zijn onderdelen en/of verbindingen die te laag, te hoog en/of onvoldoende ruim geturnd worden of onvoldoende technisch worden uitgevoerd.

Uitleg hoogte:

Uitgangspunt is de stijging van het middelpunt van de zwaartekracht. Bij de stijging altijd rekening houden met de lengte van de gymnast. De juiste hoogte is $\frac{1}{2}$ x lichaamslengte.

Af trek is 0,1 – 0,3 punt.



15 AFTREK DOOR HET HOOFDJURYLID

	af trek
Het gebruiken van balletvormen tussen de sprongbeurten	0,2 punt
Afwezigheid van tempo tijdens het optreden tussen de beurten	0,3 punt
Incorrecte wedstrijdkleding	0,2 punt
Incorrecte handelwijze 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

De aftrek door het hoofdjurylid wordt na berekening van het **EINDCIJFER** in mindering gebracht.

16 AANTAL DEELNEMERS VAN DE PLOEG: 6

Tabel berekening uitvoeringscijfer voorgeschreven oefening
Aantal deelnemers/sters: 6

	,0	,1	,2	,3	,4	,5	,6	,7	,8	,9
0	5,00	4,98	4,97	4,95	4,93	4,92	4,90	4,88	4,87	4,85
1	4,83	4,82	4,80	4,78	4,77	4,75	4,73	4,72	4,70	4,68
2	4,67	4,65	4,63	4,62	4,60	4,58	4,57	4,55	4,53	4,52
3	4,50	4,48	4,47	4,45	4,43	4,42	4,40	4,38	4,37	4,35
4	4,33	4,32	4,30	4,28	4,27	4,25	4,23	4,22	4,20	4,18
5	4,17	4,15	4,13	4,12	4,10	4,08	4,07	4,05	4,03	4,02
6	4,00	3,98	3,97	3,95	3,93	3,92	3,90	3,88	3,87	3,85
7	3,83	3,82	3,80	3,78	3,77	3,75	3,73	3,72	3,70	3,68
8	3,67	3,65	3,63	3,62	3,60	3,58	3,57	3,55	3,53	3,52
9	3,50	3,48	3,47	3,45	3,43	3,42	3,40	3,38	3,37	3,35
10	3,33	3,32	3,30	3,28	3,27	3,25	3,23	3,22	3,20	3,18
11	3,17	3,15	3,13	3,12	3,10	3,08	3,07	3,05	3,03	3,02
12	3,00	2,98	2,97	2,95	2,93	2,92	2,90	2,88	2,87	2,85
13	2,83	2,82	2,80	2,78	2,77	2,75	2,73	2,72	2,70	2,68
14	2,67	2,65	2,63	2,62	2,60	2,58	2,57	2,55	2,53	2,52
15	2,50	2,48	2,47	2,45	2,43	2,42	2,40	2,38	2,37	2,35
16	2,33	2,32	2,30	2,28	2,27	2,25	2,23	2,22	2,20	2,18
17	2,17	2,15	2,13	2,12	2,10	2,08	2,07	2,05	2,03	2,02
18	2,00	1,98	1,97	1,95	1,93	1,92	1,90	1,88	1,87	1,85
19	1,83	1,82	1,80	1,78	1,77	1,75	1,73	1,72	1,70	1,68
20	1,67	1,65	1,63	1,62	1,60	1,58	1,57	1,55	1,53	1,52
21	1,50	1,48	1,47	1,45	1,43	1,42	1,40	1,38	1,37	1,35
22	1,33	1,32	1,30	1,28	1,27	1,25	1,23	1,22	1,20	1,18
23	1,17	1,15	1,13	1,12	1,10	1,08	1,07	1,05	1,03	1,02
24	1,00	0,98	0,97	0,95	0,93	0,92	0,90	0,88	0,87	0,85
25	0,83	0,82	0,80	0,78	0,77	0,75	0,73	0,72	0,70	0,68
26	0,67	0,65	0,63	0,62	0,60	0,58	0,57	0,55	0,53	0,52
27	0,50	0,48	0,47	0,45	0,43	0,42	0,40	0,38	0,37	0,35
28	0,33	0,32	0,30	0,28	0,27	0,25	0,23	0,22	0,20	0,18
29	0,17	0,15	0,13	0,12	0,10	0,08	0,07	0,05	0,03	0,02
30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

17 AANTAL DEELNEMERS VAN DE PLOEG: 7

Tabel berekening uitvoeringscijfer voorgeschreven oefening
Aantal deelnemers/sters: 7

	,0	,1	,2	,3	,4	,5	,6	,7	,8	,9
0	5,00	4,99	4,97	4,96	4,94	4,93	4,91	4,90	4,89	4,87
1	4,86	4,84	4,83	4,81	4,80	4,79	4,77	4,76	4,74	4,73
2	4,71	4,70	4,69	4,67	4,66	4,64	4,63	4,61	4,60	4,59
3	4,57	4,56	4,54	4,53	4,51	4,50	4,49	4,47	4,46	4,44
4	4,43	4,41	4,40	4,39	4,37	4,36	4,34	4,33	4,31	4,30
5	4,29	4,27	4,26	4,24	4,23	4,21	4,20	4,19	4,17	4,16
6	4,14	4,13	4,11	4,10	4,09	4,07	4,06	4,04	4,03	4,01
7	4,00	3,99	3,97	3,96	3,94	3,93	3,91	3,90	3,89	3,87
8	3,86	3,84	3,83	3,81	3,80	3,79	3,77	3,76	3,74	3,73
9	3,71	3,70	3,69	3,67	3,66	3,64	3,63	3,61	3,60	3,59
10	3,57	3,56	3,54	3,53	3,51	3,50	3,49	3,47	3,46	3,44
11	3,43	3,41	3,40	3,39	3,37	3,36	3,34	3,33	3,31	3,30
12	3,29	3,27	3,26	3,24	3,23	3,21	3,20	3,19	3,17	3,16
13	3,14	3,13	3,11	3,10	3,09	3,07	3,06	3,04	3,03	3,01
14	3,00	2,99	2,97	2,96	2,94	2,93	2,91	2,90	2,89	2,87
15	2,86	2,84	2,83	2,81	2,80	2,79	2,77	2,76	2,74	2,73
16	2,71	2,70	2,69	2,67	2,66	2,64	2,63	2,61	2,60	2,59
17	2,57	2,56	2,54	2,53	2,51	2,50	2,49	2,47	2,46	2,44
18	2,43	2,41	2,40	2,39	2,37	2,36	2,34	2,33	2,31	2,30
19	2,29	2,27	2,26	2,24	2,23	2,21	2,20	2,19	2,17	2,16
20	2,14	2,13	2,11	2,10	2,09	2,07	2,06	2,04	2,03	2,01
21	2,00	1,99	1,97	1,96	1,94	1,93	1,91	1,90	1,89	1,87
22	1,86	1,84	1,83	1,81	1,80	1,79	1,77	1,76	1,74	1,73
23	1,71	1,70	1,69	1,67	1,66	1,64	1,63	1,61	1,60	1,59
24	1,57	1,56	1,54	1,53	1,51	1,50	1,49	1,47	1,46	1,44
25	1,43	1,41	1,40	1,39	1,37	1,36	1,34	1,33	1,31	1,30
26	1,29	1,27	1,26	1,24	1,23	1,21	1,20	1,19	1,17	1,16
27	1,14	1,13	1,11	1,10	1,09	1,07	1,06	1,04	1,03	1,01
28	1,00	0,99	0,97	0,96	0,94	0,93	0,91	0,90	0,89	0,87
29	0,86	0,84	0,83	0,81	0,80	0,79	0,77	0,76	0,74	0,73
30	0,71	0,70	0,69	0,67	0,66	0,64	0,63	0,61	0,60	0,59
31	0,57	0,56	0,54	0,53	0,51	0,50	0,49	0,47	0,46	0,44
32	0,43	0,41	0,40	0,39	0,37	0,36	0,34	0,33	0,31	0,30
33	0,29	0,27	0,26	0,24	0,23	0,21	0,20	0,19	0,17	0,16
34	0,14	0,13	0,11	0,10	0,09	0,07	0,06	0,04	0,03	0,01
35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

18 AANTAL DEELNEMERS VAN DE PLOEG: 8

Tabel berekening uitvoeringscijfer voorgeschreven oefening
Aantal deelnemers/sters: 8

	,0	,1	,2	,3	,4	,5	,6	,7	,8	,9
0	5,00	4,99	4,98	4,96	4,95	4,94	4,93	4,91	4,90	4,89
1	4,88	4,86	4,85	4,84	4,83	4,81	4,80	4,79	4,78	4,76
2	4,75	4,74	4,73	4,71	4,70	4,69	4,68	4,66	4,65	4,64
3	4,63	4,61	4,60	4,59	4,58	4,56	4,55	4,54	4,53	4,51
4	4,50	4,49	4,48	4,46	4,45	4,44	4,43	4,41	4,40	4,39
5	4,38	4,36	4,35	4,34	4,33	4,31	4,30	4,29	4,28	4,26
6	4,25	4,24	4,23	4,21	4,20	4,19	4,18	4,16	4,15	4,14
7	4,13	4,11	4,10	4,09	4,08	4,06	4,05	4,04	4,03	4,01
8	4,00	3,99	3,98	3,96	3,95	3,94	3,93	3,91	3,90	3,89
9	3,88	3,86	3,85	3,84	3,83	3,81	3,80	3,79	3,78	3,76
10	3,75	3,74	3,73	3,71	3,70	3,69	3,68	3,66	3,65	3,64
11	3,63	3,61	3,60	3,59	3,58	3,56	3,55	3,54	3,53	3,51
12	3,50	3,49	3,48	3,46	3,45	3,44	3,43	3,41	3,40	3,39
13	3,38	3,36	3,35	3,34	3,33	3,31	3,30	3,29	3,28	3,26
14	3,25	3,24	3,23	3,21	3,20	3,19	3,18	3,16	3,15	3,14
15	3,13	3,11	3,10	3,09	3,08	3,06	3,05	3,04	3,03	3,01
16	3,00	2,99	2,98	2,96	2,95	2,94	2,93	2,91	2,90	2,89
17	2,88	2,86	2,85	2,84	2,83	2,81	2,80	2,79	2,78	2,76
18	2,75	2,74	2,73	2,71	2,70	2,69	2,68	2,66	2,65	2,64
19	2,63	2,61	2,60	2,59	2,58	2,56	2,55	2,54	2,53	2,51
20	2,50	2,49	2,48	2,46	2,45	2,44	2,43	2,41	2,40	2,39
21	2,38	2,36	2,35	2,34	2,33	2,31	2,30	2,29	2,28	2,26
22	2,25	2,24	2,23	2,21	2,20	2,19	2,18	2,16	2,15	2,14
23	2,13	2,11	2,10	2,09	2,08	2,06	2,05	2,04	2,03	2,01
24	2,00	1,99	1,98	1,96	1,95	1,94	1,93	1,91	1,90	1,89
25	1,88	1,86	1,85	1,84	1,83	1,81	1,80	1,79	1,78	1,76
26	1,75	1,74	1,73	1,71	1,70	1,69	1,68	1,66	1,65	1,64
27	1,63	1,61	1,60	1,59	1,58	1,56	1,55	1,54	1,53	1,51
28	1,50	1,49	1,48	1,46	1,45	1,44	1,43	1,41	1,40	1,39
29	1,38	1,36	1,35	1,34	1,33	1,31	1,30	1,29	1,28	1,26
30	1,25	1,24	1,23	1,21	1,20	1,19	1,18	1,16	1,15	1,14
31	1,13	1,11	1,10	1,09	1,08	1,06	1,05	1,04	1,03	1,01
32	1,00	0,99	0,98	0,96	0,95	0,94	0,93	0,91	0,90	0,89
33	0,88	0,86	0,85	0,84	0,83	0,81	0,80	0,79	0,78	0,76
34	0,75	0,74	0,73	0,71	0,70	0,69	0,68	0,66	0,65	0,64
35	0,63	0,61	0,60	0,59	0,58	0,56	0,55	0,54	0,53	0,51
36	0,50	0,49	0,48	0,46	0,45	0,44	0,43	0,41	0,40	0,39
37	0,38	0,36	0,35	0,34	0,33	0,31	0,30	0,29	0,28	0,26
38	0,25	0,24	0,23	0,21	0,20	0,19	0,18	0,16	0,15	0,14
39	0,13	0,11	0,10	0,09	0,08	0,06	0,05	0,04	0,03	0,01
40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

19 AANTAL DEELNEMERS VAN DE PLOEG: 9

Tabel berekening uitvoeringscijfer voorgeschreven oefening Aantal deelnemers/sters: 9

	,0	,1	,2	,3	,4	,5	,6	,7	,8	,9
0	5,00	4,99	4,98	4,97	4,96	4,94	4,93	4,92	4,91	4,90
1	4,89	4,88	4,87	4,86	4,84	4,83	4,82	4,81	4,80	4,79
2	4,78	4,77	4,76	4,74	4,73	4,72	4,71	4,70	4,69	4,68
3	4,67	4,66	4,64	4,63	4,62	4,61	4,60	4,59	4,58	4,57
4	4,56	4,54	4,53	4,52	4,51	4,50	4,49	4,48	4,47	4,46
5	4,44	4,43	4,42	4,41	4,40	4,39	4,38	4,37	4,36	4,34
6	4,33	4,32	4,31	4,30	4,29	4,28	4,27	4,26	4,24	4,23
7	4,22	4,21	4,20	4,19	4,18	4,17	4,16	4,14	4,13	4,12
8	4,11	4,10	4,09	4,08	4,07	4,06	4,04	4,03	4,02	4,01
9	4,00	3,99	3,98	3,97	3,96	3,94	3,93	3,92	3,91	3,90
10	3,89	3,88	3,87	3,86	3,84	3,83	3,82	3,81	3,80	3,79
11	3,78	3,77	3,76	3,74	3,73	3,72	3,71	3,70	3,69	3,68
12	3,67	3,66	3,64	3,63	3,62	3,61	3,60	3,59	3,58	3,57
13	3,56	3,54	3,53	3,52	3,51	3,50	3,49	3,48	3,47	3,46
14	3,44	3,43	3,42	3,41	3,40	3,39	3,38	3,37	3,36	3,34
15	3,33	3,32	3,31	3,30	3,29	3,28	3,27	3,26	3,24	3,23
16	3,22	3,21	3,20	3,19	3,18	3,17	3,16	3,14	3,13	3,12
17	3,11	3,10	3,09	3,08	3,07	3,06	3,04	3,03	3,02	3,01
18	3,00	2,99	2,98	2,97	2,96	2,94	2,93	2,92	2,91	2,90
19	2,89	2,88	2,87	2,86	2,84	2,83	2,82	2,81	2,80	2,79
20	2,78	2,77	2,76	2,74	2,73	2,72	2,71	2,70	2,69	2,68
21	2,67	2,66	2,64	2,63	2,62	2,61	2,60	2,59	2,58	2,57
22	2,56	2,54	2,53	2,52	2,51	2,50	2,49	2,48	2,47	2,46
23	2,44	2,43	2,42	2,41	2,40	2,39	2,38	2,37	2,36	2,34
24	2,33	2,32	2,31	2,30	2,29	2,28	2,27	2,26	2,24	2,23
25	2,22	2,21	2,20	2,19	2,18	2,17	2,16	2,14	2,13	2,12
26	2,11	2,10	2,09	2,08	2,07	2,06	2,04	2,03	2,02	2,01
27	2,00	1,99	1,98	1,97	1,96	1,94	1,93	1,92	1,91	1,90
28	1,89	1,88	1,87	1,86	1,84	1,83	1,82	1,81	1,80	1,79
29	1,78	1,77	1,76	1,74	1,73	1,72	1,71	1,70	1,69	1,68
30	1,67	1,66	1,64	1,63	1,62	1,61	1,60	1,59	1,58	1,57
31	1,56	1,54	1,53	1,52	1,51	1,50	1,49	1,48	1,47	1,46
32	1,44	1,43	1,42	1,41	1,40	1,39	1,38	1,37	1,36	1,34
33	1,33	1,32	1,31	1,30	1,29	1,28	1,27	1,26	1,24	1,23
34	1,22	1,21	1,20	1,19	1,18	1,17	1,16	1,14	1,13	1,12
35	1,11	1,10	1,09	1,08	1,07	1,06	1,04	1,03	1,02	1,01
36	1,00	0,99	0,98	0,97	0,96	0,94	0,93	0,92	0,91	0,90
37	0,89	0,88	0,87	0,86	0,84	0,83	0,82	0,81	0,80	0,79
38	0,78	0,77	0,76	0,74	0,73	0,72	0,71	0,70	0,69	0,68
39	0,67	0,66	0,64	0,63	0,62	0,61	0,60	0,59	0,58	0,57
40	0,56	0,54	0,53	0,52	0,51	0,50	0,49	0,48	0,47	0,46
41	0,44	0,43	0,42	0,41	0,40	0,39	0,38	0,37	0,36	0,34
42	0,33	0,32	0,31	0,30	0,29	0,28	0,27	0,26	0,24	0,23
43	0,22	0,21	0,20	0,19	0,18	0,17	0,16	0,14	0,13	0,12
44	0,11	0,10	0,09	0,08	0,07	0,06	0,04	0,03	0,02	0,01
45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

20 Oefenstof E-niveau

20.1 Kast plankoline jeugd (8 – 12 jaar) – eventueel min 1 deel van de kast

- | | | |
|----|---------|--|
| 1. | Lengte | Ophurken – stap – spreidsprong (met afzet van 2 voeten) |
| 2. | Lengte | Ophurken – stap – hurksprong (met afzet van 2 voeten) |
| 3. | Lengte | Keuze |
| 4. | Breedte | Ophurken – streksprong (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten) |
| 5. | Breedte | Spreidsprong (overspreiden) |
| 6. | Breedte | Keuze |

20.2 Kast plank junioren (10-16 jaar) en senioren (15 jaar en ouder)

- | | | |
|----|---------|--|
| 1. | Lengte | Ophurken – stap – streksprong $\frac{1}{2}$ draai (met afzet van 2 voeten) |
| 2. | Lengte | Ophurken – afspreiden aan de punt |
| 3. | Lengte | Keuze |
| 4. | Breedte | Ophurken – spreidsprong (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten) |
| 5. | Breedte | Spreidsprong (overspreiden) |
| 6. | Breedte | Keuze |

20.3 Kast minitramp jeugd (8-12 jaar)

- | | | |
|----|---------|--|
| 1. | Lengte | Ophurken – stap – spreidsprong (met afzet van 2 voeten) |
| 2. | Lengte | Los op – stap – hurksprong (met afzet van 2 voeten) |
| 3. | Lengte | Keuze |
| 4. | Breedte | Ophurken – streksprong $\frac{1}{2}$ draai (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten) |
| 5. | Breedte | Spreidsprong (overspreiden) |
| 6. | Breedte | Keuze |

20.4 Springtoestel minitramp junioren (10-16 jaar) en senioren (15 jaar en ouder)

- | | |
|---|--|
| 1 | Ophurken – streksprong (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten) |
| 2 | Ophurken – spreidsprong (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten) |
| 3 | Los op – streksprong $\frac{1}{2}$ draai (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten) |
| 4 | Spreidsprong (overspreiden) |
| 5 | Keuze |
| 6 | Keuze |

VERVOLG Oefenstof E-niveau

20.5 Minitramp jeugd (8-12 jaar)

- 1 Streksprong
- 2 Hurksprong
- 3 Spreidsprong
- 4 Streksprong ½ draai
- 5 Keuze
- 6 Keuze

20.6 Minitramp junioren (10-16 jaar) en senioren (15 jaar en ouder)

- 1 Streksprong
- 2 Hurksprong
- 3 Spreidhoeksprong
- 4 Streksprong ½ draai
- 5 Keuze
- 6 Keuze

20.7 Lange mat jeugd (8-12 jaar)

- 1 Rol voorover – rol voorover (direct doorrollen)
- 2 Rol voorover – streksprong ½ draai – rol achterover
- 3 Radslag
- 4 Vluchtige handstand – rol voorover
- 5 Keuze
- 6 Keuze

20.8 Lange mat junioren (10-16 jaar) en senioren (15 jaar en ouder)

- 1 Synchroon: rol voorover – rol voorover (direct doorrollen)
- 2 Rol voorover – streksprong ½ draai – rol achterover
- 3 Radslag – hup – radslag
- 4 Arabier – streksprong (kaats)
- 5 Keuze
- 6 Keuze

21 Oefenstof D-niveau

21.1 Kast plankoline jeugd (8 – 12 jaar) – eventueel min 1 deel van de kast

1	Lengte	Ophurken – stap – streksprong $\frac{1}{2}$ draai (met afzet van 2 voeten)
2	Lengte	Ophurken – afspreiden aan de punt
3	Lengte	Keuze
4	Breedte	Ophurken – hurksprong (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten)
5	Breedte	Spreidsprong (overspreiden)
6	Breedte	Keuze

21.2 Kast plank junioren (10-16 jaar) en senioren (15 jaar en ouder)

1	Lengte	Ophurken – afspreiden aan de punt
2	Lengte	Ophurken – stap – streksprong $\frac{1}{2}$ draai (met afzet van 2 voeten)
3	Lengte	Keuze
4	Breedte	Ophurken – hurksprong (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten)
5	Breedte	Hurksprong (doorhurken)
6	Breedte	Keuze

21.3 Kast minitramp jeugd (8-12 jaar)

1	Lengte	Los op – stap – streksprong $\frac{1}{2}$ draai (met afzet van 2 voeten)
2	Lengte	Spreidsprong (overspreiden)
3	Lengte	Keuze
4	Breedte	Ophurken – hurksprong (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten)
5	Breedte	Hurksprong (doorhurken)
6	Breedte	Keuze

21.4 Springtoestel minitramp junioren (10-16 jaar) en senioren (15 jaar en ouder)

1	Los op – spreidhoeksprong (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten)
2	Los op – streksprong $\frac{1}{2}$ draai (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten)
3	Spreidsprong (overspreiden)
4	Hurksprong (doorhurken)
5	Keuze
6	Keuze

VERVOLG Oefenstof D-niveau

21.5 Minitramp jeugd (8-12 jaar)

- 1 Streksprong
- 2 Hurksprong
- 3 Spreidhoeksprong
- 4 Streksprong ½ draai
- 5 Keuze
- 6 Keuze

21.6 Minitramp junioren (10-16 jaar) en senioren (15 jaar en ouder)

- 1 Streksprong
- 2 Hurksprong
- 3 Streksprong ½ draai
- 4 Salto gehurkt voorwaarts
- 5 Keuze
- 6 Keuze

21.7 Lange mat jeugd (8-12 jaar)

- 1 Synchroon: rol voorover – rol voorover (direct doorrollen)
- 2 Handstand doorrol
- 3 Radslag – hup - radslag
- 4 Arabier streksprong (kaats)
- 5 Keuze
- 6 Keuze

21.8 Lange mat junioren (10-16 jaar) en senioren (15 jaar en ouder)

- 1 Synchroon: handstand doorrol (1x)
- 2 Radslag – radslag (zonder tussen hup)
- 3 Arabier streksprong (kaats)
- 4 Overslag (uitvoering vrij, maar wel de hele groep hetzelfde)
- 5 Keuze
- 6 Keuze