

# INDIVIDUEEL SPRINGEN Ahoy

## Leeftijd

Deelname aan wedstrijden is mogelijk in de volgende leeftijdscategorieën, dit is vastgelegd in het HHR:

- Dames jeugd 9 t/m 12 jaar (2002-2005)
- Heren jeugd 9 t/m 12 jaar (2002-2005)
- Dames junioren 13 t/m 15 jaar (1999-2001)
- Heren junioren 13 t/m 15 jaar (1999-2001)
- Dames senioren 16 jaar en ouder (1998 – of eerder)
- Heren senioren 16 jaar en ouder (1998 – of eerder)

## **Technische regels voor alle onderdelen**

1. Voor aanvang van de springwedstrijden is er gelegenheid in te springen. De deelnemers van een gevormde tijdsgroep mogen voor het optreden  $\pm$  2 minuten inspringen, welke buiten de beoordeling valt. Dit inspringen zal worden aangegeven door de algehele wedstrijdleiding en moet terstond worden beëindigd op zijn stopteken.
2. Voor het begin van het inspringen zal door de deelnemer vier / vijf sprongformulieren aan het hoofdjurylid moeten worden overhandigd met daarop de genoemde sprongen of sprongseries.
3. De deelnemer mag beginnen met zijn optreden, wanneer het hoofdjurylid duidelijk kenbaar maakt, dat de jury gereed is.

## **Niveau en toestellen:**

Er kan gesprongen worden op 3 niveau's, n.l. A, B en C - niveau.

Men mag tijdens de wedstrijddag maar op 1 niveau uitkomen.

Voor deze niveaus zijn echter wel minimale en maximale waardes van toepassing.

De toestellen die gesprongen kunnen worden zijn:

Minitramp en MT – Springtoestel.

## Minimale en maximale waarden

### **Minitrampoline:**

Moeilijkheidswaarde A-niveau: (zie informatie wedstrijdzaken 2013 – 2014)

Jeugd: minimaal waarde per sprong 0.7 punt

Junior: minimaal waarde per sprong 0.9 punt

Senior: minimaal waarde per sprong 1.0 punt

Moeilijkheidswaarde B-niveau:

Jeugd: Minimale waarde per sprong 0.4 punt, Maximale waarde 0.8 punt

Junior: Minimale waarde per sprong 0.5 punt, Maximale waarde 1.0 punt

Senior: Minimale waarde per sprong 0.6 punt, Maximale waarde 1.1 punt

Moeilijkheidswaarde C-niveau:

Jeugd: Maximale waarde per sprong 0,7 punt

Junior: Maximale waarde per sprong 0.8 punt

Senior: Maximale waarde per sprong 0.9 punt

### **MT - Springtoestel:**

Moeilijkheidswaarde A-niveau: (zie informatie wedstrijdzaken 2013 – 2014)

Jeugd: minimaal waarde per sprong 0.7 punt

Junior: minimaal waarde per sprong 0.9 punt

Senior: minimaal waarde per sprong 1.0 punt

Moeilijkheidswaarde B-niveau:

Jeugd: Minimale waarde per sprong 0.4 punt, Maximale waarde 0.8 punt

Junior: Minimale waarde per sprong 0.5 punt, Maximale waarde 1.0 punt

Senior: Minimale waarde per sprong 0.6 punt, Maximale waarde 1.1 punt

Moeilijkheidswaarde C-niveau:

Jeugd: Maximale waarde per sprong 0,7 punt

Junior: Maximale waarde per sprong 0.8 punt

Senior: Maximale waarde per sprong 0.9 punt

**Het is toegestaan een sprong te maken die een hogere waarde heeft dan de maximale toegestane moeilijkheidswaarde van het niveau waarin men springt. De sprong krijgt in dat geval de maximale waarde die in het betreffende niveau is toegestaan.**

## MINITRAMPOLINE (INDIVIDUEEL)

### Algemeen

1. Een individuele wedstrijd minitrampoline bestaat uit **drie (3) verschillende vrije sprongen**.
2. Bij het gebruik van een minitrampoline moet de landing plaatsvinden op een landingsmat; er zullen hiervoor 2 landingsmatten van 2 bij 3 meter aanwezig zijn.
3. Deelnemers mogen hun eigen minitrampoline meebrengen; deze dient voor aanvang van de wedstrijd bij de wedstrijdleiding ter keuring afgegeven te worden.
4. Sprongen via of over personen, geplaatst tussen de minitrampoline en landingsmat, zijn niet toegestaan.
5. Het landen op 1 voet is niet toegestaan. Dit geldt ook voor het eerst neerkomen op de handen. Als er niet geland wordt op beide voeten, wordt de sprong als niet gemaakt beschouwd.
6. Onderdelen gemaakt na de landing van de sprong op de voeten zijn niet toegestaan.
7. Een trainer/coach moet aanwezig zijn op de landingsmat om te zorgen voor een veilige landing bij alle elementen. De trainer/coach dient te allen tijde in te kunnen grijpen. Wanneer de trainer/coach hier niet aan voldoet wordt er niet gestart met de uitvoering.
8. Een tweede poging voor een sprong is straffeloos toegestaan zolang de deelnemer de minitrampoline of landingsmat niet heeft aangeraakt.
9. Herhaling van dezelfde sprong is niet toegestaan. Bij herhalingen van een sprong wordt de sprong ongeldig en zal dus geen moeilijkheidswaarde en geen uitvoeringswaarde worden gegeven (dus een 0).
10. 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 of diens plaatsvervanger de deelnemer aanraakt, zal de sprong als ongeldig worden beschouwd en verliest het zijn moeilijkheids- en uitvoeringswaarde. (dus een 0)**

## 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.
- De laagste extra waarde voor lichaamshouding in dubbele salto's wordt toegevoegd.

### ***Basis elementen***

Salto

***Waarde***

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

## **Beoordelingssysteem**

Voor de uitvoering van een 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 cijfers 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.

### **Aftrek door het hoofdjurylid**

	<b>Aftrek</b>
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 deelnemer aan de jury voor het optreden	0,1 punt
Het niet presenteren van de deelnemer aan de jury na het optreden	0,1 punt
Indien zich een storende factor voordoet, veroorzaakt door trainer , begeleider	0.3 punt

(De bovengenoemde aftrekken worden na berekening van het eindcijfer in mindering gebracht.)

### **Uitvoering**

	<b>Aftrek</b>
Houdingsfouten	0,1 – 0,5 punt
Technische fouten	0,1 – 0,5 punt
Uit de richting van de middellijn van de valmat	0,1 – 0,2 punt
Verlies van evenwicht	0,1 – 0,2 punt
De landing beëindigen buiten de landingsmat, per keer	0,3 punt
Val	0,3 punt
Het geven van een teken aan of praten met de gymnast, per keer	0,3 punt
Onvoldoende hoogte	0,1 punt

### **Toegestaan verschil van de twee cijfers van de uitvoeringsjury**

De verschillen tussen de uitvoeringscijfers mogen 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.

## SPRONGTABEL MINITRAMPOLINE

Streksprong	(alleen C-niveau)	0,2 punt
Streksprong met zijwaarts gespreide benen	(alleen C-niveau)	0,2 punt
Streksprong met spreid-hoek van de benen	(alleen C-niveau)	0,3 punt
Streksprong met hurken van de benen	(alleen C-niveau)	0,3 punt
Streksprong met hoeken van de benen	(alleen C-niveau)	0,3 punt
Streksprong met ½ draai	(alleen C-niveau)	0,3 punt
Streksprong met 1 draai	(alleen B-jeugd 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 gehoekt met gespreide benen		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
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.  
 Bij meerdere draaien in bovengenoemde twee sprongen is deze regel ook van toepassing.



# **MINITRAMPOLINE met SPRINGTOESTEL** **(INDIVIDUEEL)**

## **Algemeen**

1. Deze wedstrijd bestaat 3 **verplichte** steunsprongen. De sprongen dienen verschillend te zijn.
2. De landing moet plaatsvinden op een landingsmat; er zullen hiervoor 2 landingsmatten van 2 bij 3 meter aanwezig zijn
3. Onderdelen gemaakt na de landing van de sprong op de voeten zijn niet toegestaan.
4. Het landen op 1 voet is niet toegestaan. Dit geldt ook voor het eerst neerkomen op de handen. Als er niet geland wordt op beide voeten wordt de sprong als niet gemaakt beschouwd. De sprong is dan ongeldig.
5. Het is niet toegestaan om het springtoestel in hoogte te verstellen zonder toestemming van het hoofdjurylid.
6. Bij springen onder de aangegeven hoogte van het toestel wordt de sprong als niet gemaakt beschouwd. De sprong is dan ongeldig.
7. Een trainer/coach moet aanwezig zijn op de landingsmat om te zorgen voor een veilige landing bij alle elementen. De trainer/coach dient te allen tijde in te kunnen grijpen. Wanneer de trainer/coach hier niet aan voldoet wordt er niet gestart met de uitvoering.
8. Een tweede poging voor een sprong is straffeloos toegestaan zolang de deelnemende de Minitrampoline of landingsmat niet heeft aangeraakt.
9. Sprongen via of over personen, geplaatst op het springtoestel zij niet toegestaan.
10. De moeilijkheid van de gemaakte sprongen moet minimaal behoren tot de basiselementen.
11. Bij herhalingen van een sprong wordt de sprong ongeldig en zal dus geen moeilijkheidswaarde en geen uitvoeringswaarde worden gegeven (dus een 0).
12. Een andere volgorde van sprongen aanhouden dan vermeld op het sprongformulier is toegestaan zonder aftrek van punten.

## **BIJZONDERE BEPALINGEN PER TOESTEL**

### **Springtoestel**

- **Minimale** hoogte bovenkant 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 1.65 meter

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

### **Hulpverleners**

De deelnemer moet zijn sprong uitvoeren zonder hulp van derden.

**Indien de trainer of diens plaatsvervanger de deelnemer aanraakt, zal de sprong als ongeldig worden beschouwd en verliest het zijn moeilijkheids- en uitvoeringswaarde.  
(dus een 0)**

### **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.

<b><i>Basis elementen</i></b>	<b><i>Waarde</i></b>
Hurksprong (C-niveau)	0,2 punt
Spreadsprong (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

### ***Toe te voegen extra waarde***

Bij de overslag voor elke 1/2 l.a. draai in de aanzweeffase	0,1 punt
Bij de overslag voor elke ¼ l.a. draai in de afzweeffase	0,1 punt
Bij de overslag en arabier insprong voor elke 1/2 l.a. draai in de aanzweeffase	0,2 punt
Bij de overslag voor elke ¼ l.a. draai in de afzweeffase	0,1 punt
Bij tsukahara voor elke ½ l.a.	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 cijfers 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.

### **Aftrek door het hoofdjurylid**

	<b><i>Aftrek</i></b>
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 deelnemer aan de jury voor het optreden	0,1 punt
Het niet presenteren van de deelnemer aan de jury na het optreden	0,1 punt
Indien zich een storende factor voordoet, veroorzaakt door trainer , begeleider	0.3 punt
Wijziging van hoogte van het springtoestel zonder toestemming	0.5 punt

(De bovengenoemde aftrekken worden na berekening van het eindcijfer in mindering gebracht.)

## **Uitvoering**

Houdingsfouten	0,1 – 0,5 punt
Technische fouten	0,1 – 0,5 punt
Uit de richting van de middellijn van de valmat	0,1 – 0,2 punt
Verlies van evenwicht	0,1 – 0,2 punt
De landing beëindigen buiten de landingsmat, per keer	0,3 punt
Val	0,3 punt
Het geven van een teken aan of praten met de gymnast, per keer	0,3 punt
Onvoldoende hoogte	0,1 punt

## **Aftrek**

## **Toegestaan verschil van de twee cijfers van de uitvoeringsjury**

De verschillen tussen de uitvoeringscijfers mogen 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.

## SPRONGTABEL MINITRAMPOLINE - SPRINGTOESTEL

Ophurken en afstrekken met handen	(Alleen C-niveau)	0,2 punt
Ophurken en afspreiden	(Alleen C-niveau)	0,2 punt
Hurksprong	(Alleen C-niveau)	0,2 punt
Spreidsprong	(Alleen 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
Zweef-hurksprong	(Alleen C-niveau)	0,3 punt
Tipsalto gehurkt	(Alleen B en C niveau)	0,6punt
Tipsalto gehoekt	(Alleen B en C niveau)	0,7punt
Tipsalto met 1/2 draai	(Alleen B en C niveau)	0,7punt
Tipsalto gehoekt met 1/2 draai	(Alleen B en C niveau)	0,8 punt
Overslag zijwaarts met 1/4 draai (binnenwaarts)		0,7 punt
<del>Hollander (zijwaartse overslag met 1/4 draai voorwaarts)</del>		<del>0,7 punt</del>
Overslag zijwaarts met 1/4 draai (buitenwaarts)		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 1/2 draai	(gesteund)	1,7 punt
Tsukahara gehoekt met 1/2 draai	(gesteund)	1,9 punt
Tsukahara gestrekt met 1/2 draai	(gesteund)	2,3 punt
Tsukahara gehurkt met 1 draai	(gesteund)	2,0 punt
Tsukahara gehoekt met 1 draai	(gesteund)	2,2 punt
Tsukahara gestrekt met 1 draai	(gesteund)	2,6 punt
Tsukahara dubbel	(gesteund)	3,5 punt
Tsukahara dubbel gehoekt	(gesteund)	3,8 punt
Tsukahara dubbel gestrekt	(gesteund)	4,4 punt
Cuervo (overslag-1/2draai-salto a.w)		1,6 punt
Kasamatsu (overslag zijwaarts met 1/4 draai-salto voorwaarts met 1/2 draai)		2,0 punt
Handenstand overslag		0,8 punt
Handenstand overslag met 1/2 draai om de lengte as (1/2 in)		0,9 punt
Handenstand overslag met 1/2 draai om de lengte as (1/2 uit)		1,0 punt
Handenstand overslag met 1/2 draai in de aan- en afzweeffase (1/2-1/2 uit)		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 1/2 draai		1,8 punt
Handenstand overslag met salto voorwaarts gehoekt 1/2 draai		1,9 punt
Handenstand overslag met salto voorwaarts gestrekt 1/2 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.