

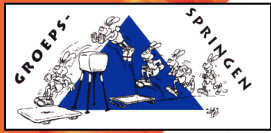


**Nederlandse
Gymnastiek**

DISTRICT ZUID

**REGLEMENT
GROEP SPRINGEN**

**OEFENSTOF
AIRTUMBLING
D-Niveau**



JEUGD

6 beurten

4 identieke beurten waarvan 1 synchroon

2 keuze beurten

1 Synchroon Rol voorwaarts streksprong na landing gelijk zweefrol streksprong.

2 Aanloop - Radslag - Handenstand doorrollen. (zonder tussen pas/hup)

3 Aanloop - Radslag - Radslag. (zonder tussen hup)

4 Aanloop - Arabier Streksprong.

5 Keuze: Aanloop - min. 2 Elementen.

6 Keuze: Aanloop - min. 2 Elementen met directe verbinding.

JUNIOREN- SENIOREN

6 beurten.

4 identieke beurten waarvan 1 synchroon.

2 keuze beurten.

1 Aanloop - Synchroon Arabier Spreidsprong (Benen zijwaarts)

2 Aanloop - Radslag - Arabier. (zonder tussen hup)

3 Aanloop - Overslag - uitvoering vrij. (gehele groep wel hetzelfde)

4 Aanloop - Salto Voorwaarts.

5 Keuze: Aanloop - min. 2 Elementen met directe verbinding.

6 Keuze: Aanloop - min. 2 Elementen met directe verbinding.

Algemeen

Keuze sprongen vrij, alleen géén volledige beurt herhalen.

**Als een hele groep Arabier flik flak kan springen,
behoort je groep in de C-lijn uit te komen.**

*** LET OP:**

Bij Airtumbling:

Houd er als vereniging-trainer rekening mee dat op de wedstrijd bij airtumbling het onderstaande alleen aanwezig is:

- aanloop airtumbling 1 bank lengte.
- landing achter airtumbling 1 landingsmat.

Als de zaal de ruimte toelaat en materiaal beschikbaar is, zullen we 2 bank lengtes en 2 landingsmaten indien mogelijk inzetten.