



**Dutch
Gymnastics**

BIJLAGE TECHNISCH REGLEMENT GROEPSSPRINGEN

WEDSTRIJDREGLEMENT ALGEMEEN 2025 - 2026



Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1 – Diverse bepalingen	2
Algemene bepalingen	2
Aanvullende bepalingen voor airtrack	4
Kleding.....	7
Hoofdstuk 2 – Juryzaken	8
Taakomschrijving hoofdjurylid	8
Taakomschrijving moeilijkheidsjury	8
Taakomschrijving uitvoeringsjuryleden	8
Toegestaan verschil van de uitvoeringscijfers.....	9
Minimale en maximale waarden	9
Groepsgrootte	9
Hoofdstuk 3 – Cijferopbouw	10
Algemeen	10
Moeilijkheid	10
Samenstelling	13
Uitvoering	13
Bonus	14
Samenvatting	15
Hoofdstuk 4 – Begripsomschrijvingen	16
Begripsbepalingen	16
Afwijkingen.....	16
Herhalingen.....	17
Hoofdstuk 5 - Tabellen	19
Hoofdstuk 6 – Tekeningen	23

Hoofdstuk 1 – Diverse bepalingen

Deze bijlage is van toepassing op landelijke groepsspringwedstrijden die georganiseerd worden door de LTC Groepsspringen (LTC-GS).

Algemene bepalingen

Bepalingen voor deelnemers en teams

1. Voor alle toestellen worden groepen toegelaten in de categorieën heren, dames en mix. De samenstelling van een mix-groep bestaat uit zowel dames als heren, waarbij er geen evenwichtige verhouding in de aantallen hoeft te zijn. Tijdens de sprongbeurten mag een groep in deze verhouding variëren, mits dit bij elke sprongbeurt een mix van dames en heren blijft.
2. De springers dienen op te marcheren in het tenue waarin tijdens de wedstrijd gesprongen wordt.
3. De controle van de deelnemers vindt plaats in het parc-fermé. Dit gebeurt direct voor aanvang van de wedstrijd door middel van de inschrijflijsten uit het inschrijfsysteem. Het parc-fermé mag na de controle niet meer worden verlaten.
4. De trainer/coach dient te allen tijde in staat te zijn om in te grijpen indien het gevaar dreigt dat er iets misgaat (in de ruimste zin van het woord). Wanneer de trainer/coach niet aan deze voorwaarde voldoet wordt er niet gestart met het optreden. De trainer/coach dient op de landingsmat te staan, of naast of op de airtrack als men inschat dat hier het gevaarlijkste punt is. Men mag er voor kiezen om met twee trainers/coaches op de landingsmat of naast de airtrack te staan.

Bepalingen voor de verdeling van prijzen

5. Indien er meer dan 1 team op plaats 1, 2 of 3 eindigt is het cijfer voor de uitvoering bepalend.

Bepalingen voor de wedstrijdbanen en toestellen

6. De beschikbare aanloop is 25 meter lang. De minimaal beschikbare aanloop bij airtrack bestaat uit het aanloopdeel van 10 meter.
7. Bovenop de landingsmatten wordt een plofmat neergelegd.
8. Groepen mogen hun eigen minitrampoline of plankoline meebrengen, mits zij toestaan dat andere verenigingen hier ook gebruik van maken. Meegebrachte toestellen dienen voor aanvang van de wedstrijd bij de wedstrijdleiding / toestelcommissie ter keuring worden aangeboden. De LTC-



GS heeft het recht om een door een vereniging meegebracht toestel te weigeren indien deze als niet veilig wordt bevonden.

Bepalingen voor juryzaken

9. Sprongen via of over personen zijn niet toegestaan.
10. Als een sprong niet geland wordt op beide voeten wordt de sprong als ongeldig beschouwd. Dit geldt dus ook voor het landen op één voet, of op andere lichaamsdelen. Voor deze sprong wordt geen waarde geteld, maar wel uitvoeringsaftrek en samenstellingsaftrek.
11. Een sprong telt alleen mee voor de bepaling van bonussen of samenstellingseisen als deze een moeilijkheidswaarde toegekend krijgt.
12. 50% of meer van de basiselementen dient in het optreden verwerkt te worden. Indien dit niet het geval is, volgt er een aftrek vanwege overheersing van eenzelfde sprongsoort.
13. De moeilijkheid van de gemaakte sprongen moet minimaal behoren tot de basiselementen.
14. De moeilijkheid van een gezamenlijke sprongserie telt als meer dan de helft van de springers dezelfde sprong uitvoert. Indien er geen meerderheid van eenzelfde sprong(-serie) is dan krijgt deze beurt geen moeilijkheidswaarde toegekend. De uitvoeringsaftrek blijft wel staan. Er wordt samenstellingsaftrek gegeven voor elke afwijking van de meest voorkomende sprong.
15. Bij het niet maken van een sprong is het niet toegestaan om de sprong opnieuw te maken.
16. Indien er zich storende factoren voordoen, buiten het toedoen van het deelnemende team of diens trainers om, kan een hoofdjurylid bepalen dat een volledige sprongbeurt opnieuw gesprongen mag worden.
17. Herhalingen van een eerder gemaakte sprong in een volgende sprongbeurt door één of meerdere springers zijn niet toegestaan. Voor elke herhaling wordt samenstellingsaftrek gegeven.
18. Een keuzebeurt wordt gezien als steunbeurt als meer dan de helft van de springers een steunsprong springt. In alle andere gevallen wordt de beurt gezien als losse sprongbeurt.
19. Bij het navragen van een score voor de moeilijkheid of samenstelling mag gebruik worden gemaakt van videomateriaal. Het is aan de chef de jury om

te bepalen of dit videomateriaal voldoende bruikbaar is. Een video met een ander standpunt dan de jurytafel van de betreffende wedstrijdbaan kan bijvoorbeeld niet gebruikt worden voor het bepalen van de gesprongen houding; hurk, hoek of strek. Bij twijfel zal het oordeel van de jury worden aangehouden. Bij beoordelingen van de jury die overduidelijk anders zijn dan wat er gesprongen is kan de score aangepast worden, zowel omhoog als omlaag.

Aanvullende bepalingen voor airtrack

Bepalingen voor deelnemers en teams

1. Het is toegestaan dat de trainer op de baan staan. De trainer mag echter geen hulp verlenen.

Bepalingen voor juryzaken

2. Het gebruik van één of meer springplanken en/of minitrampolines is niet toegestaan.
3. Maximaal 2 sprongbeurten mogen synchroon worden uitgevoerd, maar dit is niet verplicht. Voor goed uitgevoerde synchroonbeurten geldt een bonus. De bonus voor een goed uitgevoerde synchroonbeurt wordt toegekend als:
 - o Meer dan de helft van de springers synchroon springen bij 6 springers
 - o Twee van de drie groepjes synchroon springen bij tweetallen
 - o Beide groepjes synchroon springen bij drietallen

Voor elke samenstelling van groepen geldt dat de serie synchroon moet zijn vanaf de inzet van het eerste element tot en met stilstand na het uitvoeren van de serie, inclusief een eventuele kaats.

De uitvoeringsjury geeft aftrek voor ongelijkheid in synchronie per groepje, ongeacht of de bonus voor de synchroonbeurt gegeven wordt.

4. Er mag niet meer dan één enkelvoudige sprongbeurt gemaakt worden. In de keuzebeurten geldt dat als meer dan de helft van de springers een sprongserie van één element maakt deze beurt wordt gezien als een enkelvoudige sprongbeurt.
5. Men is verplicht minimaal één beurt volledig voorover te springen.
6. Men is verplicht minimaal één beurt volledig achterover te springen.
7. De volledige voorwaartse en volledige achterwaartse beurt dienen in twee verschillende beurten gesprongen te worden.



8. De sprongen mogen alleen in de lengterichting van de airtrack worden uitgevoerd, zowel heen als terug.
9. Punchsalto's zijn alleen toegestaan in de keuzebeurten in het B- en C-niveau. In gezamenlijke beurten is een punchsalto een ongeldig element. Hiervoor wordt samenstellingsaftrek gegeven en de waarde van dit element vervalt. De rest van de serie wordt wel geteld.
10. In een sprongbeurt mag een element maximaal één keer direct na elkaar worden herhaald. Bijvoorbeeld: arabier en 2x flikflak mag wel, maar arabier en 3x flikflak mag niet. Wanneer een element meer dan 2 keer wordt gesprongen, telt de waarde van de 3^e en volgende herhaling niet. Eventuele uitvoeringsaftrek wordt wel gegeven.
11. In het A-niveau mogen elementen niet herhaald worden gedurende het optreden. Saltovormen worden niet als herhaling beschouwd als zij worden vooraf gegaan door verschillende elementen. Zie hoofdstuk 4 voor verdere hierop geldende uitzonderingen en verduidelijking.
12. Een saltovorm met landing op 2 voeten wordt als een ander element beschouwd dan dezelfde saltovorm met uitstap.
13. In een sprongserie mogen maximaal 5 elementen gesprongen worden. Eventuele elementen die na het 5^e element worden gesprongen krijgen geen moeilijkheidswaarde en tellen niet mee voor de bepaling van de samenstelling. Eventuele uitvoeringsaftrek wordt wel gegeven.
14. Bij sprongseries van 3 elementen of meer dient er ten minste één element met handenplaatsing gesprongen te worden. Series van 3 elementen of meer zonder handenplaatsing krijgen geen moeilijkheidswaarde. Eventuele uitvoeringsaftrek wordt wel gegeven.
15. In een sprongserie moet de moeilijkheid van het laatste element gelijk of hoger zijn dan de moeilijkheid van het voorlaatste element, met uitzondering van saltovormen. Hiervoor geldt een samenstellingsaftrek.
16. Tijdens de keuzebeurten mag er één springer tegelijk op de airtrack zijn.
17. De volgende zaken worden als een onderbreking van een sprongserie beschouwd:
 - Het maken van tussenpassen of het stoppen tussen de sprongen.
 - Vallen tijdens de sprongserie.
 - Buiten de airtrack de grond raken, met uitzondering van de landing van het laatste element op de landingsmat.



- De airtrack aanraken met een lichaamsdeel anders dan de handen en voeten, met uitzondering van koprolvormen voor het C-niveau.
 - Elementen uitvoeren zonder breedte- of diepte-asdraaien, bijvoorbeeld streksprong $\frac{1}{2}$ draai.
 - Geholpen worden door de trainer/coach of assistent.
 - Bij loopsalto's landen met twee voeten tegelijk, in plaats van een duidelijke stap.
18. Een serie mag na een onderbreking worden afgemaakt. Alleen de elementen die vóór de onderbreking volledig zijn uitgevoerd krijgen een moeilijkheidswaarde toegekend. Elementen die na de onderbreking worden uitgevoerd krijgen geen moeilijkheidswaarde, maar wel uitvoeringsaftrek.

Kleding

De algemene kledingregels zijn opgenomen in het huishoudelijk reglement 3.5.01 van de KNGU.

Deelnemers van wedstrijden groepsspringen dienen correcte sportkleding te dragen.

Het opmarcheren voor het uitvoeren van de wedstrijd oefening gebeurt in turnkleding. Trainingspakken en dergelijke dienen in het parc fermé achtergelaten te worden. Het is toegestaan om voor en na het uitvoeren van de wedstrijd oefeningen sportkleding te dragen naar eigen keuze, bijvoorbeeld trainingspakken.

Voor wat betreft het dragen van sportkleding tijdens het wedstrijd onderdeel van deze wedstrijden, gelden de volgende regels:

1. Een groep moet uniform gekleed zijn, met uitzondering van eventuele sokken of turnschoenen.
2. Dames dragen een turnpakje met turnbroekje of legging. Op de kleding zijn teksten of letters niet toegestaan, met uitzondering van de verenigingsnaam en het logo van de kledingfabrikant met een maximale grootte van 60 cm².
3. Heren dragen een turnpak of turnshirt met broekje of pantalon. Het dragen van een pantalon is toegestaan, mits deze door de gehele groep gedragen wordt. Op de kleding zijn teksten of letters niet toegestaan, met uitzondering van de verenigingsnaam en het logo van de kledingfabrikant met een maximale grootte van 60 cm².
4. Turnschoenen zijn toegestaan. Met turnschoenen wordt bedoeld de uit leer, kunststof of textielvezel bestaande 'balletschoentjes'.
5. Bij mix-teams moet de kleding van de dames en heren op elkaar afgestemd te zijn. Hierbij geldt dat de kleuren niet exact gelijk hoeven te zijn, maar de kleurcombinatie dient wel bij elkaar te passen.
6. Trainers/coaches en assistenten dragen sportkleding, bijvoorbeeld trainingspak en sportschoenen.
7. Bandages en andere gewrichtsondersteuning zijn toegestaan ongeacht de kleur, maar dienen goed vast te zitten en veilig te zijn.



Hoofdstuk 2 – Juryzaken

Bij wedstrijden georganiseerd door de LTC-GS streeft de commissie ernaar om per baan minimaal 4 juryleden in te zetten. Naast het juryteam is er een chef de jury waarbij eventuele vragen of een protest tegen de score kunnen worden ingediend. Dit kan alleen over het cijfer voor de samenstelling of moeilijkheid.

Het juryteam bestaat bij voorkeur uit:

- 2 uitvoeringsjuryleden
- 2 moeilijkheidsjuryleden
- 1 van beide moeilijkheidsjuryleden fungeert als hoofdjurylid

Taakomschrijving hoofdjurylid

1. Controle van de toestellen, eventueel in overleg met de toestelcommissie, in verband met de hoogte volgens de normen van het betreffende wedstrijdonderdeel zoals omschreven in het wedstrijdreglement.
2. Controle van het eindcijfer.
3. Teken geven aan de groep zodat deze met de wedstrijd kan beginnen.
4. Correct reageren wanneer de leiding van de groep zich meldt voor aanvang en na beëindiging van het optreden.
5. Beoordeling van een onderbreking van het optreden in verband met een eventuele herkansing van een beurt of het gehele optreden.
6. Toepassing van de specifieke aftrekken zoals omschreven in de tabel voor hoofdjuryaftrek.
7. Beoordeling of een trainer/coach voldoende capabel is om te kunnen ingrijpen in het geval van gevaar of wanneer een sprong dreigt fout te gaan. Het hoofdjurylid kan zo nodig de wedstrijd stilleggen.

Taakomschrijving moeilijkheidsjury

1. Het noteren van de gesprongen elementen.
2. Het vaststellen van de moeilijkheidswaarde van de gesprongen beurten.
3. Het geven van eventuele samenstellingsaftrek.
4. Het bepalen van een bonus voor:
 - Virtuositeit
 - Aantal steunbeurten bij springtoestel
 - Aantal synchroonbeurten bij airtrack

Taakomschrijving uitvoeringsjuryleden

De sprongen accuraat, objectief en deskundig beoordelen en de aftrekken voor de technische uitvoering noteren.

Toegestaan verschil van de uitvoeringscijfers

Er wordt naar gestreefd om ten minste twee uitvoeringsjuryleden in te zetten. De uitvoeringsscore wordt bepaald door het gemiddelde te nemen van de verschillende scores van de uitvoeringsjuryleden. Echter, het verschil tussen deze cijfers mag niet groter zijn dan:

Minitrampoline met of zonder springtoestel

- 0,3 punt bij 3,0 of minder aftrek
- 0,5 punt bij 3,1 tot 5,0 aftrek
- 1,0 punt bij 5,1 tot 10,0 aftrek
- 1,5 punt bij 10,1 tot 20,0 aftrek
- 2,0 bij meer dan 20,0 aftrek

Airtrack

- 0,5 punt bij 3,0 of minder aftrek
- 0,7 punt bij 3,1 tot 5,0 aftrek
- 1,5 punt bij 5,1 tot 10,0 aftrek
- 2,0 punt bij 10,1 tot 20,0 aftrek
- 3,0 punt bij meer dan 20,0 aftrek

Hierbij is de hoogste uitvoeringsaftrek bepalend voor het maximale verschil tussen de cijfers van de uitvoeringsjuryleden.

Minimale en maximale waarden

De minimale en maximale waarden voor het groepsspringen en individueel springen zijn opgenomen in hoofdstuk 1 van de bijlage Toestellen.

Indien meer moeilijkheidswaarde wordt gesprongen dan is toegestaan, dan wordt de maximaal toegestane moeilijkheidswaarde gehanteerd en volgt er een hoofdjuryaftrek.

Groepsgrootte

Een groep bestaat uit zes tot en met negen springers.

Tijdens het inschrijven via het inschrijfsysteem kunnen per team extra deelnemers worden toegevoegd als reserve.

In iedere sprongbeurt moeten minimaal 6 springers springen. Dit hoeven niet steeds dezelfde 6 springers te zijn. De groep mag per sprongbeurt anders samengesteld worden. Het aantal springers van de eerste sprongbeurt (minimaal 6) vormt ook het aantal springers dat bij alle volgende sprongbeurten in actie moet komen.

Hoofdstuk 3 – Cijferopbouw

Algemeen

Het cijfer wordt opgebouwd uit de volgende onderdelen:

- Moeilijkheid
- Samenstelling
- Uitvoering
- Bonus
- Hoofdjuryaftrek

Het eindcijfer komt tot stand door het gemiddelde van de twee uitvoeringsscores op te tellen bij de moeilijkheidsscore, samenstellingscore en eventuele bonus, waarna eventuele hoofdjuryaftrek in mindering wordt gebracht.

Eindscore = ((Uitvoering A + Uitvoering B) / 2) + Moeilijkheid + Samenstelling + Bonus – HJ-aftrek

Moeilijkheid

De moeilijkheidsscore is de som van de moeilijkheidswaardes van de gesprongen beurten behorende bij het onderdeel en categorie.

Voor elk toestel zijn een aantal basiselementen beschreven. De waarde van elk basiselement kan worden verhoogd met extra moeilijkheid. Het optreden dient oplopend in moeilijkheid te zijn, waarbij de sprongbeurt met de laagste waarde als eerst wordt gesprongen.

De waarde van een keuzebeurt wordt berekend door het gemiddelde te nemen van de 6 hoogste individuele moeilijkheidswaarden. 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.

Opbouw van sprongbeurten

Normaliter moet een optreden oplopend in moeilijkheid zijn. Het is echter toegestaan om sprongen met meervoudige breedte-as rotaties als volgt te springen:

1. Alle sprongen met een enkelvoudige breedte-as rotatie.
2. Alle sprongen met een tweevoudige breedte-as rotatie.
3. Alle sprongen met een drievoudige breedte-as rotatie.

Bijvoorbeeld:

Beurt 4	Streksalto 1 ½ draai	1,1 punt	Enkelvoudige breedte-as rotatie
Beurt 5	Streksalto 2/1 draai	1,6 punt	Enkelvoudige breedte-as rotatie
Beurt 6	Dubbele hurksalto	1,3 punt	Tweevoudige breedte-as rotatie

Deze volgorde geeft geen aftrek in de samenstelling, mits de gemiddelde waarde van beurt 7, de eerste keuzebeurt, minstens zo hoog is als de hoogst gewaardeerde

voorgaande serie (in dit voorbeeld dus minimaal 1,6 punt). Beurt 8, de tweede keuzebeurt, dient weer minstens zo hoog gewaardeerd te zijn als beurt 7.

Deze manier van moeilijkheidsopbouw mag ook toegepast worden binnen een keuzebeurt.

Lichaamshouding

Voor bepaling van de lichaamshouding van de gemaakte sprongen gelden de volgende toleranties:

- Gestrekte houding: heuphoek 135 graden of groter.
- Gehoekte houding: heuphoek kleiner dan 135 graden, kniehoek 135 graden of groter.
- Gehurkte houding: heuphoek kleiner dan 135 graden, kniehoek kleiner dan 135 graden.

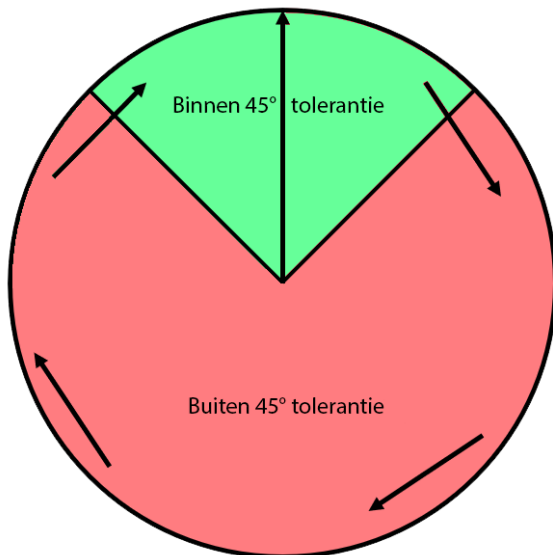
Vallen de lichaamshoeken binnen de hierboven gestelde toleranties, dan wordt de houding als zodanig beoordeeld. Hiervoor geldt wel eventuele uitvoeringsaftrek.

Lichaamshouding in meervoudige salto's

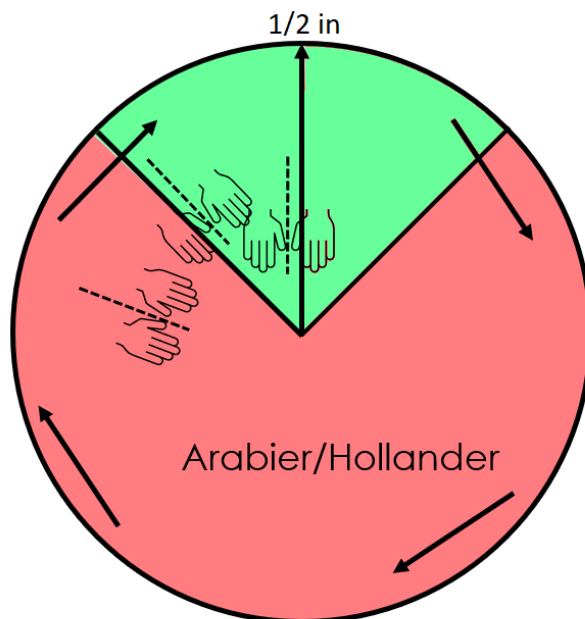
Bij saltovormen met meerdere breedte-as rotaties wordt de laagste extra waarde voor lichaamshouding toegekend aan de gehele sprong. Als bij een dubbele salto de eerste salto gehoekt is en de tweede gehurkt, dan wordt de sprong beoordeeld als zijnde dubbel salto gehurkt. De waarde van de sprong wordt dan ook 1,3 (dubbel salto gehurkt).

Beoordeling van lengte-as rotaties

Voor de bepaling van schroefbewegingen geldt een tolerantie van 45 graden. Bijvoorbeeld: een streksalto met 1/1 draai (360 graden) telt ook als streksalto 1/1 draai als deze bijna volledig geroteerd is (vanaf 315 graden). Hier geldt wel uitvoeringsaftrek.

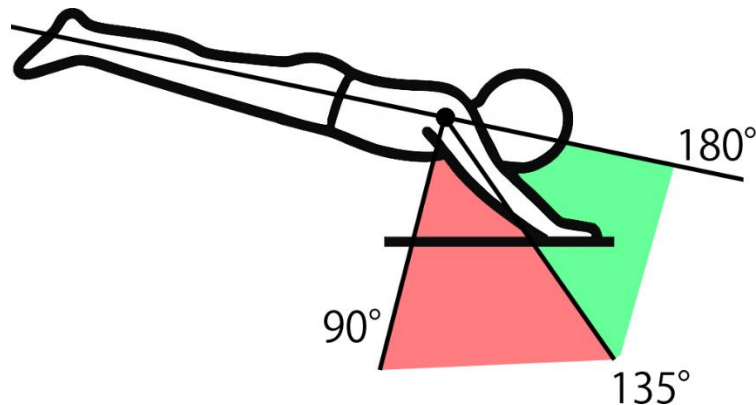


Voor de bepaling van overslagvormen met een halve draai in de aanzweeffase geldt een tolerantie van 45 graden. Een overslag met halve draai in de aanzweeffase telt ook als deze bijna volledig geroteerd is (vanaf 135 graden). Hier geldt wel uitvoeringsaftrek.



Overslag – salto's

Voor overslag – salto vormen op het onderdeel springtoestel geldt dat de hoek van de schouders op enig moment gedurende de steunfase 135 graden of groter moet zijn.



Samenstelling

De uitgangswaarde voor de samenstellingsscore is 5,0 punt.

Voor elk optreden gelden een aantal algemene samenstellingseisen. Te denken valt aan het maken van het juiste aantal geldige sprongbeurten, een juiste opbouw van moeilijkheid, mogelijke afwijkingen en herhalingen, et cetera. Hoofdstuk 5 bevat een tabel met alle mogelijke aftrek voor de samenstellingsscore. De samenstellingsscore is 5,0, verminderd met alle toe te passen samenstellingsaftrek.

Uitvoering

De uitgangswaarde voor de uitvoeringsscore is 40,0 punt.

Onder uitvoering wordt verstaan hoe iedere groep de gekozen elementen uitvoert. Er wordt uitvoeringsaftrek gegeven voor elke afwijking van de ideale uitvoering. Hoofdstuk 5 bevat een tabel met alle mogelijke aftrek voor de uitvoeringsscore. In zijn algemeenheid betekent dit:

- Kleine fouten, 0,1 punt per keer
- Middelgrote fouten, 0,2 – 0,3 punt per keer
- Grote fouten 0,4 – 0,5 punt per keer

De ideale lichaamshouding wordt als volgt gedefinieerd:

- Gestrekte houding: heuphoek 180 graden, kniehoek 180 graden.
- Gehoekte houding: heuphoek 90 graden of kleiner, kniehoek 180 graden.
- Gehurkte houding: heuphoek 90 graden of kleiner, kniehoek 90 graden of kleiner.
- Puckhouding: heuphoek 135 graden, kniehoek 135 graden. Deze houding wordt alleen gehanteerd bij meervoudige salto's met draaien.

Hoogte bij steunsprongen

Voor de juiste hoogte kijkt men naar de stijging van de schouders. Indien er onvoldoende stijging van de schouders is volgt er een aftrek van 0,1 – 0,3 punt.

Bonus

Bij elk optreden zijn een aantal bonuspunten te verdienen. In de volgende tabel zijn alle mogelijke bonuspunten opgenomen.

<u>Bonus</u>	Punten
Virtuositeit - Als een sprongbeurt dusdanig goed is uitgevoerd wordt hier 0,1 punt bonus per keer voor gegeven. Te denken valt aan op hoog tempo, technisch gelijk, en zonder veel uitvoeringsaftrek.	0,1 – 0,3 punt
Pegasus jeugd C-niveau, 6 sprongbeurten, waarvan: - 5 steunbeurten - 6 steunbeurten	0,4 punt 0,9 punt
Pegasus overige, 8 sprongbeurten, waarvan: - 6 steunbeurten - 7 steunbeurten - 8 steunbeurten	0,3 punt 0,6 punt 0,9 punt
Airtrack synchroonbeurt (maximaal 2 beurten) - Mits synchroon uitgevoerd vanaf eerste element tot en met landing	0,5 punt per beurt

Bonuspunten worden alleen aan een volledige groep gegeven, niet aan individuele springers.

Bonuspunten worden alleen gegeven aan sprongen die een moeilijkheidswaarde toegekend krijgen. Een sprong die om welke reden dan ook geen moeilijkheidswaarde toegekend krijgt telt niet mee voor de bepaling van een eventuele bonus.



Samenvatting

A- en B-niveau, C-niveau junioren en senioren

Moeilijkheid (som van de gemaakte sprongbeurten) :	---	punt
Samenstelling (maximaal te behalen punten) :	5,0	punt
Uitvoering (maximaal te behalen punten) :	40,0	punt
Bonus voor virtuositeit (maximaal te behalen punten) :	0,3	punt
Bonus voor het springen van 6 / 7 / 8 steunbeurten :	0,3 / 0,6 / 0,9	punt
Bonus voor synchroon springen (maximaal 2 beurten):	0,5	punt per beurt

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

Voor airtrack bestaat de oefening uit 6 sprongbeurten, waarvan 4 beurten waarin de springer dezelfde elementen uitvoeren en 2 keuzebeurten.

C-niveau jeugd

Moeilijkheid (som van de gemaakte sprongbeurten) :	---	punt
Samenstelling (maximaal te behalen punten) :	5,0	punt
Uitvoering (maximaal te behalen punten) :	40,0	punt
Bonus voor virtuositeit (maximaal te behalen punten) :	0,3	punt
Bonus voor het springen van 5 / 6 steunbeurten :	0,4 / 0,9	punt
Bonus voor synchroon springen (maximaal 2 beurten):	0,5	punt per beurt

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

Hoofdstuk 4 – Begripsomschrijvingen

Begripsbepalingen

- Sprong Een herkenbaar element, uitgevoerd door een springer.
- (Sprong-)serie Een vloeiende aaneenschakeling van elementen, uitgevoerd zonder onderbrekingen.
- (Sprong-)beurt In een beurt voert een team (6 – 9 springers) een sprong of sprongserie uit. De verzameling van deze sprongen vormt een sprongbeurt.
- Optreden Het totaal van alle sprongbeurten van een team op een onderdeel.
- Zweefmoment Een fase in een sprong tussen afzet en landing, waarbij de springer los is van alle onderdelen.
- Kaats Een stijging van het lichaam tijdens de uitvoering van een sprong.
- Synchroon Met 2 of meer springers een sprong of sprongserie gelijktijdig beginnen, uitvoeren en eindigen, inclusief een eventuele kaats.
- Ongeldige sprong Een sprong die geen waarde toegekend krijgt om diverse redenen, waaronder:
 - Niet landen op twee voeten.
 - Sprong die niet toegestaan is in het betreffende niveau.
 - Sprong die niet toegestaan is in de betreffende beurt.
 - Sprong die niet herkenbaar is.
- Punchsalto Een saltovorm die in tegengestelde richting gesprongen wordt. Een punchsalto kan zowel in voorwaartse als in achterwaartse richting gesprongen worden.

Afwijkingen

In een sprongbeurt dient iedere springer dezelfde sprong uit te voeren. Hiervan uitgezonderd zijn de keuzebeurten, waarin iedere springer een andere sprong mag doen. Als een springer een andere sprong maakt dan de rest van het team dan geldt hier een samenstellingsaftrek voor. Deze aftrek wordt gegeven voor iedere springer die een andere sprong uitvoert dan de sprong die het meest voorkomt in de betreffende sprongbeurt.

In de gezamenlijke sprongbeurten dient de uitvoering van een sprong door alle springers ook gelijk te zijn.

Als een afwijking ook een herhaling is dan worden beide aftrekken gegeven.

Voorbeeld 1:

Springers 1 t/m 4 springen een hurksalto, springer 5 springt een hoeksalto, en springer 6 springt een streksalto $\frac{1}{2}$ draai. Twee springers hebben een afwijkende sprong gedaan, dus wordt twee keer de aftrek voor een afwijkende sprong gegeven.

Voorbeeld 2:

Op het onderdeel pegasus maken 5 springers een zijwaartse overslag met gesloten benen. Eén springer maakt een zijwaartse overslag met gespreide benen. Ook al maakt iedereen een zijwaartse overslag, de uitvoering is niet gelijk, en dus wordt één keer samenstellingsaftrek voor een afwijking gegeven.

Voorbeeld 3:

Op het onderdeel minitrampoline maken 4 springers een dubbel salto gestrekt met 1 ½ draai, met 1 draai in de eerste salto en ½ draai in de tweede salto. 2 springers maken dubbel salto gestrekt met 1 ½ draai, met 1 ½ draai in de eerste salto, en geen in de tweede salto. Ook al maakt iedereen een dubbel salto gestrekt met 1 ½ draai, de uitvoering is niet gelijk, en dus wordt twee keer samenstellingsaftrek voor een afwijking gegeven.

Herhalingen

Een herhaling is het springen van een sprong die in een eerdere beurt al eens gesprongen is. Eenzelfde sprong mag alleen in dezelfde beurt terugkomen. Wordt een sprong toch in meerdere beurten gesprongen, dan krijgt deze een samenstellingsaftrek.

Als een herhaling in meerdere beurten gesprongen wordt dan is de beurt waarin de sprong het vaakst gesprongen is vrijgesteld van herhalingsaftrek. In alle andere beurten waarin de sprong minder vaak voorkomt wordt deze gezien als herhaling en krijgt deze samenstellingsaftrek voor elke keer dat deze sprong voorkomt.

Minitrampoline, pegasus en kast

Op deze onderdelen geldt dat geen enkele sprong herhaald mag worden in een andere beurt. Hiervoor wordt altijd een samenstellingsaftrek gegeven, en een herhaling krijgt geen moeilijkheidswaarde toegekend. Eventuele uitvoeringsaftrek wordt wel gegeven.

Airtrack B- en C-niveau

Een volledige sprongserie mag niet herhaald worden. Elementen in een sprongserie mogen wel worden herhaald.

Airtrack A-niveau

Met uitzondering van arabieren, flikflakken, temposalto's en overslagen mag geen enkel element worden herhaald. Saltovormen zijn hiervan uitgezonderd als zij worden vooraf gegaan door een verschillend element.

Voor alle niveau's geldt dat loopsalto's en salto's met een landing op 2 voeten verschillende saltovormen zijn.

Voorbeeld airtrack A:

Beurt 1: Arabier hurksalto
Beurt 2: Arabier flikflak hurksalto
Beurt 3: Hurksalto arabier hurksalto

- Arabier komt terug in beurt 1 en in beurt 2. Echter, arabier is een uitgezonderd element en mag herhaald worden.
- Hurksalto achterwaarts komt voor in beurt 1, beurt 2 en beurt 3.
 - o In de eerste beurt is de hurksalto voorafgegaan door een arabier.
 - o In de tweede beurt is de hurksalto voorafgegaan door een flikflak. Dit is een ander element dan de arabier uit beurt 1, en dus is deze salto uitgezonderd.
 - o In de derde beurt is de hurksalto voorafgegaan door een arabier. De hurksalto in beurt 1 werd ook voorafgegaan door een arabier, en dus is de hurksalto uit beurt 3 een herhaling.

Voorbeeld minitrampoline:

Beurt 4: 5 keer hurksalto, één keer streksalto $\frac{1}{2}$ draai -> 1 afwijking
Beurt 6: 6 keer streksalto $\frac{1}{2}$ draai

De streksalto $\frac{1}{2}$ draai komt in beurt 6 het vaakst voor. In alle andere beurten wordt dit gezien als herhaling. In beurt 4 is de streksalto $\frac{1}{2}$ draai behalve een afwijking ook een herhaling. Beurt 4 krijgt $0,2 + 0,2 = 0,4$ punt samenstellingsaftrek.

Voorbeeld herhaling in keuzebeurten pegasus:

Beurt 6: 6 keer overslag
Beurt 7: 2 keer overslag, 4 keer overslag $\frac{1}{2}$ draai

In beurt 7 is overslag een herhaling, dus wordt $2 \times 0,2 = 0,4$ punt samenstellingsaftrek gegeven. Een herhaalde sprong krijgt geen moeilijkheidswaarde. De 4 keer overslag $\frac{1}{2}$ draai krijgen wel moeilijkheidswaarde. $4 \times 1,0 = 4,0$. $4,0 / 6 = 0,667 \approx 0,7$ moeilijkheidswaarde voor beurt 7.



Hoofdstuk 5 - Tabellen

<u>Samenstellingsaftrek</u>	Aftrek
Afwijkende sprongen met uitzondering van de keuzebeurten, per springer, per sprong	0,2 punt
Herhalingen van dezelfde sprongen, per springer, per sprong(-serie)	0,2 punt
Onjuiste opbouw van de beurten voor wat betreft de moeilijkheid, per keer	0,2 punt
Onjuiste opbouw van de moeilijkheid binnen de keuzebeurten (eenmalig per beurt)	0,1 punt
Onvoldoende basiselementen (minder dan 50%)	0,5 punt
Te weinig steunbeurten, per beurt	1,0 punt
Onder het minimum aantal springers van de groeps grootte komen tijdens de uitvoering, per beurt	0,5 punt
Elke niet gemaakte sprong, per springer	0,5 punt
Ongeldige sprong, per sprong	0,5 punt
Steunsprong met steun van één hand	0,5 punt
Met minder springers springen dan het aantal waarmee in de 1 ^{ste} beurt gestart is, per beurt (alleen van toepassing bij 7, 8 of 9 (springers))	0,5 punt
Met meer springers springen dan het aantal waarmee in de eerste beurt gestart is, per beurt	0,3 punt
Tempostoringen in de beurten, per keer	0,1 punt
Afwezigheid van tempo tijdens het optreden tussen de beurten, per keer	0,3 punt

<u>Aanvullende samenstellingsaftrek airtrack</u>	Aftrek
Onjuiste opbouw in de beurten, met betrekking tot het laatste element, per beurt	0,2 punt
Meer dan vijf elementen in een serie per serie	0,5 punt
Geen volledig voorwaartse serie	1,0 punt
Geen volledig achterwaartse serie	1,0 punt
Meer dan één enkelvoudige sprongbeurt, per beurt	1,0 punt
Meer dan twee synchroon beurten, per beurt	0,2 punt
Meer dan één springer tegelijk op de airtrack in de keuzebeurt, per keer	0,2 punt

Uitvoering	Aftrek
Houdingsfouten, per springer	0,1 – 0,5 punt
Technische fouten, per springer	0,1 – 0,5 punt
Onder- of overrotatie bij schroefbewegingen	0,2 punt
Onder- of overrotatie bij overslagvormen met draaien in de aanzweeffase	0,2 punt
Lopen tijdens steunmoment met de handen of voeten op het toestel, per springer	0,1 – 0,3 punt
Actieve hulpverlening, per keer	0,5 punt
Hulpverlening ter voorkoming van blessures, per keer	0,3 punt
Niet ingrijpen door trainer bij een gevaarlijke situatie	0,5 punt
Het geven van een teken aan of praten met de springer tijdens de sprong, per keer	0,3 punt
Onvoldoende hoogte bij losse sprongen, per springer	0,1 – 0,3 punt
Onvoldoende kaats bij steunsprongen, per springer	0,1 – 0,3 punt
Ongelijkheid in synchronie, bij synchroon-series airtrack, per serie	0,2 punt
De vloer aanraken met het lichaam buiten de airtrack. Met uitzondering van de landing van het laatste onderdeel, de landing mag plaatsvinden op deze landingsmat	0,3 punt

Aanvulling uitvoeringsaftrek bij instabiele landing	Aftrek
Kleine pas, stap of hup	0,1 punt
Grote pas, stap of hup	0,3 punt
Meerdere passen, stappen of huppen	0,5 punt
Val	0,8 punt
Het maken van extra elementen na de landing om overeind te blijven	0,8 punt
Diepe landing	0,1 – 0,3 punt
Uit de richting van het toestel landen	0,1 – 0,2 punt

- Een landing dient onder controle en rechtop te zijn. De springer dient een duidelijke landing te laten zien alvorens gecontroleerd door te lopen richting zijkant of achterkant van de landingsmat. Elke stap die nodig is om de landing te controleren telt mee voor de uitvoeringsaftrek.
- Voor één of meerdere passen, een val of elementen om overeind te blijven wordt alleen de hoogste aftrek gegeven die van toepassing is. Deze aftrekken worden dus niet bij elkaar opgeteld.
- Een kleine pas wordt gedefinieerd als een pas van maximaal een voetlengte.
- Een grote pas is elke pas die groter is dan een voetlengte.



- Een diepe landing is een landing waarbij een springer de heupen en/of knieën ver moet buigen om overeind te blijven. Voor een heup- en/of kniehoek van 90 graden (zithouding op een stoel) geldt een aftrek van 0,2 punt, nog dieper is 0,3, en iets minder diep is 0,1.



<u>Aftrek door het hoofdjurylid</u>	Aftrek
Indien met één of meer springers minder gesprongen wordt dan het aantal waarmee gestart is, volgt voor de 1 ^{ste} en volgende uitvaller een aftrek, per springer, per beurt	0,5 punt
Incorrecte wedstrijdleding alsook het niet opmarcheren in wedstrijdleding	0,2 punt
Incorrecte handelwijze, onsportief gedrag of het veroorzaken van storende factoren door trainer/begeleider/deelnemer, per keer	0,3 punt
Het dragen van sieraden, pols- of armbanden, en dergelijke	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 de pegasus of kast zonder toestemming	0,5 punt
Het aanbrengen van stof of lijnen op het toestel of aanloopbaan. Bij airtrack is dit met tape toegestaan aan de zijkant.	0,5 punt
Wanneer een groep 1 beurt minder springt dan vereist (6 springers x 0,5)	3,0 punt
Moeilijkheidswaarde boven het maximum voor het betreffende niveau	1,0 punt
Indien een sprongbeurt niet wordt uitgevoerd in mix-verhouding (minstens één dame, minstens één heer) bij mix-teams	5,0 punt

Hoofdstuk 6 – Tekeningen

Hoogte bij losse sprongen

Houd bij het bepalen van de minimale hoogte rekening met de lichaamslengte van de springer.

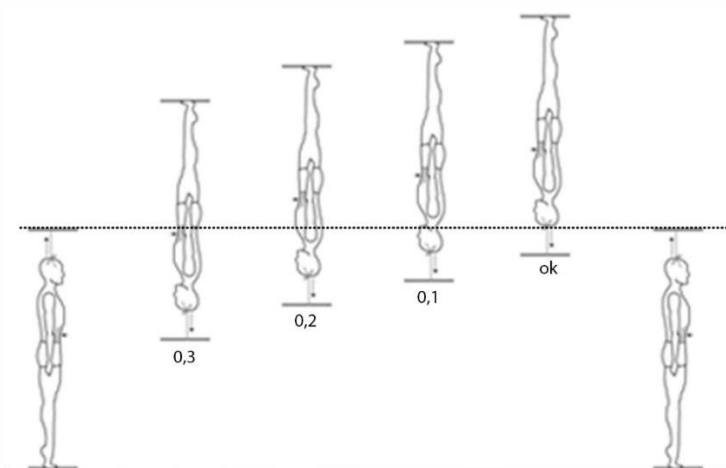
De minimale hoogte op de onderdelen met minitrampoline moet zijn lichaamslengte plus een hoofdlangte.

De minimale hoogte bij voorwaartse elementen op airtrack, uitgezonderd het slotelement, moet zijn lichaamslengte min een hoofdlangte.

De minimale hoogte bij achterwaartse elementen en bij het slotelement moet zijn de lichaamslengte.

Deze hoogtes zijn gerekend vanaf het afzettoestel en het lichaamsswaartepunt is hiervoor bepalend. Voor het onderdeel airtrack zijn elementen met handenplaatsing en temposalto's hiervan uitgezonderd.

Wordt deze minimale hoogte niet behaald dan geldt een aftrek van 0,1 – 0,3 punt.



Handenplaatsing bij diverse steunsprongen

Overslag vormen
0 graden ingedraaid

Bijv. Overslag
Overslag 1/2 draai
Yamashita
Overslag salto's

Zijwaartse overslagen
90 graden ingedraaid

Bijv. Arabier / Radslag
Arabier 3/4 draai
Arabier 5/4 draai
Tsukahara's
Kasamatsu's

Handenplaatsing hoeft
niet tegelijkertijd
Achterste hand mag
verder ingedraaid zijn

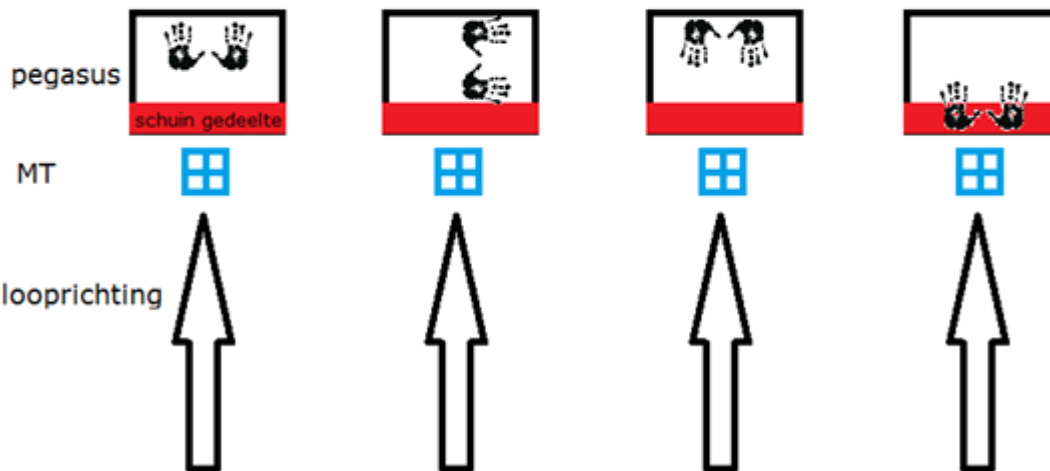
Overslag vormen
180 graden ingedraaid

Bijv. 1/2 in
1/2 in - 1/2 uit

Handenplaatsing moet
tegelijkertijd

Tipsalto's

Overslag salto's
Maar dan moet de
schouderhoek
helemaal open zijn
bij de steunfase
(anders is het een
tipsalto vorm)

























Voorbeeldtekening houdingsfouten en aftrekken

Let op: Er wordt geen aftrek gegeven voor afwijkende armhoudingen.

Aftrekken	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
Gehurkte positie SPRONGEN ZONDER SCHROEVEN <i>Hoek bovenlichaam - dijen</i>						
<i>Spreiding van de knieën</i>						
<i>Positie van de handen</i>						
Gehoekte positie VERTICALE SPRONGEN <i>Hoek bovenlichaam - dijen</i>						
<i>Positie van de benen ten opzichte van de horizontale lijn</i>						
<i>Positie van de handen</i>						
SPREIDSPRONGEN <i>Opening van de benen</i>						
SALTO'S ZONDER SCHROEVEN <i>Hoek bovenlichaam - benen</i>						
MEERVOUDIGE SALTO'S MET SCHROEVEN <i>Hoek bovenlichaam - benen</i>						
Gestreckte positie SALTO'S ZONDER SCHROEVEN <i>Buiging van het lichaam</i>						
SALTO'S MET SCHROEVEN <i>Buiging van het lichaam</i>						

Tekenschrift

Basiselementen					
Koprol v.o.			½ l.a. draai	180	1
Koprol a.o.			1/1 l.a. draai	360	2
Radslag			1 ½ l.a. draai	540	3
Arabier			2 l.a. draai	720	4
Flik Flak			enzovoorts		
Flak Flik			Dubbele Hurksalto v.o.		
Handenstand Overslag			Dubbele Hoeksalto v.o.		
Tempo Salto			Dubbele Streksalto v.o.		
Salto v.o.			Dubbele Hurksalto a.o.		
Hoeksalto v.o.			Dubbele Hoeksalto a.o.		
Streksalto v.o.			Dubbele Streksalto a.o.		
Salto a.o.			Tsukahara gehurkt		Tsu
Hoeksalto a.o.			Hoek		
Streksalto a.o.			Strek	