

Wedstrijdreglement Individueel springen

Wedstrijdseizoen 2026 – 2027

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1 – Algemeen	2
Optreden	2
Kleding.....	2
Hoofdstuk 2 – Juryzaken	3
Taakomschrijving chef de jury	3
Taakomschrijving hoofdjurylid	3
Taakomschrijving moeilijkheidsjury	3
Taakomschrijving uitvoeringsjuryleden	4
Toegestaan verschil van de uitvoeringscijfers.....	4
Maximale moeilijkheidswaarden	5
Hoofdstuk 3 – Cijferopbouw	7
Algemeen	7
Moeilijkheid	7
Uitvoering	10
Hoofdstuk 4 – Definities	11
Begripsbepalingen	11
Herhalingen.....	11
Hoofdstuk 5 – Tabellen.....	13
Hoofdstuk 6 – Toestellen	15
Algemene bepalingen	15
Minitrampoline	17
Pegasus	20
Airtrack	24
Hoofdstuk 7 – Tekeningen	29

Hoofdstuk 1 – Algemeen

Dit reglement is van toepassing op wedstrijden individueel springen.

Optreden

Een optreden bestaat uit een aantal verschillende sprongen of sprongseries. Voor de onderdelen minitrampoline en minitrampoline pegasus gaat het om drie sprongen. Voor het onderdeel airtrack gaat het om twee sprongseries. De scores van de verschillende sprongen worden opgeteld om tot een eindscore te komen.

De gekozen sprongen moeten ten minste voldoen aan de basiselementen behorende bij het onderdeel en niveau, en mogen uitgebreid worden met extra (breedte- of lengteas)rotaties of andere houdingen. Sprongen of sprongseries mogen niet herhaald worden.

Geldige sprongen krijgen een moeilijkheidswaarde toegekend. De totale moeilijkheidswaarde van de sprongen dient te voldoen aan de gestelde regels voor het niveau waarin men deelneemt.

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.

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

1. 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.
2. 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.
3. Turnschoenen zijn toegestaan. Met turnschoenen wordt bedoeld de uit leer, kunststof of textielvezel bestaande 'balletschoentjes'.
4. Trainers/coaches en assistenten dragen sportkleding.
5. Bandages en andere gewrichtsondersteuning zijn toegestaan ongeacht de kleur, maar dienen goed vast te zitten en veilig te zijn.
6. Eventuele accessoires zoals haarknipjes en dergelijke moeten goed bevestigd zijn en mogen niet los raken.
7. Sieraden zijn, zonder uitzondering, niet toegestaan.



Hoofdstuk 2 – Juryzaken

Bij wedstrijden georganiseerd door de LTC-GS streeft de commissie ernaar om per baan minimaal 3 juryleden in te zetten. Naast het juryteam is er een chef de jury waarbij vragen of een protest tegen de score kunnen worden ingediend. Dit kan alleen over het cijfer voor de moeilijkheid.

Het juryteam bestaat bij voorkeur ten minste uit:

- 2 uitvoeringsjuryleden, waarvan 1 als backup voor moeilijkheid
- 1 moeilijkheidsjurylid dat ook fungeert als hoofdjurylid

Taakomschrijving chef de jury

1. Is beschikbaar voor trainers bij vragen over scores of toepassing van reglementen. Vraagt na bij juryleden hoe een score tot stand is gekomen om antwoord te kunnen geven.
2. Beoordeelt, in samenspraak met de betreffende juryleden, of een score moet worden aangepast. De chef de jury is eindverantwoordelijk voor een correcte score.
3. Fungeert als vraagbaak voor juryleden op het moment dat regels niet eenduidig zijn of wanneer twijfel is over de toepassing.

Taakomschrijving hoofdjurylid

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

Taakomschrijving moeilijkheidsjury

1. Het noteren van de gesprongen elementen.
2. Het vaststellen van de moeilijkheidswaarde van de gesprongen sprongen.



Taakomschrijving uitvoeringsjuryleden

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

Toegestaan verschil van de uitvoeringscijfers

Er wordt naar gestreefd om ten minste twee uitvoeringsjuryleden in te zetten. De uitvoeringsscore wordt berekend door het gemiddelde te nemen van de verschillende juryleden.

Bij meer dan drie uitvoeringsjuryleden vallen de hoogste en laagste cijfers af. De uitvoeringsscore is het gemiddelde van de twee of drie middelste uitvoeringscijfers. Echter, het verschil tussen deze cijfers mag niet groter zijn dan:

Minitrampoline met of zonder springtoestel

- 0,3 punt bij 0,5 of minder aftrek
- 0,4 punt bij 0,6 tot en met 1,5 aftrek
- 0,5 punt bij 1,6 of meer aftrek

Airtrack

- 0,4 punt bij 0,5 of minder aftrek
- 0,6 punt bij 0,6 tot en met 1,5 aftrek
- 0,9 punt bij 1,6 of meer aftrek

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

Minimale en maximale moeilijkheidswaarden

In onderstaande tabellen zijn de minimale en maximale moeilijkheidswaarden te vinden per niveau. Indien meer moeilijkheidswaarde wordt gesprongen dan is toegestaan, geldt een hoofdjury-aftrek van 1,0 punt. Daarnaast geldt een additionele aftrek van het aantal punten dat men boven het maximum komt.

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

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

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

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

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

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

A-ere niveau	Minitrampoline	Pegasus	Airtrack
Dames	Min. 5,4 punt	Min. 4,6 punt	Min. 5,8 punt
Heren	Min. 6,6 punt	Min. 4,6 punt	Min. 6,2 punt



Voorbeeld:

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

Een senior springer springt op minitrampoline de volgende sprongen:

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

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

Voorbeeld boven maximale moeilijkheidswaarde:

Een springer springt de volgende sprongen:

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

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



Hoofdstuk 3 – Cijferopbouw

Algemeen

Het cijfer wordt opgebouwd uit de volgende onderdelen:

- Moeilijkheid
- Uitvoering
- Hoofdjuryaftrek

Het cijfer per sprong of serie komt tot stand door het gemiddelde van de twee uitvoeringsscores op te tellen bij de moeilijkheidsscore. De eindscore is de som van de verschillende sprongen of series, waarna eventuele hoofdjuryaftrek in mindering wordt gebracht.

$\text{Sprongscore} = ((\text{Uitvoering1 A} + \text{Uitvoering1 B}) / 2) + \text{Moeilijkheid1}$

$\text{Eindscore} = \text{Sprongscore1} + \text{Sprongscore2} + \text{Sprongscore3} - \text{HJ-aftrek}$

Moeilijkheid

De moeilijkheid van elke sprong wordt toegekend zolang deze sprong geldig is voor het betreffende niveau en voldoet aan de andere regels rondom geldigheid, beschreven in dit reglement.

Voor elk toestel zijn een aantal basiselementen beschreven. De waarde van elk basiselement kan worden verhoogd met extra moeilijkheid.

De volgorde van het uitvoeren van de sprongen is vrij.

Lichaamshouding

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

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

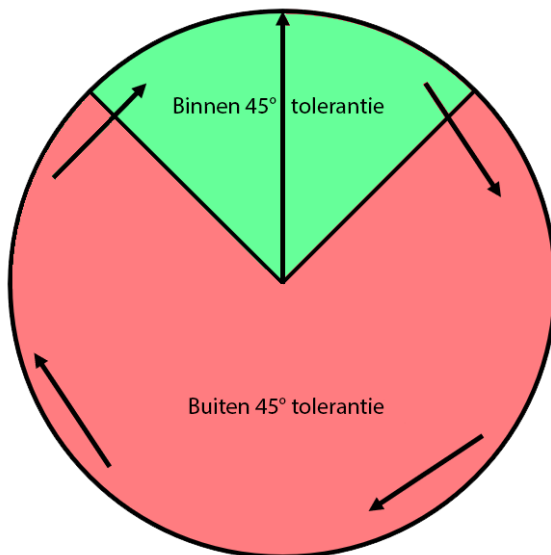
Vallen de lichaamshoeken binnen de hierboven gestelde toleranties, dan wordt de houding als zodanig beoordeeld. Hiervoor geldt wel eventuele uitvoeringsaftrek.

Lichaamshouding in meervoudige salto's

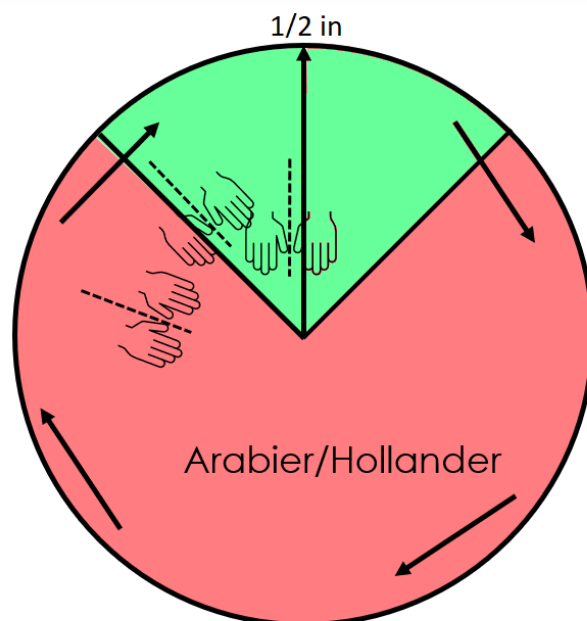
Bij saltovormen met meerdere breedte-as rotaties wordt de laagste extra waarde voor lichaamshouding toegekend aan de gehele sprong. Als bij een dubbele salto de eerste salto gehoekt is en de tweede gehurkt, dan wordt de sprong beoordeeld als dubbel salto gehurkt. De waarde van de sprong wordt dan ook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

Beoordeling van lengte-as rotaties

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

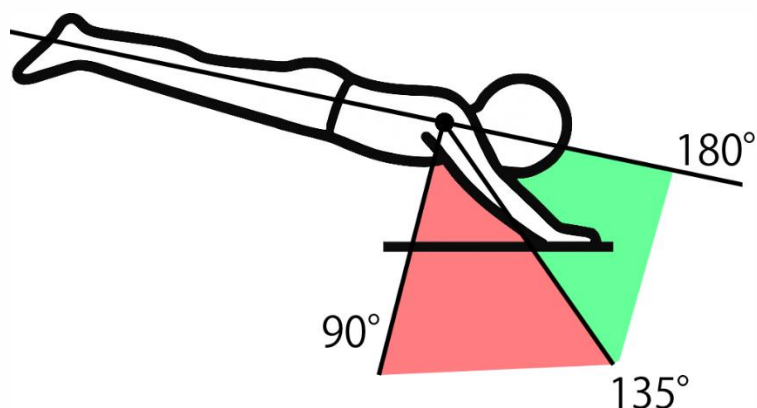


Voor de bepaling van overslagvormen met een halve draai in de aanzweeffase geldt een tolerantie van 45 graden. Een overslag met halve draai in de aanzweeffase telt ook als deze bijna volledig geroteerd is (vanaf 135 graden). Hier geldt wel uitvoeringsaftrek.



Overslag – salto's

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



Meervoudige salto's

Sprongen met meerdere breedte-asdraaien en een halve, hele of anderhalve lengte-asdraai kunnen op verschillende manieren worden gesprongen. Dit is afhankelijk van in welke breedte-asdraai de lengte-asdraaien plaatsvinden. Deze sprongen zijn verschillend en zijn dus geen herhaling van elkaar. Vanaf twee lengte-asdraaien of meer wordt de sprong als hetzelfde beschouwd, ongeacht waar de lengte-asdraaien plaatsvinden.

Een aantal voorbeelden:

- Een dubbele hurksalto met een halve draai kan op twee manieren gesprongen worden, namelijk:
 - o Een halve draai in de eerste salto
 - o Een halve draai in de tweede salto
- Een dubbele streksalto met anderhalve draai kan op vier manieren gesprongen worden, namelijk:
 - o Anderhalve draai in de eerste salto, geen draaien in de tweede salto
 - o Een hele draai in de eerste salto, een halve draai in de tweede salto
 - o Een halve draai in de eerste salto, een hele draai in de tweede salto
 - o Geen draaien in de eerste salto, anderhalve draai in de tweede salto
- Een dubbele hurksalto achterwaarts met een hele draai kan op drie manieren gesprongen worden, namelijk:
 - o Een hele draai in de eerste salto, geen draaien in de tweede salto
 - o Een halve draai in de eerste salto, een halve draai in de tweede salto
 - o Geen draaien in de eerste salto, een hele draai in de tweede salto
- Een drievoudige hurksalto met halve draai kan op drie manieren gesprongen worden, namelijk:



- Een halve draai in de eerste salto, geen draaien in de tweede en derde salto
- Een halve draai in de tweede salto, geen draaien in de eerste en derde salto
- Een halve draai in de derde salto, geen draaien in de eerste en tweede salto

Temposalto

Temposalto's kunnen worden uitgevoerd op het onderdeel airtrack. Een temposalto is een enkele achterwaartse salto met een overgestrekte lichaamshouding die wordt uitgevoerd op schouderhoogte of lager.

Uitvoering

De uitgangswaarde voor de uitvoeringsscore is 10,0 punten per sprongbeurt.

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

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

De ideale lichaamshouding wordt als volgt gedefinieerd:

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

Hoogte bij steunsprongen

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

Hoofdstuk 4 – Definities

Begripsbepalingen

- Sprong Een herkenbaar element, uitgevoerd door een springer.
- (Sprong-)serie Een aaneenschakeling van elementen, uitgevoerd zonder onderbrekingen.
- Optreden Het totaal van alle sprongen van een springer op een onderdeel.
- Zweefmoment Een fase in een sprong tussen afzet en landing, waarbij de springer los is van alle onderdelen.
- Kaats Een stijging van het lichaam tijdens de uitvoering van een sprong.
- Ongeldige sprong Een sprong die geen waarde toegekend krijgt om diverse redenen, waaronder:
 - Niet landen op twee voeten.
 - Sprong die niet toegestaan is in het betreffende niveau.
 - Sprong die niet herkenbaar is.
- Punchsalto Een saltovorm die in tegengestelde richting gesprongen wordt. Een punchsalto kan zowel in voorwaartse als in achterwaartse richting gesprongen worden.

Herhalingen

Een herhaling is het springen van een sprong die dezelfde springer eerder al gesprongen heeft.

Minitrampoline en pegasus

Op deze onderdelen geldt dat geen enkele sprong herhaald mag worden. Een herhaling krijgt geen moeilijkheidswaarde toegekend. Eventuele uitvoeringsaftrek wordt wel gegeven.

Airtrack B- en C-niveau

Een volledige sprongserie mag niet herhaald worden. De moeilijkheid van de herhaalde serie wordt niet geteld.

Airtrack A- en A-ere niveau

Met uitzondering van arabieren, flikflakken, temposalto's en overslagen mag geen enkel element herhaald worden gedurende het gehele optreden. Saltovormen



mogen wel herhaald worden als zij worden voorafgegaan door een verschillend element.

Voorbeeld B- / C-niveau:

Sprong 1: Hurksalto arabier flikflak hurksalto

Sprong 2: Arabier flikflak flikflak hurksalto

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

Voorbeeld 1 A-niveau:

Sprong 1: Arabier flikflak hurksalto

Sprong 2: Hurksalto arabier hurksalto

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

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

Voorbeeld 2 A-niveau:

Sprong 1: Hurksalto arabier flikflak streksalto

Sprong 2: Arabier flikflak flikflak streksalto

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

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

Hoofdstuk 5 – Tabellen

<u>Uitvoeringsaftrek</u>	Aftrek
Houdingsfouten, per springer	0,1 – 0,5 punt
Technische fouten, per springer	0,1 – 0,5 punt
Uit de richting van het toestel	0,1 – 0,2 punt
Lopen tijdens steunmoment met de handen op het toestel, per keer	0,1 – 0,3 punt
Niet ingrijpen door trainer bij een gevaarlijke situatie	0,5 punt
Het geven van een teken aan of praten met de springer tijdens, en ter ondersteuning van, de sprong(-serie), per keer	0,3 punt
Onvoldoende hoogte bij losse sprongen, per springer	0,1 – 0,3 punt
Onvoldoende kaats bij steunsprongen, per springer	0,1 – 0,3 punt
De vloer aanraken buiten de airtrack, met uitzondering van de landingsmat	0,3 punt

<u>Aanvulling uitvoeringsaftrek bij instabiele landing</u>	Aftrek
Kleine pas, stap of hup	0,1 punt
Grote pas, stap of hup	0,3 punt
Meerdere passen, stappen of huppen	0,5 punt
Val	1,0 punt
Diepe landing	0,1 – 0,3 punt
Uit de richting van het toestel landen	0,1 – 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 voetslengte.
- o Een grote pas is elke pas die groter is dan een voetslengte.
- 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.

<u>Aftrek door het hoofdjurylid</u>	Aftrek
Incorrecte wedstrijdleding	0,2 punt
Incorrecte handelwijze, 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
Het aanbrengen van stof of lijnen op het toestel of aanloopbaan.	0,5 punt
Minder waarde springen dan de toegestane minimale waarde	1,0 punt
Meer waarde springen dan de toegestane maximale waarde	1,0 punt plus het verschil tussen de waarde en het maximum
Vangen, ingrijpen of anderszins actief aanraken van de springer door de trainer	Moeilijkheidswaarde en uitvoering 0
Het aanraken van de trainer door de springer	0,5 punt

<u>Aanvullende aftrek hoofdjury airtrack</u>	Aftrek
Geen variatie van sprongrichtingen (voor-, achter-, zijwaarts) gedurende het gehele optreden	0,5 punt
Herhaling van eenzelfde sprong, per beurt. Alleen A- en A-ere niveau.	0,2 punt
Minder dan 3 elementen in een serie	2,0 punt

Hoofdstuk 6 – Toestellen

Algemene bepalingen

1. Een springer start zijn sprong of sprongserie op aangeven van het hoofdjurylid. Bij het beginnen van een sprong dient het wedstrijdnummer van de springer duidelijk getoond te worden.
2. Indien er meer dan 1 deelnemer op plaats 1, 2 of 3 eindigt is het cijfer voor de uitvoering bepalend.
3. Een 2^e poging voor een sprong is toegestaan mits de springer de minitrampoline, de pegasus of de landingsmat niet heeft aangeraakt, of het eerste element op airtrack nog niet heeft ingezet. Dit ter beoordeling van het hoofdjurylid.
4. Een sprong die een herhaling is van een eerder gemaakte sprong krijgt geen moeilijkheidswaarde, maar wel een uitvoeringsscore.
5. Voor doorstroming van de plaatsingswedstrijd naar het NK dient een deelnemer 3 sprongen of 2 series te hebben gesprongen die aan de eisen van de betreffende categorie en niveau voldoen. Sprongen die geen moeilijkheidswaarde krijgen voldoen hier niet aan. Daarnaast moet men minstens aan de minimale waarde van het niveau voldoen.
6. De trainer/coach dient te allen tijde in staat te zijn om in te grijpen indien het gevaar dreigt dat er iets misgaat (in de ruimste zin van het woord). De trainer/coach dient op de landingsmat, naast of op de airtrack te staan, afhankelijk van wat het gevaarlijkste punt wordt geacht. Er mag voor gekozen worden om met twee trainers/coaches op de landingsmat of naast de airtrack te staan. Wanneer de trainer/coach niet aan deze voorwaarden voldoet wordt niet gestart met het optreden.
7. De springer moet zijn sprong(-serie) uitvoeren zonder hulp van derden. Indien de trainer de springer actief aanraakt is de sprong(-serie) ongeldig. De sprong(-serie) krijgt dan 0 punten voor zowel moeilijkheid als uitvoering. Indien de springer de trainer aanraakt waarbij dit geen invloed heeft op de sprong dan geldt hiervoor een hoofdjury-affrek. De sprong krijgt wel moeilijkheidswaarde en een uitvoeringsscore.
8. De trainer mag tussen sprongbeurten door bij de jury informeren welke sprong men beoordeeld heeft, om zo de volgende sprongen hierop aan te passen. Hierbij is geen enkele verdere communicatie of discussie met de jury toegestaan. Gebeurt dit wel, dan geldt hoofdjury affrek voor incorrecte

handelswijze of onsportief gedrag van de trainer.

Minitrampoline

Deze individuele wedstrijd bestaat uit drie verschillende sprongen.

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

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

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

Sprongtabel minitrampoline (voorbeeldlijst)

Streksprong	alleen B- en C-niveau	0,2 punt
Streksprong - zijwaarts gespreide benen	alleen B- en C-niveau	0,2 punt
Streksprong – spreid/hoeke van de benen	alleen B- en C-niveau	0,3 punt
Streksprong – hurken/hoeke van de benen	alleen B- en C-niveau	0,3 punt
Streksprong – hurken/hoeke 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
Salto gehurkt		0,6 punt
Salto gehoekt (met gesloten of gespreide benen)		0,7 punt
Salto gestrekt (met gesloten of gespreide benen)		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
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

Pegasus

Deze individuele wedstrijd bestaat uit drie verschillende sprongen.

Aanvullende bepalingen

1. Een sprong over het toestel zonder steunmoment met de handen krijgt geen moeilijkheidswaarde toegekend, maar wel een uitvoeringsscore.
2. In het A-ere en A-niveau zijn tipsalto's niet toegestaan. De sprong krijgt geen moeilijkheidswaarde, maar wel een uitvoeringsscore.

Hoogte van het springtoestel

Hoogte van de pegasus

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

De hoogte van de pegasus mag in stappen van 10 centimeter verhoogd worden, maar is voor alle sprongen gelijk.

<u>Basiselementen</u>	Waarde
Doorhurken met handensteun	alleen C-niveau en Jeugd B-niveau 0,3 punt
Overspreiden met handensteun	alleen C-niveau en Jeugd B-niveau 0,3 punt
Arabier (overslag zijwaarts ¼ lengte-asdraai binnenwaarts)	0,7 punt
Overslag	0,8 punt
Tsukahara	1,4 punt
Overslag salto	1,5 punt

<u>Specifieke waarde</u>	Waarde
Hollander (overslag zijwaarts ¼ lengte-asdraai buitenwaarts)	0,7 punt
Yamashita	0,9 punt

<u>Specifieke waarde C-niveau</u>	Waarde
Ophurken met handensteun, streksprong af	0,2 punt
Ophurken met handensteun, afspreiden	0,2 punt
Dievensprong	0,2 punt

<u>Toe te voegen extra waarde</u>	
Hoeken bij enkele breedte-asdraaien	0,1 punt
Strekken bij enkele breedte-asdraaien	0,2 punt
Hoeken bij dubbele breedte-asdraaien	0,2 punt
Strekken bij dubbele breedte-asdraaien	0,6 punt
Hoeken bij drievoudige breedte-asdraaien	0,6 punt
Strekken bij drievoudige breedte-asdraaien	1,5 punt
Elke ½ lengte-asdraai in de aanzweeffase bij steunsprongen met enkele breedte-asdraai	0,1 punt
Elke ½ lengte-asdraai in de afzweeffase bij steunsprongen met enkele breedte-asdraai	0,2 punt
Elke ½ lengte-asdraai bij losse sprongen met enkele breedte-asdraai	0,1 punt
Elke ½ lengte-asdraai bij losse sprongen met enkele breedte-asdraai en ten minste een dubbele lengte-asdraai	0,2 punt
Elke ½ lengte-asdraai bij losse sprongen met dubbele breedte-asdraai	0,4 punt
Elke ½ lengte-asdraai in de afzweeffase bij steunsprongen met dubbele breedte-asdraai	0,3 punt
Elke ½ lengte-asdraai bij drievoudige breedte-asdraai	0,6 punt

Sprongtabel springtoestel (voorbeeldlijst)

Ophurken steun van de handen, streksprong af	alleen C-niveau	0,2 punt
Ophurken - steun van de handen en afspreiden	alleen C-niveau	0,2 punt
Doorhurken	alleen C-niveau en jeugd B	0,3 punt
Spreidsprong (handensteun)	alleen C-niveau en jeugd B	0,3 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
Dievensprong	alleen C-niveau	0,2 punt
Zweefhurksprong	alleen B-, C-niveau en Jeugd A	0,3 punt
Arabier (overslag zijwaarts ¼ lengte-as draai binnenwaarts)		0,7 punt
Hollander (overslag zijwaarts ¼ lengte-as draai buitenwaarts)		0,7 punt
Arabier halve draai (overslag zijwaarts ¾ lengte-as draai binnenwaarts)		0,9 punt
Arabier hele draai (overslag zijwaarts 1¼ lengte-as draai binnenwaarts)		1,1 punt
Yamashita		0,9 punt
Tsukahara	gesteund	1,4 punt
Tsukahara gehoeft	gesteund	1,6 punt
Tsukahara gestrekt	gesteund	2,0 punt
Tsukahara gehurkt - ½ draai	gesteund	1,7 punt
Tsukahara gehoeft - 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
Kasamatsu (overslag zijwaarts met ¼ draai - salto voorwaarts - ½ draai)		2,0 punt
Tipsalto gehurkt	alleen B- en C-niveau	0,6 punt
Tipsalto gehoeft (met gesloten of gespreide benen)	alleen B- en C-niveau	0,7 punt
Overslag		0,8 punt
Overslag - ½ lengte as draai uit		1,0 punt
Overslag - 1 lengte as draai		1,2 punt

Overslag - ½ lengte as draai in	0,9 punt
Overslag - ½ lengte as draai, in de aan- en afzweeffase	1,1 punt
Overslag - ½ lengte as draai in de aanzweeffase en 1/1 lengte as draai in de afzweeffase	1,3 punt
Overslag - salto gehurkt	1,5 punt
Overslag - salto gehoekt	1,7 punt
Overslag - salto gestrekt	2,1 punt
Overslag - salto gehurkt ½ draai	1,8 punt
Overslag - salto gehoekt ½ draai	2,0 punt
Overslag - salto gestrekt ½ draai	2,4 punt
Overslag - salto gestrekt 1 draai	2,7 punt
Overslag - salto gestrekt 1 ½ draai	3,0 punt
Overslag - dubbele salto gehurkt	3,0 punt
Overslag - dubbele salto gehoekt	3,9 punt
Overslag - dubbele salto gestrekt	4,5 punt

Airtrack

Deze individuele wedstrijd bestaat uit twee verschillende sprongseries.

Aanvullende bepalingen voor airtrack

1. Een sprongserie moet een serie zijn van ten minste drie elementen die zonder onderbrekingen zijn uitgevoerd.
2. Een sprongbeurt bestaat uit minimaal 3 en maximaal 5 elementen. Bij minder dan 3 elementen wordt een 0 gegeven voor de moeilijkheid en geldt hoofdjuryaftrek. De uitvoeringsaftrekken worden wel geteld.
3. Een sprongbeurt mag slechts in 1 richting worden uitgevoerd, met uitzondering van eventuele punchsalto's.
4. Rol- en handstandvormen zijn niet toegestaan bij landelijke wedstrijden.
5. In iedere serie is minimaal 1 handenplaatsing verplicht. Indien niet voldaan wordt aan deze eis krijgt de serie geen moeilijkheidswaarde toegekend. De serie krijgt wel een uitvoeringsscore.
6. In elk optreden, dus het geheel van beide series, dienen minimaal twee van de drie sprongrichtingen (voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts) voor te komen.

Moeilijkheid

1. De moeilijkheidswaarde van een sprongserie is de som van de waardes van de gemaakte elementen.
2. Bij het A-ere niveau worden voor de bepaling van de moeilijkheidswaarde de 3 hoogst gewaardeerde elementen opgeteld.

Voorbeeld:

Arabier – dubbel hurksalto – temposalto – flikflak – dubbel hurksalto.

De 3 hoogst gewaardeerde elementen zijn dubbel hurksalto, temposalto en dubbel hurksalto. $2,0 + 0,5 + 2,0 = 4,5$ punt.

Beoordeling

Elementen die volledig worden gemaakt vóór een onderbreking worden geteld voor de moeilijkheidswaarde. Elementen gemaakt of voltooid na een onderbreking krijgen geen moeilijkheidswaarde maar krijgen wel eventuele uitvoeringsaftrek.

Bepalingen voor het toestel

1. Minimale druk
 - a. Jeugd minimaal 40 mbar
 - b. Junior minimaal 50 mbar
 - c. Senior minimaal 60 mbar

2. De druk van de airtrack mag in stappen van 10 mbar worden verhoogd, mits aangegeven bij de inschrijving.

<u>Basiselementen</u>		Waarde
Rollen	alleen C-niveau district	0,2 punt
Radslag	alleen B- en C-niveau	0,2 punt
Arabier		0,3 punt
Overslag		0,3 punt
Flik-flak		0,4 punt
Salto		0,5 punt

<u>Specifieke waarde</u>	Waarde
Flikflak uitstap met halve draai	0,4 punt
Twistsalto gehurkt	0,8 punt

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

Opmerkingen

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

Sprongtabel airtrack (voorbeeldlijst)

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



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

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



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

<u>Zijwaartse elementen</u>		Waarde
Radslag	alleen B- en C-niveau	0,2 punt
Radslag over 1 arm	alleen B- en C-niveau	0,3 punt

Hoofdstuk 7 – Tekeningen

Hoogte bij losse sprongen

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

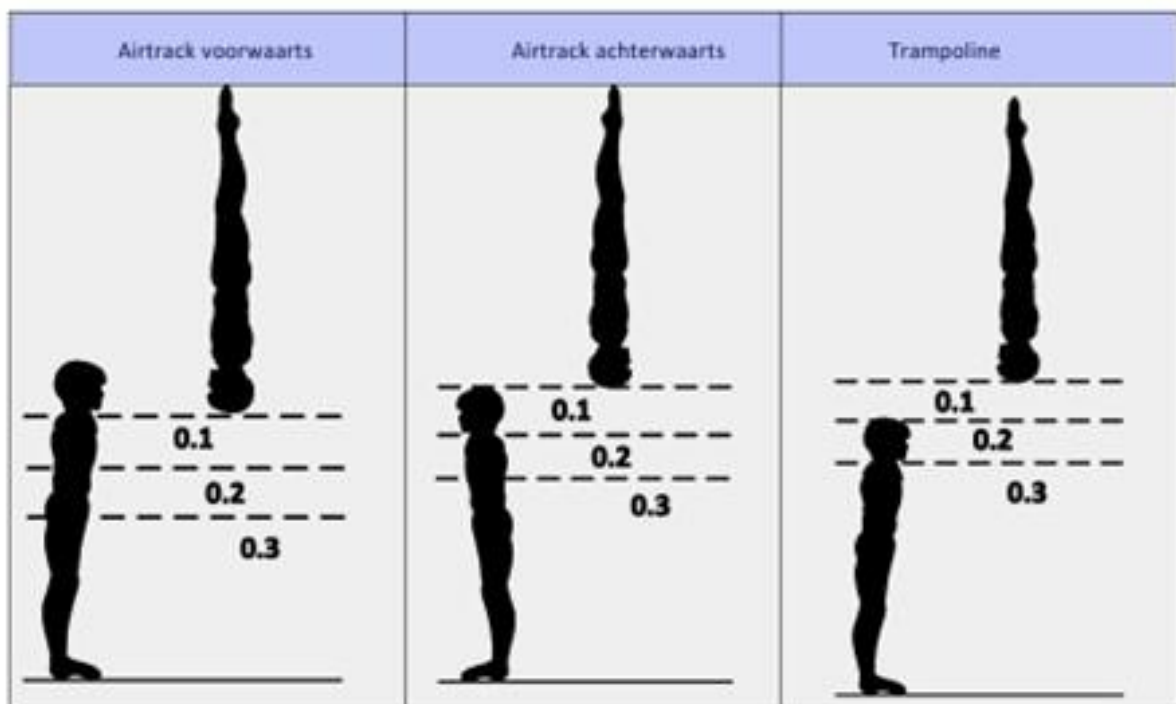
De minimale hoogte op de onderdelen met minitrampoline moet zijn lichaamslengte plus een hoofdlengthe.

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

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

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

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



Handenplaatsing bij diverse steunsprongen

Overslag vormen
0 graden ingedraaid

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

Zijwaartse overslagen
90 graden ingedraaid

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

Handenplaatsing hoeft
niet tegelijkertijd
Achterste hand mag
verder ingedraaid zijn

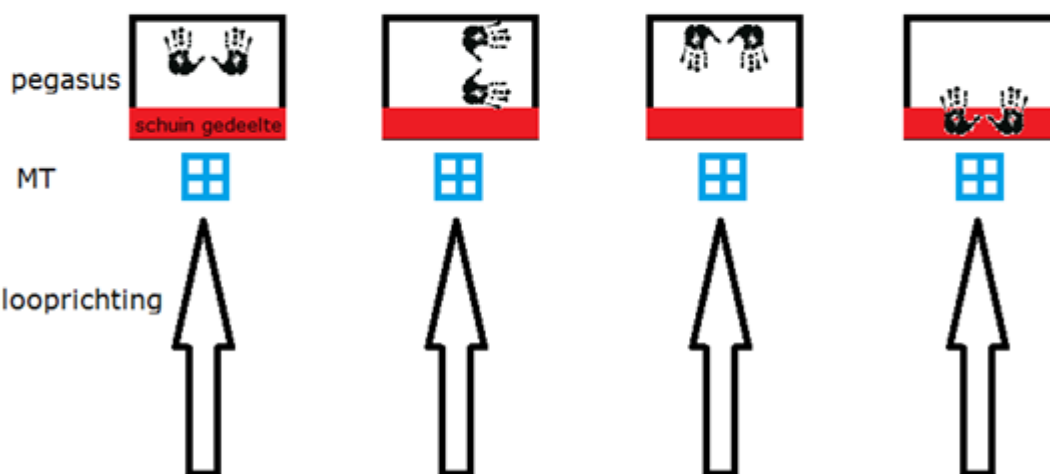
Overslag vormen
180 graden ingedraaid

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

Handenplaatsing moet
tegelijkertijd

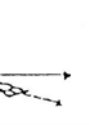
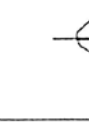
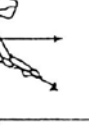
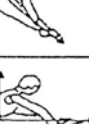
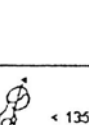
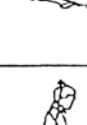
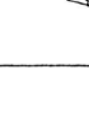
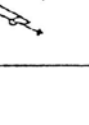
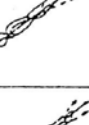
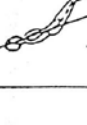
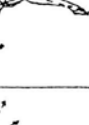
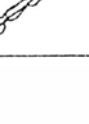
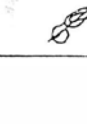
Tipsalto's

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

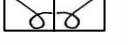
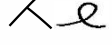


Voorbeeldtekening houdingsfouten en aftrekken

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

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

Tekenschrift

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