



**Dutch  
Gymnastics**

# **BIJLAGE TECHNISCH REGLEMENT GROEPSSPRINGEN**

WEDSTRIJDREGLEMENT TOESTELLEN 2025 - 2026

## Inhoudsopgave

Minimale en maximale moeilijkheidswaarden .....	2
Groepsspringen .....	5
Minitrampoline .....	5
Pegasus .....	9
Airtrack .....	17
Individueel springen .....	22
Algemene bepalingen .....	22
Toegestaan verschil van de uitvoeringscijfers.....	23
Minimale en maximale waarden .....	24
Tabellen .....	25
Minitrampoline .....	28
Pegasus .....	32
Airtrack .....	37



## Minimale en maximale moeilijkheidswaarden

Voor het huidige seizoen gelden de volgende minimale en maximale moeilijkheidswaardes. Het is niet toegestaan om een lagere of hogere waarde te springen dan is vermeld in onderstaande tabellen. Als dit toch voorkomt volgt hier een hoofdjuryaftrek voor. Deze aftrek is afhankelijk van de wedstrijdvorm waarin dit gebeurt.

### Groepsspringen

Onderstaande maximale waardes gelden voor de volgende wedstrijden:

- o Plaatsingswedstrijden en finale NK groepsspringen A-/B-/C-niveau

### **Jeugd**

	Minitrampoline / Pegasus	Airtrack
A-niveau	-	-
B-niveau	max 6,0 punt	max 8,0 punt
C-niveau	max 4,5 punt	max 6,0 punt

### **Junior**

	Minitrampoline / Pegasus	Airtrack
A-niveau	-	-
B-niveau	max 7,0 punt	max 10,0 punt
C-niveau	max 5,5 punt	max 7,0 punt

### **Senior**

	Minitrampoline / Pegasus	Airtrack
A-niveau	-	-
B-niveau	max 7,5 punt	max 10,5 punt
C-niveau	max 6,5 punt	max 8,0 punt

### Individueel springen

Onderstaande minimale en maximale waarden gelden voor de volgende wedstrijden:

- o Plaatsingswedstrijd en finale NK individueel springen

D- en E-niveau worden landelijk niet aangeboden. Deze waarden zijn in deze tabel opgenomen zodat districten de mogelijkheid hebben deze te hanteren.

Voor de onderdelen minitrampoline en pegasus gaat het om de totale waarde van 3 gemaakte sprongen. Voor het onderdeel airtrack gaat het om de totale waarde van 2 gemaakte sprongseries.

<b>Jeugd</b>	Minitrampoline	Pegasus	Airtrack
A-niveau	Min. 3,1 punt	Min. 3,1 punt	Min. 4,1 punt
B-niveau	2,5 – 3,0 punt	2,5 – 3,0 punt	3,3 – 4,0 punt
C-niveau	1,8 – 2,4 punt	1,8 – 2,4 punt	2,5 – 3,2 punt
D-niveau	1,0 – 1,7 punt	1,0 – 1,7 punt	1,7 – 2,4 punt
E-niveau	Max 0,9 punt	Max. 0,9 punt	Max. 1,6 punt

<b>Junior</b>	Minitrampoline	Pegasus	Airtrack
A-niveau	Min. 3,8 punt	Min. 3,4 punt	Min. 5,1 punt
B-niveau	2,8 – 3,7 punt	2,9 – 3,3 punt	3,5 – 5,0 punt
C-niveau	2,1 – 2,7 punt	2,1 – 2,8 punt	2,7 – 3,4 punt
D-niveau	1,3 – 2,0 punt	1,3 – 2,0 punt	1,9 – 2,6 punt
E-niveau	Max 1,2 punt	Max. 1,2 punt	Max. 1,8 punt

<b>Senior Dames</b>	Minitrampoline	Pegasus	Airtrack
A-niveau	4,4 – 5,9 punt	3,9 – 5,0 punt	5,5 – 6,4 punt
B-niveau	3,1 – 4,3 punt	3,3 – 3,8 punt	3,7 – 5,4 punt
C-niveau	2,4 – 3,0 punt	2,5 – 3,2 punt	2,8 – 3,6 punt
D-niveau	1,8 – 2,3 punt	1,7 – 2,4 punt	2,1 – 2,7 punt
E-niveau	Max 1,7 punt	Max. 1,6 punt	Max. 2,0 punt

<b>Senior Heren</b>	Minitrampoline	Pegasus	Airtrack
A-niveau	4,4 – 7,1 punt	3,9 – 5,0 punt	5,5 – 6,8 punt
B-niveau	3,1 – 4,3 punt	3,3 – 3,8 punt	3,7 – 5,4 punt
C-niveau	2,4 – 3,0 punt	2,5 – 3,2 punt	2,8 – 3,6 punt
D-niveau	1,8 – 2,3 punt	1,7 – 2,4 punt	2,1 – 2,7 punt
E-niveau	Max 1,7 punt	Max 1,6 punt	Max. 2,0 punt

<b>A-ere niveau</b>	Minitrampoline	Pegasus	Airtrack
A-ere	Min. 6,0 punt	Min. 5,1 punt	Min. 6,5 punt
A-ere	Min. 7,2 punt	Min. 5,1 punt	Min. 6,9 punt



Voorbeeld:

De totale waarde van de 3 sprongen of 2 sprongseries bij elkaar opgeteld is bepalend voor het eindtotaal.

Een senior springer sprint op minitrampoline de volgende sprongen:

- Sprong 1: Streksalto 1/1 draai, waarde 1,0
- Sprong 2: Streksalto 1 ½ draai, waarde 1,1
- Sprong 3: Dubbel salto gehurkt, waarde 1,3

De totale waarde is  $1,0 + 1,1 + 1,3 = 3,4$ . Voor senioren valt de totale waarde 3,4 in het B-niveau.



## Groepsspringen

### Minitrampoline

<u>Basiselementen</u>	Waarde
Streksprong alleen B- en C-niveau	0,2 punt
Salto	0,6 punt

<u>Specifieke waarde</u>	Waarde
Streksprong gevolgd door salto achterover	0,8 punt
Hurksalto met dubbele lengte as draai	1,4 punt
Tweevoudige salto	1,3 punt
Drievoudige salto alleen met toestemming LTC-GS	3,3 punt

<u>Toe te voegen extra waarde</u>	
Hoeken bij enkele salto	0,1 punt
Strekken bij enkele salto	0,2 punt
Enkele breedte as draai, voor elke ½ lengte as draai	0,1 punt
Enkele breedte as draai, vanaf dubbele lengte as draai, voor elke ½ lengte as draai	0,2 punt
Hoeken bij dubbele salto	0,2 punt
Strekken bij dubbele salto	0,6 punt
Dubbele salto's, voor elke ½ lengte as draai	0,4 punt
Hoeken bij drievoudige salto	0,6 punt
Strekken bij drievoudige salto	1,5 punt
Drievoudige salto, voor elke ½ lengte as draai	0,6 punt



Sprongtabel minitrampoline (voorbeeldlijst)

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



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

Opmerkingen

- Bij streksalto's met gespreide benen is de minimale beenspreiding 45 graden.
- Dubbele salto's met 1 ½ lengte-asdraai mogen op 4 manieren worden gesprongen:
  1. ½ lengte-asdraai in de 1<sup>e</sup> salto, 1 lengte-asdraai in de 2<sup>e</sup> salto.
  2. 1 lengte-asdraai in de 1<sup>e</sup> salto, ½ lengte-asdraai in de 2<sup>e</sup> salto.
  3. 1 ½ lengte-asdraai in de 1<sup>e</sup> salto, geen lengte-asdraai in de 2<sup>e</sup> salto.
  4. Geen lengte-asdraai in de 1<sup>e</sup> salto, 1 ½ lengte-asdraai in de 2<sup>e</sup> salto.
- Drievoudige salto's mogen alleen gesprongen worden met toestemming van de LTC-GS. Het naar aanleiding van de toestemming van de LTC-GS ontvangen certificaat dient tijdens de wedstrijd bij de betreffende wedstrijd baan getoond te worden.
- De volgende sprongen worden beschouwd als dezelfde sprong. Deze mogen dus maar één keer uitgevoerd worden.
  - Barani en streksalto met halve draai

## Pegasus

### Aanvullende bepalingen

1. Meer dan de helft van de beurten moet een steunbeurt zijn. Als meer dan de helft van de springers een steunsprong maakt wordt de beurt als steunbeurt aangemerkt. Dit geldt voor gezamenlijke beurten en keuzebeurten. Voor de keuzebeurten geldt dat de sprong wel een moeilijkheidswaarde moet krijgen. Sprongen zonder moeilijkheidswaarde tellen niet mee voor de bepaling van bonus of samenstellingseisen.
2. De pegasus mag alleen in hoogte worden versteld door een jurylid of door de toestelcommissie.
3. Bij het springen onder de minimale hoogte voor de betreffende categorie wordt de sprong als ongeldig beschouwd.
4. Tipsalto's zijn alleen toegestaan in het B- en C-niveau. In het A-niveau wordt een tipsalto-vorm beschouwd als ongeldig.
5. Sprongen waarbij gesteund wordt op één hand zijn niet toegestaan. Gebeurt dit wel dan volgt samenstellingsaftrek.
6. Tijdens het steunmoment mag men niet lopen op het toestel met de handen dan wel voeten. Gebeurt dit wel dan volgt uitvoeringsaftrek.

### Aanvullende bepalingen kast-springen

7. Het staat een team vrij om met breedtesprongen of lengtesprongen te beginnen.
8. Het verplaatsen van de kast moet in een zo kort mogelijke tijd gebeuren.
9. Een gesprongen element over de lengte van de kast mag niet in de breedte worden herhaald of andersom.



Bepalingen per springtoestel

Plankoline - kast

1. Hoogte en afmetingen van de kast
  - a. Hoogte bovenkant kast 1.10 meter
  - b. Lengte van het bovenblad 1.25 meter
  - c. Breedte van het bovenblad 0.45 meter
2. Sprongen
  - A- en B-niveau 4 breedtesprongen  
4 lengtesprongen
  - C-niveau 3 breedtesprongen  
3 lengtesprongen

Minitrampoline – pegasus

1. Hoogte van de pegasus
  - a. Jeugd minimaal 1.15 meter
  - b. Junior minimaal 1.25 meter
  - c. Senior dames minimaal 1.35 meter
  - d. Senior heren vast 1.65 meter
2. Sprongen
  - a. Jeugd C-niveau 6 sprongen
  - b. Overige niveau's 8 sprongen

- o De pegasus mag in stappen van 10 centimeter worden verhoogd.



<u>Basiselementen</u>	Waarde
Doorhurken met handensteun	alleen C-niveau en Jeugd B-niveau 0,2 punt
Overspreiden met handensteun	alleen C-niveau en Jeugd B-niveau 0,2 punt
Salto	0,6 punt
Arabier (overslag zijwaarts $\frac{3}{4}$ lengte-asdraai binnenwaarts)	0,7 punt
Overslag	0,8 punt
Yamashita	0,9 punt

<u>Specifieke waarde</u>	Waarde
Hollander (overslag zijwaarts $\frac{3}{4}$ lengte-asdraai buitenwaarts)	0,7 punt
Salto op, salto af (geen steunsprong)	1,2 punt
Yurchenko	1,5 punt

<u>Specifieke waarde C-niveau</u>	Waarde
Ophurken met handensteun, streksprong af	0,2 punt
Ophurken met handensteun, afspreiden	0,2 punt
Kopkip	0,2 punt
Schouderrol met afkippen	0,2 punt
Dievensprong	0,2 punt
Bücksprong	0,4 punt
Los op (zonder handensteun), streksprong af	0,3 punt
Los op (zonder handensteun), salto af	0,7 punt

<u>Toe te voegen extra waarde</u>	Waarde
Hoeken bij enkele salto	0,1 punt
Hoeken bij dubbele salto's	0,2 punt
Hoeken bij drievoudige salto's	0,6 punt
Strekken bij enkele salto	0,2 punt
Strekken bij dubbele salto's	0,6 punt
Strekken bij drievoudige salto's	1,5 punt



Bij een steunsprong voor elke $\frac{1}{2}$ lengte as draai in de aanzweeffase	0,1 punt
Bij een steunsprong voor elke $\frac{1}{2}$ lengte as draai in de afzweeffase	0,2 punt
Bij enkele breedte as draai, per $\frac{1}{2}$ lengte as draai	0,1 punt
Bij enkele breedte as draai vanaf de dubbele lengte as draai, per $\frac{1}{2}$ lengte as draai	0,2 punt
Bij dubbele breedte as draaien zonder steunmoment voor elke $\frac{1}{2}$ lengte as draai	0,4 punt
Bij drievoudige breedte as draaien voor elke $\frac{1}{2}$ lengte as draai	0,6 punt
Bij dubbele breedte as draaien met steunmoment voor elke $\frac{1}{2}$ lengte as draai in de afzweeffase	0,3 punt

Sprongtabel springtoestel (voorbeeldlijst)

Ophurken steun van de handen, streksprong af	alleen C-niveau	0,2 punt
Ophurken - steun van de handen en afspreiden	alleen C-niveau	0,2 punt
Doorhurken	alleen C-niveau en jeugd B	0,2 punt
Spreidsprong (handensteun)	alleen C-niveau en jeugd B	0,2 punt
Doorhurken - ½ draai,	alleen C-niveau en jeugd B	0,4 punt
Spreidsprong (handensteun)-½ draai	alleen C-niveau en jeugd B	0,4 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
Ophurken (met of zonder handen) arabier af	alleen C-niveau lengte kast	0,4 punt
Ophurken (met of zonder handen) overslag af	alleen C-niveau lengte kast	0,5 punt
Zweefhurksprong	alleen B-, C-niveau en Jeugd A	0,3 punt
Los op (zonder handen steun), Salto af	alleen C-niveau	0,7 punt
Arabier (overslag zijwaarts ¼ lengte-as draai binnenwaarts)		0,7 punt
Hollander (overslag zijwaarts ¼ lengte-as draai buitenwaarts)		0,7 punt
Arabier halve draai (overslag zijwaarts ¾ lengte-as draai binnenwaarts)		0,9 punt
Arabier hele draai (overslag zijwaarts 1¼ lengte-as draai binnenwaarts)		1,1 punt
Yamashita		0,9 punt
Tsukahara	gesteund	1,4 punt
Tsukahara gehoekt	gesteund	1,6 punt
Tsukahara gestrekt	gesteund	2,0 punt
Tsukahara gehurkt - ½ draai	gesteund	1,7 punt
Tsukahara gehoekt - ½ draai	gesteund	1,9 punt
Tsukahara gestrekt - ½ draai	gesteund	2,3 punt
Tsukahara gehurkt - 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 - ½ lengte as draai		0,7 punt
Salto gehoekt - ½ lengte as draai		0,8 punt
Salto gestrekt - ½ lengte as draai		0,9 punt
Salto gehurkt - 1 lengte as draai		0,8 punt
Salto gehoekt - 1 lengte as draai		0,9 punt
Salto gestrekt - 1 lengte as draai		1,0 punt
Salto gehurkt - 1 ½ lengte as draai		0,9 punt
Salto gehoekt - 1 ½ lengte as draai		1,0 punt
Salto gestrekt - 1 ½ lengte as draai		1,1 punt
Salto gehurkt - 2 lengte as draai		1,4 punt
Salto gehoekt - 2 lengte as draai		1,5 punt
Salto gestrekt - 2 lengte as draai		1,6 punt
Salto gehurkt - 2 ½ lengte as draai		1,6 punt
Salto gehoekt - 2 ½ lengte as draai		1,7 punt
Salto gestrekt - 2 ½ lengte as draai		1,8 punt
Dubbele salto gehurkt		1,3 punt
Dubbele salto gehoekt		1,5 punt
Dubbele salto gestrekt		1,9 punt
Dubbele salto gehurkt, ½ lengte as draai		1,7 punt
Dubbele salto gehoekt, ½ lengte as draai		1,9 punt
Dubbele salto gestrekt - ½ lengte as draai		2,3 punt
Dubbele salto gehurkt - 1 lengte as draai		2,1 punt
Dubbele salto gehoekt - 1 lengte as draai		2,3 punt
Dubbele salto gestrekt - 1 lengte as draai		2,7 punt
Dubbele salto gehurkt - 1 ½ lengte as draai		2,5 punt
Dubbele salto gehoekt - 1 ½ lengte as draai		2,7 punt
Dubbele salto gestrekt - 1 ½ lengte as draai		3,1 punt
Dubbele salto gestrekt - 2 lengte as draai		3,5 punt



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

Opmerkingen

- Bij streksalto's met gespreide benen is de minimale beenspreiding 45 graden.
- Dubbele salto's met 1 ½ lengte-asdraai mogen op 4 manieren worden gesprongen:
  1. ½ lengte-asdraai in de 1<sup>e</sup> salto, 1 lengte-asdraai in de 2<sup>e</sup> salto.
  2. 1 lengte-asdraai in de 1<sup>e</sup> salto, ½ lengte-asdraai in de 2<sup>e</sup> salto.
  3. 1 ½ lengte-asdraai in de 1<sup>e</sup> salto, geen lengte-asdraai in de 2<sup>e</sup> salto.
  4. Geen lengte-asdraai in de 1<sup>e</sup> salto, 1 ½ lengte-asdraai in de 2<sup>e</sup> salto.
- Drievoudige salto's mogen alleen gesprongen worden met toestemming van de LTC-GS. Het naar aanleiding van de toestemming van de LTC-GS ontvangen certificaat dient tijdens de wedstrijd bij de betreffende wedstrijd baan getoond te worden.
- De volgende sprongen worden beschouwd als dezelfde sprong. Deze mogen dus maar één keer uitgevoerd worden.
  - Barani en streksalto met halve draai
  - Zijwaartse overslag met gespreide of gesloten benen
  - Kasamatsu en Tsukahara met 1 draai

## Airtrack

### Minimale druk

Jeugd	minimaal 40 mbar
Junior	minimaal 50 mbar
Senior	minimaal 60 mbar

Mits bij de inschrijving aangegeven mag de druk van de airtrack in stappen van 10 mbar verhoogd worden.

### Moeilijkheid

- o Ieder basiselement krijgt een moeilijkheidswaarde toegekend
- o De moeilijkheidswaarde van een sprongserie is de som van de losse elementen, waarbij de eerste 5 elementen geteld worden

<u>Basiselementen</u>		Waarde
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

<u>Specifieke waarde</u>	Waarde
Arabier - flikflak uitstap – arabier - flikflak	1,4 punt

<u>Toe te voegen extra waarde</u>		
Hoeken		0,1 punt
Strekken		0,2 punt
Elke ½ lengte-asdraai		0,2 punt
Voorwaartse salto		0,1 punt
Zijwaartse salto		0,1 punt
Punch-salto	alleen B- en C-niveau	0,1 punt



Opmerkingen

- Bij een tweevoudige breedte-asdraai wordt de waarde van de breedte-asdraaien verdubbeld. De toegevoegde waarde van eventuele lengte-asdraaien blijft gelijk.
- Bij een drievoudige breedte-asdraai wordt de waarde van de breedte-asdraaien verdrievoudigd. De toegevoegde waarde van eventuele lengte-asdraaien blijft gelijk.

Sprongtabel airtrack (voorbeeldlijst)

<u>Achterwaartse elementen</u>		Waarde
Rollen	alleen C-niveau	0,2 punt
Stut tot handenstand	alleen C-niveau	0,2 punt
Arabier		0,3 punt
Flikflak		0,4 punt
Temposalto		0,5 punt
Vrije Arabier		0,5 punt
Twist salto gehurkt		0,8 punt
Twist salto gehoekt		0,9 punt
Salto gehurkt		0,5 punt
Salto gehoekt		0,6 punt
Salto gestrekt		0,7 punt
Salto gehurkt, ½ lengte as draai		0,7 punt
Salto gehoekt, ½ lengte as draai		0,8 punt
Salto gestrekt, ½ lengte as draai		0,9 punt
Salto gehurkt, 1 lengte as draai		0,9 punt
Salto gehoekt, 1 lengte as draai		1,0 punt
Salto gestrekt, 1 lengte as draai		1,1 punt
Salto gehurkt, 1 ½ lengte as draai		1,1 punt
Salto gehoekt, 1 ½ lengte as draai		1,2 punt
Salto gestrekt, 1 ½ lengte as draai		1,3 punt
Salto gehurkt, 2 lengte as draai		1,3 punt
Salto gehoekt, 2 lengte as draai		1,4 punt
Salto gestrekt, 2 lengte as draai		1,5 punt
Dubbele salto gehurkt		2,0 punt
Dubbele salto gehoekt		2,4 punt
Dubbele salto gestrekt		2,8 punt
Dubbele hurksalto ½ lengte as draai		2,2 punt
Dubbele hoeksalto ½ lengte as draai		2,6 punt
Dubbele streksalto ½ lengte as draai		3,0 punt



Drievoudige salto gehurkt	4,5 punt
Drievoudige salto gehoekt	5,4 punt
Drievoudige salto gestrekt	6,3 punt
Drievoudige salto gehurkt ½ lengte as draai	4,7 punt
Drievoudige salto gehoekt ½ lengte as draai	5,6 punt
Drievoudige salto gestrekt ½ lengte as draai	6,5 punt

<u>Voorwaartse elementen</u>		Waarde
Rollen	alleen C-niveau	0,2 punt
Zweefrol	alleen C-niveau	0,3 punt
Handenstand doorrollen	alleen C-niveau	0,2 punt
Arabier		0,3 punt
Overslag		0,3 punt
Loopoverslag		0,3 punt
Flak Flik		0,3 punt
Overslag over 1 arm		0,4 punt
Vrije overslag		0,5 punt
Salto gehurkt		0,6 punt
Salto gehoekt		0,7 punt
Salto gestrekt		0,8 punt
Punchsalto gehurkt	alleen B- en C-niveau	0,7 punt
Punchsalto gehoekt	alleen B- en C-niveau	0,8 punt
Punchsalto gestrekt	alleen B- en C-niveau	0,9 punt
Salto gehurkt, ½ lengte as draai		0,8 punt
Salto gehoekt, ½ lengte as draai		0,9 punt
Salto gestrekt, ½ lengte as draai		1,0 punt
Salto gehurkt, 1 lengte as draai		1,0 punt
Salto gehoekt, 1 lengte as draai		1,1 punt
Salto gestrekt, 1 lengte as draai		1,2 punt
Salto gehurkt, 1 ½ lengte as draai		1,2 punt
Salto gehoekt, 1 ½ lengte as draai		1,3 punt
Salto gestrekt, 1 ½ lengte as draai		1,4 punt



Salto gehurkt, 2 lengte as draai	1,4 punt
Salto gehoekt, 2 lengte as draai	1,5 punt
Salto gestrekt, 2 lengte as draai	1,6 punt
Dubbele salto gehurkt	2,4 punt
Dubbele salto gehoekt	2,8 punt
Dubbele salto gestrekt	3,2 punt
Dubbele salto hurkt ½ lengte as draai	2,6 punt
Dubbele salto gehoekt ½ lengte as draai	3,0 punt
Dubbele salto gestrekt ½ lengte as draai	3,4 punt
Drievoudige salto gehurkt	5,4 punt
Drievoudige salto gehoekt	6,3 punt
Drievoudige salto gestrekt	7,2 punt
Drievoudige salto gehurkt ½ lengte as draai	5,6 punt
Drievoudige salto gehoekt ½ lengte as draai	6,5 punt
Drievoudige salto gestrekt ½ lengte as draai	7,4 punt

<u>Zijwaartse elementen</u>		Waarde
Radslag	alleen B- en C-niveau	0,2 punt
Radslag over 1 arm	alleen B- en C-niveau	0,3 punt
Vrije radslag		0,5 punt
Salto gehurkt		0,6 punt
Salto gehoekt		0,7 punt
Salto gestrekt		0,8 punt

### Opmerkingen

- o Drievoudige salto's mogen alleen gesprongen worden met toestemming van de LTC-GS. Het naar aanleiding van de toestemming van de LTC-GS ontvangen certificaat dient tijdens de wedstrijd bij de betreffende wedstrijd baan getoond te worden.
- o De volgende sprongen worden beschouwd als dezelfde sprong. Deze mogen dus maar één keer uitgevoerd worden.
  - Barani en streksalto met halve draai
- o Loopsalto's en salto's waarbij geland wordt op twee voeten worden gezien als verschillende sprongen



## Individueel springen

### Algemene bepalingen

1. Bij het beginnen van een sprong dient het wedstrijdnummer van de springer duidelijk getoond te worden.
2. Indien er meer dan 1 deelnemer op plaats 1, 2 of 3 eindigt is het cijfer voor de uitvoering bepalend.
3. Een 2<sup>e</sup> poging voor een sprong is toegestaan mits de springer de minitrampoline, de pegasus of de landingsmat niet heeft aangeraakt, of het eerste element op airtrack nog niet heeft ingezet. Dit ter beoordeling van het hoofdjurylid.
4. Een andere volgorde van sprongen, series of elementen in een serie aanhouden dan vermeld op het sprongformulier is toegestaan zonder aftrek van punten.
5. Een sprong die een herhaling is van een eerder gemaakte sprong krijgt geen moeilijkheidswaarde, maar wel een uitvoeringsscore.
6. Voor doorstroming van de plaatsingswedstrijd naar het NK dient een deelnemer 3 sprongen of 2 series te hebben gesprongen die aan de eisen van de betreffende categorie en niveau voldoen. Sprongen die geen moeilijkheidswaarde krijgen voldoen hier niet aan. Daarnaast moet men minstens aan de minimale waarde van het niveau voldoen.
7. De springer moet zijn sprong uitvoeren zonder hulp van derden. Indien de trainer de springer actief aanraakt is de sprong ongeldig. De sprong krijgt dan 0 punten voor zowel moeilijkheid als uitvoering. Indien de springer de trainer aanraakt waarbij dit geen invloed heeft op de sprong dan geldt hiervoor een hoofdjury-aftrek. De sprong krijgt wel moeilijkheidswaarde en een uitvoeringsscore.
8. De trainer mag tussen sprongbeurten door bij de jury informeren welke sprong men beoordeeld heeft, om zo de volgende sprongen hierop aan te passen. Hierbij is geen enkele verdere communicatie of discussie met de jury toegestaan. Gebeurt dit wel, dan geldt hoofdjury aftrek voor incorrecte handelswijze of onsportief gedrag van de trainer.

#### Aanvullende bepalingen pegasus

9. De pegasus mag alleen in hoogte versteld worden door een jurylid of lid van de toestelcommissie.
10. Bij springen onder de minimale hoogte voor de betreffende categorie wordt de sprong als ongeldig beschouwd.

#### Aanvullende bepalingen airtrack

11. Bij landelijke wedstrijden in het C-niveau zijn geen rol- en handstandvormen toegestaan op het onderdeel airtrack.

#### Start van een sprong

Een springer start zijn sprong of sprongserie op aangeven van het hoofdjurylid, nadat het wedstrijdnummer van de springer duidelijk is getoond.

#### Hoogte van het springtoestel

Hoogte van de pegasus

Jeugd	minimaal	1.15 meter
Junior	minimaal	1.25 meter
Senior dames	minimaal	1.35 meter
Senior heren	vast	1.65 meter

De hoogte van de pegasus mag in stappen van 10 centimeter verhoogd worden.

#### 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*

- o 0,2 punt bij 0,5 of minder aftrek
- o 0,3 punt bij 0,6 tot 1,4 aftrek
- o 0,5 bij meer dan 1,5 aftrek

#### *Airtrack*

- o 0,3 punt bij 1,0 of minder aftrek
- o 0,5 punt bij 1,1 tot 1,5 aftrek
- o 0,8 punt bij 1,6 of meer aftrek

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

### Minimale en maximale waarden

In hoofdstuk 1 van deze bijlage staan de minimale en maximale waarden per niveau en categorie.

Voor de individuele wedstrijd geldt een hoofdjury-aftrek van 1,0 punt als men boven de maximale waarde springt. Daarnaast geldt een additionele aftrek van het aantal punten dat men boven het maximum komt.

Voorbeeld: een springer springt de volgende sprongen:

- |                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| 1. Streksalto 1/1 draai         | waarde 1,0 |
| 2. Dubbel salto gehurkt         | waarde 1,3 |
| 3. Dubbel salto gehurkt ½ draai | waarde 1,7 |
| Totale waarde 4,0               |            |

Stel, de maximale waarde voor dit niveau is 3,8. De totale waarde is 0,2 punt boven het maximum. Er geldt 1,0 punt hoofdjury aftrek voor het springen boven de maximale waarde, plus 0,2 punt hoofdjury aftrek voor het verschil tussen het maximum en de gesprongen waarde. De waarde van alle sprongen blijft staan, maar er wordt 1,2 punt hoofdjury aftrek gegeven.

Als er met minder waarde wordt gesprongen dan is verplicht in het desbetreffende niveau, dan geldt een hoofdjury aftrek van 1,0 punt. De sprongen krijgen wel een moeilijkheidswaarde en uitvoeringsscore.

## Tabellen

<u>Uitvoeringsaftrek</u>	Aftrek
Houdingsfouten, per springer	0,1 – 0,5 punt
Technische fouten, per springer	0,1 – 0,5 punt
Uit de richting van het toestel	0,1 – 0,2 punt
Lopen tijdens steunmoment met de handen op het toestel, per keer	0,1 – 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(-serie), 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
De vloer aanraken buiten de airtrack. Met uitzondering van de landing van het laatste onderdeel, de landing mag plaatsvinden op de landingsmat	0,3 punt

<u>Aanvulling uitvoeringsaftrek bij instabiele landing</u>	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	1,0 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
Incorrecte wedstrijdkleding alsook het niet opmarcheren in wedstrijdkleding	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 aan de jury voor het optreden	0,1 punt
Het niet presenteren 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 pegasus, tafel, kast en/of aanloopbaan is niet toegestaan. Bij airtrack is dit met tape toegestaan aan de zijkant.	0,5 punt
Minder waarde springen dan de toegestane minimale waarde	1,0 punt
Meer waarde springen dan de toegestane maximale waarde	1,0 punt plus het verschil tussen de waarde en het maximum
Vangen, ingrijpen of anderszins actief aanraken van de springer door de trainer	Moeilijkheidswaarde en uitvoering 0
Het aanraken van de trainer door de springer	0,5 punt

<u>Aanvullende aftrek hoofdjury airtrack</u>	Aftrek
Geen variatie van sprongrichtingen (voor-, achter-, zijwaarts) gedurende het gehele optreden	0,5 punt
Herhaling van eenzelfde sprong, per beurt. Alleen A- en A-ere niveau.	0,2 punt
Onjuiste opbouw in de beurten, met betrekking tot het laatste element, per beurt	0,2 punt
Geen handplaatsing bij 3 of meer elementen	Moeilijkheidswaarde 0
Meer dan vijf elementen in een serie	0,5 punt

## Minitrampoline

### Algemeen

1. Deze individuele wedstrijd bestaat uit drie verschillende sprongen.

### Moeilijkheid

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

### Beoordeling

Voor de uitvoering van de sprong wordt uitgegaan van vier 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. Eventuele hoofdjuryaftrek wordt hiervan afgetrokken.

<u>Basiselementen</u>	Waarde
Streksprong alleen C-niveau	0,2 punt
Salto	0,6 punt

<u>Specifieke waarde</u>	Waarde
Streksprong gevolgd door salto achterover	0,8 punt

<u>Toe te voegen extra waarde</u>	
Hoeken bij enkele salto's	0,1 punt
Strekken bij enkele salto'	0,2 punt
Bij enkele salto's voor elke ½ lengte as draai	0,1 punt
Bij enkele breedte as draai vanaf de dubbele lengte as draai, per ½ lengte as draai	0,2 punt
Hoeken bij dubbele salto's	0,2 punt
Strekken bij dubbele salto's	0,6 punt
Bij dubbele salto's voor elke 1/2 lengte as draai	0,4 punt
Hoeken bij drievoudige salto's	0,6 punt
Strekken bij drievoudige salto's	1,5 punt
Bij drievoudige salto's voor elke ½ lengte as draai	0,6 punt



Sprongtabel minitrampoline (voorbeeldlijst)

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

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

Opmerkingen

- Bij streksalto's met gespreide benen is de minimale beenspreiding 45 graden.
- Dubbele salto's met 1 ½ lengte-asdraai mogen op 4 manieren worden gesprongen:
  1. ½ lengte-asdraai in de 1<sup>e</sup> salto, 1 lengte-asdraai in de 2<sup>e</sup> salto.
  2. 1 lengte-asdraai in de 1<sup>e</sup> salto, ½ lengte-asdraai in de 2<sup>e</sup> salto.
  3. 1 ½ lengte-asdraai in de 1<sup>e</sup> salto, geen lengte-asdraai in de 2<sup>e</sup> salto.
  4. Geen lengte-asdraai in de 1<sup>e</sup> salto, 1 ½ lengte-asdraai in de 2<sup>e</sup> salto.
- Drievoudige salto's mogen alleen gesprongen worden met toestemming van de LTC-GS. Het naar aanleiding van de toestemming van de LTC-GS ontvangen certificaat dient tijdens de wedstrijd bij de betreffende wedstrijd baan getoond te worden.
- De volgende sprongen worden beschouwd als dezelfde sprong. Deze mogen dus maar één keer uitgevoerd worden.
  - Barani en streksalto met halve draai

## Pegasus

### Algemeen

1. Deze individuele wedstrijd bestaat uit drie verschillende sprongen.
2. Een sprong over het toestel zonder steunmoment met de handen krijgt geen moeilijkheidswaarde toegekend, maar wel een uitvoeringscore.
3. Het is niet toegestaan om de pegasus in hoogte te verstellen.
4. In het A-ere en A-niveau zijn tipsalto's niet toegestaan. De sprong krijgt geen moeilijkheidswaarde, maar wel een uitvoeringscore.

### Moeilijkheid

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

### Beoordeling

Voor de uitvoering van de sprong wordt uitgegaan van vier 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. Eventuele hoofdjuryaftrek wordt hiervan afgetrokken.



<u>Basiselementen</u>	
Arabier (overslag zijwaarts $\frac{1}{4}$ lengte-as draai binnenwaarts)	0,7 punt
Overslag	0,8 punt
Yamashita	0,9 punt
Tsukahara	1,4 punt
Overslag salto	1,5 punt

<u>Toe te voegen extra waarde</u>	
Hoeken bij enkele salto	0,1 punt
Hoeken bij dubbele salto's	0,2 punt
Hoeken bij drievoudige salto's	0,6 punt
Strekken bij enkele salto	0,2 punt
Strekken bij dubbele salto's	0,6 punt
Strekken bij drievoudige salto's	1,5 punt
Bij een steunsprong voor elke $\frac{1}{2}$ lengte as draai in de aanzweeffase	0,1 punt
Bij een steunsprong voor elke $\frac{1}{2}$ lengte as draai in de afzweeffase	0,2 punt
Bij enkele breedte as draai, per $\frac{1}{2}$ lengte as draai	0,1 punt
Bij enkele breedte as draai vanaf de dubbele lengte as draai, per $\frac{1}{2}$ lengte as draai	0,2 punt
Bij dubbele breedte as draaien zonder steunmoment voor elke $\frac{1}{2}$ lengte as draai	0,4 punt
Bij drievoudige breedte as draaien voor elke $\frac{1}{2}$ lengte as draai	0,6 punt
Bij dubbele breedte as draaien met steunmoment voor elke $\frac{1}{2}$ lengte as draai in de afzweeffase	0,3 punt

Sprongtabel springtoestel (voorbeeldlijst)

Ophurken steun van de handen, streksprong af	alleen C-niveau	0,2 punt
Ophurken - steun van de handen en afspreiden	alleen C-niveau	0,2 punt
Doorhurken	alleen C-niveau en jeugd B	0,2 punt
Spreidsprong (handensteun)	alleen C-niveau en jeugd B	0,2 punt
Doorhurken - ½ draai,	alleen C-niveau en jeugd B	0,4 punt
Spreidsprong (handensteun)-½ draai	alleen C-niveau en jeugd B	0,4 punt
Bücksprong	alleen C-niveau	0,4 punt
Kopkip	alleen C-niveau	0,2 punt
Dievensprong	alleen C-niveau	0,2 punt
Zweefhurksprong	alleen B-, C-niveau en Jeugd A	0,3 punt
Arabier (overslag zijwaarts ¼ lengte-as draai binnenwaarts)		0,7 punt
Hollander (overslag zijwaarts ¼ lengte-as draai buitenwaarts)		0,7 punt
Arabier halve draai (overslag zijwaarts ¾ lengte-as draai binnenwaarts)		0,9 punt
Arabier hele draai (overslag zijwaarts 1¼ lengte-as draai binnenwaarts)		1,1 punt
Yamashita		0,9 punt
Tsukahara	gesteund	1,4 punt
Tsukahara gehoekt	gesteund	1,6 punt
Tsukahara gestrekt	gesteund	2,0 punt
Tsukahara gehurkt - ½ draai	gesteund	1,7 punt
Tsukahara gehoekt - ½ draai	gesteund	1,9 punt
Tsukahara gestrekt - ½ draai	gesteund	2,3 punt
Tsukahara gehurkt - 1 draai	gesteund	2,0 punt
Tsukahara dubbel	gesteund	3,5 punt
Cuervo (overslag -½ draai - salto a.w.)		1,6 punt
Kasamatsu (overslag zijwaarts met ¼ draai - salto voorwaarts - ½ draai)		2,0 punt
Tipsalto gehurkt	alleen B- en C-niveau	0,6 punt
Tipsalto gehoekt	alleen B- en C-niveau	0,7 punt



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

Opmerkingen

- Bij streksalto's met gespreide benen is de minimale beenspreiding 45 graden.
- Dubbele salto's met 1 ½ lengte-asdraai mogen op 4 manieren worden gesprongen:
  1. ½ lengte-asdraai in de 1<sup>e</sup> salto, 1 lengte-asdraai in de 2<sup>e</sup> salto.
  2. 1 lengte-asdraai in de 1<sup>e</sup> salto, ½ lengte-asdraai in de 2<sup>e</sup> salto.
  3. 1 ½ lengte-asdraai in de 1<sup>e</sup> salto, geen lengte-asdraai in de 2<sup>e</sup> salto.
  4. Geen lengte-asdraai in de 1<sup>e</sup> salto, 1 ½ lengte-asdraai in de 2<sup>e</sup> salto.
- Drievoudige salto's mogen alleen gesprongen worden met toestemming van de LTC-GS. Het naar aanleiding van de toestemming van de LTC-GS ontvangen certificaat dient tijdens de wedstrijd bij de betreffende wedstrijd baan getoond te worden.
- De volgende sprongen worden beschouwd als dezelfde sprong. Deze mogen dus maar één keer uitgevoerd worden.
  - Barani en streksalto met halve draai
  - Zijwaartse overslag met gespreide of gesloten benen
  - Kasamatsu en Tsukahara met 1 draai

## Airtrack

### Algemeen

1. Deze wedstrijd bestaat uit twee sprongbeurten. Een sprongbeurt moet een serie zijn van ten minste drie elementen die vloeiend en zonder onderbrekingen zijn uitgevoerd. De elementen moeten zowel voorover, achterover en/of zijwaarts worden uitgevoerd.
2. Een sprongbeurt bestaat uit minimaal 3 en maximaal 5 elementen. Bij minder dan 3 elementen wordt een 0 gegeven voor de moeilijkheid. De uitvoeringsaftrekken worden wel geteld.
3. Een sprongbeurt mag slechts in 1 richting worden uitgevoerd, met uitzondering van eventuele punchsalto's.
4. Rol- en handstandvormen zijn niet toegestaan voor alle niveau's bij landelijke wedstrijden.
5. In iedere serie is minimaal 1 handenplaatsing verplicht. Indien niet voldaan wordt aan deze eis krijgt de serie geen moeilijkheidswaarde toegekend. De serie krijgt wel een uitvoeringsscore.
6. In elk optreden, dus het geheel van beide series, dienen minimaal twee van de drie sprongrichtingen (voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts) voor te komen.
7. In een sprongbeurt dient de moeilijkheid van het laatste element gelijk of oplopend te zijn ten opzichte van het voorlaatste element, met uitzondering van saltovormen. Is dit niet het geval wordt de waarde wel geteld, er volgt echter een aftrek door de hoofdjury.
8. Het gebruik van één of meer springplanken of minitrampolines is niet toegestaan.

### Moeilijkheid

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



4. De moeilijkheidswaarde van een sprongserie is de som van de waardes van de gemaakte elementen.
5. Bij het A-ere niveau worden voor de bepaling van de moeilijkheidswaarde de 3 hoogst gewaardeerde elementen opgeteld.  
Voorbeeld:  
Arabier – dubbel hurksalto – temposalto – flikflak – dubbel hurksalto.  
De 3 hoogst gewaardeerde elementen zijn dubbel hurksalto, temposalto en dubbel hurksalto.  $2,0 + 0,5 + 2,0 = 4,5$  punt.

### Beoordeling

Voor de uitvoering van de sprong wordt uitgegaan van zes punten. Als niet aan de verplichte minimale drie elementen is voldaan, dan is de uitgangswaarde voor de uitvoering twee punten voor ieder uitgevoerd element. Het eindcijfer van een sprongbeurt bestaat uit het gemiddelde uitvoeringscijfer vermeerderd met het moeilijkheidscijfer. Voor de einduitslag van de wedstrijd worden de twee eindcijfers opgeteld. Eventuele hoofdjuryaftrek wordt hiervan afgetrokken.

Elementen die volledig worden gemaakt vóór een onderbreking worden geteld voor de moeilijkheidswaarde en uitvoeringswaarde. Elementen gemaakt of voltooid na een onderbreking krijgen geen moeilijkheidswaarde en tellen niet mee voor de bepaling van de uitgangswaarde voor uitvoering, maar krijgen wel eventuele uitvoeringsaftrek.

### Herhalingen

B- en C-niveau: een volledige sprongserie mag niet herhaald worden. De moeilijkheid van de herhaalde serie wordt niet geteld.

A- en A-ere niveau: Met uitzondering van arabieren, flikflakken, temposalto's en overslagen mag geen enkel element herhaald worden gedurende het gehele optreden. Saltovormen mogen wel herhaald worden als zij worden voorafgegaan door een verschillend element.

Voorbeeld B- / C-niveau:

Sprong 1: Hurksalto arabier flikflak hurksalto

Sprong 2: Arabier flikflak flikflak hurksalto

De series hebben veel overeenkomende elementen, maar ze zijn niet volledig gelijk. In het B- en C-niveau mag dit.

Voorbeeld 1 A-niveau:

Sprong 1: Arabier flikflak hurksalto

Sprong 2: Hurksalto arabier hurksalto

Arabier komt voor in beide series, maar is een uitgezonderd element.

Hurksalto achterwaarts komt voor in beide series, maar in de eerste serie wordt deze voorafgegaan door een flikflak, en in de tweede serie door een arabier. Omdat de hurksalto voorafgegaan wordt door een ander element is deze uitgezonderd.

Voorbeeld 2 A-niveau:

Sprong 1: Hurksalto arabier flikflak streksalto

Sprong 2: Arabier flikflak flikflak streksalto

Arabier en flikflak komen voor in beide series, maar zijn uitgezonderde elementen.

Streksalto achterwaarts komt voor in beide series en wordt in beide series voorafgegaan door een flikflak. De streksalto is een herhaling en krijgt geen moeilijkheidswaarde toegekend.

<u>Basiselementen</u>		
Rollen	alleen C-niveau district	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

<u>Toe te voegen extra waarde</u>		
Hoeken		0,1 punt
Strekken		0,2 punt
Elke ½ lengte-asdraai		0,2 punt
Voorwaartse salto		0,1 punt
Zijwaartse salto		0,1 punt
Punch-salto	alleen B- en C-niveau	0,1 punt

### Opmerkingen

- Bij een tweevoudige breedte-asdraai wordt de waarde van de breedte-asdraaien verdubbeld. De toegevoegde waarde van eventuele lengte-asdraaien blijft gelijk.
- Bij een drievoudige breedte-asdraai wordt de waarde van de breedte-asdraaien verdrievoudigd. De toegevoegde waarde van eventuele lengte-asdraaien blijft gelijk.

Sprongtabel airtrack (voorbeeldlijst)

<u>Achterwaartse elementen</u>		Waarde
Rollen	alleen C-niveau	0,2 punt
Stut tot handenstand	alleen C-niveau	0,2 punt
Arabier		0,3 punt
Flikflak		0,4 punt
Temposalto		0,5 punt
Vrije Arabier		0,5 punt
Twist salto gehurkt		0,8 punt
Twist salto gehoekt		0,9 punt
Salto gehurkt		0,5 punt
Salto gehoekt		0,6 punt
Salto gestrekt		0,7 punt
Salto gehurkt, ½ lengte as draai		0,7 punt
Salto gehoekt, ½ lengte as draai		0,8 punt
Salto gestrekt, ½ lengte as draai		0,9 punt
Salto gehurkt, 1 lengte as draai		0,9 punt
Salto gehoekt, 1 lengte as draai		1,0 punt
Salto gestrekt, 1 lengte as draai		1,1 punt
Salto gehurkt, 1 ½ lengte as draai		1,1 punt
Salto gehoekt, 1 ½ lengte as draai		1,2 punt
Salto gestrekt, 1 ½ lengte as draai		1,3 punt
Salto gehurkt, 2 lengte as draai		1,3 punt
Salto gehoekt, 2 lengte as draai		1,4 punt
Salto gestrekt, 2 lengte as draai		1,5 punt
Dubbele salto gehurkt		2,0 punt
Dubbele salto gehoekt		2,4 punt
Dubbele salto gestrekt		2,8 punt
Dubbele hurksalto ½ lengte as draai		2,2 punt
Dubbele hoeksalto ½ lengte as draai		2,6 punt
Dubbele streksalto ½ lengte as draai		3,0 punt



Drievoudige salto gehurkt	4,5 punt
Drievoudige salto gehoekt	5,4 punt
Drievoudige salto gestrekt	6,3 punt
Drievoudige salto gehurkt ½ lengte as draai	4,7 punt
Drievoudige salto gehoekt ½ lengte as draai	5,6 punt
Drievoudige salto gestrekt ½ lengte as draai	6,5 punt

<u>Voorwaartse elementen</u>		Waarde
Rollen	alleen C-niveau	0,2 punt
Zweefrol	alleen C-niveau	0,3 punt
Handenstand doorrollen	alleen C-niveau	0,2 punt
Arabier		0,3 punt
Overslag		0,3 punt
Loopoverslag		0,3 punt
Flak Flik		0,3 punt
Overslag over 1 arm		0,4 punt
Vrije overslag		0,5 punt
Salto gehurkt		0,6 punt
Salto gehoekt		0,7 punt
Salto gestrekt		0,8 punt
Punchsalto gehurkt	alleen B- en C-niveau	0,7 punt
Punchsalto gehoekt	alleen B- en C-niveau	0,8 punt
Punchsalto gestrekt	alleen B- en C-niveau	0,9 punt
Salto gehurkt, ½ lengte as draai		0,8 punt
Salto gehoekt, ½ lengte as draai		0,9 punt
Salto gestrekt, ½ lengte as draai		1,0 punt
Salto gehurkt, 1 lengte as draai		1,0 punt
Salto gehoekt, 1 lengte as draai		1,1 punt
Salto gestrekt, 1 lengte as draai		1,2 punt
Salto gehurkt, 1 ½ lengte as draai		1,2 punt
Salto gehoekt, 1 ½ lengte as draai		1,3 punt
Salto gestrekt, 1 ½ lengte as draai		1,4 punt



Salto gehurkt, 2 lengte as draai	1,4 punt
Salto gehoekt, 2 lengte as draai	1,5 punt
Salto gestrekt, 2 lengte as draai	1,6 punt
Dubbele salto gehurkt	2,4 punt
Dubbele salto gehoekt	2,8 punt
Dubbele salto gestrekt	3,2 punt
Dubbele salto hurkt ½ lengte as draai	2,6 punt
Dubbele salto gehoekt ½ lengte as draai	3,0 punt
Dubbele salto gestrekt ½ lengte as draai	3,4 punt
Drievoudige salto gehurkt	5,4 punt
Drievoudige salto gehoekt	6,3 punt
Drievoudige salto gestrekt	7,2 punt
Drievoudige salto gehurkt ½ lengte as draai	5,6 punt
Drievoudige salto gehoekt ½ lengte as draai	6,5 punt
Drievoudige salto gestrekt ½ lengte as draai	7,4 punt

<u>Zijwaartse elementen</u>	Waarde
Radslag alleen B- en C-niveau	0,2 punt
Radslag over 1 arm alleen B- en C-niveau	0,3 punt
Vrije radslag	0,5 punt
Salto gehurkt	0,6 punt
Salto gehoekt	0,7 punt
Salto gestrekt	0,8 punt

### Opmerkingen

- o Drievoudige salto's mogen alleen gesprongen worden met toestemming van de LTC-GS. Het naar aanleiding van de toestemming van de LTC-GS ontvangen certificaat dient tijdens de wedstrijd bij de betreffende wedstrijd baan getoond te worden.
- o De volgende sprongen worden beschouwd als dezelfde sprong. Deze mogen dus maar één keer uitgevoerd worden.
  - Barani en streksalto met halve draai
- o Loopsalto's en salto's waarbij geland wordt op twee voeten worden gezien als verschillende sprongen