

Wedstrijdreglement Groepsspringen DE-niveau

Wedstrijdseizoen 2026 – 2027

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1 – Algemeen	2
Teamsamenstelling	3
Herkansing.....	3
Kleding.....	4
Hoofdstuk 2 - Juryzaken.....	5
Algemeen	5
Taakomschrijving van het hoofdjurylid	5
Taakomschrijving van het uitvoeringsjurylid	6
Taakomschrijving van de moeilijkheidsjury	6
Toegestaan verschil van de twee cijfers van de uitvoering.	6
Opbouw van het cijfer.....	6
Hoofdstuk 3 – Tabellen en tekeningen	10
Hoofdstuk 4 - Oefenstof	14

Hoofdstuk 1 – Algemeen

Doel

Het groepsspringen op D- en E-niveau is bestemd voor de recreatieve springer. Het uitgangspunt is dat een springer met één training in de week aan een van deze wedstrijdcategorieën kan deelnemen.

Oefenstof

De wedstrijden op D- en E-niveau zijn groepswedstrijden met beperkte keuze-oefenstof. De te kiezen sprongen zijn te vinden in het laatste hoofdstuk van dit document.

Inschrijving

Deelname is mogelijk in de onderstaande niveaus, leeftijdscategorieën en toestellen, afhankelijk van de regio en/of het district van deelname.

<u>Niveau</u>	<u>Leeftijd</u>	<u>Onderdeel</u>	<u>Onderdeel</u>	<u>Onderdeel</u>	<u>Onderdeel</u>
E	Jeugd	Lange mat of airtrack	Minitramp	Kast minitramp	Kast plankoline
	Junior	Lange mat of airtrack	Minitramp	Pegasus minitramp	Kast plank
	Senior	Lange mat of airtrack	Minitramp	Pegasus minitramp	Kast plank
D	Jeugd	Lange mat of airtrack	Minitramp	Kast minitramp	Kast plankoline
	Junior	Lange mat of airtrack	Minitramp	Pegasus minitramp	Kast plank
	Senior	Lange mat of airtrack	Minitramp	Pegasus minitramp	Kast plank

Leeftijdsbepalingen

De bijbehorende geboortejaren worden per seizoen vermeld in "Wedstrijdzaken Algemeen" op de website van de Dutch Gymnastics → Wedstrijdsport → Groepsspringen → Oefenstof en Reglementen → Reglementen.

Per wedstrijddag mogen de springers, al dan niet in verschillende niveaus, wisselen van groep, maar het is niet toegestaan in verschillende groepen bij hetzelfde onderdeel als springer uit te komen. Afhankelijk van regio en/of district kan dit afwijken.

De huidige leeftijdsdispensatie regeling die in "Wedstrijdzaken Algemeen" is vermeld geldt ook voor de D- en E-wedstrijden.

Teamsamenstelling

Een team bestaat uit 6 tot en met 9 springers. Bij de inschrijving kunnen extra springers worden toegevoegd als reserve.

Teams kunnen inschrijven in de categorieën Dames, Heren of Mix. Een mixteam bestaat uit zowel dames als heren, waarbij de verhouding van de aantallen vrij is. Wel dient bij elke sprongbeurt ten minste één dame en één heer deel te nemen.

In iedere sprongbeurt moeten exact 6 springers springen. Dit hoeven niet steeds dezelfde 6 springers te zijn. Bij elke sprongbeurt mag de groep van 6 springers die in actie komen anders worden samengesteld uit de totale groep van maximaal 9 springers. Bij meer dan 6 springers geldt geen specifieke aftrek voor met meer dan 6 springers springen, maar net als elke andere springer kan een extra springer wel uitvoeringsaftrek toegekend krijgen.

Hoogte en afmetingen van de toestellen

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

Bij de jeugd mag het onderdeel plankoline kast gesprongen worden met de kast min 1 deel

Pegasus met minitrampoline:

Hoogte bovenkant pegasus boven de vloer:

Juniores	minimaal 1,25 meter
Seniores	minimaal 1,35 meter

Herkansing

- Herkansing wordt alleen toegestaan als bijzondere omstandigheden het optreden van een groep deden mislukken.
- De wens tot herkansing moet direct na het beëindigen van de oefening aan het hoofdjurylid kenbaar worden gemaakt door de trainer/coach. De wedstrijdleiding beslist na overleg met de juryleden of een herkansing al dan niet gerechtvaardigd is.
- Bij een herkansing tellen de cijfers voor het laatst uitgevoerde optreden.



Kleding

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

Deelnemers van wedstrijden groepsspringen dienen correcte sportkleding te dragen.

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

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

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

Hoofdstuk 2 - Juryzaken

Algemeen

1. Niet gemaakte sprong: Als een springer daadwerkelijk niet springt, bijvoorbeeld door langs de trampoline te lopen of op de trampoline te blijven staan, dan wordt dit beoordeeld als een niet gemaakte sprong. Hiervoor geldt samenstellingsaftrek die te vinden is in hoofdstuk 3.
2. Bij het niet maken van een sprong is het niet toegestaan om de sprong opnieuw te maken.
3. Afwijkende sprong: Alle sprongen die in een gezamenlijke sprongbeurt worden uitgevoerd, die niet herkenbaar zijn als de meest voorkomende sprong in de betreffende sprongbeurt.
4. Herhaling: Een herhaling is het springen van een sprong die in een andere beurt al eens gesprongen is. Aftrek wordt niet toegepast in de beurt waarin de sprong het meest voorkomt.
5. Sprongen via of over hindernissen zijn niet toegestaan.
6. Op het onderdeel airtrack of lange mat worden de volgende handelingen als een onderbreking van de sprongserie beschouwd:
 - Het maken van tussenpassen of het stoppen tussen de sprongen.
 - Vallen tijdens de sprongserie.
 - Buiten de airtrack of lange mat de grond raken, met uitzondering van de landingsmat.
 - De airtrack aanraken met een lichaamsdeel anders dan de handen en voeten, met uitzondering van koprolvormen
 - Elementen uitvoeren zonder breedte- of diepte-asdraaien, bijvoorbeeld streksprong $\frac{1}{2}$ draai.
 - Geholpen worden door de trainer/coach bij het uitvoeren van elementen.
 - Looprollen waarbij niet een vloeiende uitstap wordt gemaakt. Koprol, dan opstaan op twee voeten, dan een radslag inzetten is geen koprol met uitstap.
7. Alleen de elementen die gemaakt zijn vóór een onderbreking tellen mee voor het bepalen van de gemaakte serie. Dit kan afwijkingen of herhalingen tot gevolg hebben. Voor alle elementen, voor en na de onderbreking, kan wel uitvoeringsaftrek gegeven worden.

Juryteam

Het juryteam bestaat bij voorkeur uit minimaal 2 juryleden per toestel. Wanneer er twee juryleden zijn, verdelen zij de taken onderling. Eén fungeert dan als hoofdjurylid.

Taakomschrijving van het hoofdjurylid

1. Controleren, eventueel in overleg met de toestelcommissie, van de toestellen in verband met de hoogte volgens de normen van het betreffende wedstrijdonderdeel als omschreven in het wedstrijdreglement .
2. Controleren of het eindcijfer juist is.
3. Teken geven aan de leiding van de groep, zodat deze met de wedstrijd kan beginnen.

4. Wanneer de leiding van de groep voor de aanvang en na de beëindiging van het optreden van de groep zich meldt, dan hierop correct reageren.
5. Beoordeling van de onderbreking van een sprongbeurt of de oefening voor een eventuele herkansing.
6. Toepassen van specifieke aftrekken voor incorrecte wedstrijdleding, het dragen van o.a. sieraden, het niet presenteren van de groep voor en na het optreden.
7. Het beoordelen of een trainer in kan grijpen in geval van gevaar of wanneer een sprong dreigt fout te gaan. Het hoofdjurylid kan dan de wedstrijd eventueel stilleggen.

Taakomschrijving van het uitvoeringsjurylid

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

Taakomschrijving van de moeilijkheidsjury

1. Het noteren van de gesprongen elementen.
2. Het vaststellen van de moeilijkheidswaarde van de gesprongen beurten.
3. Het geven van eventuele samenstellingsaftrek.
4. Het bepalen van een bonus voor virtuositeit, presentatie, techniek en/of netheid.
5. Het bepalen van een bonus voor hoog tempo.

Toegestaan verschil van de twee cijfers van de uitvoering.

Het verschil mag niet groter zijn dan:

- 0,5 punt bij 37 en meer punten.
- 0,7 punt tussen 35,0 tot 36,9 punten.
- 1,5 punt tussen 30,0 en 34,9 punten.
- 2,0 punt bij minder dan 30,0 punten.
- 3,0 punt bij minder dan 20,0 punten.

Opbouw van het cijfer

Het cijfer wordt opgebouwd uit de volgende vier onderdelen:

Moeilijkheidswaarde	5,0 punt
Samenstelling	0,0 punt
Uitvoering	40,0 punt
Bonus	Maximaal 0,5 punt

Een oefening kan dus maximaal **45,5 punten** opleveren.

Moeilijkheidswaarde (uitgangswaarde 5,0 punt)

Elke geldige gezamenlijke sprongbeurt heeft een waarde van:	0,8 punt: $4 \times 0,8 = \mathbf{3,20 \text{ punt}}$
Elke geldige keuzebeurt heeft een waarde van:	0,9 punt: $2 \times 0,9 = \mathbf{1,80 \text{ punt}}$
Totaal moeilijkheid	5,00 punt

Heeft de groep 6 sprongbeurten uitgevoerd, waarbij alle sprongen in de tabel van het juiste niveau en leeftijdscategorie staan, dan heeft deze recht op het maximum van 5.00 punten voor moeilijkheid.

Een sprongserie telt pas mee voor moeilijkheid, als deze herkenbaar is uitgevoerd. Meer informatie is beschreven in hoofdstuk 3. Sprongseries krijgen altijd de moeilijkheidswaarde, tenzij de volledige groep een hele beurt herhaalt, een hele beurt vergeet of als de sprong niet in het juiste niveau beschreven staat (zie hoofdstuk 4 voor de sprongtabellen per niveau). Als één of meer springers een afwijkende sprong springen, geeft dit aftrek in de samenstelling.

In totaal springt een groep **6 sprongbeurten**. De bepaling van welke sprongen dit kunnen zijn is te vinden in de tabellen in hoofdstuk 4.

De eerste vier sprongen zijn gezamenlijke sprongen. Dit betekent dat de gehele groep dezelfde sprong springt. De gekozen sprong moet opgenomen zijn in de tabel van het juiste niveau, leeftijdscategorie en toestel in hoofdstuk 4. Springt een hele groep een sprong die niet in de juiste tabel staat dan krijgt deze beurt geen moeilijkheidswaarde toegekend.

De laatste 2 sprongbeurten van het optreden zijn **2 keuzebeurten**. Dit betekent dat dit niet voor de hele groep dezelfde sprong hoeft te zijn. Elke springer mag een andere sprong doen. Deze sprongen moeten wel uit de tabel van het juiste niveau, leeftijdscategorie en toestel uit hoofdstuk 4 worden gekozen. Elke sprong uit de juiste tabel mag worden gekozen, zolang het niet eenzelfde sprong is die eerder al door de groep is gesprongen. Sprongen die in de eerste keuzebeurt gesprongen zijn, mogen niet nogmaals in de tweede keuzebeurt gesprongen worden, ook al is dit door een andere springer.

Voor de onderdelen met kast geldt de aanvullende regel dat men 2 gezamenlijke sprongen en een keuzesprong in de breedte van de kast moet springen, en 2 gezamenlijke sprongen en een keuzesprong in de lengte van de kast. Het is de bedoeling om eerst de 3 gekozen sprongen in de ene kastrichting en vervolgens 3 andere sprongen in de andere richting uit te voeren. Het staat een team vrij om te bepalen met welke richting men begint.

Let op: sprongen die al in de lengte kast zijn uitgevoerd en vervolgens ook in de breedte kast worden gesprongen (of andersom) worden gezien als een herhaling.

Voor sprongen die over de lengte van de kast worden gesprongen, waarbij de voeten op het springtoestel staan mag de uitvoering zijn 'Opsprong – stap – afsprong'. De afzet van de afsprong is met twee voeten. Bij extra tussenstappen of hupjes wordt nog steeds dezelfde sprong beoordeeld, maar geldt wel uitvoeringsaftrek.

Bijvoorbeeld: 'Ophurken – stap – streksprong af met afzet van twee voeten'.

Voor sprongen die over de breedte van de kast worden gesprongen, waarbij de voeten op het springtoestel staan, geldt bovenstaande niet. De uitvoering moet dan zijn 'Opsprong – afsprong', zonder tussenstappen of hupjes. De afzet van de afsprong is met twee voeten. Bij tussenstappen of hupjes wordt nog steeds dezelfde sprong beoordeeld, maar geldt wel uitvoeringsaftrek.

Voor alle sprongen, ook op airtrack of lange mat, geldt dat deze voorafgegaan mogen worden door een aanloop of een of meerdere hupjes.

Samenstelling (uitgangswaarde 0,0 punt)

Een team kan mogelijk samenstellingsaftrek krijgen afhankelijk van de sprongen die uitgevoerd worden. De aftrekken zijn beschreven in hoofdstuk 3. Als er aftrek wordt gegeven wordt de samenstellingsscore dus negatief.

Uitvoering (uitgangswaarde 40,0 punt)

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

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

Verdere aftrekken zijn beschreven in hoofdstuk 3.

Houdingseisen

Het volgende definieert de juiste houding bij:

- gestrekte houding: heuphoek 180 graden, kniehoek 180 graden.
- gehoekte houding: heuphoek 90 graden of minder, kniehoek 180 graden.
- gehurkte houding: heuphoek 90 graden of minder, kniehoek 135 graden of minder.

Voor fouten in de uitvoering kan maximaal 40,0 punten worden afgetrokken.

Bonus (uitgangswaarde 0,5 punt)

Een bonus van maximaal 0,5 punt kan gegeven worden voor een opmerkelijk dusdanige presentatie en/of tempo van het gehele optreden. De bonus (of een gedeelte hiervan) kan alleen gegeven worden aan een groep en niet aan individuele springers. De bonus wordt opgeteld bij het eindcijfer. De bonus van 0,5



punt kan als volgt worden gegeven: een maximum van 0,2 punt voor hoog tempo en een maximum van 0,3 punt voor virtuositeit, presentatie, techniek en/of netheid.

Bepalingen ten aanzien van de moeilijkheidswaarde

- Een hele beurt herhalen betekent verlies van de waarde (0,8 punt of 0,9 punt), de uitvoeringsaftrek blijft staan.
- Een hele beurt vergeten betekent verlies van de waarde.
- Voor de gezamenlijke beurten geldt: Als alle springers een sprong doen die niet voorkomt in de juiste sprongentabel dan krijgt deze beurt geen moeilijkheidswaarde toegekend. Zie hoofdstuk 4 voor de tabellen.
- Een hele beurt toevoegen levert geen extra moeilijkheidswaarde op. De uitvoeringsaftrek blijft wel staan.

Hoofdstuk 3 – Tabellen en tekeningen

Uitvoeringsaftrek	Aftrek
Houdingsfouten, per springer	0,1 - 0,5 punt
Technische fouten*, per springer	0,1 - 0,5 punt
Uit de richting van het toestel	0,1 - 0,2 punt
Onvoldoende hoogte, per springer	0,1 - 0,3 punt
Actieve hulpverlening, per keer	0,5 punt
Hulpverlening ter voorkoming van blessures, per keer	0,3 punt
Het geven van een teken aan of praten met de springer, per keer	0,3 punt
Met één of meer sprongen buiten de lange mat / airtrack komen, per keer	0,3 punt
Met één voet afzetten of meerdere keren veren op het afzettoestel, per springer, per sprong	0,2 punt
Lopen tijdens steunmoment met de handen of voeten op het toestel, per springer	0,1 – 0,3 punt
Met één voet afzetten van de kast / pegasus	0,2 punt
Niet landen op de voeten (bij opsprong kast of pegasus)	0,5 punt

*) Technische fouten zijn onderdelen en/of verbindingen die te laag, te hoog en/of onvoldoende ruim geturnd worden of onvoldoende technisch worden uitgevoerd.

**) Uitgezonderd sprongen waarbij per definitie op één voet geland wordt, bijvoorbeeld loopsalto's.

Aanvulling uitvoeringsaftrek bij instabiele landing	Aftrek
Kleine pas, stap of hup	0,1 punt
Grote pas, stap of hup	0,3 punt
Meerdere passen, stappen of huppen	0,5 punt
Diepe landing	0,1 - 0,3 punt
Val	1,0 punt
Landen op één voet (ongelijke landing) **	0,2 punt

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

- o Een kleine pas wordt gedefinieerd als een pas van maximaal een voetlengte.
- o Een grote pas is elke pas die groter is dan een voetlengte.
- o Een diepe landing is een landing waarbij een springer de heupen en/of knieën ver moet buigen om overeind te blijven. Voor een heup- en/of kniehoek van 90 graden (zithouding op een stoel) geldt een aftrek van 0,2 punt, nog dieper is 0,3, en iets minder diep is 0,1.

Samenstellingsaftrek	Aftrek
Afwijkende sprongen met uitzondering van de keuzebeurten, per springer, per sprong	0,2 punt
Sprongen die niet in de tabel van het juiste niveau en categorie staan beschreven, per springer, per sprong	0,2 punt
Herhalingen van dezelfde sprongen, geldt voor gezamenlijke en keuzebeurten, per springer, per sprong	0,2 punt
Niet gemaakte sprong, per springer, per sprong, geldt ook als er met minder springers gesprongen wordt dan waarmee is gestart	2,0 punt

Opmerking:

Wanneer een afwijkende sprong tevens een herhaling is, geldt een dubbele aftrek.

Wanneer een afwijkende sprong tevens niet in de tabel van het juiste niveau en categorie is opgenomen geldt ook een dubbele aftrek. (2x 0,2 = 0,4 punt)

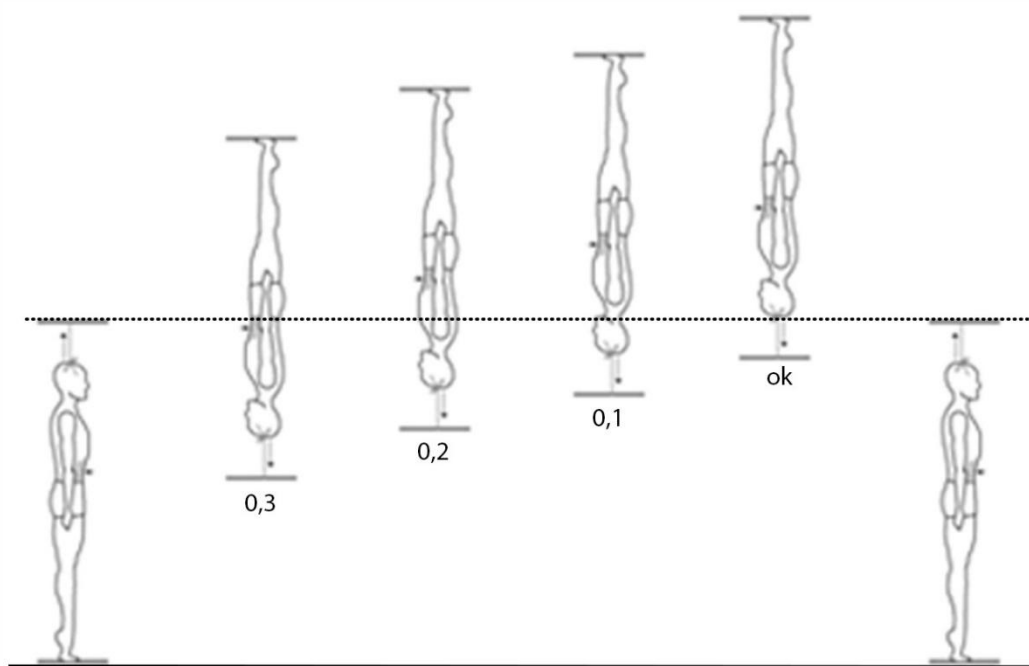
Samenstellingsaftrekken worden berekend ongeacht of een sprong(-beurt) een moeilijkheidswaarde toegekend krijgt.

Aftrek door hoofdjurylid	Aftrek
Incorrecte wedstrijdkleding, per team per optreden	0,2 punt
Incorrecte handelswijze, onsportief gedrag of het veroorzaken van storende factoren door trainer/deelnemer, per keer	0,3 punt
Het niet presenteren van de groep aan de jury voor het optreden	0,1 punt
Het niet presenteren van de groep aan de jury na het optreden	0,1 punt
Indien een sprongserie niet wordt uitgevoerd in mix-verhouding (minstens één dame, minstens één heer) bij mix-teams	5,0 punt

De aftrek door het hoofdjurylid wordt na berekening van het eindcijfer in mindering gebracht.

Uitleg hoogte

Houd bij het bepalen van de minimale hoogte rekening met de lichaamslengte van de springer. De minimale hoogte moet zijn lichaamslengte plus een hoofdlengthe, gerekend vanaf het afzettoestel. Wordt deze minimale hoogte niet behaald dan geldt een aftrek van 0,1 – 0,3 punt.



Handplaatsing bij diverse steunsprongen

Overslag vormen
0 graden ingedraaid

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

Zijwaartse overslagen
90 graden ingedraaid

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

Handenplaatsing hoeft
niet tegelijkertijd
Achterste hand mag
verder ingedraaid zijn

Overslag vormen
180 graden ingedraaid

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

Handenplaatsing moet
tegelijkertijd

Tipsalto's

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



MT



looprichting



Hoofdstuk 4 - Oefenstof

Jeugd E-niveau

Minitrampoline
Streksprong
Spreidsprong zijwaarts gespreide benen
Spreidsprong voor-achterwaarts gespreide benen
Hurksprong
Spreidhoeksprong
Schaap- / Skatesprong *) max één van beide
Streksprong ½ draai
Spreidsprong ½ draai
Hurksprong ½ draai
Streksprong 1/1 draai
Hurksalto

Minitrampoline / plankoline kast
Ophurken – (stap) – streksprong af
Ophurken – (stap) – spreidsprong af
Ophurken – afspreiden (alleen lengte kast)
Ophurken – (stap) – streksprong 1/2 draai af
Los op – (stap) - streksprong af
Koprol
Doorhurken
Overspreiden
Wendsprong
Tipsalto gehurkt

*) Uitvoering bij lengte kast eventueel met stap, bij breedte kast zonder stap

Airtrack / Lange mat
Koprol – koprol
Koprol – losse rol
Zweefrol - koprol
Koprol uitstap (looprol, zonder stilstand) - radslag
Koprol achterwaarts – koprol achterwaarts
Handstand – terug tot hurkzit – koprol
Radslag
Arabier streksprong (kaats)
Radslag – radslag
Radslag – arabier streksprong (kaats)
Radslag 1 arm
Loopoverslag

Jeugd D-niveau

Minitrampoline
Streksprong
Spreidsprong zijwaarts gespreide benen
Hurksprong
Spreidhoeksprong
Streksprong ½ draai
Hurksprong ½ draai
Streksprong 1/1 draai
Hurksalto
Hoeksalto
Hurksalto ½ draai

Minitrampoline / plankoline kast
Ophurken – (stap) – spreidsprong af
Ophurken – (stap) – hurksprong af
Ophurken – afspreiden (alleen lengte kast)
Ophurken – (stap) – streksprong ½ draai af
Los op – (stap) - streksprong af
Koprol
Doorhurken
Overspreiden
Tipsalto gehurkt
Arabier
Overslag

*) Uitvoering bij lengte kast eventueel met stap, bij breedte kast zonder stap

Airtrack / Lange mat
Koprol – losse rol - koprol
Zweefrol - koprol
Koprol uitstap (looprol, zonder stilstand) - radslag
Koprol achterwaarts – koprol achterwaarts
Handstanddoorrol
Radslag – radslag
Radslag – arabier streksprong (kaats)
Radslag - radslag 1 arm
Loopoverslag
Overslag (sluit)
Hurksalto

Junior E-niveau

Minitrampoline
Streksprong
Spreidsprong zijwaarts gespreide benen
Hurksprong
Spreidhoeksprong
Streksprong ½ draai
Spreidsprong ½ draai
Hurksprong ½ draai
Streksprong 1/1 draai
Hurksalto
Hoeksalto

Minitrampoline pegasus / plank kast
Ophurken – spreidsprong af
Ophurken – hurksprong af
Ophurken – afspreiden
Ophurken – streksprong ½ draai af
Los op – streksprong af
Koprol
Doorhurken
Overspreiden
Tipsalto gehurkt
Arabier

Airtrack / Lange mat
Koprol - koprol
Koprol – losse rol - koprol
Zweefrol - koprol
Koprol uitstap (looprol, zonder stilstand)- radslag
Koprol achterwaarts – koprol achterwaarts
Handstanddoorrol
Arabier streksprong (kaats)
Radslag – radslag
Radslag – arabier streksprong (kaats)
Radslag - radslag 1 arm
Loopoverslag

Junior D-niveau

Minitrampoline
Streksprong
Spreidsprong zijwaarts gespreide benen
Hurksprong
Spreidhoeksprong
Hoeksprong
Streksprong ½ draai
Streksprong 1/1 draai
Hurksalto
Hoeksalto
Spreidhoeksalto
Hurksalto ½ draai

Minitrampoline pegasus / plank kast
Ophurken – hurksprong af
Ophurken – streksprong ½ draai af
Ophurken – streksprong 1/1 draai af
Los op – streksprong af
Doorhurken
Overspreiden
Tipsalto gehurkt
Arabier
Overslag
Hurksalto

Airtrack / Lange mat
Zweefrol – koprol - koprol
Handstaddoorrol - koprol
Koprol – koprol - radslag
Radslag - arabier streksprong (kaats)
Radslag - radslag 1 arm
Loopoverslag – arabier streksprong (kaats)
Overslag (sluit)
Hurksalto
Arabier flikflak
Arabier hurksalto

Senior E-niveau

Minitrampoline
Streksprong
Spreadsprong zijwaarts gespreide benen
Hurksprong
Spreadhoeksprong
Hurksprong ½ draai
Streksprong ½ draai
Streksprong 1/1 draai
Hurksalto
Hoeksalto
Hurksalto ½ draai

Minitrampoline pegasus / plank kast
Ophurken – spreadsprong af
Ophurken – hurksprong af
Ophurken – streksprong ½ draai af
Los op – streksprong af
Los op – spreadhoeksprong af
Doorhurken
Overspreiden
Tipsalto gehurkt
Arabier
Overslag

Airtrack / Lange mat
Koprol – losse rol - koprol
Zweefrol – koprol
Handstanddoorrol - koprol
Koprol – koprol - radslag
Arabier streksprong (kaats)
Radslag - arabier streksprong (kaats)
Radslag – radslag
Radslag - radslag 1 arm
Loopoverslag
Overslag (sluit)
Hurksalto
Arabier flikflak

Senior D-niveau

Minitrampoline
Streksprong
Spreidsprong zijwaarts gespreide benen
Hurksprong
Spreidhoeksprong
Streksprong ½ draai
Streksprong 1/1 draai
Hurksalto
Hoeksalto
Spreidhoeksalto
Streksalto ½ draai

Minitrampoline pegasus / plank kast
Ophurken – hurksprong af
Ophurken – streksprong 1/1 draai af
Los op – hurksprong af
Los op – hurksalto af
Doorhurken
Overspreiden
Tipsalto gehurkt
Arabier
Overslag
Hurksalto

Airtrack / Lange mat
Zweefrol – koprol - koprol
Handstanddoorrol - koprol
Radslag - radslag
Radslag – radslag - arabier streksprong (kaats)
Radslag - radslag 1 arm
Loopoverslag – arabier streksprong (kaats)
Overslag
Hurksalto
Hurksalto uitstap - arabier streksprong (kaats)
Arabier flikflak
Arabier flikflak flikflak
Arabier hurksalto