

BIJLAGE

TECHNISCH REGLEMENT

GROEPSSPRINGEN

TOESTELLEN WEDSTRIJDREGLEMENT 2022 - 2023

Inhoud

| | | |
|----|--|----|
| 1. | Toestelspringen | 3 |
| 2. | Minitrampoline | 13 |
| 3. | Airtrack en Airtumbling | 18 |
| 4. | Individueel algemene bepalingen | 28 |
| 5. | Individueel Minitrampoline en Pegasus..... | 29 |
| 6. | Individueel Minitrampoline | 32 |
| 7. | Individueel Airtrack..... | 36 |

1. Toestelspringen

Algemeen

1. Het staat de springer vrij om met breedtesprongen of lengtesprongen te beginnen.
2. Sprongen via of over:
 - a. Steunsprong: een moment in het element dat er een handenplaatsing plaats vindt.
 - b. Sprong via: een sprong met een steunmoment op het toestel.
 - c. Sprong over: een sprong zonder steunmoment op het toestel, dit is een zogeheten vrije sprong.
3. Bij het toestelspringen moet meer dan de helft van de beurten een steunbeurt zijn. Als meer dan de helft van de springers een steunsprong maakt, wordt deze beurt als steunbeurt aangemerkt. Dit geldt ook voor de keuzebeurten, wel dient men in de keuzebeurten uit te gaan van die sprongen die meetellen voor de technische waarde. Voor meer steunsprongen springen dan het verplichte minimale aantal is een bonusregeling van toepassing. (Zie bijlage wedstrijdreglement algemeen, onderdeel C, Bonuspunten).
4. Het verplaatsen van het toestel moet in een zo kort mogelijke tijd gebeuren. Dit is alleen van toepassing bij tafelspringen heren senioren en kastspringen jeugd.
5. De pegasus mag alleen in hoogte versteld worden door het hoofdjurylid, een jurylid of lid van de toestelcommissie.
6. Bij springen onder de minimale hoogte van het toestel wordt de sprong als niet gemaakt beschouwd. De sprong is dan ongeldig.
7. Alleen in het B- en C- niveau zijn steunsprongen via een hindernis (handen- en knieënstand in kruiphouding) toegestaan. Deze hebben een extra waarde van 0,1 punt. De steunfase moet plaatsvinden voor of op de hindernis.
8. Bij vrije sprongen is het niet toegestaan om een hindernis op het toestel te plaatsen.
9. Bij het B- en C-niveau zijn tipsalto's toegestaan, maar niet waarde verhogend.
10. Wanneer een sprong reeds is uitgevoerd en daarna wordt de sprong over een hindernis uitgevoerd, dan is dat **geen** herhaling.
11. Sprongen met afzet van één hand zijn niet toegestaan. Indien dit wel plaatsvindt, geldt de aftrek conform tabel samenstelling in bijlage wedstrijdreglement algemeen.
12. Tijdens het steunmoment, mag men niet lopen met de handen op het toestel. Voor aftrek zie de tabel uitvoering aftrekken bijlage wedstrijdreglement algemeen. Indien dit in de keuzebeurt plaatsvindt, geldt geen waarde toekenning voor de sprong, maar wel uitvoeringaftrek.

Bijzondere bepalingen per springtoestel

Kastspringen

1. De jeugd springt met plankoline
2. Hoogte en afmeting 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
3. Sprongen:

| | |
|-----------------------|-------------------|
| Voor A- en B- niveau: | 4 breedtesprongen |
| | 4 lengtesprongen |
| Voor C- niveau: | 3 breedtesprongen |
| | 3 lengtesprongen |

Pegasus Plank

1. Minimum hoogte bovenkant toestel: 1.15 meter
2. Sprongen:
 - a. Junior, senior A-, B- en C-niveau: 8 sprongen

Pegasus Minitrampoline

1. Hoogte en afmeting:

| | |
|----------------------------|---------------------|
| Hoogte bovenkant toestel: | |
| a. Dames en heren jeugd | minimaal 1.15 meter |
| b. Dames en heren junioren | minimaal 1.25 meter |
| c. Dames senioren | minimaal 1.35 meter |
| d. Heren senioren | vast 1.65 meter |
2. Sprongen:

| | |
|---|------------|
| a. Jeugd C- niveau | 6 sprongen |
| b. Jeugd A-,B-niveau; junior, senior A-, B-, C-niveau | 8 sprongen |

Tafelspringen

1. Alle categorieën springen met een minitrampoline.
2. Hoogte en afmeting:

| | |
|----------------------------|---------------------|
| Hoogte bovenkant toestel: | |
| a. Dames en heren junioren | minimaal 1.25 meter |
| b. Dames senioren | minimaal 1.35 meter |
| c. Heren senioren | vast 1.65 meter |
| d. Lengte bovenkant tafel | 1.90 – 2.00 meter |
3. Breedte bovenkant tafel 1.20 meter
4. Sprongen:

| | |
|--|-------------------|
| a. Dames en heren junior en dames senior | 8 breedtesprongen |
| b. Heren senioren | 4 breedtesprongen |
| | 4 lengtesprongen |

Opmerking

- Er mag alleen maar verhoogd worden in stappen van 10 centimeter.
- De Pegasus / tafel bij de heren senioren heeft een vaste hoogte.

Voor de volgende sprongen wordt een basiswaarde toegekend van:

| Basiselement (kast, pegasus en tafel) | Waarde |
|---|----------|
| Doorhurken handensteun C-niveau, jeugd B-niveau | 0,2 punt |
| Spreidsprong (handensteun) C-niveau, jeugd B-niveau | 0,2 punt |
| Salto | 0,6 punt |
| Overslag zijwaarts ¼ lengte as draai | 0,7 punt |
| Overslag | 0,8 punt |
| Yamashita | 0,9 punt |

| Specifieke waarde | Waarde |
|--|----------|
| Salto op, salto af (is geen steunsprong) | 1,2 punt |
| Yurchenko | 1,5 punt |

Opmerking

- Beide sprongen uit de specifieke waarde mogen tijdens een oefening maximaal in twee series, in twee varianten worden gesprongen

| Speciale waarde C-niveau | 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 |
| Ophurken zonder handen en afstreken | 0,3 punt |
| Los op (zonder handensteun), Salto af | 0,7 punt |

| Toe te voegen extra waarde | 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 een steunsprong voor elke ½ lengte as draai in de aanzweeffase | 0,1 punt |
| Bij een steunsprong voor elke ¼ lengte as draai in de afzweeffase | 0,1 punt |
| Bij enkele breedte as draai, per 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 |
| Bij dubbele breedte as draaien voor elke ½ lengte as draai | 0,4 punt |
| Bij driedubbele breedte as draaien voor elke ½ lengte as draai | 0,6 punt |
| Bij tsukahara voor elke ½ lengte as draai in de afzweeffase | 0,3 punt |
| Arabier insprong | 0,4 punt |

Samenstellingseisen

- Iedere oefening moet twee van de in de hierna volgende tabel opgenomen speciale eisen bevatten. Aan de eis is voldaan, als meer dan de helft van de deelnemende springers de sprong springt. De eisen moeten in verschillende sprongbeurten worden gesprongen, één beurt de minimale waarde-eis en een andere beurt de voorgeschreven sprongeis.

| | <u>Eis 1</u> | <u>Eis 2</u> |
|--|---------------------------|---|
| A-niveau | | |
| Jeugd: plankoline – kast. Junior/senior: reutherplank – pegasus. | | |
| Dames/heren senioren | Minimale waarde: 1,2 punt | Tsukahara |
| Dames/heren junioren | Minimale waarde: 1,0 punt | Handenstand overslag zijwaarts - ¼ draai binnenwaarts (kaats) |
| Dames/heren jeugd | Minimale waarde: 0,7 punt | Handenstand overslag |

| A-niveau | | |
|---|---------------------------|---|
| Pegasus/Tafel met minitrampoline (eisen zijn steunsprongen) | | |
| Heren Senioren | Minimale waarde: 1,5 punt | Tsukahara |
| Dames senioren | Minimale waarde: 1,2 punt | Tsukahara |
| Dames/heren junioren | Minimale waarde: 1,0 punt | Handenstand overslag zijwaarts - ¼ draai binnenwaarts (kaats) |
| Dames/heren jeugd | Minimale waarde: 0,7 punt | Handenstand overslag |

| B-niveau | | |
|--|---------------------------|---|
| Jeugd: plankoline – kast. Junior/senior: reutherplank – pegasus. | | |
| Dames/heren senioren | Minimale waarde: 0,8 punt | Handenstand overslag - ½ draai (kaats) in de afzweeffase |
| Dames/heren junioren | Minimale waarde: 0,8 punt | Handenstand overslag zijwaarts - ¼ draai binnenwaarts (kaats) |
| Dames/heren jeugd | Minimale waarde: 0,8 punt | Handenstand overslag zijwaarts - ¼ draai binnenwaarts(kaats) |
| Pegasus/Tafel met minitrampoline | | |
| Dames/heren senioren | Minimale waarde: 0,8 punt | Handenstand overslag - ½ draai (kaats) in de afzweeffase |
| Dames/heren junioren | Minimale waarde: 0,8 punt | Handenstand overslag zijwaarts - ¼ draai binnenwaarts(kaats) |
| Dames/heren jeugd | Minimale waarde: 0,8 punt | Handenstand overslag zijwaarts ¼ draai binnenwaarts (kaats) |
| C-niveau | | |
| Jeugd: plankoline – kast. Junior/senior: reutherplank – pegasus. | | |
| Dames/heren senioren | Minimale waarde: 0,7 punt | Handenstand overslag |
| Dames/heren junioren | Minimale waarde: 0,7 punt | Handenstand overslag |
| Dames/heren jeugd | Minimale waarde: 0,2 punt | Doorhurken handensteun |
| Pegasus/Tafel met minitrampoline | | |
| Dames/heren senioren | Minimale waarde: 0,7 punt | Handenstand overslag |
| Dames/heren junioren | Minimale waarde: 0,2 punt | Handenstand overlag |
| Dames/heren jeugd | Minimale waarde: 0,2 punt | Doorhurken handensteun |

Originaliteitabel

| A-niveau | <u>3-5 springers</u> | <u>6 springers</u> |
|--|----------------------|--------------------|
| <u>Senioren</u> | | |
| Handenstand overslag - 1½ lengte as draai in de afzweeffase | 0,1 punt | 0,2 punt |
| Handenstand overslag - salto voorwaarts gehurkt alleen dames | 0,1 punt | 0,2 punt |
| Handenstand overslag - salto voorwaarts gehoekt/gestrekt | 0,1 punt | 0,2 punt |

| A-niveau | <u>3-5 springers</u> | <u>6 springers</u> |
|--|----------------------|--------------------|
| Tsukahara gehoekt | | 0,1 punt |
| Tsukahara gestrekt | 0,1 punt | 0,2 punt |
| <u>Junioren</u> | | |
| Handenstand overslag - 1 lengte as draai in de afzweeffase | 0,1 punt | 0,2 punt |
| Tsukahara | 0,2 punt | 0,2 punt |
| Handenstand overslag - salto voorwaarts gehurkt | 0,2 punt | 0,2 punt |
| <u>Jeugd</u> | | |
| Handenstand overslag - 1 lengte as draai in de afzweeffase | 0,2 punt | 0,2 punt |
| Tsukahara gehurkt | 0,2 punt | 0,2 punt |
| Handenstand overslag - salto voorwaarts gehurkt | 0,2 punt | 0,2 punt |

| B-niveau | 3-5 springers | 6 springers |
|--|---------------|-------------|
| <u>Senioren</u> | | |
| Handenstand overslag - 1 lengte as draai in de afzweeffase | 0,1 punt | 0,2 punt |
| Tsukahara | 0,2 punt | 0,2 punt |
| <u>Junioren</u> | | |
| Handenstand overslag - ½ lengte as draai in de afzweeffase | | 0,1punt |
| Handenstand overslag - 1 lengte as draai | 0,2 punt | 0,2 punt |
| <u>Jeugd</u> | | |
| Handenstand overslag - ½ lengte as draai in de afzweeffase | 0,1 punt | 0,2 punt |
| Handenstand overslag - 1 lengte as draai | 0,2 punt | 0,2 punt |

| C-niveau | 3-5 springers | 6 springers |
|--|---------------|-------------|
| <u>Senioren/Junioren</u> | | |
| Handenstand overslag - ½ lengte as draai in de afzweeffase | 0,1 punt | 0,2 punt |
| Handenstand overslag - 1 lengte as draai in de afzweeffase | 0,1 punt | 0,2 punt |
| <u>Jeugd</u> | | |
| Handenstand overslag | 0,2 punt | 0,2 punt |
| Handenstand overslag ½ lengte as draai in de afzweeffase | 0,2 punt | 0,2 punt |

Opmerking

- Sprongen met een hogere moeilijkheidswaarde in dezelfde structuurgroep dan in voornoemde tabel vermeld, komen ook in aanmerking voor bonuspunten. De waarde is dan 0,2 punt bij 3-5 springers.

Sprongtabel toestelspringen (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 afstreken | alleen C-niveau | 0,3 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 |
| Overslag zijwaarts, ¼ lengte as draai binnenwaarts | | 0,7 punt |
| Overslag zijwaarts, ¼ lengte as draai buitenwaarts | | 0,7 punt |
| Overslag zijwaarts, ¾ lengte as draai binnen of buitenwaarts | | 0,9 punt |
| Overslag zijwaarts, 1¼ lengte as draai binnen of buitenwaarts | | 1,1 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 - 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 (= Barani) | | 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 - $\frac{1}{2}$ draai - salto a.w.) | 1,6 punt |
| Kasamatsu (overslag zijwaarts met $\frac{1}{4}$ draai - salto voorwaarts - $\frac{1}{2}$ draai) | 2,0 punt |
| Handenstand overslag | 0,8 punt |
| Handenstand overslag - $\frac{1}{2}$ lengte as draai ($\frac{1}{2}$ in) | 0,9 punt |
| Handenstand overslag - $\frac{1}{2}$ lengte as draai ($\frac{1}{2}$ uit) | 1,0 punt |
| Handenstand overslag - $\frac{1}{2}$ lengte as draai, in de aan- en afzweeffase | 1,1 punt |
| Handenstand overslag - 1 lengte as draai | 1,2 punt |
| Handenstand overslag - $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ draai | 1,8 punt |
| Handenstand overslag - salto voorwaarts gehoekt $\frac{1}{2}$ draai | 2,0 punt |
| Handenstand overslag - salto voorwaarts gestrekt $\frac{1}{2}$ draai | 2,4 punt |
| Handenstand overslag - salto voorwaarts gestrekt 1 draai | 2,7 punt |
| Handenstand overslag - salto voorwaarts gestrekt 1 $\frac{1}{2}$ 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

- Een gesprongen element over de lengte mag niet in de breedte worden herhaald of andersom.
- Bij streksalto met gespreide benen is de minimale beenspreiding 45 graden.
- Dubbele salto's met 1 $\frac{1}{2}$ lengte as draai, mogen op vier manieren gesprongen worden:
 1. $\frac{1}{2}$ lengte as draai 1^{ste} salto - 1 lengte as draai 2^{de} salto.
 2. 1 lengte as draai 1^{ste} salto - $\frac{1}{2}$ lengte as draai 2^{de} salto
 3. 1 $\frac{1}{2}$ lengte as draai 1^{ste} salto - geen lengte as draai 2^{de} salto
 4. Geen lengte as draai 1^{ste} salto - 1 $\frac{1}{2}$ lengte as draai 2^{de} salto.

- Alleen in het A-niveau mogen drievoudige salto's worden gesprongen. Deze sprongen mogen maximaal in twee beurten voorkomen, alleen met toestemming van de LTC-GS.

De volgende sprongen worden beschouwd als dezelfde sprong. Deze mogen maar één keer uitgevoerd worden.

1. Zijwaartse overslag met gespreide of gesloten benen.
2. Barani en streksalto met halve draai.
3. Kasamatsu en Tsukahara gehurkt met 1 draai.

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

De zijwaartse overslag mag in één serie maar in één uitvoeringsvorm worden gesprongen. Indien dit wel voorkomt worden de verschillen als een afwijking geteld. Indien er drie om drie uitvoeringsvormen worden gesprongen, wordt dit een **0 beurt** voor de moeilijkheid. Omdat er geen waarde aan toegekend kan worden, volgt er ook 0,6 aftrek op de samenstellingscore voor afwijkende sprongen. De geldende samenstellings- en uitvoeringsaftrek blijven wel van toepassing.

| 2. Minitrampoline | Waarde |
|---|---------------|
| <u>Basiselementen</u> | |
| Streksprong alleen B- en C-niveau | 0,2 punt |
| Salto | 0,6 punt |
| <u>Speciale waarde</u> | |
| Streksprong gevolgd door salto achterover | 0,8 punt |
| Tweevoudige salto | 1,3 punt |
| Drievoudige salto alleen A-niveau met toestemming LTC-GS | 3,3 punt |
| Toe te <u>voegen</u> extra waarde | |
| 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 |
| Hoeken bij dubbele salto, per salto | 0,1 punt |
| Strekken bij dubbele salto, per salto | 0,3 punt |
| Bij enkele breedte as draai vanaf de dubbele lengte as draai, per ½ lengte as draai | 0,2 punt |
| Dubbele salto's, voor elke ½ lengte as draai | 0,4 punt |
| Hoeken bij drievoudige salto, per salto | 0,2 punt |
| Strekken bij drievoudige salto, per salto | 0,5 punt |
| Drievoudige salto, voor elke ½ lengte as draai | 0,6 punt |
| Arabier insprong | 0,5 punt |

Samenstellingseisen

- Iedere oefening moet twee van de in de hiernavolgende tabel opgenomen speciale eisen bevatten. Aan de eis is voldaan, als meer dan de helft van de deelnemende springers de sprong springt. De eisen moeten in verschillende sprongbeurten worden gesprongen, één beurt de minimale waarde-eis en een andere beurt de voorgeschreven sprongeis.

| | <u>Eis 1</u> | <u>Eis 2</u> |
|-----------------|---------------------------|----------------------------------|
| A-niveau | | |
| Heren senioren | Minimale waarde: 1,5 punt | Streksalto - 1 ½ lengte as draai |
| Dames senioren | Minimale waarde: 1,3 punt | Streksalto - 1 ½ lengte as draai |
| Junioren | Minimale waarde: 0,8 punt | Streksalto - 1 lengte as draai |
| Jeugd | Minimale waarde: 0,8 punt | Streksalto - ½ lengte as draai |

| | <u>Eis 1</u> | <u>Eis 2</u> |
|-----------------|--------------------------|--------------------------------|
| B-niveau | | |
| Senioren | Minimale waarde 0,9 punt | Streksalto - 1 lengte as draai |
| Junioren | Minimale waarde 0,8 punt | Streksalto - ½ lengte as draai |
| Jeugd | Minimale waarde 0,6 punt | Salto - ½ lengte as draai |
| C-niveau | | |
| Senioren | Minimale waarde 0,7 punt | Salto gestrekt |
| Junioren | Minimale waarde 0,7 punt | Salto gestrekt |
| Jeugd | Minimale waarde 0,7 punt | Salto gehurkt |

Opmerking

- De eis: lengte as draai, mag zowel in enkelvoudige als in meervoudige salto's worden gesprongen.

Originaliteitstabel

| A-niveau | 3-5 springers | 6 springers |
|--|---------------|-------------|
| <u>Senioren</u> | | |
| Salto gestrekt - dubbele lengte as draai | | 0,1 punt |
| Dubbel salto voorwaarts gehoekt - ½ lengte as draai | | 0,1 punt |
| Dubbele salto voorwaarts gehurkt - 1 lengte as draai | 0,1 punt | 0,2 punt |
| Dubbele salto voorwaarts gestrekt | 0,1 punt | 0,2 punt |
| Tsukahara gestrekt | 0,1 punt | 0,2 punt |
| <u>Junioren</u> | | |
| Salto gestrekt - 1 ½ lengte as draai | | 0,1 punt |
| Dubbele salto voorwaarts gehurkt | | 0,1 punt |
| <u>Jeugd</u> | | |
| Salto gestrekt - 1 ½ lengte as draai | | 0,1 punt |
| Dubbele salto voorwaarts gehurkt | 0,2 punt | 0,2 punt |

| B-niveau | 3-5 springers | 6 springers |
|-------------------------------------|---------------|-------------|
| <u>Senioren</u> | | |
| Salto gestrekt - 1½ lengte as draai | | 0,1 punt |
| Dubbele salto voorwaarts gehurkt | | 0,1 punt |

| <u>Junioren</u> | | |
|-------------------------------------|----------|----------|
| Salto gestrekt - 1½ lengte as draai | 0,1 punt | 0,2 punt |
| Dubbele salto voorwaarts gehurkt | 0,2 punt | 0,2 punt |
| <u>Jeugd</u> | | |
| Salto gestrekt - 1 lengte as draai | | 0,1 punt |

| C-niveau | 3-5 springers | 6 springers |
|---|---------------|-------------|
| <u>Senioren</u> | | |
| Salto gehurkt - ½ lengte as draai | | 0,1 punt |
| Salto gehoekt of gestrekt - ½ lengte as draai | 0,1 punt | 0,2 punt |
| <u>Junioren</u> | | |
| Salto gehurkt - ½ lengte as draai | | 0,1 punt |
| Salto gehoekt of gestrekt - ½ lengte as draai | 0,1 punt | 0,2 punt |
| <u>Jeugd</u> | | |
| Salto gehurkt - ½ lengte as draai | 0,1 punt | 0,2 punt |
| Salto gehoekt of gestrekt - ½ lengte as draai | 0,1 punt | 0,2 punt |

Opmerking

- Sprongen met hogere moeilijkheidswaarde in dezelfde structuurgroep dan in voornoemde tabel vermeld, komen ook in aanmerking voor bonuspunten. De waarde is dan 0,2 punt bij 3-5 springers.

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 | 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 | 3,7 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

1. Bij streksalto met gespreide benen is de minimale beenspreiding 45 graden.
2. Dubbele salto's met 1 ½ lengte as draai, mogen op 4 manieren gesprongen worden:
 1. ½ lengte as draai 1^{ste} salto - 1 lengte as draai 2^{de} salto.
 2. 1 lengte as draai 1^{ste} salto - ½ lengte as draai 2^{de} salto.
 3. 1 ½ lengte as draai 1^{ste} salto - geen lengte as draai 2^{de} salto.
 4. Geen lengte as draai 1^{ste} salto - 1 ½ lengte as draai 2^{de} salto.
- Alleen in het A-niveau mogen drievoudige salto's gesprongen worden. Deze sprongen mogen maximaal in twee beurten voorkomen en alleen met toestemming van de LTC-GS.
- De volgende sprongen worden beschouwd als dezelfde sprong. Deze mogen dus maar één keer uitgevoerd worden.
 1. Barani en streksalto met halve draai
 2. Tsukahara gehurkt met 1 draai

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

3. Airtrack en Airtumbling

Overzicht Airtrack

| | JEUGD | JUNIOR | SENIOR |
|--|--|---|--|
| NIVEAU – C | • 6 beurten totaal | • 6 beurten totaal | • 6 beurten totaal |
| | • 4 identieke beurten, 2 keuze beurten (4/2) | • 4 identieke–beurten, 2 keuze beurten (4/2) | • 4 identieke beurten, 2 keuze beurten (4/2) |
| | Samenstellingeis: • Salto gehurkt voorover • Minimale waarde: 0,5 punt | Samenstellingeis: • Salto gehoekt voorover • Minimale waarde: 0,7 punt | Samenstellingeis: • Salto gestrekt voorover • Minimale waarde: 0,7 punt |
| | • Maximale moeilijkheids- waarde, zie informatie wedstrijdzaken | • Maximale moeilijkheids- waarde, zie informatie wedstrijdzaken | • Maximale moeilijkheids- waarde, zie informatie wedstrijdzaken |
| • Geen beperkingen | • Geen beperkingen | • Geen beperkingen | |
| NIVEAU – B | • 6 beurten totaal | • 6 beurten totaal | • 6 beurten totaal |
| | • 4 identieke beurten, 2 keuze beurten (4/2) | • 4 identieke–beurten, 2 keuze beurten (4/2) | • 4 identieke beurten, 2 keuze beurten (4/2) |
| | Samenstellingeis: • Sluit handenstand overslag • Minimale waarde: 0,7 punt | Samenstellingeis: • Sluit handenstand overslag • Minimale waarde 0,8 punt | Samenstellingeis: • Sluit handenstand overslag • Minimale waarde: 0,9 punt |
| | • Maximale moeilijkheids- waarde, zie informatie wedstrijdzaken | • Maximale moeilijkheids- waarde, zie informatie wedstrijdzaken | • Maximale moeilijkheids- waarde, zie informatie wedstrijdzaken |
| • Handenstand, rollen, stutrollen zijn niet toegestaan | • Handenstand, rollen, stutrollen zijn niet toegestaan | • Handenstand, rollen, stutrollen zijn niet toegestaan | |
| NIVEAU – A | • 6 beurten totaal | • 6 beurten totaal | • 6 beurten totaal |
| | • 4 identieke beurten, 2 keuze beurten (4/2) | • 4 identieke–beurten, 2 keuze beurten (4/2) | • 4 identieke beurten, 2 keuze beurten (4/2) |
| | Samenstellingeis: • Overslag - Hurksalto • Minimale waarde: 1,1 punt | Samenstellingeis: • Overslag - Hoeksalto • Minimale waarde: 1,2 punt | Samenstellingeis: • Overslag - Streksalto • Minimale waarde: 1,4 punt |
| | • Handenstand, rollen, stutrollen en radslag zijn niet toegestaan | • Handenstand, rollen, stutrollen en radslag zijn niet toegestaan | • Handenstand, rollen, stutrollen en radslag zijn niet toegestaan |

Bij airtrack moet iedere oefening twee van de hiervoor genoemde speciale eisen bevatten. Aan de eis is voldaan, als meer dan de helft van de deelnemende springers de sprong springt tijdens één sprongserie.

Voor de eis salto geldt dat deze gesprongen mag worden als de landing met gesloten voeten of als de landing in uitstaphouding wordt uitgevoerd.

Overzicht [Airtumbling](#)

| | JEUGD | JUNIOR | SENIOR |
|------------|---|---|---|
| NIVEAU - C | • 6 beurten totaal | • 6 beurten totaal | • 6 beurten totaal |
| | • 4 identieke- 2 keuze beurten (4/2) | • 4 identieke- en 2 keuze beurten (4/2) | • 4 identieke- en 2 keuze beurten (4/2) |
| | • Geen samenstellingseis | • Geen samenstellingseis | • Geen samenstellingseis |
| | • Maximale moeilijkheids- waarde, zie informatie wedstrijdzaken | • Maximale moeilijkheids- waarde, zie informatie wedstrijdzaken | • Maximale moeilijkheids- waarde, zie informatie wedstrijdzaken |
| | • Geen beperkingen | • Geen beperkingen | • Geen beperkingen |
| NIVEAU - B | • 6 beurten totaal | • 6 beurten totaal | • 6 beurten totaal |
| | • 4 identieke- 2 keuze beurten (4/2) | • 4 identieke- 2 keuze beurten (4/2) | • 4 identieke- 2 keuze beurten (4/2) |
| | • Geen samenstellingseis | • Geen samenstellingseis | • Geen samenstellingseis |
| | • Maximale moeilijkheids- waarde, zie informatie wedstrijdzaken | • Maximale moeilijkheids- waarde, zie informatie wedstrijdzaken | • Maximale moeilijkheids- waarde, zie informatie wedstrijdzaken |
| | • Handenstand en rollen zijn niet toegestaan | • Handenstand en rollen zijn niet toegestaan | • Handenstand en rollen zijn niet toegestaan |
| NIVEAU - A | • 6 beurten totaal | • 6 beurten totaal | • 6 beurten totaal |
| | • 4 identieke- 2 keuze beurten (4/2) | • 4 identieke- 2 keuze beurten (4/2) | • 4 identieke- 2 keuze beurten (4/2) |
| | • Samenstellingseis: moeilijkheidswaarde dient ten minste 1.4 te zijn (2x) | • Samenstellingseis: moeilijkheidswaarde dient ten minste 1.6 te zijn (2x) | • Samenstellingseis: moeilijkheidswaarde dient ten minste 1.8 te zijn (2x) |
| | • Handenstand, rollen, radslag zijn niet toegestaan | • Handenstand, rollen, radslag zijn niet toegestaan | • Handenstand, rollen, radslag zijn niet toegestaan |

Bij airtumbling geldt de speciale samenstellingseis alleen voor het A- niveau.

Groepssamenstelling airtrack

Een groep bestaat uit 6 tot 9 springers.

Mixed groepen zijn toegestaan in de volgende samenstelling:

Bij 6 springers dient de man - vrouwverhouding te zijn: 3 - 3, 2 - 4 of 4 - 2.

Bij 7 springers dient de man - vrouwverhouding te zijn: 3 - 4 of 4 - 3.

Bij 8 springers dient de man - vrouwverhouding te zijn: 4 - 4, 3 - 5 of 5 - 3.

Bij 9 springers dient de man - vrouwverhouding te zijn: 4 - 5 of 5 - 4.

De verhouding dames/heren waarmee gestart wordt, moet tijdens het gehele optreden hetzelfde blijven. Het reglement van de dames is hierbij van toepassing.

Groepssamenstelling airtumbling

Er is per leeftijdscategorie en niveau maar 1 kampioenschap. De samenstelling van de groep mag uit dames, heren of een mix van dames en heren bestaan, waarbij er geen evenwichtige verhouding in het aantal dames of heren hoeft te zijn. Tijdens de sprongbeurten mag een groep in deze verhouding ook variëren.

Minimale druk (mbar) voor de airtrack

| | |
|--------|-------------------|
| Jeugd | minimaal: 40 mbar |
| Junior | minimaal: 50 mbar |
| Senior | minimaal: 60 mbar |

Moeilijkheid airtrack en airtumbling

- Aan ieder basiselement wordt een moeilijkheidswaarde toegekend.
- In een serie of verbinding wordt de moeilijkheidswaarde van de betreffende basiselementen opgeteld.
- De waarde van elk basiselement kan worden verhoogd door extra moeilijkheid.
- De laagste extra waarde voor lichaamshouding in de dubbele salto's wordt toegevoegd.
- Het gemiddelde van de 6 hoogste individuele moeilijkheidswaarden bepaalt de moeilijkheidswaarde van de groep in de keuzebeurten. Bij bepaling van dit gemiddelde wordt afgerond op tienden van punten waarbij 0,00 tot en met 0,04 wordt afgerond naar beneden en 0,05 tot en met 0,09 naar boven.

Samenstellingseisen

- De eis bij de airtrack mag in 2 verschillende sprongbeurten gesprongen worden.
- De eis voor de airtumbling, moet in 2 verschillende series worden gesprongen.

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

| | | |
|---|-----------------------|----------|
| <u>Basiselementen airtrack en airtumbling</u> | | |
| 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 |
| Toe te voegen extra waarde | | |
| Hoeken | | 0,1 punt |
| Strekken | | 0,2 punt |
| Elke ¼ lengte as draai | | 0,1 punt |
| Voorwaartse salto | | 0,1 punt |
| Zijwaartse salto | | 0,1 punt |
| Punchsalto | | 0,1 punt |

Opmerking

- Bij tweevoudige breedte as draai wordt de totale waarde verdubbeld.
- Bij een drievoudige breedte as draai wordt de totale waarde verdrievoudigd.
- Handenstand met ½ , 1 of meervoudige lengte as draaien zijn niet toegestaan.

Originaliteittabel

| A-niveau | 3-5 springers | 6 springers |
|---|---------------|-------------|
| <u>Senioren</u> | | |
| Overslag salto gehurkt/gehoekt, ½ draai lengte as draai | | 0,1 punt |
| Overslag salto gestrekt, ½ draai lengte as draai | 0,1 punt | 0,2 punt |
| Uitstapsalto gestrekt in serie | | 0,1 punt |
| Arabier - flik flak - salto, 1/1 lengte as draai | | 0,1 punt |
| Arabier - flik flak - twistsalto gestrekt | | 0,1 punt |
| Arabier - flik flak - dubbel salto | 0,2 punt | 0,2 punt |

| <u>Junioren</u> | | |
|--|----------|----------|
| Overslag - salto gestrekt | 0,1 punt | 0,2 punt |
| Overslag - salto, ½ lengte as draai | | 0,1 punt |
| Uitstapsalto gehoekt in serie | | 0,1 punt |
| Arabier - flik flak - salto, ½ lengte as draai | | 0,1 punt |
| Arabier - flik flak - salto, 1/1 lengte as draai | 0,1 punt | 0,2 punt |
| Arabier - flik flak - twistsalto gehoekt | | 0,1 punt |
| Arabier - flik flak - twistsalto gestrekt | 0,1 punt | 0,2 punt |
| <u>Jeugd</u> | | |
| Overslag - salto gehoekt | | 0,1 punt |
| Overslag - salto gestrekt | 0,1 punt | 0,2 punt |
| Overslag - salto, ½ lengte as draai | 0,1 punt | 0,2 punt |
| Uitstapsalto in serie | | 0,1 punt |
| Arabier - flik flak - salto gestrekt | | 0,1 punt |
| Arabier - flik flak salto, ½ lengte as draai | 0,1 punt | 0,2 punt |
| Arabier - flik flak - twistsalto gehurkt | | 0,1 punt |
| Arabier - flik flak - twistsalto gehoekt | 0,1 punt | 0,2 punt |

| B-niveau | 3-5 springers | 6 springers |
|--|---------------|-------------|
| <u>Senior</u> | | |
| Overslag - salto gehurkt of gehoekt | | 0,1 punt |
| Overslag - salto gestrekt | 0,1 punt | 0,2 punt |
| Overslag - salto, ½ lengte as draai (Airtumbling) | 0,1 punt | 0,2 punt |
| Uitstapsalto gehoekt in serie | | 0,1 punt |
| Arabier - flik flak - salto, 1 lengte as draai | 0,1 punt | 0,2 punt |
| Arabier - flik flak - twistsalto gehurkt of gehoekt | | 0,1 punt |
| <u>Junior</u> | | |
| Salto gestrekt voorwaarts | | 0,1 punt |
| Overslag salto gehurkt of gehoekt | 0,1 punt | 0,2 punt |
| Overslag – salto, ½ lengte as draai (Airtumbling) | 0,1 punt | 0,2 punt |

| <u>Junior</u> | | |
|--|----------|----------|
| Uitstapsalto in serie | | 0,1 punt |
| Arabier - flik flak - salto gestrekt | | 0,1 punt |
| Arabier - flik flak – salto, ½ lengte as draai | 0,1 punt | 0,2 punt |
| Arabier - flik flak - twistsalto gehurkt of gehoekt | | 0,1 punt |
| <u>Jeugd</u> | | |
| Salto gestrekt voorwaarts | 0,1 punt | 0,2 punt |
| Overslag - salto gehurkt of gehoekt | 0,2 punt | 0,2 punt |
| Overslag – salto, ½ lengte as draai (Airtumbling) | 0,1 punt | 0,2 punt |
| Arabier - flik flak - salto gehurkt of gehoekt | | 0,1 punt |
| Arabier - flik flak - salto gestrekt | 0,1 punt | 0,2 punt |
| Arabier - flik flak – salto, ½ lengte as draai | 0,1 punt | 0,2 punt |
| Arabier - flik flak - twistsalto gehurkt of gehoekt | 0,1 punt | 0,2 punt |

| C-niveau | 3-5 springers | 6 springers |
|--|---------------|-------------|
| <u>Junior en Senior</u> | | |
| Arabier - flik flak - salto gehurkt of gehoekt | 0,1 punt | 0,2 punt |
| Arabier - flik flak - salto gestrekt | 0,2 punt | 0,2 punt |
| Salto voorwaarts gehurkt of gehoekt | 0,1 punt | 0,2 punt |
| Salto voorwaarts gestrekt | 0,2 punt | 0,2 punt |
| <u>Jeugd</u> | | |
| Arabier - flik flak - salto | 0,2 punt | 0,2 punt |
| Salto voorwaarts gehurkt of gehoekt | 0,2 punt | 0,2 punt |

Opmerking

- Sprongen met een hogere moeilijkheidswaarde in dezelfde structuurgroep dan in voornoemde tabel vermeld, komen ook in aanmerking voor bonuspunten. De waarde is dan 0,2 punt bij 3-5 springers.

Sprongtabel voor airtrack en airtumbling (voorbeeldlijst)

| | Airtrack | Airtumbling | |
|--|-----------------|-----------------|----------|
| <u>Rugwaartse onderdelen</u> | | | |
| Rollen | alleen C-niveau | alleen C-niveau | 0,2 punt |
| Stut tot handenstand | alleen C-niveau | alleen C-niveau | 0,2 punt |
| Arabier | | | 0,3 punt |
| Flik flak | | | 0,4 punt |
| Tempo salto | | | 0,5 punt |
| Vrije Arabier | | | 0,5 punt |
| Salto gehurkt | | | 0,5 punt |
| Aanloop streksprong - salto achterover | | | 0,6 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 |
| Twist salto gehurkt | | | 0,8 punt |
| Twist salto gehoekt | | | 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 |

| <u>Rugwaartse onderdelen (vervolg)</u> | Airtrack | Airtumbling | |
|--|-----------------|--------------------|----------|
| 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 onderdelen</u> | Airtrack | Airtumbling | |
|----------------------------------|-----------------|--------------------|----------|
| Rollen | alleen C-niveau | alleen C-niveau | 0,2 punt |
| Zweefrol | alleen C-niveau | alleen C-niveau | 0,3 punt |
| Handenstand doorrollen | alleen C-niveau | alleen C-niveau | 0,2 punt |
| Arabier (alleen als slotelement) | | | 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 | | | 0,7 punt |
| Punchsalto gehoekt | | | 0,8 punt |
| Punchsalto gestrekt | | | 0,9 punt |
| Salto gehurkt, ½ lengte as draai | | | 0,8 punt |

| <u>Voorwaartse onderdelen (vervolg)</u> | Airtrack | Airtumbling | |
|--|-----------------|--------------------|----------|
| 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 |

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

Opmerking

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

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

4. Individueel algemene bepalingen

1. Een 2^{de} poging voor een sprong is toegestaan mits de springer de minitrampoline, de pegasus of de landingsmat niet heeft aangeraakt. Dit ter beoordeling van het hoofdjurylid.
2. Sprongen via of over een hindernis, geplaatst op het pegasus, achter de minitrampoline, op de airtrack zijn niet toegestaan.
3. Bij herhalingen van een sprong, is deze ongeldig **(een 0-beurt)**.
4. Een andere volgorde van sprongen, series of elementen in één serie, aanhouden dan vermeld op het sprongformulier is toegestaan zonder aftrek van punten.
5. De moeilijkheid van de gemaakte sprongen moet minimaal behoren tot de basiselementen.
6. Voor doorstroming van plaatsing naar het NK dient een deelnemer 3 sprongen of 2 series te hebben gesprongen, die aan de eisen van de verschillende categorieën/niveaus voldoen.
7. Op landelijke wedstrijden zijn in het C niveau rol- en handstandvormen niet toegestaan.

Hulpverlening

De springer moet zijn sprong uitvoeren zonder hulp van derden. Indien de trainer de springer aanraakt, is de sprong ongeldig **(een 0-beurt)**.

Start van een sprong

Elke springer start zijn sprong, serie op aangeven van het hoofdjurylid.

5. Individueel Minitrampoline en Pegasus

Algemeen

1. Deze individuele springwedstrijd bestaat uit drie verschillende steunsprongen.
2. Het is niet toegestaan om de pegasus in hoogte te verstellen.
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, **een 0-beurt**.
4. In het A-niveau zijn tipsalto's niet toegestaan.
5. De minimum hoogte van de pegasus, gemeten vanaf de vloer:
 - a. Dames en heren jeugd 1.15 meter
 - b. Dames en heren junioren 1.25 meter
 - c. Dames senioren 1.35 meter
 - d. Heren senioren vaste hoogte 1.65 meter

Opmerking

- Er mag alleen maar verhoogd worden in stappen van 10 centimeter.
- De pegasus bij de heren senioren heeft een vaste hoogte.

Moelijkheid

- Aan ieder element wordt een moeilijkheidswaarde toegekend.
- De waarde van elke basiselement kan worden verhoogd door extra moeilijkheid

| <u>Basiselementen</u> | |
|--|----------|
| Overslag zijwaarts met ¼ draai | 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> | |
| Bij een steunsprong voor elke ½ lengte as draai in de aanzweeffase | 0,1 punt |
| Bij een steunsprong voor elke ¼ lengte as draai in de afzweeffase | 0,1 punt |
| Bij tsukahara voor elke ½ lengte as draai in de afzweeffase | 0,3 punt |
| Arabier insprong | 0,4 punt |

Beoordelingssysteem

Voor de uitvoering van de sprong wordt uitgegaan van 4 punten. Het eindcijfer van een sprongserie bestaat uit het gemiddelde uitvoeringscijfer vermeerderd met het moeilijkheidscijfer. Voor de einduitslag van de wedstrijd worden de 3 eindcijfers opgeteld.

De aanloop en de sprong naar de minitrampoline worden niet beoordeeld. Deze zullen wel gelden als beurt bij het aanraken van de minitrampoline, pegasus en/of landingsmat.

De aftrekken en waardes voor samenstelling en uitvoeringsfouten worden volgens de tabellen van het Landelijke Reglement Groepsspringen 15 juli 2022 toegepast (bijlage wedstrijdreglement algemeen en wedstrijdreglement toestellen A – B - C).

Sprongtabel minitrampoline met pegasus

| | | |
|---|-------------------------------------|----------|
| 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 jeugd B-niveau, C-niveau | 0,2 punt |
| Spreidsprong (handensteun) | alleen jeugd B-niveau, C-niveau | 0,2 punt |
| Doorhurken met ½ draai | alleen jeugd B-niveau, C-niveau | 0,3 punt |
| Spreidsprong (handensteun) ½ draai | alleen jeugd B-niveau, C-niveau | 0,3 punt |
| Bücksprong | alleen C-niveau | 0,4 punt |
| Kopkip | alleen C-niveau | 0,2 punt |
| Schouderrol met afkippen | alleen C-niveau | 0,2 punt |
| Dievensprong | alleen C-niveau | 0,2 punt |
| Ophurken zonder handensteun en afstreken | alleen C-niveau | 0,3 punt |
| Zweefhurksprong | alleen B-, C-niveau, Jeugd A-niveau | 0,3 punt |
| Overslag zijwaarts met ¼ draai buitenwaarts | | 0,7 punt |
| Overslag zijwaarts met ¼ draai binnenwaarts | | 0,7 punt |
| Overslag zijwaarts met ¾ draai binnen of buitenwaarts | | 0,9 punt |
| Overslag zijwaarts met 1¼ draai binnen of buitenwaarts | | 1,1 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, ½ draai | gesteund | 1,7 punt |
| Tsukahara gehoekt, ½ draai | gesteund | 1,9 punt |
| Tsukahara gestrekt, ½ draai | gesteund | 2,3 punt |
| Tsukahara gehurkt, 1/1 draai | gesteund | 2,0 punt |

| | | |
|--|-----------------------|----------|
| Tipsalto gehurkt | alleen B- en C-niveau | 0,6 punt |
| Tipsalto gehoekt | alleen B- en C-niveau | 0,7 punt |
| Cuervo (overslag - $\frac{1}{2}$ draai - salto a.w.) | | 1,6 punt |
| Kasamatsu (overslag zijwaarts - $\frac{1}{4}$ draai - salto voorwaarts - $\frac{1}{2}$ draai) | | 2,0 punt |
| Handenstand overslag | | 0,8 punt |
| Handenstand overslag, $\frac{1}{2}$ lengte as draai | ($\frac{1}{2}$ in) | 0,9 punt |
| Handenstand overslag, $\frac{1}{2}$ lengte as draai | ($\frac{1}{2}$ uit) | 1,0 punt |
| Handenstand overslag, $\frac{1}{2}$ draai in de aan- en afzweeffase | | 1,1 punt |
| Handenstand overslag, 1 lengte as draai | | 1,2 punt |
| Handenstand overslag, $\frac{1}{2}$ draai in de aan- en $\frac{1}{1}$ 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 $\frac{1}{2}$ draai | | 1,8 punt |
| Handenstand overslag, salto voorwaarts gehoekt $\frac{1}{2}$ draai | | 2,0 punt |
| Handenstand overslag, salto voorwaarts gestrekt $\frac{1}{2}$ draai | | 2,4 punt |
| Handenstand overslag, salto voorwaarts gestrekt 1 draai | | 2,7 punt |
| Handenstand overslag, salto voorwaarts gestrekt 1 $\frac{1}{2}$ 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 achterwaarts) | | 1,5 punt |

Opmerking

De volgende sprongen worden beschouwd als dezelfde sprong. Deze mogen maar één keer uitgevoerd worden.

- Zijwaartse overslag met gespreide of gesloten benen
- Kasamatsu en Tsukahara gehurkt met 1 draai

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

6. Individueel Minitrampoline

Algemeen

1. De individuele wedstrijd minitrampoline bestaat uit drie verschillende sprongen.
2. Springers mogen hun eigen minitrampoline meebrengen. Deze moet vóór de wedstrijd, bij de toestelcommissie, ter keuring worden aangeboden.

Moeilijkheid

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

| | |
|---|----------|
| <u>Basiselementen</u> | |
| Salto | 0,6 punt |
| <u>Speciale waarde</u> | |
| Streksprong gevolgd door salto achterover | 0,8 punt |

| | |
|---|----------|
| <u>Toe te voegen extra waarde</u> | |
| Hoeken bij enkele salto | 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, per salto | 0,1 punt |
| Strekken bij dubbele salto's, per salto | 0,3 punt |
| Bij dubbele salto's voor elke 1/2 lengte as draai | 0,4 punt |
| Hoeken bij drievoudige salto's, per salto | 0,2 punt |
| Strekken bij drievoudige salto's, per salto | 0,5 punt |
| Bij drievoudige salto's voor elke ½ lengte as draai | 0,6 punt |
| Arabier insprong | 0,5 punt |

Beoordelingssysteem

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.

De aanloop en de sprong naar de minitrampoline worden niet beoordeeld, zij gelden wel als beurt bij het aanraken van de minitrampoline en/of landingsmat.

De aftrekken en waardes voor samenstelling en uitvoeringsfouten, worden volgens de tabellen van het Landelijke Reglement Groepspringen 15 juli 2022 toegepast (bijlage wedstrijdreglement algemeen en wedstrijdreglement toestellen A – B - C).

Sprongtabel minitrampoline (voorbeeldlijst)

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

| | |
|--|----------|
| Salto gehurkt met 2 lengte as draai | 1,4 punt |
| Salto gehoekt met 2 lengte as draai | 1,5 punt |
| Salto gestrekt met 2 lengte as draai | 1,6 punt |
| Salto gehurkt met 2 ½ lengte as draai | 1,6 punt |
| Salto gehoekt met 2 ½ lengte as draai | 1,7 punt |
| Salto gestrekt met 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 met 1 lengte as draai | 2,1 punt |
| Dubbele salto gehoekt met 1 lengte as draai | 2,3 punt |
| Dubbele salto gestrekt met 1 lengte as draai | 2,7 punt |
| Dubbele salto gehurkt met 1 ½ lengte as draai | 2,5 punt |
| Dubbele salto gehoekt met 1 ½ lengte as draai | 2,7 punt |
| Dubbele salto gestrekt met 1 ½ lengte as draai | 3,1 punt |
| Dubbele salto gestrekt met 2 lengte as draai | 3,5 punt |
| Dubbele salto gestrekt met 2 ½ lengte as draai | 3,9 punt |
| Dubbele salto gestrekt met 3 lengte as draai | 4,3 punt |
| Dubbele salto gestrekt met 3 ½ lengte as draai | 4,7 punt |
| Tsukahara | 1,7 punt |
| Tsukahara gehoekt | 1,9 punt |
| Tsukahara gestrekt | 2,3 punt |
| Tsukahara gehurkt met ½ draai | 2,1 punt |
| Tsukahara gehoekt met ½ draai | 2,3 punt |
| Tsukahara gestrekt met ½ draai | 2,7 punt |
| Tsukahara dubbel gehurkt | 3,7 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

3. Bij streksalto met gespreide benen is de minimale beenspreiding is 45 graden.
4. Dubbele salto's met 1 ½ lengte as draai, mogen op 4 manieren gesprongen worden:
 1. ½ lengte as draai 1^{ste} salto - 1/1 lengte as draai 2^{de} salto.
 2. 1/1 lengte as draai 1^{ste} salto – ½ lengte as draai 2^{de} salto
 3. 1 ½ lengte as draai 1^{ste} salto - geen lengte as draai 2^{de} salto
 4. geen lengte as draai 1^{ste} salto - 1 ½ lengte as draai 2^{de} salto.

Alleen in het A- en A-ere-niveau mogen drievoudige salto's gesprongen worden. Deze sprongen mogen maximaal in twee beurten voorkomen en alleen met toestemming van de LTC-GS.

7. Individueel Airtrack

Algemeen

1. Deze wedstrijd bestaat uit twee vrije sprongbeurten. Een sprongbeurt moet een verbinding zijn van verschillende elementen met of zonder draaien om de lengte as, zonder aarzeling of tussenstappen uitgevoerd, waarvan het laatste onderdeel van elke beurt eindigt met een tot stand komend element op de airtrack of op de landingsmat. De acrobatische onderdelen moeten zowel voorover, achterover en zijwaarts worden uitgevoerd, waarbij de verdeling van de uitgevoerde onderdelen gevarieerd en wisselend moeten zijn.
2. De sprongbeurt bestaat uit minimaal 3 en maximaal 5 elementen.
3. De sprongbeurt mag slechts in 1 richting worden uitgevoerd, met uitzondering van de punchsalto.
4. In het C- niveau zijn de diverse rol- en handstandvormen niet toegestaan op de landelijke wedstrijden.
5. Indien er twee of meer onderdelen worden geturnd, dient er minimaal één element met handplaatsing in de serie verwerkt te zijn. Indien niet voldaan wordt aan deze eis is het een **0-beurt**, voor de moeilijkheid. De uitvoeringsaftrekken worden wel geteld.
6. Het gebruik van één of meer springplanken of minitrampolines is niet toegestaan.

Hulpverlening

De springer moet de beurt uitvoeren zonder hulp van derden. Indien de trainer/coach of diens plaatsvervanger de springer aanraakt, zal de beurt op dit element onderbroken zijn en wordt voor dit element, waarbij hulp werd verleend, geen moeilijkheids- en uitvoeringswaardering worden gegeven. De trainer/coach of zijn plaatsvervanger mag de springer gedurende de uitvoering van de sprongbeurt niet aanspreken of toeroepen.

Start van een beurt

Elke springer start zijn beurt op aangeven van het hoofdjurylid. De sprongbeurt wordt geacht te zijn gestart als het eerste element is ingezet. Bij een foute aanloop mag de springer opnieuw starten zonder aftrek, op een teken van het hoofdjurylid, dit mag maximaal twee keer.

Beëindiging van de sprongserie

De beurt moet eindigen op de airtrack of landingsmat.

Opmerking

- Voor extra elementen zal een aftrek worden gegeven door het hoofdjurylid.
- Minder dan 3 elementen geeft geen waardering, het is een **0-beurt**, voor de moeilijkheid. De uitvoeringsaftrekken worden wel geteld.

Moeilijkheid

- De moeilijkheid van de uitgevoerde elementen moet minimaal behoren tot de basiselementen.
- Aan ieder basiselement wordt een moeilijkheidswaarde toegekend.
- In een serie of verbinding wordt de moeilijkheidswaarde van de betreffende basiselementen opgeteld.
- De waarde van elk basiselement kan worden verhoogd door extra moeilijkheid.
- De laagste extra waarde voor lichaamshouding in de dubbele salto's wordt toegevoegd.

| <u>Basiselementen</u> | |
|-----------------------------|----------|
| Arabier | 0,3 punt |
| Overslag | 0,3 punt |
| Flik-flak | 0,4 punt |
| Salto | 0,5 punt |
| Toe te voegen extra waarden | |
| Hoeken | 0,1 punt |
| Strekken | 0,2 punt |
| Elke ¼ lengte as draai | 0,1 punt |
| Voorwaartse salto | 0,1 punt |
| Zijwaartse salto | 0,1 punt |
| Punchsalto | 0,1 punt |

Opmerking

- Bij tweevoudige breedte as draai wordt de totale waarde verdubbeld.
 - Bij drievoudige breedte as draaien wordt de totale waarde verdrievoudigd.
- Alleen in het A-niveau mogen drievoudige salto's gesprongen worden. Deze sprongen mogen maximaal in twee beurten voorkomen en alleen met toestemming van de LTC-GS.

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

Beoordelingssysteem

Per element ontvangt de gymnast 2 punten voor de uitvoering, waarbij het maximale totaal per serie **8** punten per uitvoeringsjury is. De uitvoeringsaftrek van de elementen wordt afgetrokken van het maximale cijfer dat door het hoofdjurylid wordt aangegeven. Een element dat tot een onderbreking heeft geleid, heeft geen moeilijkheids- en uitvoeringswaarde. Het eindcijfer van een sprongbeurt bestaat uit het gemiddelde uitvoeringscijfer vermeerderd met het moeilijkheidscijfer. Voor de einduitslag van de wedstrijd worden de beide sprongserie cijfers samengeteld. De aftrekken en waardes voor samenstelling- en uitvoeringsfouten, worden volgens de tabellen van het Landelijke Reglement Groepspringen 15 juli 2022 toegepast (bijlage wedstrijdreglement algemeen en wedstrijdreglement toestellen A – B - C).

- Voor de A – B – C niveau wordt voor de moeilijkheidswaarde de waarde van de gesprongen elementen opgeteld, met een minimum van 3 elementen.
- Voor de A-ere klasse wordt voor de moeilijkheidswaarde van de gesprongen elementen de 3 hoogst verschillende elementen opgeteld.

Sprongtabel airtrack (voorbeeldlijst)

| | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|----------|
| <u>Rugwaartse onderdelen</u> | | |
| Rollen | alleen C-niveau regio-district | 0,2 punt |
| Stut tot handenstand | alleen C-niveau regio-district | 0,2 punt |
| Arabier | | 0,3 punt |
| Flik flak | | 0,4 punt |
| Tempo salto | | 0,5 punt |
| Vrije Arabier | | 0,5 punt |
| Salto gehurkt | | 0,5 punt |
| Aanloop streksprong - salto ao | | 0,6 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 |
| Twist salto gehurkt | | 0,8 punt |
| Twist salto gehoekt | | 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 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 onderdelen</u> | | |
|----------------------------------|--------------------------------|----------|
| Rollen | alleen C-niveau regio-district | 0,2 punt |
| Zweefrol | alleen C-niveau regio-district | 0,3 punt |
| Handenstand doorrollen | alleen C-niveau regio-district | 0,2 punt |
| Arabier (alleen als slotelement) | | 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 | | 0,7 punt |
| Punchsalto gehoekt | | 0,8 punt |
| Punchsalto gestrekt | | 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 (Barani) | | 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 gehurkt 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 onderdelen</u> | | |
|------------------------------|--|----------|
| Radslag | alleen C-niveau regio-district en B-niveau | 0,2 punt |
| Radslag over 1 arm | alleen C-niveau regio-district en B-niveau | 0,3 punt |
| Vrije radslag | | 0,5 punt |
| Salto gehurkt | | 0,6 punt |
| Salto gehoekt | | 0,7 punt |
| Salto gestrekt | | 0,8 punt |

Opmerking

- Barani en streksalto met halve draai worden beschouwd als dezelfde sprong. Bij meerdere draaien in bovengenoemde twee sprongen is deze regel ook van toepassing.