

## MINITRAMPOLINESPRINGEN MET SPRINGTOESTEL (INDIVIDUEEL)

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

### 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.

## Moelijkheid

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

<i>Basis elementen</i>	<i>Waarde</i>
Overslag	0,8 punt
Yamashita	0,9 punt
Tsukahara	1,4 punt
Overslag salto	1,5 punt

### **Toe te voegen extra 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 ½ l.as draai in de aanzweeffase	0,1 punt
Bij de overslag voor elke ¼ l.as draai in de afzweeffase	0,1 punt
Bij de overslag en arabier insprong voor elke ½ l.as draai in de aanzweeffase	0,2 punt
Bij de overslag voor elke ¼ l.as draai in de afzweeffase	0,1 punt
Bij dubbele breedte as draaien voor elke ½ l.as draai	0,3 punt
Bij driedubbele breedte as draaien voor elke ½ l.as draai	0,4 punt
Bij tsukahara voor elke ½ l.as draai in de afzweeffase	0,3 punt
Arabier insprong	0,4 punt

## 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 moelijkheidscijfer.

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

Overslag zijwaarts met $\frac{1}{4}$ draai (binnenwaarts)	0,7 punt
<del>Hollander (zijwaartse overslag met <math>\frac{1}{4}</math> draai voorwaarts)</del>	<del>0,7 punt</del>
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 (gesteund)	1,4 punt
Tsukahara gehoekt (gesteund)	1,6 punt
Tsukahara gestrekt (gesteund)	2,0 punt
Tsukahara gehurkt met $\frac{1}{2}$ draai (gesteund)	1,7 punt
Tsukahara gehoekt met $\frac{1}{2}$ draai (gesteund)	1,9 punt
Tsukahara gestrekt met $\frac{1}{2}$ 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- $\frac{1}{2}$ 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
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 $\frac{1}{2}$ draai	1,8 punt
Handenstand overslag met salto voorwaarts gehoekt $\frac{1}{2}$ draai	1,9 punt
Handenstand overslag met salto voorwaarts gestrekt $\frac{1}{2}$ draai	2,1 punt
Handenstand overslag met salto voorwaarts gestrekt 1 draai	2,4 punt
Handenstand overslag met salto voorwaarts gestrekt 1 $\frac{1}{2}$ 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.

**N.B.:** De volgende sprongen worden beschouwd als dezelfde sprong.

Deze mag dus maar 1x uitgevoerd worden.

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

- Barani en streksalto met halve draai worden beschouwd als dezelfde sprong.

- Kasamatsu en Tsukahara gehurkt met 1 draai worden beschouwd als dezelfde sprong.