

BIJLAGE

TECHNISCH REGLEMENT GROEPSSPRINGEN

TOESTELLEN WEDSTRIJDREGLEMENT 2023 - 2024

Inhoud

1. Toestelspringen	3
2. Minitrampoline	13
3. Airtrack.....	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.
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 - plankoline

1. Dames en heren jeugd
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 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 een driedubbele breedte as draaien voor elke ½ lengte as draai	0,6 punt
Bij een 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 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		
Jeugd: plankoline – kast.		
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
Dames/heren jeugd	Minimale waarde: 0,7 punt	Handenstand overslag

B-niveau		
Jeugd: plankoline – kast		
Dames/heren jeugd	Minimale waarde: 0,8 punt	Handenstand overslag zijwaarts - ¼ draai binnenwaarts
Pegasus/Tafel met minitrampoline		
Dames/heren senioren	Minimale waarde: 0,8 punt	Handenstand overslag zijwaarts - ¼ draai binnenwaarts in de afzweeffase
Dames/heren junioren	Minimale waarde: 0,8 punt	Handenstand overslag zijwaarts - ¼ draai binnenwaarts
Dames/heren jeugd	Minimale waarde: 0,8 punt	Handenstand overslag zijwaarts - ¼ draai binnenwaarts

C-niveau		
Jeugd: plankoline – kast.		
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 overslag
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
Tsukahara gehoekt		0,1 punt
Tsukahara gestrekt	0,1 punt	0,2 punt

A-niveau	<u>3-5 springers</u>	<u>6 springers</u>
<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 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 (½ in)	0,9 punt
Handenstand overslag ½ lengte as draai (½ 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

- 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 ½ lengte as draai, mogen op vier 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 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

<u>Basiselementen</u>	Waarde
Streksprong	alleen B- en C-niveau
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 1 ½ lengte as draai		0,1 punt
Dubbele salto voorwaarts gehurkt		0,1 punt

<u>Junioren</u>		
Salto gestrekt 1 ½ 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-nivea	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.
 3. 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.
 4. De volgende sprongen worden beschouwd als dezelfde sprong. Deze mogen dus maar één keer uitgevoerd worden.
 1. Barani en streksalto met halve draai
 2. Kasamatsu en Tsukahara gehurkt met 1 draai.
- Bij meerdere draaien in bovengenoemde sprongen is deze regel ook van toepassing.

3. Airtrack.

	JEUGD	JUNIOR	SENIOR
N I V E A U - 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:	Samenstellingeis:	Samenstellingeis:
	• Salto gehurkt voorover • Minimale waarde: 0,5 punt	• Salto gehoekt voorover • Minimale waarde: 0,7 punt	• 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	
N I V E A U - 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:	Samenstellingeis:	Samenstellingeis:
	• Sluit handenstand overslag • Minimale waarde: 0,7 punt	• Sluit handenstand overslag • Minimale waarde 0,8 punt	• 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	
N I V E A U - 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:	Samenstellingeis:	Samenstellingeis:
	• Overslag - Hurksalto • Minimale waarde: 1,1 punt	• Overslag - Hoeksalto • Minimale waarde: 1,2 punt	• 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, (wordt op landelijke wedstrijden niet meer aangeboden)

	JEUGD	JUNIOR	SENIOR
NIVEAU – C	<ul style="list-style-type: none"> 6 beurten totaal 	<ul style="list-style-type: none"> 6 beurten totaal 	<ul style="list-style-type: none"> 6 beurten totaal
	<ul style="list-style-type: none"> 4 identieke- 2 keuze beurten (4/2) 	<ul style="list-style-type: none"> 4 identieke- en 2 keuze beurten (4/2) 	<ul style="list-style-type: none"> 4 identieke- en 2 keuze beurten (4/2)
	<ul style="list-style-type: none"> Geen samenstellingseis 	<ul style="list-style-type: none"> Geen samenstellingseis 	<ul style="list-style-type: none"> Geen samenstellingseis
	<ul style="list-style-type: none"> Maximale moeilijkheids- waarde, zie informatie wedstrijdzaken 	<ul style="list-style-type: none"> Maximale moeilijkheids- waarde, zie informatie wedstrijdzaken 	<ul style="list-style-type: none"> Maximale moeilijkheids- waarde, zie informatie wedstrijdzaken
	<ul style="list-style-type: none"> Geen beperkingen 	<ul style="list-style-type: none"> Geen beperkingen 	<ul style="list-style-type: none"> Geen beperkingen
NIVEAU – B	<ul style="list-style-type: none"> 6 beurten totaal 	<ul style="list-style-type: none"> 6 beurten totaal 	<ul style="list-style-type: none"> 6 beurten totaal
	<ul style="list-style-type: none"> 4 identieke- 2 keuze beurten (4/2) 	<ul style="list-style-type: none"> 4 identieke- 2 keuze beurten (4/2) 	<ul style="list-style-type: none"> 4 identieke- 2 keuze beurten (4/2)
	<ul style="list-style-type: none"> Geen samenstellingseis 	<ul style="list-style-type: none"> Geen samenstellingseis 	<ul style="list-style-type: none"> Geen samenstellingseis
	<ul style="list-style-type: none"> Maximale moeilijkheids- waarde, zie informatie wedstrijdzaken 	<ul style="list-style-type: none"> Maximale moeilijkheids- waarde, zie informatie wedstrijdzaken 	<ul style="list-style-type: none"> Maximale moeilijkheids- waarde, zie informatie wedstrijdzaken
	<ul style="list-style-type: none"> Handenstand en rollen zijn niet toegestaan 	<ul style="list-style-type: none"> Handenstand en rollen zijn niet toegestaan 	<ul style="list-style-type: none"> Handenstand en rollen zijn niet toegestaan
NIVEAU – A	<ul style="list-style-type: none"> 6 beurten totaal 	<ul style="list-style-type: none"> 6 beurten totaal 	<ul style="list-style-type: none"> 6 beurten totaal
	<ul style="list-style-type: none"> 4 identieke- 2 keuze beurten (4/2) 	<ul style="list-style-type: none"> 4 identieke- 2 keuze beurten (4/2) 	<ul style="list-style-type: none"> 4 identieke- 2 keuze beurten (4/2)
	<ul style="list-style-type: none"> Samenstellingseis: moeilijkheids- waarde dient ten minste 1.4 te zijn (2x) 	<ul style="list-style-type: none"> Samenstellingseis: moeilijkheids- waarde dient ten minste 1.6 te zijn (2x) 	<ul style="list-style-type: none"> Samenstellingseis: moeilijkheids- waarde dient ten minste 1.8 te zijn (2x)
	<ul style="list-style-type: none"> Handenstand, rollen, radslag zijn niet toegestaan 	<ul style="list-style-type: none"> Handenstand, rollen, radslag zijn niet toegestaan 	<ul style="list-style-type: none"> Handenstand, rollen, radslag zijn niet toegestaan

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

Groepssamenstelling airtumbling

(Wordt op landelijke wedstrijden niet meer aangeboden)

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

<u>Toe te voegen extra waarde</u>	
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.
- De berekening hierboven heeft alleen betrekking op de breedte as draaien.

Voor de toegevoegde waarde van schroefbewegingen wordt de normale waarde gehanteerd.

- Handenstand met ½ 1 of meervoudige lengte as draaien zijn niet toegestaan.

Originaliteitabel

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 Regio)	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 Regio)	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 Regio)	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.
- Airtumbling wordt op de landelijke wedstrijden niet meer aangeboden.

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. Bij niet voldoen aan de minimale of maximale waarde volgt er een aftrek door het hoofdjurylid. Het cijfer wordt dan 0.00 punt, uitvoering wordt wel geteld.
6. De moeilijkheid van de gemaakte sprongen moet minimaal behoren tot de basiselementen.
7. 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.
8. 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 minimumhoogte 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.

Moeilijkheid

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

<u>Basiselementen</u>	
Overslag zijwaarts met $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{2}$ lengte as draai in de aanzweeffase	0,1 punt
Bij een steunsprong voor elke $\frac{1}{4}$ lengte as draai in de afzweeffase	0,1 punt
Bij tsukahara voor elke $\frac{1}{2}$ 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 Groepspringen juli 2023 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 ½ draai salto a.w.)		1,6 punt
Kasamatsu (overslag zijwaarts ¼ draai salto voorwaarts ½ draai)		2,0 punt
Handenstand overslag		0,8 punt
Handenstand overslag ½ lengte as draai (½ in)		0,9 punt
Handenstand overslag ½ lengte as draai (½ uit)		1,0 punt
Handenstand overslag ½ draai in de aan- en afzweeffase		1,1 punt
Handenstand overslag 1 lengte as draai		1,2 punt
Handenstand overslag ½ draai in de aan- en 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 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 oversla, 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 Groepsspringen juli 2023 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 spreiden of hoeken van 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

1. Bij streksalto met gespreide benen is de minimale beenspreiding is 45 graden.
2. Dubbele salto's met 1 ½ lengte as draai, mogen op 4 manieren gesprongen worden:
 - ½ lengte as draai 1^{ste} salto - 1/1 lengte as draai 2^{de} salto.
 - 1/1 lengte as draai 1^{ste} salto – ½ lengte as draai 2^{de} salto
 - 1 ½ lengte as draai 1^{ste} salto - geen lengte as draai 2^{de} salto
 - geen lengte as draai 1^{ste} salto - 1 ½ lengte as draai 2^{de} salto
3. De volgende sprongen worden beschouwd als dezelfde sprong.
Deze mogen dus maar één keer uitgevoerd worden.
Barani en streksalto met halve draai
Kasamatsu en Tsukahara gehurkt met 1 draai.
Bij meerdere draaien in bovengenoemde sprongen is deze regel ook van toepassing.
4. 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 tussenschappen 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. In iedere serie is minimaal 1 handplaatsing verplicht. Indien niet voldaan wordt aan deze eis is het een **0-beurt**, voor de moeilijkheid. De uitvoerings- aftrekken 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. De berekening hierboven heeft alleen betrekking op de breedte as draaien. Voor de toegevoegde waarde van schroefbewegingen wordt de normale waarde gehanteerd.
- 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

- Voor alle categorieën is het uitgangscijfer voor de uitvoerig: **6,00** punt, ongeacht het aantal elementen.
Bij minder dan drie elementen is het uitgangscijfer: het aantal elementen maal 2.
- 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 waarden voor samenstelling- en uitvoeringsfouten, worden volgens de tabellen van het Landelijke Reglement Groepsspringen juli 2023 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	alleen A – B – C	0,7 punt
Punchsalto gehoekt	alleen A – B – C	0,8 punt
Punchsalto gestrekt	alleen A – B – C	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- en B-niveau	0,2 punt
Radslag over 1 arm	alleen C- 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.