

Wedstrijdreglement Micro-Teamgym

Wedstrijdseizoen 2026 – 2027



Inhoudsopgave

DEEL I – REGELS VOOR DEELNEMERS	4
SECTIE 1 – HET REGLEMENT	4
Art 1 TeamGym	4
SECTIE 2 – REGELS VOOR GYMNASTEN	6
Art 2 Rechten van het Team	6
Art 3 Verantwoordelijkheden en Plichten van Gymnasten	6
Art 4 Straffen voor Onacceptabel Gedrag	7
SECTIE 3 – REGELS VOOR COACHES	9
Art 6 Rechten van de Coaches	9
Art 7 Verantwoordelijkheden en Plichten van de Coaches	9
Art 9 Protest	12
SECTIE 4 – REGELS VOOR JURYLEDEN EN JURYPANELS	13
Art 11 Verantwoordelijkheden van de Juryleden	13
Art 13 Indeling van de Jurypanels	14
Art 14 Verantwoordelijkheden van de Juryleden	14
Art 16 Plaatsing van de Jurypanels	16
SECTIE 5 – REGELS EN VERANTWOORDELIJKHEDEN VAN DE CHEF DE JURY	17
Art 17 Chef de Jury	17
Deel II BEOORDELING VAN DE OEFENINGEN	18
SECTIE 6 – REGELS MET BETREKKING TOT DE-SCORE	18
Art 18 Inhoud van de D-score	18
Art 19 Inhoud van de E-score	18
SECTIE 7 – BEREKENEN VAN DE SCORES	19
Art 20 Regels voor het berekenen van de score	19
DEEL III – DE TOESTELLEN	23
SECTIE 9 – AIRTRACK	23
Art 26 Toestelvoorschriften	23
Art 27 Samenstelling (2.0)	24
Art 28 Moeilijkheid (open waarde)	29
Art 29 Uitvoering (10.0)	30
Art 30 Hoofdjury-aftrekken (E1/CD1)	36
SECTIE 10 – TRAMPOLINE	39
Art 31 Toestelvoorschriften	39
Art 32 Samenstelling (2.0)	40
Art 33 Moeilijkheid (open waarde)	44
Art 34 Uitvoering (10.0)	45
Art 35 Hoofdjury-aftrekken (E1/CD1)	51
SECTIE 11 – MAXIMALE D-SCORES	53
DEEL IV - APPENDICES	54

Afkortingen

De volgende afkortingen komen voor in het wedstrijdreglement.

C-score	Samenstellingsscore
CD Panel	Jurypanel voor moeilijkheid en samenstelling
D-score	Moeilijkheidsscore
DV	Moeilijkheidswaarde/Difficulty value
E Panel	Jurypanel voor uitvoering
E-score	Uitvoeringsscore
<i>CdJ</i>	<i>Chef de Jury</i>
<i>LTC</i>	<i>Landelijke Technische Commissie Groepsspringen/TeamGym</i>

Verklarende woordenlijst

Toegekende DV	Als het element is voltooid, ook als de moeilijkheidswaarde van het element niet wordt gebruikt bij het bepalen van de D-score (bijvoorbeeld in het geval dat de gymnast een fout maakt in de Teambeurt).
Lichaamsbeschildering	Tijdelijk aangebrachte kunst op het lichaam of in/op het haar. Hiermee wordt niet bedoeld: alledaagse make-up of permanente haarkleuring.
Weigering	In het geval dat een gymnast op airtrack op trampoline richting het toestel rent en geen herkenbaar element probeert uit te voeren dat in de Moeilijkheidstabel terug te vinden is.
Teambeurt	Enkel voor airtrack en trampoline, de eerste sprongbeurt is de teambeurt. In deze beurt moeten alle gymnasten exact dezelfde sprong of sprongserie uitvoeren.
<i>Reglement</i>	<i>Waar gesproken wordt over 'het reglement', wordt het op de wedstrijd geldende reglement bedoeld. Dit kan zijn: het teamgymreglement, of bijvoorbeeld de bijlage Wedstrijdzaken Algemeen.</i>
<i>Optimale lichaamspositie</i>	<i>De lichaamspositie die de gymnast aanneemt op het moment in de beweging dat de lichaamspositie het best is. Met andere woorden: de beste houding die de gymnast in zijn salto aanneemt.</i>



DEEL I – REGELS VOOR DEELNEMERS

SECTIE 1 – HET REGLEMENT

Art 1 TeamGym

Dit wedstrijdreglement is gebaseerd op het TeamGym Code of Points V1.1 van European Gymnastics. Het reglement is aangepast naar Nederlands niveau en de Micro-TeamGymwedstrijd en bedoeld voor Nederlandse competities. Waar dit reglement niet voorziet, wordt gebruikgemaakt van de Code of Points TeamGym.

1.1 Wat is TeamGym?

TeamGym is een gymnastiekdiscipline die is ontwikkeld door European Gymnastics en hedendaags wereldwijd wordt uitgevoerd. Het is een wedstrijd voor teams op drie toestellen: Vloer, Airtrack en Trampoline (minitrampoline). In *Micro-TeamGym* wordt door kleinere teams enkel deelgenomen op Airtrack en Trampoline.

Het optreden op elk toestel wordt uitgevoerd op muziek. De muziek is instrumentaal, zonder zang.

1.2

1.3

1.4

1.5 Toestelbepalingen

De coach geeft bij inschrijving de gewenste luchtdruk voor de airtrack aan. De minimale luchtdruk is als volgt:

- *Jeugd: 40 mbar*
- *Junior: 50 mbar*
- *Senior: 60 mbar*

Men kan enkel verhogen in stappen van 10 mbar.

De coach geeft bij inschrijving de gewenste hoogte van het springtoestel aan. De minimale hoogte is als volgt:

- *Jeugd: 115 cm*
- *Junior: 125 cm*
- *Senior: 135 cm*



1.6

Teamsamenstelling

Een team bestaat uit 3 tot 5 gymnasten. Teams kunnen deelnemen in drie leeftijdscategorieën en drie niveaus. Bij seniorenteam in het A-niveau maken we onderscheid tussen dames-, mix- en herenteams.

De geboortejaren die horen bij de leeftijdscategorieën zijn terug te vinden in de bijlage Wedstrijdzaken Algemeen behorend bij het Technisch Reglement Groepsspringen.

Leeftijdscategorieën:

- *Jeugd*
- *Junior*
- *Senior*

Alle gymnasten in een team moeten behoren tot dezelfde leeftijdscategorie. Dispensatie is niet toegestaan. Niveaus:

- *A-niveau*
- *B-niveau*
- *C-niveau*

De coach geeft bij inschrijving de samenstelling van een seniorenteam aan:

- *Dames*
- *Heren*
- *Mix*



SECTIE 2 – REGELS VOOR GYMNASTEN

Art 2 Rechten van het Team

2.1 Het team heeft het recht om/op:

- a) een eerlijke jurering van het optreden, in overeenstemming met het reglement;
- b)
- c) de score publiekelijk weergegeven te krijgen na hun uitvoering, of op andere wijze overeenkomstig met de specifieke regels die voor die wedstrijd gelden;
- d) met toestemming van de CdJ hun volledige optreden te herhalen, indien deze is onderbroken om redenen buiten hun controle of verantwoordelijkheid. De CdJ bepaalt het moment waarop het optreden herhaald wordt;
- e) Via de website van de KNGU, of op andere wijze, de uitslagen in te zien na afloop van de wedstrijd;
- f) In te springen voorafgaand aan hun optreden. Het wedstrijdschema bepaalt wanneer en op welke wijze dit gebeurt;
- g) Gebruik te maken van magnesium op alle toestellen;
- h) De coach de wedstrijd baan te laten controleren op technische mankementen en hoogte van het springtoestel;

2.2

2.3

2.4

Art 3 Verantwoordelijkheden en Plichten van Gymnasten

3.1 Verwachtingen van Gymnasten

- a) Eén gymnast van het team mag zich, op correcte wijze (arm(en) omhoog), presenteren aan het jurylid E1 wanneer de groene vlag wordt getoond;
- b) Zich onthouden van spreken met actieve juryleden tijdens de wedstrijd;
- c) Zich onthouden van het vertragen van de wedstrijd door niet te reageren op instructies van de wedstrijdleiding;
- d) Zich onthouden van ander ongedisciplineerd of beledigend gedrag, of van handelingen die de wedstrijd vloer nadelig beïnvloeden voor andere deelnemers (bijv. markeringen aanbrengen op de vloer of aanloop, of het beschadigen van het oppervlak van toestellen).



3.2 Wedstrijdkleding

3.2.1 Algemeen

Aftrekken toegepast door het jurylid E1 zijn gemarkeerd met (E1).

- a) Het dragen van gymnastiekschoenen is optioneel per gymnast.
- b) Bandages (inclusief gewrichtsondersteuning) zijn toegestaan, maar moeten goed vastzitten. Bandages mogen onder de kleding worden gedragen (E1).
- c) Sieraden van welke aard dan ook mogen niet zichtbaar zijn. Versierende haarspelden, knopjes en piercings worden als sieraden beschouwd (E1).
- d) Lichaamsbeschildering is niet toegestaan (tatoeages en alledaagse make-up zijn niet aftrekbaar) (E1).
- e) Losse onderdelen zoals riemen, bretels en veters zijn niet toegestaan (E1).
- f) Haar moet vastzitten, zodat het geen gevaar vormt. Haarspelden moeten veilig en stevig vastzitten (E1).
- g) Indien een hoofddeksel om persoonlijke redenen wordt gedragen, moet dit strak aansluitend zijn, zonder klep of overmatig materiaal, en qua kleur passen bij de kleding (E1).
- h) 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.

3.2.2 Gymnasten

Gymnasten dragen een turnpakje/turnshirt 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. De kleding van alle dames is identiek en de kleding van alle heren is identiek.

Bij mixteams moet de kleding van de dames en heren op elkaar afgestemd zijn. Hierbij geldt dat de kleuren niet exact gelijk hoeven te zijn, maar de kleurcombinatie dient wel bij elkaar te passen.

Als het team niet voldoet aan deze voorwaarden, licht het jurylid E1 de CdJ in. De CdJ past de aftrek eenmalig per wedstrijd toe.

3.2.3

Art 4 Straffen voor Onacceptabel Gedrag

- a) De aftrek voor onacceptabel gedrag bedraagt 0,30 punt (CdJ).
- b) De aftrek wordt door de Chef de Jury afgetrokken van de eindscore van het team.



- c) In extreme gevallen kan de gymnast, het team of de coach door de Chef de Jury uit de wedstrijdhal worden verwijderd. Daarnaast wordt de aftrek toegepast.

Gymnasten – Aftrekken van de Chef de Jury (mag worden geïnformeerd door E1)	
Schending	Aftrek
Ongedisciplineerd of schadelijk gedrag	0.30 punt vermindering van de eindscore van het team, per item
Incorrecte wedstrijdkleding in relatie tot de aftrekken toegepast door de CdJ	

Art 5



SECTIE 3 – REGELS VOOR COACHES

Art 6 Rechten van de Coaches

6.1 De coach heeft het recht om/op:

- a) Aanwezig te zijn bij alle toestellen tijdens het inspringen;
- b) De scores van het team publiekelijk weergegeven te zien en bij de Chef de Jury een protest in te dienen over de D-score.

Art 7 Verantwoordelijkheden en Plichten van de Coaches

7.1 Algemeen

De coach is verplicht om:

- a) kennis te nemen van het reglement en andere relevante documenten (zoals de informatiebrief) en zich hiernaar te gedragen;
- b) tijdens inschrijving aan te geven op welke luchtdruk en springtoestelhoogte het team het optreden uitvoert;
- c) tijdens het optreden één coach aanwezig te hebben in het landingsgebied bij airtrack;
- d) tijdens het optreden twee coaches aanwezig te hebben in het landingsgebied bij trampoline;
- e) zich te onthouden van het spreken tegen gymnasten of hen op enige andere wijze te helpen (signalen, roepen of vergelijkbaar) tijdens hun optreden (E1);
- f) zich te onthouden van het vertragen van de wedstrijd, het opzettelijk belemmeren van het zicht van de jury en van ieder ander misbruik of iedere inmenging in de rechten van andere deelnemers;
- g) zich te onthouden van discussies met actieve juryleden tijdens de wedstrijd;
- h) zich te onthouden van ongedisciplineerd of beledigend gedrag;
- i) zich te allen tijde ethisch en sportief te gedragen.

7.2 Kleding van coaches

- a) Schoeisel is optioneel per coach;
- b) Sieraden mogen niet zichtbaar zijn (E1);
- c) Indien een hoofddeksel om persoonlijke redenen wordt gedragen, moet dit strak aansluitend zijn, zonder klep of overtollig materiaal, en qua kleur passen bij de teampresentatie (E1);

d) Coaches mogen geen items dragen die gevaarlijk kunnen zijn of het totaalbeeld verstoren wanneer zij klaarstaan om te vangen of te ondersteunen (E1). Dit omvat onder andere:

- los bevestigde bandages;
- sieraden, horloges en ringen;
- losse items zoals riemen;
- onveilige haarspelden.

Coaches – Aftrekken van de Chef de Jury (mag worden geïnformeerd door E1)	
Schending	Aftrek
Incorrecte kleding	0.30 punt vermindering van de eindscore van het team, per item

7.3 Verplichtingen van Coaches in de Wedstrijdbaan

- a) Een coach dient aanwezig te zijn op de mat of langs de airtrack gedurende het optreden en het inspringen.
- b) Het jurylid E1 zal het startteken (groene vlag) pas geven als de coach op zijn plaats is.
- c) Vangen of hulpverlenen tijdens het optreden leidt altijd tot aftrek (E-panel).
- d) Niet adequaat reageren in gevaarlijke situaties leidt eveneens tot aftrek (E panel).
- e) Coaches mogen geen instructies geven aan gymnasten en hen op geen enkele wijze storen tijdens de uitvoering (E1)
- f) Aantal coaches in het landingsgebied:
 - Airtrack: 1 coach
 - Trampoline: 2 coaches



7.4

Aftrekken voor Gedrag van Coaches

Toegepast door Chef de Jury		Waarschuwingssysteem	
Gedrag van de coach <u>zonder directe impact</u> op de score/het optreden van het team			
Onsportief gedrag		1 ^e keer – mondelinge waarschuwing	
		2 ^e keer – verwijdering van de coach van de wedstrijd	
Ander in het oog springend ongedisciplineerd en beledigend of schadelijk gedrag		Directe verwijdering van de coach van de wedstrijdhal.	

Gedrag van de coach <u>met directe impact</u> op de score/het optreden van het team			
Onsportief gedrag. Ander in het oog springend ongedisciplineerd en beledigend of schadelijk gedrag Coach spreekt agressief tegen juryleden in functie.		1 ^e keer – 0.50 van de eindscore van het team en een mondelinge waarschuwing van de coach	
		2 ^e keer – 1.00 van de eindscore van het team en verwijdering van de coach van de wedstrijdhal	

Art 8



Art 9 Protest

Bij het indienen van een protest over de D-score mag gebruik worden gemaakt van videomateriaal. Het is aan de Chef de Jury om te bepalen of dit videomateriaal voldoende bruikbaar is. Een video met een ander standpunt dan de jurytafel van de betreffende wedstrijd baan kan bijvoorbeeld niet gebruikt worden voor het bepalen van de gesprongen houding; hurk, hoek of strek. Bij twijfel zal het oordeel van de jury worden aangehouden. Bij beoordelingen van de jury die overduidelijk anders zijn dan wat er gesprongen is kan de score aangepast worden, zowel omhoog als omlaag.

Het proces voor protesten is als volgt:

- De Chef de Jury vraagt bij het jurylid CD1 de details van de scores van de CD-juryleden op;
- De Chef de Jury beoordeelt in overleg met de CD-juryleden of de score juist tot stand is genomen. Waar de juryleden het niet eens kunnen worden, neemt de Chef de Jury het besluit;
- Als de score gewijzigd wordt, wordt de score aangepast in het scoresysteem. Een wijziging kan invloed hebben op de C-score, D-score en/of CD1-aftrekken;
- De coach krijgt het resultaat van het protest teruggekoppeld.



SECTIE 4 – REGELS VOOR JURYLEDEN EN JURYPANELS

Art 10

Art 11 Verantwoordelijkheden van de Juryleden

11.1 Algemeen

Elk jurylid is verantwoordelijk voor de eigen score. Alle leden van de jury hebben de verantwoordelijkheid om:

- a) grondige kennis te hebben van het reglement;
- b) in het bezit te zijn van een geldig jurybrevet op voldoende niveau;
- c) deel te nemen aan de juryvergadering voorafgaand aan de wedstrijd;
- d) zich te kleden volgens de kledingvoorschriften die voorafgaand aan de wedstrijd worden gecommuniceerd;

11.2 Gedrag van Juryleden

Tijdens wedstrijden wordt van juryleden verwacht dat zij zich met de hoogst mogelijke integriteit gedragen en scores toekennen in overeenstemming met het reglement.

- a) Elk jurylid is individueel aansprakelijk voor de eigen score;
- b) Elk jurylid moet grondige kennis hebben van het reglement en overige jury-informatie behorende bij de wedstrijd. Bijvoorbeeld: de kledingvoorschriften.
- c) Elk jurylid moet kennis hebben van de intentie, de interpretatie, de toepassing en het doel van elke bepaling in het reglement;
- d) Elk jurylid dient de juryvergadering voorafgaand aan de wedstrijd bij te wonen, tenzij uitgezonderd door de LTC;
- e) Elk jurylid bevestigt de gegeven scores zodra de score is genoteerd op het scoreformulier en zodoende is ingevoerd in het scoresysteem;
- f) Elk jurylid bewaart zijn eigen aantekeningen van de jurering tot ten minste twee weken na de wedstrijddag;
- g) Juryleden dienen, op de wedstrijddag, informatie over de jurering enkel te verstrekken aan de Chef de Jury of juryleden op hetzelfde toestel;
- h) Elk jurylid dient individueel tot een score te komen, waarna de scores worden genoteerd op het scoreformulier. Wanneer de scores niet binnen tolerantie blijken te liggen, worden de scores, op initiatief van het hoofdjurylid (CD1 of E1) besproken en indien nodig aangepast;
- i) Juryleden dienen zich te onthouden van contact of discussies met gymnasten en coaches tijdens de wedstrijd.

Art 13 Indeling van de Jurypanels

13.1 De Toesteljury

Op landelijke wedstrijden TeamGym bestaat de toesteljury uit de volgende jurypanels:

- CD-panel (Moeilijkheid en Samenstelling)
- E-panel (Uitvoering)

De juryleden CD1 en E1 fungeren als hoofdjuryleden. De structuur van de jurypanels is bij voorkeur als volgt:

Toestel- en Jurypanels
E-panel – E1, E2, E3 en E4
CD-panel – CD1 en CD2

Alle panels zitten gezamenlijk aan één tafel.

Aanpassingen in de jurypanels en hun zitplaatsen kunnen worden gemaakt als de LTC hier aanleiding toe ziet.

Art 14 Verantwoordelijkheden van de Juryleden

14.1 Het CD-panel

- Het CD-panel beoordeelt onafhankelijk van elkaar en zonder vooringenomenheid de C-score en D-score.
- De C-score betreft de samenstellingseisen.
- De D-score betreft de moeilijkheidswaardes van elementen die voldoende zijn uitgevoerd.

14.1.1 Verantwoordelijkheden van het CD-panel

- Voor de D-score: gedurende de wedstrijd beoordelen zij de moeilijkheidswaarde van de moeilijkheidselementen conform de normen
 - Het jurylid bepaalt de moeilijkheid van alle drie de sprongbeurten en bepaalt zodoende de D-score.
- Voor de C-score: gedurende de wedstrijd beoordelen zij de samenstellingseisen.
- Als de scores van de juryleden buiten tolerantie vallen, overleggen de CD-juryleden en passen zij indien nodig hun eigen C- en/of D-score aan.



14.1.2 Verantwoordelijkheden van jurylid CD1

- a) Het jurylid CD1 bepaalt eerst de eigen scores, voordat de scores van andere juryleden zichtbaar worden.
- b) Het jurylid CD1 bepaalt de C-panelscore en de D-panelscore aan de hand van de jurering van het CD-panel en hanteert hiervoor sectie 6 en 7.
- c) Het CD1-jurylid mag door de Chef de Jury, indien nodig, gevraagd worden te assisteren bij het beoordelen van protesten op de D-score.
- d) Het CD1-jurylid past de hoofdjuryaftrekken CD1 toe.

14.2 Het E-panel

Het E-panel beoordeelt onafhankelijk van elkaar en zonder vooringenomenheid de E-score.

14.2.1 Verantwoordelijkheden van het E-panel

- a) E-paneljuryleden observeren het optreden, evalueren de fouten en passen de bijbehorende aftrekken correct en onafhankelijk van andere juryleden individueel toe.
- b) E-paneljuryleden houden een record bij van de gegeven uitvoeringsfouten.
- c) Nadat de eigen scores zijn ingevuld in het scoresysteem/op de telstaat, kunnen de scores buiten tolerantie liggen. Als dit het geval is, mogen de E-juryleden hun scores bespreken en, indien nodig, hun eigen E-score aanpassen.

14.2.2 Verantwoordelijkheden van jurylid E1

- a) Het jurylid E1 neemt de rol van leidinggevend hoofdjurylid van het toestel op zich.
- b) Het jurylid E1 toont de groene vlag of een ander signaal aan het team, zodra zij met hun optreden moeten starten.
- c) Het jurylid E1 bepaalt eerst de eigen E-score voordat de scores van de andere juryleden zichtbaar worden.
- d) Het jurylid E1 past de hoofdjuryaftrekken E1 toe.
- e) Het jurylid E1 bepaalt of de E-panelscores binnen tolerantie liggen.
- f) Het jurylid E1 neemt het initiatief tot een overleg als de scores niet binnen tolerantie liggen.
- g) Als de scores buiten tolerantie blijven, berekent het jurylid E1 de basisscore.
- h) Het jurylid E1 voert de E-panelscore in en voert E1-aftrekken in.
- i) Het jurylid E1 informeert de Chef de Jury in het geval dat de kleding van het team niet aan de voorwaarden voldoet.



Art 15

Art 16 Plaatsing van de Jurypanels

De juryleden zitten bij voorkeur op enige afstand van de wedstrijd baan. De zitplaats geeft een ongestoord zicht op het totale optreden en geeft de mogelijkheid op een goede beoordeling van het optreden.

E4	E3	E2	E1	CD1	CD2
-----------	-----------	-----------	-----------	------------	------------

De panels zitten aan één tafel. De CD-juryleden zitten het dichtst naar de aanloopbaan.

Variaties in plaatsing van de jurypanels is mogelijk kijkend naar de omstandigheden in de wedstrijdhal. Dit artikel is enkel een richtlijn en biedt geen garantie.



SECTIE 5 – REGELS EN VERANTWOORDELIJKHEDEN VAN DE CHEF DE JURY

Tijdens landelijke wedstrijden wordt minstens één Chef de Jury aangesteld. Vaak is de Chef de Jury een lid uit de LTC; dit hoeft niet het geval te zijn.

Art 17 Chef de Jury

17.1 De rol en de verantwoordelijkheden van de Chef de Jury

De verantwoordelijkheden houden in:

- a) Het behandelen van protesten.
- b) Het toepassen van CdJ-aftrekken en het hanteren van het waarschuwingssysteem bij onacceptabel gedrag.
- c) Het overzien van het scoresysteem en in te grijpen indien nodig.
- d) In onvoorziene of speciale omstandigheden mag de Chef de Jury een ander jurylid vervangen tijdens de wedstrijd.
- e) Het toezien op de juiste beoordeling en juiste bepaling van de eindscore van het team.

17.2

17.3



Deel II BEOORDELING VAN DE OEFENINGEN

SECTIE 6 – REGELS MET BETREKKING TOT DE-SCORE

Art 18 Inhoud van de D-score

De maximale D-score is open en alleen beperkt door het aantal elementen dat getoond mag worden. De D-score is de som van alle moeilijkheidswaarden (DV) van alle goedgekeurde elementen uit de moeilijkheidstabel van het toestel.

De DVs zijn de waarden uit de Moeilijkheidstabel uit de appendices.

18.1 Erkenning van de DV van elementen

- a) Het CD-panel zal de DV van elementen erkennen tenzij deze niet voldoen aan de technische eisen.
- b) Om de DV geteld te krijgen moet het element uitgevoerd worden conform de omschrijving van de lichaamshouding in de Moeilijkheidstabel.

18.2 Erkenning van uitgevoerde elementen

- a) Elementen zullen erkend worden als ze voldoen aan de eisen in appendices A3, A4 en A5.

18.3

Art 19 Inhoud van de E-score

De maximale E-score is 10,0 voor een perfecte uitvoering. Er kan een bonus (0,1) worden toegevoegd bij de E-score van elk jurylid, maar de E-score kan niet boven de 10,0 uitkomen.

De uitvoeringsafrekken zijn beschreven in de secties van de toestellen.



SECTIE 7 – BEREKENEN VAN DE SCORES

Art 20 Regels voor het berekenen van de score

20.1

20.2 Verdeling van de Punten

Samenstelling (C)	2.0
Moeilijkheid (D)	Open
Uitvoering (E)	10.0

20.3

20.4 Berekenen van CD-panelscores

- Na elke oefening berekenen de juryleden hun C- en D-scores tot een decimaal achter de komma. Zie Art 27.1 en 28.2 voor Airtrack en Art 321 en 33.2 voor Trampoline.
- De tolerantie voor C en D-scores tussen de juryleden is 0,2.
- Als zij binnen tolerantie zijn, is de panelscore het gemiddelde van de C- en D-scores (berekend als twee separate scores tot 2 decimalen achter de komma)
- Als zij niet binnen tolerantie zijn, zal de CD1 een overleg starten waarbij de verschillen in elke beurt vergeleken worden
- Als de jury niet tot overeenstemming komt zal de basisscore gebruikt worden (berekend tot 3 decimalen achter de komma)

20.5 Berekenen van de CD-panelbasisscore

Basisscore voor een tweehoofdig panel

$$\text{Basisscore} = \frac{(\text{gemiddelde van de 2 scores} + \text{Score van CD1})}{2}$$

Voorbeeld van een tweehoofdig CD-panel waarbij de C buiten tolerantie ligt:

Jurylid CD1 C-score 1.6

Jurylid CD2 C-score 1.3

De scores blijven buiten de toegestane tolerantie, dus wordt de basisscore gebruikt.

$$\text{De uiteindelijke C-score} = \text{de basisscore} = \frac{(1.45 + 1.6)}{2} = \mathbf{1.525} \text{ (op 3 decimalen achter de komma)}$$

20.6 Berekenen van E-panelscores

- Na elke oefening berekent elk E-jurylid zijn score tot 1 decimaal achter de komma en dient deze in bij de HJ (E1)
- De E1 vergelijkt de scores om te zien of deze binnen tolerantie liggen. De toegestane tolerantie tussen de scores van alle juryleden én die van de twee middelste scores voor alle toestellen staan in onderstaande tabel
- Als de scores binnen tolerantie liggen, is de panelscore het gemiddelde van de twee middelste scores (op twee decimalen achter de komma)
- Als de scores niet binnen tolerantie liggen zal de E1 hetzij een overleg bijeenroepen of een aandachtspunt bespreken met een specifiek jurylid. De verschillen per beurt worden vergeleken.
- Als de juryleden het niet eens worden, wordt de basisscore gebruikt (uitgerekend tot 3 decimalen achter de komma)
- Bij wedstrijden met drie E-juryleden wordt een fictieve score voor jurylid E4 berekend als het gemiddelde van de scores van juryleden E1, E2 en E3, afgerond op één decimaal. Vervolgens wordt de procedure vanaf 20.6b gevolgd.*

Tolerantie tussen juryleden voor de uiteindelijke E-panelscore

Eind E-score tussen	Toegestane Tolerantie voor middelste scores	Toegestane Tolerantie voor alle scores
9.00 - 10.00	0.2	0.6
8.00 - 8.95	0.3	0.6
7.00 - 7.95	0.4	1.0
6.00 - 6.95	0.5	1.0
< 6.0	0.6	1.0



20.6.1 Berekenen E-panelbasisscore

Basisscore voor het E-panel

$$\text{Basisscore} = \frac{(\text{Gemiddelde van de 2 middelste scores} + \text{Score van de E1})}{2}$$

Voorbeeld voor een vierpersoons E-panel:

Jurylid E1	8.3*
Jurylid E2	8.9
Jurylid E3	8.3
Jurylid E4	8.8*

De uiteindelijke E-score zou 8.55 zijn, maar de middelste twee scores zijn blijven buiten tolerantie, dus zal de basisscore gebruikt worden.

$$\text{Uiteindelijke E-score} = \text{de basisscore} = \frac{(8.55 + 8.3)}{2} = \mathbf{8.425} \text{ (op 3 decimalen achter de komma)}$$

20.7 Berekenen van de toestelscore

- De score van elk toestel wordt bepaald aan de hand van de C-score, D-score en E-score.
- Het CD-panel bepaalt de C-score en de D-score
 - De C-score is gebaseerd op de samenstellingseisen
 - De D-score is een beoordeling van de moeilijkheidswaarde van de oefening
- Het E-panel beoordeelt de E-score op basis van de uitvoering van de oefening
- De hoofdjuryleden (E1 en CD1) berekenen de panelscores op drie decimalen achter de komma
- De toestelscore is de som van de C-score, de D-score en de E-score, minus eventuele E1-en CD1-aftrekken, berekend op drie decimalen achter de komma

Voorbeeld voor een airtrackpanel:

Toestelscore = C-score + D-score + E-score – E1/CD1-aftrek

C-score	Samenstelling	0.2 aftrek vanaf 2.0	1.800
D-score	Moeilijkheid		5.700
E-score	Uitvoering		8.400
<u>Hoofdjury-aftrek (E1/CD1)</u>			<u>-0.000</u>
Toestelscore			15.900



20.8

Berekenen van de eindscore voor elk team

- a) De eindscore voor elk team is de som van de drie toestelscores minus eventuele straffen van de Chef de Jury
- b) Voorbeeld van een eindscoreberekening

Eindscore = Airtrack + Trampoline – CdJ-aftrek

Airtrack	15.725
Trampoline	18.400
Chef de Jury-aftrek (CdJ)	-0.000
Uiteindelijke eindscore	34.125



DEEL III – DE TOESTELLEN

SECTIE 8

SECTIE 9 – AIRTRACK

Art 26 Toestelvoorschriften

26.1 Algemeen

- a) Het programma wordt uitgevoerd op muziek.
- b) De maximale tijd is de duur van de muziek.
- c) Elk team laat drie verschillende sprongbeurten zien zonder tussenstappen of pauzes.
- d) Het team presenteert drie gymnasten per sprongbeurt. Iedere sprongbeurt mag gemaakt worden door verschillende gymnasten uit het team
- e) Betreden van de wedstrijdvloer:
 - Het team moet de wedstrijdvloer in looppas betreden wanneer de wedstrijdleiding dit aangeeft
 - Het team gaat klaarstaan bij de start van de aanloopbaan en wacht op het signaal (licht / vlag/handsignaal)
 - Na het signaal start de muziek en mag het team beginnen met het optreden
- f) Het markeren van de aanloop of de airtrack met kleding of andere voorwerpen is niet toegestaan
- g) Alle gymnasten moeten hun laatste element landen in de landingszone
- h) Na de eerste en tweede sprongbeurt moeten de gymnasten samen terugjoggen.
- i) Eén coach (en slechts één) moet in de landingszone aanwezig zijn voor de veiligheid, bij voorkeur aan de kant tegenover de jury. De coach mag incidenteel tijdelijk op de airtrack stappen

26.2 Samenstelling (C-score) (2.0)

De samenstellingsscore bestaat uit hoogstens acht verschillende samenstellingseisen. Deze eisen zijn:

- Teambeurt (1e sprongbeurt)
- Juiste volgorde in sprongbeurt 2 en 3
- Vermijden van herhaling van het laatste element tussen sprongbeurten
- Uitvoeren van zowel een voorwaartse als een achterwaartse sprongbeurt
- Uitvoeren van een sprongbeurt met minimaal 360° lengteasdraai (schroefeis)



- Voor sommige categorieën: Uitvoeren van een sprongbeurt met minimaal een dubbele salto
- Vermijden van blinde landingen bij drievoudige salto's
- Uitvoeren van het juiste aantal elementen

26.3 Moeilijkheid (D-score) (open waarde)

- De moeilijkheid voor elke sprongbeurt op airtrack is open
- De moeilijkheidswaarde per serie (dus per persoon) wordt berekend door de twee verschillende elementen met de hoogste moeilijkheidswaarde in de serie bij elkaar op te tellen.
- De moeilijkheidswaarden van de meest voorkomende elementen en sprongseries staan vermeld in de Moeilijkheidstabel (Appendix 3). Het is toegestaan elementen uit te voeren die geen code of symbool hebben, mits de moeilijkheidswaarde kan worden berekend op basis van de waarde van een basiselement plus toegevoegde waarde voor lengteasdraaien.

26.4 Uitvoering (E-score) (10.0)

- De uitvoeringsscore per sprongbeurt wordt berekend door af te trekken van de 10.0 punten, conform Art. 29
- De uitvoeringsafrekken worden nader toegelicht in de Tabel Algemene Fouten en Afrekken (Appendix 6)
- Een bonus (+0.1) kan aan de uitvoeringsscore worden toegevoegd. Zie Art. 29.9

Art 27 Samenstelling (2.0)

27.1 Algemeen

- a) De samenstellingsscore wordt berekend door het CD-panel
- b) Alle samenstellingsafrekken vallen onder de samenstellingsscore. De maximale aftrek in de samenstelling is 2.0 punten. Het team kan een grotere aftrek in de samenstelling behalen, maar de jury kan niet meer afrekken dan de 2.0 punten.
- c) Voor de samenstelling worden alle elementen met een toegekende DV meegenomen. In de teambeurt mogen elementen tellen voor de samenstellingseisen, zelfs als een gymnast niet exact dezelfde serie uitvoert als de meerderheid van het team
- d) Elementen uitgevoerd na een pauze, val of tussenstappen tellen niet mee voor samenstelling.
- e) Bij minder dan drie gymnasten in een sprongbeurt worden geen samenstellingsafrekken volgens Art 27.2 genomen voor de ontbrekende gymnast



- f) Bij meer dan drie gymnasten tellen alleen de eerste drie gymnasten mee voor de samenstelling.

27.2 Definitie voor samenstellingseisen

De aftrek per samenstellingseis staat vermeld in de titel

27.2.1 Teambeurt (0.2 per gymnast)

- a) In de eerste sprongbeurt moeten alle gymnasten exact dezelfde serie uitvoeren. Dit wordt de teambeurt genoemd. Zie Appendix 5 voor het herkennen van verschillende elementen
- b) Aftrek 0.2 per gymnast die de Teambeurt niet correct uitvoert.

27.2.2 Juiste volgorde in sprongbeurt 2 en 3 (0.1 per gymnast per keer)

- a) In de tweede en derde sprongbeurt is het toegestaan om de moeilijkheidswaardes binnen de sprongbeurt te verhogen
- b) Sprongseries moeten worden uitgevoerd in oplopende moeilijkheid. Echter, binnen elke sprongbeurt moeten enkelvoudige salto's voor dubbele salto's worden uitgevoerd en dubbele salto's en voor drievoudige salto's. Het gaat hier om de gymnasten die in de juiste volgorde na elkaar staan.
- c) Ook binnen de enkelvoudige salto's, dubbele salto's als drievoudige salto's moet er een opbouw in moeilijkheid binnen de sprongbeurt zijn.
- d) Aftrek 0.1 per gymnast die niet op de juiste plek staat.

27.2.3 Vermijden van herhaling van het laatste element tussen sprongbeurten (0.2 per gymnast per keer)

- a) Als een gymnast exact hetzelfde laatste element uitvoert als in een andere sprongbeurt, wordt er steeds 0,2 punt per gymnast afgetrokken. Zie Appendix 5 voor het herkennen van verschillende elementen.
- b) De sprongbeurt waarin het laatste element het meest voorkomt is vrijgesteld van aftrek.
- c) Deze aftrek wordt niet toegepast wanneer er een verkeerde serie wordt uitgevoerd in de teambeurt.
- d) Aftrek 0.2 per gymnast per herhaling van het laatste element.

27.2.4 Uitvoeren van zowel een voorwaartse als achterwaartse sprongbeurt (0.2 per gymnast)

- a) Een voorwaartse/achterwaartse sprongbeurt is een sprongbeurt waarin alle uitgevoerde elementen in de serie voorwaarts/achterwaarts zijn.
- b) Het team moet minimaal één achterwaartse sprongbeurt en één voorwaartse sprongbeurt uitvoeren.
- c) De aftrek wordt gegeven in de sprongbeurt die het dichtst in de buurt komt van het voldoen aan de eis.
- d) Aftrek 0.2 per gymnast bij het ontbreken van een voorwaartse of achterwaartse sprongbeurt.

27.2.5 Uitvoeren van een sprongbeurt met minimaal 360° lengteasdraai (schroefeis) (0.2 per gymnast)

- a) Het team moet één sprongbeurt uitvoeren waarin alle gymnasten een serie uitvoeren die een element bevat met minimaal 360° lengteasdraai
- b) De aftrek wordt gegeven in de sprongbeurt waarin de draai door de meeste gymnasten wordt uitgevoerd
- c) Aftrek 0.2 per gymnast bij het niet voldoen aan de schroefeis
- d) De eis geldt enkel voor teams in de categorieën: junior-A, senior-A, senior-B.

27.2.6 Uitvoeren van een sprongbeurt met minimaal een dubbele salto (0.2 per gymnast)

- a) Teams in de categorie senior-A moeten één sprongbeurt uitvoeren waarin alle gymnasten een serie uitvoeren die minimaal een dubbele salto bevat (drievoudige salto's tellen ook voor deze eis)
- b) De aftrek wordt gegeven in de sprongbeurt waarin de meeste gymnasten voldoen aan de eis.
- c) Aftrek 0.2 per gymnast bij het niet voldoen aan de eis van minimaal een dubbele salto



27.2.7 Vermijden van blinde landingen bij drievoudige salto's (0.3 per gymnast per keer)

- a) Een blinde landing treedt op wanneer de gymnast de drievoudige salto voorwaarts landt (+/-90°)
- b) Drievoudige salto's met een blinde landing worden om veiligheidsredenen niet aanbevolen en leiden tot samenstellingsaftrek
- c) Bij elementen die voor de moeilijkheid op nul worden beoordeeld, wordt de samenstellingsaftrek voor blinde landing niet toegepast. Zie Art. 28.3
- d) Aftrek 0.3 per gymnast en per element bij het uitvoeren van blinde landingen in drievoudige salto's

27.2.8 Uitvoeren van het juiste aantal elementen (0.3 per gymnast per ontbrekend element)

- a) Indien een gymnast minder elementen in een serie uitvoert dan vereist, volgt een aftrek. De gymnast moet het element voldoende inzetten om aan te tonen de moeilijkheidswaarde te willen behalen. Het resultaat is niet relevant bij het vaststellen van een legitieme 'poging' tot het maken van het element. Een legitieme poging leidt niet tot een aftrek voor een ontbrekend element
- b) De aftrek is van toepassing op elke sprongbeurt, maar wordt niet standaard toegepast wanneer een gymnast in de Teambeurt een andere serie uitvoert. Er moeten minder dan het vereiste aantal elementen zijn uitgevoerd om de aftrek toe te passen
- c) In het geval van een weigering wordt de samenstellingsaftrek voor een ontbrekend element niet toegepast
- d) Aftrek 0.3 per gymnast voor elk ontbrekend element in de serie
- e) *Elementen uitgevoerd na een pauze, val of tussenstappen tellen niet mee voor de bepaling van het aantal elementen*
- f) Het vereiste aantal elementen per serie is afhankelijk van het niveau en de categorie van het team.

<i>Categorie en niveau</i>	<i>Minimaal aantal elementen</i>
<i>Senior A</i>	<i>Drie beurten, waarbij in elke beurt minstens 3 elementen worden uitgevoerd. (3x3)</i>
<i>Junior A</i>	<i>Drie beurten, waarbij in twee beurten minstens 3 elementen worden uitgevoerd en in één beurt minstens 2 elementen. (2x3, 1x2)</i>
<i>Jeugd A</i>	<i>Drie beurten, waarbij in één beurt minstens 3 elementen worden uitgevoerd en in twee beurten minstens 2 elementen. (1x3, 2x2)</i>

<i>Senior B</i>	<i>Drie beurten, waarbij in elke beurt minstens 3 elementen worden uitgevoerd. (3x3)</i>
<i>Junior B</i>	<i>Drie beurten, waarbij in twee beurten minstens 3 elementen worden uitgevoerd en in één beurt minstens 2 elementen. (2x3, 1x2)</i>
<i>Jeugd B</i>	<i>Drie beurten, waarbij in één beurt minstens 3 elementen worden uitgevoerd en in twee beurten minstens 2 elementen. (1x3, 2x2)</i>
<i>Senior C</i>	<i>Drie beurten, waarbij in twee beurten minstens 3 elementen worden uitgevoerd en in één beurt minstens 2 elementen. (2x3, 1x2)</i>
<i>Junior C</i>	<i>Drie beurten, waarbij in één beurt minstens 3 elementen worden uitgevoerd en in twee beurten minstens 2 elementen. (1x3, 2x2)</i>
<i>Jeugd C</i>	<i>Drie beurten, waarbij in elke beurt minstens 2 elementen worden uitgevoerd. (3x2)</i>

27.3 Samenvatting van samenstellingseisen

Samenstellingseisen	Aftrek
1. Teamronde	0.2/gymnast
2. Juiste volgorde in sprongbeurt 2 en 3	0.1/gymnast per keer
3. Vermijden van herhaling van laatste element tussen sprongbeurten	0.2/gymnast per keer
4. Voorwaartse of achterwaartse sprongbeurt	0.2/gymnast
5. Uitvoeren van een sprongbeurt met minimaal 360° lengteasdraai (schroefis)(junior-A, senior-A, senior-B)	0.2/gymnast
6. Uitvoeren van een sprongbeurt met minimaal een dubbele salto (senior-A)	0.2/gymnast
7. Vermijden van blinde landingen in drievoudige salto's	0.3/gymnast per element
8. Uitvoeren van het juiste aantal elementen	0.3/gymnast per element



Art 28 Moeilijkheid (open waarde)

28.1 Algemeen

De moeilijkheidsscore wordt berekend door het CD-panel.

Bij de keuze van elementen voor de oefening mag moeilijkheid nooit verkozen worden ten koste van netheid en techniek. De oefening moet passen bij de kunde van de gymnasten.

De waarden van elementen zijn weergegeven in de Moeilijkheidstabel in Appendix 3.

28.2 Berekenen van de moeilijkheidswaarde

- De moeilijkheidswaarde voor elke sprongbeurt wordt berekend door de twee hoogste moeilijkheidswaarden van verschillende elementen uit de serie van elke gymnast op te tellen
- De moeilijkheidswaarde voor het team is het gemiddelde van de moeilijkheid van alle drie de sprongbeurten, naar beneden afgerond op één decimaal.
- In het geval dat meer dan drie gymnasten in een sprongbeurt een sprongserie uitvoeren, dan wordt de moeilijkheidswaarde gebaseerd op de elementen uitgevoerd door de eerste drie gymnasten.
- Er zijn maximale D-scores van toepassing op het optreden van het team. Bij een te hoge D-score wordt enkel de maximale D-score voor het betreffende niveau toegekend.

28.3 Ongeldige sprong

Alle elementen worden beoordeeld op wat er daadwerkelijk uitgevoerd wordt. Elementen kunnen in moeilijkheid een waarde van nul krijgen om de volgende redenen:

- Niet op de voeten eerst landen:** wanneer de gymnast de landingsmat raakt met enig ander lichaamsdeel vóórdat de voetzolen de mat raken.
- Val door onderrotatie:** indien de gymnast eerst landt op de voeten maar valt door onderrotatie vóórdat er extra stap(pen) worden genomen.
- Dichtklappende val:** indien de gymnast eerst landt op de voeten maar er direct een volledige sluiting van de heup- of kniegewrichten plaatsvindt vóór de val.
- Elementen uitgevoerd na een pauze:** alle element(en) die worden uitgevoerd na een pauze, een val of tussenstappen worden niet meegeteld voor de moeilijkheid.
- Weigering:** wordt beoordeeld als nul voor moeilijkheid.
- Coach helpt bij het maken van het element:** elke ondersteuning door een coach bij de afzet, of wanneer een coach een sterke duw/ondersteuning geeft die een duidelijk verlies van hoogte of rotatie vóór de landing probeert te corrigeren, wordt gewaardeerd als nul voor moeilijkheid. Een sterke duw/ondersteuning is een



ondersteuning die het merendeel van het lichaamsgewicht van de gymnast overneemt of duidelijk de hoogte en/of rotatie van de gymnast verandert.

- g) **Fout in de teambeurt:** wanneer een gymnast in de teambeurt iets anders uitvoert dan wat de meerderheid van het team uitvoert, wordt de moeilijkheid van de serie voor die gymnast nul.
- h) **Triple-certificaat:** *het uitvoeren van drievoudige salto's is alleen toegestaan met een schriftelijke toestemming van de LTC. De gymnast moet voorafgaand aan het optreden het triple-certificaat tonen aan jurylid CD1. Als de gymnast dit niet doet, krijgt de drievoudige salto geen DV.*

Bij twijfel wordt er altijd in het voordeel van de gymnast gehandeld.

Art 29 Uitvoering (10.0)

29.1 Algemeen

- a) De uitvoeringsscore wordt berekend door het E-panel.
- b) Elk E-jurylid berekent uitvoeringsscores voor elke sprongbeurt door de totale uitvoeringsfouten (conform Art. 29.3 - 29.7) van alle gymnasten in de sprongbeurt af te trekken van 10.0.
- c) Elk E-jurylid levert één score in die het gemiddelde is van drie uitvoeringsscores (één per sprongbeurt), afgerond op de dichtstbijzijnde 0.1.
- d) Sommige aftrekken hebben betrekking op een volledige serie, terwijl andere betrekking hebben op de uitvoering van elk element of in het bijzonder het laatste element.
- e) Element(en) die worden uitgevoerd na een pauze, een val of tussenstappen krijgen geen uitvoeringsaftrek.
- f) Een bonus (+0.1) kan aan de uitvoeringsscore worden toegevoegd. Zie Art. 29.9
- g) Aftrekken van het hoofdjurylid (E1) worden afgetrokken van de eindscore van airtrack.

29.2 Definitie van uitvoeringsfouten

Uitvoeringsfouten zijn gegroepeerd in fases van het element. De fases zijn: afzet; vlucht; voorbereiding op landing; en landing. De maximale aftrek per onderdeel staat vermeld in de titel. Zie Appendix 6.

29.3 Afzetfase

29.3.1 Te vroeg een lengteasdraai inzetten (0.1)

- a) De heup moet loodrecht uitgelijnd zijn t.o.v. de airtrack op het moment van afzet (45° tolerantie)



- b) Aftrek 0.1 per gymnast/element voor het te vroeg inzetten van de lengteasdraai

29.4 Vluchtfase

29.4.1 Hoogte van een enkelvoudige eindsalto (0.3)

- a) Deze aftrek is alleen van toepassing op enkelvoudige salto's die het laatste element zijn in de serie van een gymnast
- b) De eindsalto moet op de juiste hoogte worden uitgevoerd, zoals duidelijk omschreven voor enkelvoudige salto's
- c) Aftrek 0.1, 0.2 of 0.3 per gymnast voor een te lage enkelvoudige eindsalto

29.4.2 Lichaamshouding in salto's (0.5)

Gehurkte, gepuckte, gehoekte en gestrekte lichaamshoudingen in salto's moeten duidelijk worden uitgevoerd. Voeten en benen moeten bij elkaar gehouden worden en voeten moeten gestrekt zijn. Armen moeten dicht bij het lichaam worden gehouden

- a) Houdingsaftrekken gelden voor het volledige element en niet per salto (lees: breedte-asdraai)
- b) Aftrek 0.1, 0.2 of 0.3 per gymnast/element voor fouten in heup- en kniehoeken
- c) Aftrek 0.1 per gymnast/element voor gespreide/gekruiste benen
- d) Aftrek 0.1 per gymnast/element voor hoofdfouten
- e) Aftrek 0.1 per gymnast/element voor voetfouten
- f) Aftrek 0.1 per gymnast/element voor armen niet dicht bij het lichaam in een salto en bij lengteasdraaien

29.5 Voorbereiding op de landingsfase

29.5.1 Opening (0.3)

- a) De opening heeft betrekking op het uitstrekmoment van de laatste breedteasrotatie van het laatste element in een serie, mits dit een salto is
- b) Wanneer er een directe uitstrekbeweging is van een optimale saltovorm naar een gestrekte lichaamshouding ($>150^\circ$ heup- en kniehoeken), die wordt vastgehouden tot de laatste 120° van de rotatie van het bovenlichaam om de salto te voltooien, volgt er geen aftrek voor opening
- c) Let op dat een gehurkte, gepuckte of gehoekte salto op elk moment kan openen naar een gestrekte lichaamshouding en daarmee de vluchtfase kan beëindigen ter voorbereiding op de landing. Deze gestrekte lichaamshouding moet worden vastgehouden tot de laatste 120° van de rotatie van het bovenlichaam (2-uur-positie bij gestrekte benen)
- d) Aftrek 0.1 per gymnast voor gedeeltelijke opening



- e) Aftrek 0.1 per gymnast voor late opening of opening die niet wordt vastgehouden
- f) Aftrek 0.3 per gymnast voor geen opening

29.5.2 Voltooien van een lengteasdraai (0.4)

- a) De lengteasdraai moet volledig voltooid zijn vóórdat de laatste 90° breedteasrotatie van de salto is gestart
- b) Bij elementen met een schroef bepaalt de heup het aantal graden van de rotatie
- c) Aftrek 0.1 voor het niet voltooien van de lengteasdraai vóór de laatste 90° van de saltorotatie
- d) Aftrek 0.1 per gymnast/element voor onder- of overrotatie van de lengteasdraai van 30°–45° bij de landing
- e) Aftrek 0.3 per gymnast/element voor onder- of overrotatie van de lengteasdraai van meer dan 45° bij de landing

29.6 Landingsfase

29.6.1 Landingspositie (0.3)

- a) De landingsposities worden beoordeeld op het moment waarop de gymnast de impact van de landing heeft opgevangen, wat kan zijn vóórdat volledige controle over het lichaam is bereikt
- b) Gymnasten moeten het laatste element landen met een rechtopstaande lichaamshouding
- c) De positie van het bovenlichaam duidelijk boven horizontaal is niet aftrekbaar. Het buigen van de benen is ook niet aftrekbaar, tenzij de heupen onder de knieën zakken (een diepe squat)
- d) Aftrek 0.1 of 0.2 voor bovenlichaampositie
- e) Aftrek 0.3 voor diepe squat

29.6.2 Landing van het laatste element in de landingszone (0.3)

- a) De gymnast moet het laatste element in de landingszone landen
- b) Het punt van eerste contact tijdens de landing moet plaatsvinden in het landingsvlak. Het landingsvlak bedraagt vanaf de airtrack 3 meter richting het einde van de landingsmat en 0,75 meter richting de zijkant van de landingsmat gemeten vanaf het midden van de airtrack.
- c) Het is toegestaan om na het eerste contact met het landingsoppervlak buiten de landingszone te stappen
- d) Aftrek 0.1 wanneer het eerste contactpunt op of over de scheidingslijn van de landingszone is



- e) Aftrek 0.3 per gymnast voor landing buiten de landingszone

29.6.3 Controle in de Landing (1.0)

- a) De landing moet gecontroleerd zijn en een zichtbare 'stop'-positie tonen (zelfs indien deze niet wordt vastgehouden, aangezien gymnasten het landingsvlak zonder vertraging moeten verlaten)
- b) Het is toegestaan om één uitvalpas weg van het toestel te maken, zolang de heupen niet meer dan 45° draaien
- c) Het is niet nodig om de voeten weer bij elkaar te brengen voordat het landingsvlak wordt verlaten
- d) Bewegingen van andere lichaamsdelen (bijv. armbewegingen om balans te bewaren) zijn niet aftrekbaar
- e) Aftrek 0.1 voor een kleine correctie om de landing te controleren, bijv. een enkele stap van het toestel weg waarbij de heupen meer dan 45° draaien, of beide voeten verplaatsen zich tegelijkertijd (bv. sprong/hulpje)
- f) Aftrek 0.2 voor een middelmatige correctie om de landing te controleren, bijv. een enkele stap of sprong terug naar het toestel of opzij
- g) Aftrek 0.3 voor een grote of meerdere correcties in een poging om controle in de landing te verkrijgen, bijv. meerdere stappen in welke richting dan ook
- h) Aftrek 0.5 voor lichte aanraking van handen, elleboog of knie met de landingsmat of het toestel zonder gewichtsbelasting (toucheren)
- i) Aftrek 1.0 wanneer een gymnast valt (waarbij het gewicht wordt ondersteund door enig ander lichaamsdeel dan de voeten voordat controle kan worden getoond). Wanneer een gymnast meerdere stappen heeft gemaakt om controle te verkrijgen, de landingsmat verlaat op de voeten en daarna valt, bedraagt de aftrek 0.3 en niet 1.0

29.6.4 Handelen van coaches (1.5)

- a) De verplichte coach staat er alleen om in te grijpen in het geval van een gevaarlijke situatie en niet om de aandacht op zichzelf te vestigen
- b) De coach is er om blessures bij de gymnasten te voorkomen en niet om vallen van de gymnasten te voorkomen
- c) Alleen acties van coaches die resulteren in een voeten-eerst-landing zijn aftrekbaar.
- d) Aftrek 1.0 per gymnast voor ondersteuning
- e) Aftrek 1.5 per gymnast voor het niet ingrijpen in een gevaarlijke situatie



29.7 Overige aftrekken

29.7.1 Lichaamshouding bij elementen anders dan salto's (0.4)

- a) Elementen (geen salto's) die in de Moeilijkheidstabel zijn opgenomen moeten moeten duidelijk worden uitgevoerd. Waar van toepassing moeten voeten en benen bij elkaar gehouden worden. De voeten moeten gestrekt zijn.
- b) Aftrek 0.1 of 0.2 per gymnast/element voor fouten in armen/schouders, heup- en kniehoeken
- c) Aftrek 0.1 per gymnast/element voor gespreide/gekruiste benen, hoofd- of voetfouten
- d) Aftrek 0.1 per gymnast/element voor slechts één handondersteuning waardoor er niet voldaan wordt aan de technische eis van het element

29.7.2 Momentum (0.3)

- a) In een serie moet momentum behouden worden of vergroot worden
- b) Aftrek 0.1, 0.2 of 0.3 per gymnast voor verlies van momentum

29.7.3 Tempo (0.1)

- a) Het tempo (tijd tussen elke gymnast in de sprongbeurt) moet gelijkmatig verdeeld zijn tussen alle gymnasten. Minimaal twee gymnasten moeten tegelijkertijd in beweging zijn. De volgende gymnast mag echter niet starten met het eerste element voordat de vorige gymnast zijn laatste element heeft geland
- b) Aftrek 0.1 per keer per gymnast voor onregelmatig tempo

29.7.4 Samen terugjoggen tussen sprongbeurten (0.4)

- a) Gymnasten moeten na sprongbeurt één en twee samen terugjoggen naar de start van de aanloopbaan
- b) Aftrek 0.4 per team per sprongbeurt voor niet *terugjoggen*
- c) Aftrek 0.4 per team per sprongbeurt voor niet *samen* terugkeren

29.7.5 Weigering (3.0)

- a) Indien een gymnast richting het toestel rent en geen herkenbaar element probeert uit te voeren of geen enkel element uitvoert, volgt een aftrek van 3.0 per gymnast.
- b) *Indien een gymnast een drievoudige salto uitvoert zonder het tonen van het triple-certificaat, volgt een aftrek van 3.0 per gymnast.*
- c) Er worden geen andere uitvoeringsaftrekken onder Art. 29.3 - 29.7.3 toegepast voor de gymnast



29.7.6 Verkeerd aantal gymnasten (3.0)

- a) Indien er te weinig of te veel gymnasten springen, volgt een aftrek van 3.0 per ontbrekende of extra gymnast per sprongbeurt
- b) Er worden geen andere uitvoeringsaftrekken toegepast voor de extra gymnast

29.8 Samenvatting van uitvoeringsaftrekken (E-panel)

De volgende tabel geeft een samenvatting van alle mogelijke uitvoeringsaftrekken

Uitvoeringsaftrekken (10.0)	0.1	0.2	0.3 of meer
1. Te vroeg een lengteasdraai inzetten (0.1 per gymnast/element)	X		
2. Hoogte van een enkelvoudige eindsalto (0.3 per gymnast)	X	X	0.3
3. Lichaamshouding in salto's (0.5 per gymnast/element)	X	X	0.3/0.4/0.5
4. Opening (0.3 per gymnast)	X	X	0.3
5. Voltooien van een lengteasdraai (0.4 per gymnast/element)	X	X	0.3/0.4
6. Landingspositie (0.3 per gymnast)	X	X	0.3
7. Landing van het laatste element in de landingszone (0.3 per gymnast)	X		0.3
8. Controle in de landing (1.0 per gymnast)	X	X	0.3/0.5/1.0
9. Handelen van coaches (1.5 per gymnast)			1.0/1.5
10. Lichaamshouding bij elementen anders dan salto's (0.4 per gymnast/element)	X	X	0.3/0.4
11. Momentum (0.3 per gymnast)	X	X	0.3
12. Tempo (0.1 per gymnast)	X		
13. Samen terug joggen tussen sprongbeurten (0.4 per team)			0.4
14. Weigering (3.0 per gymnast)			3.0
15. Verkeerd aantal gymnasten (3.0 per gymnast)			3.0

29.9 Uitvoeringsbonus (0.1)

De uitvoeringsbonus wordt alleen toegekend indien in ten minste één sprongbeurt aan de volgende criteria wordt voldaan:

- a) Identieke techniek tussen alle gymnasten
- b) Alle landingen in die sprongbeurt zijn rechtop en gecontroleerd
- c) Bonus 0.1 per team op de uiteindelijke E-score van elke jurylid



Art 30 Hoofdjury-aftrekken (E1/CD1)

E1-/CD1-aftrekken worden in mindering gebracht op de uiteindelijke eindscore van het toestel

30.1 Incorrecte tijd (0.3)

- a) De maximale tijd is de duur van de muziek
- b) De tijdmeting start met de muziek en eindigt wanneer het laatste element in de derde sprongbeurt is uitgevoerd
- c) Series die na de muziek worden uitgevoerd, worden nog steeds herkend en beoordeeld
- d) E1-aftrek voor een tijdfout bedraagt 0.3 en wordt toegepast bij overschrijding van de tijd

30.2

30.3 Incorrecte kleding (0.3)

- a) Het volgende leidt tot aftrekken voor onjuiste kleding (anders dan CdJ-aftrekken):
 - Losse items
 - Lichaamsbeschildering
- b) E1-aftrek voor onjuiste kleding 0.3 éénmalig

30.4 Coach geeft verbale of visuele instructies (0.3)

- a) Coaches mogen tijdens de oefening geen enkele visuele of verbale instructie aan de gymnast geven
- b) Indien de coach het optreden wil laten onderbreken wegens technische redenen of wegens blessure, of om met een geblesseerde gymnast te praten, wordt er geen aftrek gegeven
- c) E1-aftrek voor het geven van instructies door de coach is 0.3 éénmalig

30.5 Dragen van sieraden (0.3)

- a) Er mogen geen sieraden van welke aard dan ook zichtbaar zijn bij gymnasten of coach volgens Art. 3.2.1 en 7.2
- b) HJ-aftrek 0.3 éénmalig

30.6 Dragen van onveilig bevestigde of opvallend gekleurde bandages (0.3)

- a) Bandages (inclusief gewrichtsondersteuning) moeten stevig bevestigd zijn volgens Art. 3.2.1 en 7.2



- b) E1-aftrek voor onveilig bevestigde bandages 0.3 éénmalig

30.7 Niet naleven van toestel- of wedstrijdvoorschriften (0.3 per item)

- a) De aftrek voor het niet naleven van de toestel- of wedstrijdvoorschriften wordt toegepast in de volgende gevallen:
- Betreden van de wedstrijdvloer in strijd met de wedstrijdvoorschriften
 - Markeren van de aanloop met kleding of andere voorwerpen, of de aanloop verlengen
 - Starten van de uitvoering vóór het signaal (licht /vlag /handsignaal) van het jurylid E1
 - Meer dan één coach op het landingsvlak
 - Coach die zijn taak om de veiligheid te waarborgen op het landingsvlak niet naleeft. Dit kan korte momenten van het verlaten van het landingsvlak omvatten bij het uitvoeren van die taak. Indien het landingsvlak wordt verlaten wegens ondersteunende actie of blessure, volgt geen aftrek
- b) E1-aftrek voor het niet naleven van de toestel- of wedstrijdvoorschriften 0.3 per item

30.8 Te hoge D-score (0.3)

- a) De D-score moet onder de maximale D-score voor de betreffende categorie en het betreffende niveau vallen.
- b) CD1-aftrek voor het behalen van een te hoge D-score. In dit geval wordt enkel de maximale D-score toegekend aan het team.



30.9 Overzicht van aftrekken Hoofdjury-aftrekken (E1/CD1)

Hoofdjuryaftrekken	Aftrek
1. Incorrecte tijd	0.3
2. Incorrecte kleding	0.3 eenmalig
3. Coach geeft verbale of visuele instructies	0.3 eenmalig
4. Dragen van sieraden	0.3 eenmalig
5. Dragen van onveilig bevestigde of opvallend gekleurde bandages	0.3 eenmalig
6. Niet naleven van de toestel- of wedstrijdvoorschriften - Wedstrijdvloer betreden in strijd met de wedstrijdvoorschriften - Aanloop markeren met kleding of andere voorwerpen, of de aanloop verlengen - Uitvoering starten vóór het signaal (licht/ vlag/ handsignaal) van E1 - Meer dan één coach op het landingsvlak - Coach die het landingsvlak verlaat	0.3/item
7. Te hoge D-score	0.3 eenmalig



SECTIE 10 – TRAMPOLINE

Art 31 Toestelvoorschriften

31.1 Algemeen

- a) Het programma wordt uitgevoerd op muziek
- b) De maximale tijd is de duur van de muziek
- c) Elk team laat drie verschillende sprongbeurten zien
- d) Elk team moet sprongbeurten uitvoeren zowel met als zonder het springtoestel
- e) Het team presenteert drie gymnasten per sprongbeurt. Iedere sprongbeurt mag gemaakt worden door verschillende gymnasten uit het team
- f) Betreden van de wedstrijdvloer:
 - Het team moet de wedstrijdvloer in looppas betreden wanneer de wedstrijdleiding dit aangeeft
 - Het team gaat klaarstaan bij de start van de aanloopbaan en wacht op het signaal (licht / vlag/handsignaal)
 - Na het signaal start de muziek en mag het team beginnen met de oefening
- g) Het markeren van de aanloop met kleding of andere voorwerpen is niet toegestaan
- h) Alle gymnasten moeten hun laatste element landen in de landingszone
- i) Na de eerste en tweede sprongbeurt moeten de gymnasten samen terug joggen.
- j) Twee coaches (en alleen twee) moeten op het landingsvlak aanwezig zijn voor de veiligheid

31.2 Samenstelling (C-score) (2.0)

De samenstellingsscore bestaat uit hoogstens acht verschillende samenstellingseisen. Deze eisen zijn:

- Teambeurt (1e sprongbeurt)
- Juiste volgorde in sprongbeurt 2 en 3
- Vermijden van herhaling van een element tussen sprongbeurten
- Voor sommige categorieën: Uitvoeren van een sprongbeurt met lengteasdraai
- Voor sommige categorieën: Uitvoeren van een sprongbeurt met minimaal een dubbele salto
- Vermijden van blinde landingen bij drievoudige salto's
- Uitvoeren van sprongbeurten zowel met als zonder de springtoestel



31.3 Moeilijkheid (D-score) (open waarde)

- De moeilijkheid van elke sprongserie op trampoline is open
- De moeilijkheidswaarde voor de gymnast wordt berekend op basis van het uitgevoerde element
- De moeilijkheidswaarden van de meest voorkomende elementen staan vermeld in de Moeilijkheidstabel (Appendix 4). Het is toegestaan elementen uit te voeren die geen code of symbool hebben, mits de moeilijkheidswaarde kan worden berekend op basis van de waarde van een basiselement plus toevoegingen van waarden voor lengteasdraaien

31.4 Uitvoering (E-score) (10.0)

- De uitvoeringsscore per sprongbeurt wordt berekend door af te trekken van de 10.0 punten, conform conform Art. 34.1
- De uitvoeringsafrekken worden nader toegelicht in de Tabel Algemene Fouten en Aftrekken (Appendix 6)
- Een bonus (+0.1) kan aan de uitvoeringsscore worden toegevoegd. Uitleg is te vinden in Art. 34.9

Art 32 Samenstelling (2.0)

32.1 Algemeen

- a) De samenstellingsscore wordt berekend door het CD-panel
- b) Alle samenstellingsafrekken vallen onder de samenstellingsscore. De maximale aftrek in de samenstelling is 2.0 punten. Het team kan een grotere aftrek in de samenstelling behalen, maar de jury kan niet meer aftrekken dan de 2.0 punten.
- c) Voor de samenstelling worden alle elementen met een toegekende DV meegenomen. In de teambeurt mogen elementen bijdragen aan de samenstellingseisen, zelfs als een gymnast niet exact dezelfde serie uitvoert als de meerderheid van het team
- d) Bij minder dan drie gymnasten in een sprongbeurt worden geen samenstellingsafrekken volgens Art 32.2 genomen voor de ontbrekende gymnast
- e) Bij meer dan drie gymnasten tellen alleen de eerste drie gymnasten mee voor de samenstelling

32.2 Definitie voor samenstellingseisen

De aftrek per samenstellingseis staat vermeld in de titel



32.2.1 Teambeurt (0.2 per gymnast)

- a) In de eerste sprongbeurt moet elke gymnast exact hetzelfde element uitvoeren. Dit wordt de teambeurt genoemd. Zie Appendix 5 voor herkenning van verschillende elementen
- b) Aftrek 0.2 per gymnast die de Teambeurt niet correct uitvoert

32.2.2 Juiste volgorde in sprongbeurt 2 en 3 (0.1 per gymnast per keer)

- a) In de tweede en derde sprongbeurt is het toegestaan om de moeilijkheidswaarde binnen de sprongbeurt te verhogen.
- b) Elementen moeten worden uitgevoerd in oplopende moeilijkheid. Echter, binnen elke sprongbeurt moeten enkelvoudige salto's voor dubbele salto's worden uitgevoerd en dubbele salto's en voor drievoudige salto's. Het gaat hier om de gymnasten die in de juiste volgorde na elkaar staan.
- c) Ook binnen de enkelvoudige salto's, dubbele salto's als drievoudige salto's moet er een opbouw in moeilijkheid binnen de sprongbeurt zijn.
- e) Aftrek 0.1 per gymnast die niet op de juiste plek staat.

32.2.3 Variëren van elementen tussen sprongbeurten (0.2 per gymnast per keer)

- a) Als een gymnaste exact hetzelfde element uitvoert als in een andere sprongbeurt, wordt er steeds 0,2 punt per gymnast afgetrokken. Zie Appendix 5 voor het herkennen van verschillende elementen
- b) De sprongbeurt waarin het element het meest voorkomt is vrijgesteld van aftrek
- c) Deze aftrek wordt niet toegepast wanneer er een verkeerd element wordt uitgevoerd in de teambeurt.
- d) Aftrek 0.2 per gymnast per herhaling van hetzelfde element

32.2.4 Uitvoeren van een sprongbeurt met lengteasdraaien (schroefeis) (0.2 per gymnast)

- a) Teams dienen ten minste één sprongbeurt uit te voeren waarin alle gymnasten een element uitvoeren met een bepaalde lengteasdraai. De hoeveelheid lengteasdraaien is afhankelijk van de categorie van het niveau van het team.

<i>Categorie en niveau</i>	<i>Schroefeis, minimale lengteasdraai</i>
<i>Senior A</i>	<i>540° in enkelvoudige salto's, dubbele salto's of drievoudige salto's</i>
<i>Junior A</i>	<i>540° in enkelvoudige salto's, of minimaal 180° in dubbele of drievoudige salto's</i>

<i>Jeugd A</i>	<i>360° in enkelvoudige salto's, of minimaal 180° in dubbele of drievoudige salto's</i>
<i>Senior B</i>	<i>540° in enkelvoudige salto's, of minimaal 180° in dubbele of drievoudige salto's</i>
<i>Junior B</i>	<i>360° in enkelvoudige salto's, of minimaal 180° in dubbele of drievoudige salto's</i>
<i>Jeugd B</i>	<i>180° in enkelvoudige salto's, dubbele salto's of drievoudige salto's</i>
<i>Senior C</i>	<i>360° in enkelvoudige salto's, of minimaal 180° in dubbele of drievoudige salto's</i>
<i>Junior C</i>	<i>180° in enkelvoudige salto's, dubbele salto's of drievoudige salto's</i>
<i>Jeugd C</i>	<i>Geen eis</i>

- b) Tsukahara met 360° lengteasdraai en Kasamatsu worden gezien als sprongen met 540° tolerantie. Tsukahara met 180° lengteasdraai wordt gezien als sprong met 360° lengteasdraai.
- c) De lengteasdraai moet worden uitgevoerd na handcontact indien gebruik wordt gemaakt van het springtoestel
- d) De aftrek wordt gegeven in de sprongbeurt waarin de draai door de meeste gymnasten wordt uitgevoerd
- e) Aftrek 0.2 per gymnast bij het niet voldoen aan de schroefeis

32.2.5 Uitvoeren van een sprongbeurt met minimaal een dubbele salto (0.2 per gymnast)

- a) Teams in de categorie senior-A moeten één beurt uitvoeren waarin elke gymnast een dubbele of drievoudige salto springt.
- b) Dubbele en drievoudige salto's worden geteld van trampoline tot landing. Tsukahara, Kasamatsu en handstandoverslag-salto worden beschouwd als dubbele salto's. Dubbele Tsukahara, dubbele Kasamatsu en handstandoverslag-dubbele salto worden beschouwd als drievoudige salto's
- c) De aftrek wordt gegeven in de sprongbeurt waarin de eis door de meeste gymnasten wordt uitgevoerd
- d) Aftrek 0.2 per gymnast bij het niet voldoen aan de eis van minimaal een dubbele salto



32.1.1 Vermijden van blinde landingen bij drievoudige salto's (0.3 per gymnast per keer)

- a) Een blinde landing treedt op wanneer de gymnast de drievoudige salto voorwaarts landt (+/-90°)
- b) Drievoudige salto's met een blinde landing worden om veiligheidsredenen niet aanbevolen en leiden tot een samenstellingsaftrek
- c) Bij elementen die voor de moeilijkheid op nul worden beoordeeld, wordt de samenstellingsaftrek voor blinde landing niet toegepast. Zie Art. 33.3
- d) Aftrek 0.3 per gymnast en per element bij het uitvoeren van blinde landingen in drievoudige salto's.

32.1.2 Uitvoeren van sprongbeurten zowel met als zonder springtoestel (2.0 per team)

- a) Het team moet ten minste één sprongbeurt met springtoestel en één sprongbeurt zonder springtoestel uitvoeren
- b) Individuele gymnasten die weigeren (met of zonder springtoestel) veroorzaken deze aftrek niet
- c) Aftrek 2.0 indien er geen sprongbeurt wordt uitgevoerd zowel met het springtoestel als zonder springtoestel

32.3 Samenvatting van de samenstellingseisen

Samenstellingseisen	Aftrek
1. Teambeurt	0.2/gymnast
2. Juiste volgorde in sprongbeurt 2 en 3	0.1/gymnast elke keer
3. Variëren van elementen tussen sprongbeurten	0.2/gymnast elke keer
4. Uitvoeren van een sprongbeurt met lengteasdraaien (schroefeis)	0.2/gymnast
5. Uitvoeren van een sprongbeurt met minimaal een dubbele salto (senior-A)	0.2/gymnast
6. Vermijden van blinde landingen in drievoudige salto's	0.3/gymnast elke keer
7. Uitvoeren van sprongbeurten zowel met springtoestel als zonder springtoestel	2.0/team



Art 33 Moeilijkheid (open waarde)

33.1 Algemeen

De moeilijkheidsscore wordt berekend door het CD-panel.

Bij de keuze van elementen voor de oefening mag moeilijkheid nooit verkozen worden ten koste van netheid en techniek. De oefening moet passen bij de kunde van de gymnasten.

De waarden van elementen zijn weergegeven in de Moeilijkheidstabel in Appendix 4.

33.2 Berekenen van de moeilijkheidswaarde

- a) De moeilijkheidswaarde voor elke sprongbeurt wordt berekend door de moeilijkheidswaarden van het element van elke gymnast te nemen en deze bij elkaar op te tellen
- b) De moeilijkheidswaarde voor het team is het gemiddelde van de moeilijkheid van alle drie de sprongbeurten, naar beneden afgerond op één decimaal
- c) In het geval dat meer dan drie gymnasten in een sprongbeurt een sprongserie uitvoeren, dan wordt de moeilijkheidswaarde gebaseerd op de elementen uitgevoerd door de eerste drie gymnasten.
- d) Er zijn minimale en maximale D-scores van toepassing op het optreden van het team. Bij een te hoge D-score wordt enkel de maximale D-score voor het betreffende niveau toegekend.

33.3 Ongeldige sprong

Alle elementen worden beoordeeld op wat er daadwerkelijk uitgevoerd wordt. Elementen kunnen in moeilijkheid een waarde van nul krijgen om de volgende redenen:

- a) **Niet op de voeten eerst landen:** wanneer de gymnast de landingsmat raakt met enig ander lichaamsdeel vóórdat de voetzolen de mat raken
- b) **Val door onder rotatie:** indien de gymnast eerst landt op de voeten maar valt door onderrotatie vóórdat er extra stap(pen) worden genomen
- c) **Dichtklappende val:** indien de gymnast eerst landt op de voeten maar er direct een volledige sluiting van de heup- of kniegewrichten plaatsvindt vóór de val
- d) **Elementen uitgevoerd na een pauze:** alle element(en) die worden uitgevoerd na een pauze, een val of tussenstappen worden niet meegeteld voor de moeilijkheid
- e) **Weigering:** wordt beoordeeld als nul voor moeilijkheid
- f) **Coach helpt bij het maken van het element:** elke ondersteuning door een coach bij de afzet, of wanneer een coach een sterke duw/ondersteuning geeft die een duidelijk verlies van hoogte of rotatie vóór de landing probeert te corrigeren, wordt gewaardeerd als nul voor moeilijkheid. Een sterke duw/ondersteuning is een



ondersteuning die het merendeel van het lichaamsgewicht van de gymnast overneemt of duidelijk de hoogte en/of rotatie van de gymnast verandert

- g) **Fout in de teambeurt:** wanneer een gymnast in de teambeurt iets anders uitvoert dan wat de meerderheid van het team uitvoert, wordt de moeilijkheid van de serie voor die gymnast nul.
- h) **Triple-certificaat:** *het uitvoeren van drievoudige salto's is alleen toegestaan met schriftelijke toestemming van de LTC. De gymnast moet voorafgaand aan het optreden het triple-certificaat tonen aan jurylid CD1. Als de gymnast dit niet doet, krijgt de drievoudige salto geen DV.*

Bij twijfel wordt er altijd in het voordeel van de gymnast gehandeld.

Art 34 Uitvoering (10.0)

34.1 Algemeen

- a) De uitvoeringsscore wordt berekend door het E-panel
- b) Elk E-jurylid berekent uitvoeringsscores voor elke sprongbeurt door de totale uitvoeringsfouten (conform Art. 34.3 - 34.7) van alle gymnasten in de sprongbeurt af te trekken van 10.0
- c) Elk E-jurylid levert één score in die het gemiddelde is van drie uitvoeringsscores (één per sprongbeurt), afgerond op de dichtstbijzijnde 0.1
- d) Een bonus (+0.1) kan aan de uitvoeringsscore worden toegevoegd. Uitleg is te vinden in (Art. 34.9)
- e) Aftrekken van het hoofdjurylid (E1) worden afgetrokken van de eindscore van trampoline.

34.2 Definitie van uitvoeringsfouten

Uitvoeringsfouten zijn gegroepeerd in fases van het element. De fases zijn: afzet; vlucht; voorbereiding op landing; en landing. De maximale aftrek per onderdeel staat vermeld in de titel. Zie Appendix 6

34.3 Afzetfase

34.3.1 Te vroeg een lengteasdraai inzetten (0.1)

- a) De heup moet loodrecht uitgelijnd zijn t.o.v. de trampoline op het moment van afzet (45° tolerantie)
- b) Aftrek 0.1 per gymnast/element voor het te vroeg inzetten van de lengteasdraai



34.3.2 Contact met het springtoestel (0.6)

- a) Gymnasten moeten het springtoestel met beide handen aanraken, vertrekken met een gestrekte lichaamshouding door de verticale lijn en het springtoestel gebruiken om een zichtbare stijging (kaats) te bereiken
- b) Aftrek 0.1 per gymnast voor het te vroeg verlaten van het springtoestel (hoek bij het verlaten van het toestel buiten de 45° aan de trampolinezijde)
- c) Aftrek 0.1 per gymnast voor geen zichtbare stijging (kaats) vanaf het springtoestel
- d) Aftrek 0.1 of 0.2 per gymnast voor het niet verlaten van het springtoestel met een gestrekte lichaamshouding
- e) Aftrek 0.2 per gymnast voor het te laat verlaten van het springtoestel (hoek bij het verlaten van het toestel buiten de 30° aan de zijde van de landingszone)
- f) Aftrek 0.2 per gymnast voor het niet hebben van gestrekte armen bij het verlaten van het springtoestel
- g) Aftrek 0.6 per gymnast voor het aanraken van het springtoestel met slechts één hand. In geval van geen handcontact met het springtoestel, zie 34.7.3

34.4 Vluchtfase

34.4.1 Hoogte van enkelvoudige salto's (0.3)

- a) Deze aftrek is alleen van toepassing op enkelvoudige salto's en niet op meervoudige salto's
- b) De salto moet op de juiste hoogte worden uitgevoerd, zoals duidelijk omschreven voor enkelvoudige salto's
- c) Aftrek 0.1, 0.2 of 0.3 per gymnast voor een te lage enkelvoudige salto

34.4.2 Lichaamshouding in salto's (0.5)

Gehurkte, gepuckte, gehoekte en gestrekte lichaamshoudingen in salto's moeten duidelijk worden uitgevoerd. Voeten en benen moeten bij elkaar gehouden worden en voeten moeten gestrekt zijn. Armen moeten dicht bij het lichaam worden gehouden

- a) Houdingsaftrekken gelden voor het volledige element en niet per salto (lees: breedte-asdraai)
- b) Aftrek 0.1, 0.2 of 0.3 per gymnast/element voor fouten in heup- en kniehoeken
- c) Aftrek 0.1 per gymnast/element voor gespreide/gekruiste benen
- d) Aftrek 0.1 per gymnast/element voor hoofdfouten
- e) Aftrek 0.1 per gymnast/element voor voetfouten
- f) Aftrek 0.1 per gymnast/element voor armen niet dicht bij het lichaam in een salto en bij lengteasdraaien



34.5 Voorbereiding op de landingsfase

34.5.1 Opening (0.3)

- a) De opening heeft betrekking op het uitstrekmoment van de laatste breedteasrotatie van het laatste element in een serie, mits dit een salto is
- b) Wanneer er een directe uitstrekbeweging is van de optimale vluchtvorm naar een gestrekte lichaamshouding ($>150^\circ$ heup- en kniehoeken), die wordt vastgehouden tot de laatste 120° van de rotatie van het bovenlichaam om de rotatie te voltooien, volgt er geen aftrek voor opening
- c) Let op dat een gehurkte, gepuckte of gehoekte salto op elk moment kan openen naar een gestrekte lichaamshouding en daarmee de vluchtfase kan beëindigen ter voorbereiding op de landing. Deze gestrekte lichaamshouding moet echter worden vastgehouden tot de laatste 120° van de rotatie van het bovenlichaam (2-uur-positie bij gestrekte benen)
- d) Aftrek 0.1 per gymnast voor gedeeltelijke opening
- e) Aftrek 0.1 per gymnast voor late opening of opening die niet wordt vastgehouden
- f) Aftrek 0.3 per gymnast voor geen opening

34.5.2 Voltooien van een lengteasdraai (0.4)

- a) De lengteasdraai moet volledig gedraaid zijn vóórdat de laatste 90° breedteasrotatie van de salto is gestart
- b) Bij elementen met een schroef bepaalt de heup het aantal graden van de rotatie
- c) Aftrek 0.1 voor het niet voltooien van de lengteasdraai vóór de laatste 90° van de saltorotatie
- d) Aftrek 0.1 per gymnast/element voor onder- of over rotatie van de lengteasdraai van 30° – 45° bij de landing
- e) Aftrek 0.3 per gymnast/element voor onder- of over rotatie van de lengteasdraai van meer dan 45° bij de landing

34.6 Landingsfase

34.6.1 Landingspositie (0.3)

- a) Landingsposities worden beoordeeld op het moment waarop de gymnast de impact van de landing heeft opgevangen, wat kan zijn vóórdat volledige controle over het lichaam is bereikt
- b) Gymnasten moeten het laatste element landen met een rechtopstaande lichaamshouding



- c) De positie van het bovenlichaam duidelijk boven horizontaal is niet aftrekbaar. Het buigen van de benen is ook niet aftrekbaar, tenzij de heupen onder de knieën zakken (een diepe squat)
- d) Aftrek 0.1 of 0.2 voor bovenlichaampositie
- e) Aftrek 0.3 voor diepe squat

34.6.2 Landing in de landingszone (0.3)

- a) De gymnast moet het element in de landingszone landen
- b) Het eerste contactpunt tijdens de landing moet plaatsvinden in het landingsvlak. Het landingsvlak bedraagt vanaf de trampoline/pegasus 3 meter richting het einde van de landingsmat en 0,75 meter richting de zijkant van de landingsmat gemeten vanaf het midden van de trampoline/pegasus.
- c) Het is toegestaan om na het eerste contact met het landingsoppervlak buiten de landingszone te stappen
- d) Aftrek 0.1 wanneer het eerste contactpunt op of over de scheidingslijn van de landingszone is
- e) Aftrek 0.3 per gymnast voor landing buiten de landingszone

34.6.3 Controle in de Landing (1.0)

- a) De landing moet gecontroleerd zijn en een zichtbare 'stop'-positie tonen (zelfs indien deze niet wordt vastgehouden, aangezien gymnasten het landingsvlak zonder vertraging moeten verlaten)
- b) Het is toegestaan om één uitvalpas weg van het toestel te maken, zolang de heupen niet meer dan 45° draaien
- c) Het is niet nodig om de voeten weer bij elkaar te brengen voordat het landingsvlak wordt verlaten
- d) Bewegingen van andere lichaamsdelen (bijv. armbewegingen om balans te bewaren) zijn niet aftrekbaar
- e) Aftrek 0.1 voor een kleine correctie om de landing te controleren, bijv. een enkele stap van het toestel weg waarbij de heupen meer dan 45° draaien, of beide voeten verplaatsen zich tegelijkertijd (bv. sprong/hulpje)
- f) Aftrek 0.2 voor een middelmatige correctie om de landing te controleren, bijv. een enkele stap of sprong terug naar het toestel of opzij
- g) Aftrek 0.3 voor een grote of meerdere correcties in een poging om controle in de landing te verkrijgen, bijv. meerdere stappen in welke richting dan ook
- h) Aftrek 0.5 voor lichte aanraking van handen, elleboog of knie met de landingsmat of het toestel zonder gewichtsbelasting (toucheren)
- i) Aftrek 1.0 wanneer een gymnast valt (waarbij het gewicht wordt ondersteund door enig ander lichaamsdeel dan de voeten voordat controle kan worden getoond).



Wanneer een gymnast meerdere stappen heeft gemaakt om controle te verkrijgen, de landingsmat verlaat op de voeten en daarna valt, bedraagt de aftrek 0.3 en niet 1.0

34.6.4 Handelen van de coaches (1.5)

- a) De verplichte coaches staan er alleen om in te grijpen in het geval van een gevaarlijke situatie en niet om de aandacht op zichzelf te vestigen
- b) De coaches zijn er om blessures bij de gymnasten te voorkomen en niet om vallen van de gymnasten te voorkomen
- c) Alleen acties van coaches die resulteren in een voeten-eerst-landing zijn aftrekbaar
- d) Aftrek 1.0 per gymnast voor ondersteuning
- e) Aftrek 1.5 per gymnast voor het niet ingrijpen in een gevaarlijke situatie

34.7 Overige aftrekken

34.7.1 Tempo (0.1)

- a) Het tempo (tijd tussen elke gymnast in de sprongbeurt) moet gelijkmatig verdeeld zijn tussen alle gymnasten. Minimaal twee gymnasten moeten tegelijkertijd in beweging zijn. De volgende gymnast mag echter niet starten met het element voordat de vorige gymnast is geland
- b) Aftrek 0.1 per keer per gymnast voor onregelmatig tempo

34.7.2 Samen terugjoggen tussen sprongbeurten (0.4)

- a) Gymnasten moeten na sprongbeurt één en twee samen terugjoggen naar de start van de aanloopbaan
- b) Aftrek 0.4 per team per sprongbeurt voor niet *terugjoggen*
- c) Aftrek 0.4 per team per sprongbeurt voor niet *samen* terugkeren

34.7.3 Weigering (3.0)

- a) Indien een gymnast richting het toestel rent en geen herkenbaar element probeert uit te voeren of geen enkel element uitvoert, volgt een aftrek van 3.0 per gymnast
- b) Indien een gymnast over het springtoestel gaat zonder enig handcontact, volgt een aftrek van 3.0 per gymnast
- c) *Indien een gymnast een drievoudige salto uitvoert zonder het tonen van het triple-certificaat, volgt een aftrek van 3.0 per gymnast.*
- d) Er worden geen andere uitvoeringsaftrekken onder Art. 34.3 - 34.7.1 toegepast voor de gymnast



34.7.4 Verkeerd aantal gymnasten (3.0)

- a) Indien er te weinig of te veel gymnasten springen, volgt een aftrek van 3.0 per ontbrekende of extra gymnast per sprongbeurt
- b) Er worden geen andere uitvoeringsaftrekken toegepast voor de extra gymnast

34.8 Samenvatting van uitvoeringsaftrekken (E-panel)

De volgende tabel geeft een samenvatting van alle mogelijke uitvoeringsaftrekken

Uitvoerings Aftrekken (10.0)	0.1	0.2	0.3 of meer
1. Te vroeg een lengteasdraai inzetten (0.1 per gymnast/element)	X		
2. Contact met het springtoestel (0.6 per gymnast)	X	X	0.3/0.4/0.5/0.6
3. Hoogte van enkelvoudige salto's (0.3 per gymnast)	X	X	0.3
4. Lichaamshouding in salto's (0.5 per gymnast)	X	X	0.3/0.4/0.5
5. Opening (0.3 per gymnast)	X	X	0.3
6. Voltooien van een lengteasdraai (0.4 per gymnast)	X	X	0.3/0.4
7. Landingspositie (0.3 per gymnast)	X	X	0.3
8. Landing in de landingszone (0.3 per gymnast)	X		0.3
9. Controle in de landing (1.0 per gymnast)	X	X	0.3/0.5/1.0
10. Handelen van de coaches (1.5 per gymnast)			1.0/1.5
11. Tempo (0.1 per gymnast)	X		
12. Samen terugjoggen tussen sprongbeurten (0.4 per team)			0.4
13. Weigering (3.0 per gymnast)			3.0
14. Verkeerd aantal gymnasten (3.0 per gymnast)			3.0

34.9 Uitvoeringsbonus (0.1)

De uitvoeringsbonus wordt alleen toegekend indien in ten minste één sprongbeurt aan de volgende criteria wordt voldaan:

- a) Identieke techniek tussen alle gymnasten
- b) Alle landingen in die sprongbeurt zijn rechtop en gecontroleerd
- c) Bonus 0.1 per team op de uiteindelijke E-score van elke jurylid



Art 35 Hoofdjury-aftrekken (E1/CD1)

E1-/CD1-aftrekken worden in mindering gebracht op de uiteindelijke eindscore van het toestel

35.1 Incorrecte tijd (0.3)

- a) De maximale tijd is de duur van de muziek
- b) De tijdmeting start met de muziek en eindigt wanneer het laatste element in de derde sprongbeurt is uitgevoerd
- c) Elementen die na de muziek worden uitgevoerd, worden nog steeds herkend en beoordeeld
- d) E1-aftrek voor een tijdfout bedraagt 0.3 en wordt toegepast bij overschrijding van de tijd

35.2

35.3 Incorrecte kleding (0.3)

- a) Het volgende leidt tot aftrekken voor onjuiste kleding (anders dan CdJ-aftrekken):
 - Losse items
 - Lichaamsbeschildering
- b) E1-aftrek voor onjuiste kleding 0.3 éénmalig

35.4 Coach geeft verbale of visuele instructies (0.3)

- a) Coaches mogen tijdens de oefening geen enkele visuele of verbale instructie aan de gymnast geven
- b) Indien de coach het optreden wil laten onderbreken wegens technische redenen of wegens blessure, of om met een geblesseerde gymnast te praten, wordt er geen aftrek toegepast
- c) E1-aftrek voor het geven van instructies door de coach is 0.3 éénmalig

35.5 Dragen van sieraden (0.3)

- a) Er mogen geen sieraden van welke aard dan ook zichtbaar zijn bij gymnasten of coach volgens Art. 3.2.1 en 7.2
- b) E1-aftrek 0.3 éénmalig

35.6 Dragen van onveilig bevestigde of opvallend gekleurde bandages (0.3)

- a) Bandages (inclusief gewrichtsondersteuning) moeten stevig bevestigd zijn volgens Art. 3.2.1 en 7.2
- b) E1-aftrek voor onveilig bevestigde bandages 0.3 éénmalig



35.7 Niet naleven van toestel- of wedstrijdvoorschriften (0.3 per item)

- a) De aftrek voor het niet naleven van de toestel- of wedstrijdvoorschriften wordt toegepast in de volgende gevallen:
- Betreden van de wedstrijdvloer in strijd met de wedstrijdseisen
 - Markeren van de aanloop met kleding of andere voorwerpen, of de aanloop verlengen
 - Starten van de uitvoering vóór het signaal (licht /vlag /handsignaal) van het jurylid E1
 - Meer dan twee coaches op het landingsvlak
 - Beide coaches leven hun taak om de veiligheid te waarborgen op het landingsvlak niet na. Dit kan korte momenten van het verlaten van het landingsvlak omvatten bij het uitvoeren van die taak. Indien het landingsvlak wordt verlaten wegens ondersteunende actie of blessure, volgt geen aftrek
- b) E1-aftrek voor het niet naleven van de toestel- of wedstrijdvoorschriften 0.3 per item

35.8 Te hoge D-score (0.3)

- a) De D-score moet onder de maximale D-score voor de betreffende categorie en het betreffende niveau vallen.
- b) CD1-aftrek voor het behalen van een te hoge D-score. In dit geval wordt enkel de maximale D-score toegekend aan het team.

35.9 Overzicht van Hoofdjuryaftrekken (E1)

Hoofdjuryaftrekken	Aftrek
1. Incorrecte tijd	0.3
2. Incorrecte kleding	0.3 eenmalig
3. Coach geeft verbale of visuele instructies	0.3 eenmalig
4. Dragen van sieraden	0.3 eenmalig
5. Dragen van onveilig bevestigde of opvallend gekleurde bandages	0.3 eenmalig
6. Niet naleven van de toestel- of wedstrijdvoorschriften - Wedstrijdvloer betreden in strijd met de wedstrijdregels - Aanloop markeren met kleding of andere voorwerpen, of de aanloop verlengen - Uitvoering starten vóór het signaal (licht/ vlag/ handsignaal) van E1 - Meer dan twee coaches op het landingsvlak - Beide coaches die het landingsvlak verlaten	0.3/item
7. Te hoge D-score	0.3 eenmalig



SECTIE 11 – MAXIMALE D-SCORES

Het betreft hier de maximale D-scores per categorie en niveau. Indien een team een te hoge D-score behaalt, wordt de maximale D-score toegekend en volgt 0,3 punt CD1-aftrek.

Airtrack

Categorie en niveau	Maximale D-score
Senior A	Geen beperking
Junior A	Geen beperking
Jeugd A	Geen beperking
Senior B	2,50
Junior B	2,00
Jeugd B	1,60
Senior C	2,10
Junior C	1,60
Jeugd C	1,30

Trampoline

Categorie en niveau	Maximale D-score
Senior A	Geen beperking
Junior A	Geen beperking
Jeugd A	Geen beperking
Senior B	2,00
Junior B	1,40
Jeugd B	1,10
Senior C	1,40
Junior C	1,10
Jeugd C	0,80



DEEL IV - APPENDICES

- A3 Airtrack - Moeilijkheidstabel
- A4 Trampoline - Moeilijkheidstabel
- A5 Airtrack en Trampoline – Elementherkenning voor Moeilijkheid
- A6 Airtrack en Trampoline – Algemene fouten en aftrekken

APPENDIX 3

Airtrack - Moeilijkheidstabel

DV	Groep 1 Voorwaartse elementen	Artistieke code	K Code	DV	Groep 2 Achterwaartse elementen	Artistieke code	K Code
0.10	Radslag	X	X	0.10	Arabier	/	R
0.10	Radslag 1 arm	X	X1	0.20	Flikflak	∩	F
0.20	Overslag (loop- en gesloten)	∩	H	0.20	Hurksalto	Q	O
0.20	Flakflik	∩	FS	0.20	Hoeksalto	QV	<
0.20	Hurksalto (start)	★ Q	O	0.30	Temposalto	∩	W
0.20	Hurksalto	Q	O	0.30	Streksalto	/	/
0.30	Hoeksalto (start)	★ QV	>	0.30	Hurksalto ½	Q 180	O1
0.30	Hoeksalto	QV	>	0.30	Hoeksalto ½	QV 180	<1
0.30	Streksalto (start)	★ Q	\	0.40	Hurksalto 1/1	Q 360	O2
0.40	Streksalto	Q	\	0.40	Streksalto ½	/ 180	/1
0.30	Hurksalto ½	Q 180	O1	0.50	Streksalto 1/1	/ 360	/2
0.40	Hurksalto 1/1	Q 360	O2	0.60	Streksalto 1½	/ 540	/3
0.40	Hoeksalto ½	QV 180	>1	0.70	Streksalto 2/1	/ 720	/4
0.50	Streksalto ½	Q 180	\1	0.80	Streksalto 2½	/ 900	/5
0.40	Streksalto 1/1 (start)	★ Q 360	\2	0.80	Dubbel hurksalto	QQ	OO
0.60	Streksalto 1/1	Q 360	\2	0.90	Dubbel hoeksalto	QQV	<<
0.70	Streksalto 1½	Q 540	\3	1.10	Dubbel streksalto	QQ/	//
0.80	Streksalto 2/1	Q 720	\4	1.00	Dubbel hurksalto 1/1	QQ 360	OO2
0.90	Streksalto 2½	Q 900	\5	1.20	Dubbel hurksalto 2/1	QQ 720	OO4
1.20	Dubbel hurksalto	QQ	OO	1.30	Dubbel streksalto 1/1	QQ/ 360	//2
1.40	Dubbel hoeksalto	QQV	>>	1.50	Dubbel streksalto 2/1	QQ/ 720	//4
1.60	Dubbel streksalto	QQ/	//	1.80	Dubbel streksalto 3/1	QQ/ 1080	//6
1.30	Dubbel hurksalto ½	QQ 180	OO1	1.60	Trippel hurksalto	QQQ	OOO
1.50	Dubbel hurksalto 1½	QQ 540	OO3	1.90	Trippel hoeksalto	QQQV	<<<
1.50	Dubbel hoeksalto ½	QQV 180	>>1	2.00	Trippel hurksalto 1/1	QQQ 360	OOO2
1.70	Dubbel streksalto ½	QQ/ 180	//1				
1.90	Dubbel streksalto 1½	QQ/ 540	//3				
2.10	Dubbel streksalto 2½	360 QQ 540	\2\3				
	★ NB: verlaagde waarde voor enkele startsalto's						

De moeilijkheidswaarde voor andere elementen kan berekend worden door het basiselement (in de grijze vlakken) en de waarde voor toegevoegde draaien op te tellen.

Toegevoegde waarde voor draaien

- 0.1 voor elke halve draai (180°) in enkelvoudige en dubbele salto's
- 0.2 voor elke halve draai (180°) in trippel salto's
- 0.1 extra voor 1080° draai en voor elke verdere hele draai

De DV van alle startsalto's wordt berekend op basis van de waardes van de basiselementen
Bv. de DV voor een streksalto met halve draai als startsalto wordt berekend van het element
Streksalto (start) met de toegevoegde waarde van een halve draai (0.3 + 0.1).

De DV voor een strekstartsalto met anderhalve draai wordt berekend van het element

Tumbling - Moeilijkheidstabel												
DV	Series 1 - Voorwaarts met hurk-/hoeksalto's	K Code	Series 2 - Voorwaarts met streksalto's vw	K Code	Series 3 - AW met hurk-/hoeksalto's	K Code	Series 4 - AW met streksalto's	K Code	Series 5 - AW met 2 meervoudige salto's	K Code	Series 6 gecombineerd	K Code
0.40		HFS O				RFO						
0.50	 	HFS > H O				RF <		RF /				> RFO
0.60		H >										> RF <
0.70								RF /2				> RF /
0.80				\H/1								
0.90				\2H\				RF /4				\2RF/2
1.00				\2H\1				RF /4				\2RF/2
1.10				\2H\2				RF /4				\2RF/2
1.20				\2H\3				RF /4				\2RF/2
1.30						RF <<						\2RF/4
1.40						RF <<						\2RF/4
1.50		\H O O				RF O O2						\2RF O O
1.60		\2 H O O				RF O O4						\2RF O O4
1.70		\H O O1				RF O O0						\2RF O O0
1.80		\H O O3				RF O O0						\2RF O O0
1.90		\2 H O O3				RF O O0						\2RF O O0
2.00				>H\1				RF //6				\2RF //6
2.10				\2H\1				RF //6				\2RF //6
2.20				>H\3				RF //6				\2RF //6
2.30				\2H\3				RF //6				\2RF //6
2.40				>H\5				RF //6				\2RF //6
2.50								RF //6				\2RF //6
2.60								RF //6				\2RF //6
2.70								RF //6				\2RF //6
2.80								RF //6				\2RF //6

APPENDIX 4

Trampoline - Moeilijkheidstabel

DV	Groep 1 met springtoestel	Artistieke code	K Code
0.30	1/4 in 1/4 uit	90  90	R
0.40	½ in	180  180	1H
0.40	Overslag		H
0.50	½ in ½ uit	180  180	1H1
0.50	Overslag ½ draai (uit)	 180	H1
0.60	½ in 1/1 uit	180  360	1H2
0.60	Overslag 1/1 draai (uit)	 360	H2
0.70	½ in 1½ uit	180  540	1H3
0.70	Overslag 1½ draai (uit)	 540	H3
0.80	Tsukahara gehurkt	TSU 	TO
0.90	Tsukahara gehoeft	TSU  V	T<
1.10	Tsukahara gestrekt	TSU /	T/
1.30	Tsukahara gestrekt 1/1 ★	TSU / 360	T/2
1.50	Tsukahara gestrekt 2/1 ★	TSU / 720	T/4
0.90	Overslag-salto gehurkt	 	HO
1.00	Overslag-salto gehoeft	  V	H>
1.20	Overslag-salto gestrekt	 	H\
1.00	Overslag-salto gehurkt ½	  180	HO1
1.10	Overslag-salto gehoeft ½	  V 180	H>1
1.30	Overslag-salto gestrekt ½	  180	H\1
1.50	Overslag-salto gestrekt 1½	  540	H\3
1.70	Overslag-salto gestrekt 2½	  900	H\5
1.70	Dubbel Tsukahara gehurkt	TSU  	TOO
1.90	Dubbel Tsukahara gehoeft	TSU   V	T<<
2.10	Dubbel Tsukahara gestrekt	TSU  	T\\
2.10	Dubbel Tsukahara gehurkt 1/1	TSU   360	TOO2
1.80	Overslag-dubbel gehurkt ½	  180	HOO1
2.00	Overslag-dubbel gehoeft ½	  V 180	H<<1
2.40	Overslag-dubbel gestrekt ½	  180	H\\1
2.20	Overslag-dbl. gehurkt 1½	  540	HOO3
2.60	Overslag-dbl. gehurkt 2½	  360  540	HOO203

DV	Groep 2 zonder springtoestel	Artistieke code	K Code
0.10	Hurksalto		o
0.10	Hoeksalto		>
0.20	Streksalto		\
0.20	Hurksalto ½	 180	o1
0.20	Hoeksalto ½	 180	>1
0.30	Streksalto ½	 180	\1
0.30	Hurksalto 1/1	 360	o2
0.40	Streksalto 1/1	 360	\2
0.50	Streksalto 1½	 540	\3
0.60	Streksalto 2/1	 720	\4
0.70	Streksalto 2½	 900	\5
0.70	Dubbel salto gehurkt		oo
0.80	Dubbel salto gehoeft	 V	>>
0.90	Dubbel salto gestrekt		\\
0.80	Dubbel salto gehurkt ½	 180	oo1
0.90	Dubbel salto gehoeft ½	 V 180	>>1
1.00	Dubbel salto gehurkt 1½	 540	oo3
1.00	Dubbel salto gestrekt ½	 180	\\1
1.20	Dubbel salto gestrekt 1½	 540	\\3
1.40	Dubbel salto gestrekt 2½	 900	\\5
1.70	Dubbel salto gestrekt 3½	 1260	\\7
1.60	Trippel salto gehurkt ½	 180	ooo1
1.80	Trippel salto gehoeft ½	 V 180	>>>1
2.10	Trippel salto gestrekt ½	 180	\\1
2.00	Trippel salto gehurkt 1½	 360  180	o2o1o
2.40	Trippel salto gehurkt 2½	 360  360  180	o2o2o1
2.90	Trippel salto gehurkt 3½	 360  360  540	o2o2o3

★ TSU (gehurkt/gestrekt) 360 en Kasamatsu (KAS) (gehurkt/gestrekt) worden beoordeeld als hetzelfde element

★ TSU (gehurkt/gestrekt) 720 en Kasamatsu 360 (KAS 360) (gehurkt/gestrekt) worden beoordeeld als hetzelfde element

De DV voor andere elementen kan berekend worden door het basiselement (grijze vlakken) op te tellen met de waarde voor de toegevoegde draaien

Extra waarde voor draaien

a) 0.1 voor elke halve draai (180°) in enkelvoudige en dubbele salto's

b) 0.2 voor elke halve draai (180°) in trippel salto's

c) 0.1 extra voor 1080° draai en voor elke verdere hele draai

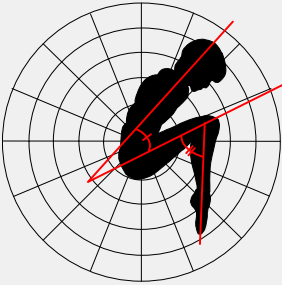
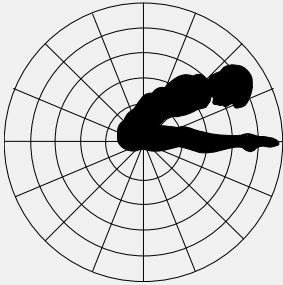
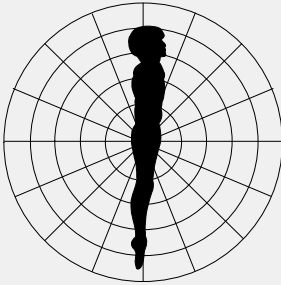
De DV voor trippel salto's met blinde landingen worden berekend door de extra waarde voor draaien af te trekken

APPENDIX 5

AIRTRACK EN TRAMPOLINE – ELEMENTHERKENNING VOOR MOEILIJKHEID

1 Vereiste lichaamshouding in salto's

Gymnasten kunnen salto's in gehurkte/gepuckte, gehoekte of gestrekte lichaamshouding maken zoals hieronder zichtbaar

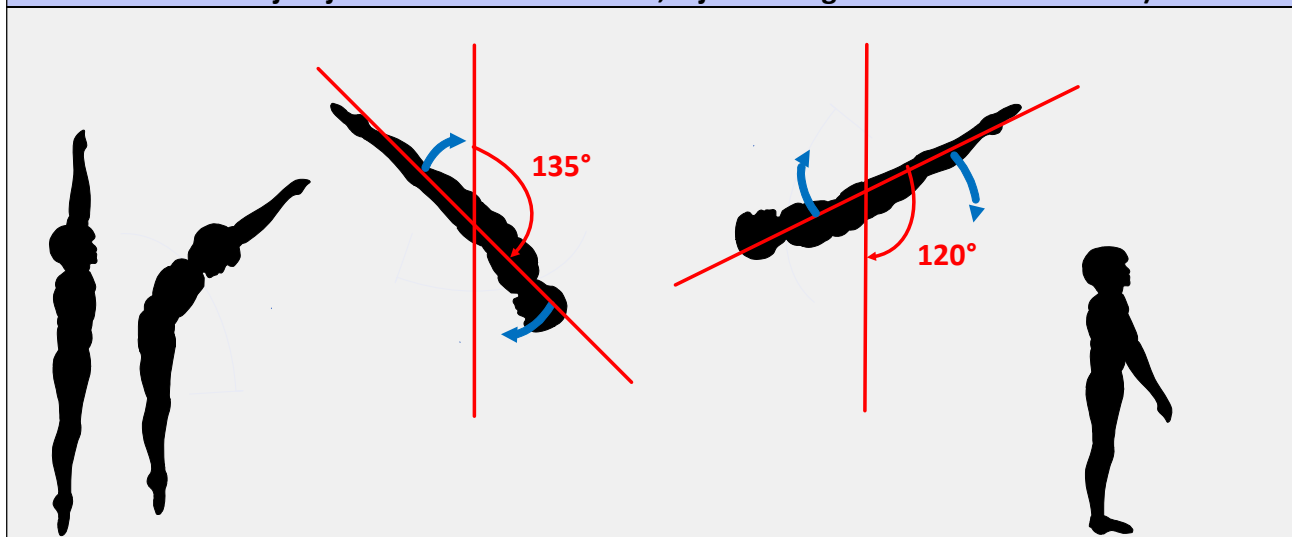
Gehurkte positie	Gepuckte positie	Gehoekte positie	Gestrekte positie
			
In een gehurkte positie zijn de knieën en de heupen gebogen en naar de borst getrokken Een hurkpositie moet een heuphoek van maximaal 135° en een kniehoek van maximaal 135° bereiken	Dit is een afwijking voor de gehurkte positie voor draaien in meervoudige salto's.** Een gepuckte lichaamshouding is 120° in de heupen en 90°-120° in de knieën	In een gehoekte lichaamshouding is het lichaam gebogen in de heupen met de benen gestrekt. Een hoekpositie moet een heuphoek van niet groter dan 135° en niet minder dan 150° bij de knieën bereiken.* Kniehoeken kleiner dan 150° worden gezien als gehurkt.	Een gestrekte lichaamshouding is precies 180° in zowel heupen als knieën Een strekpositie moet een heuphoek van niet minder dan 135°* en een kniehoek van niet minder dan 135° bereiken. Kniehoeken kleiner dan 135° worden gezien als gehurkt.

* Lichaamshoudingen die exact 135° zijn worden in het voordeel van het team gerekend rekening houdende met zowel samenstellingsaftrekken als moeilijkheid. Waardes voor lichaamshoudingen worden alleen gegeven wanneer de gymnast duidelijk de lichaamshouding laat zien in elke salto. Voor uitvoeringsaftrekken zie Appendix A6.

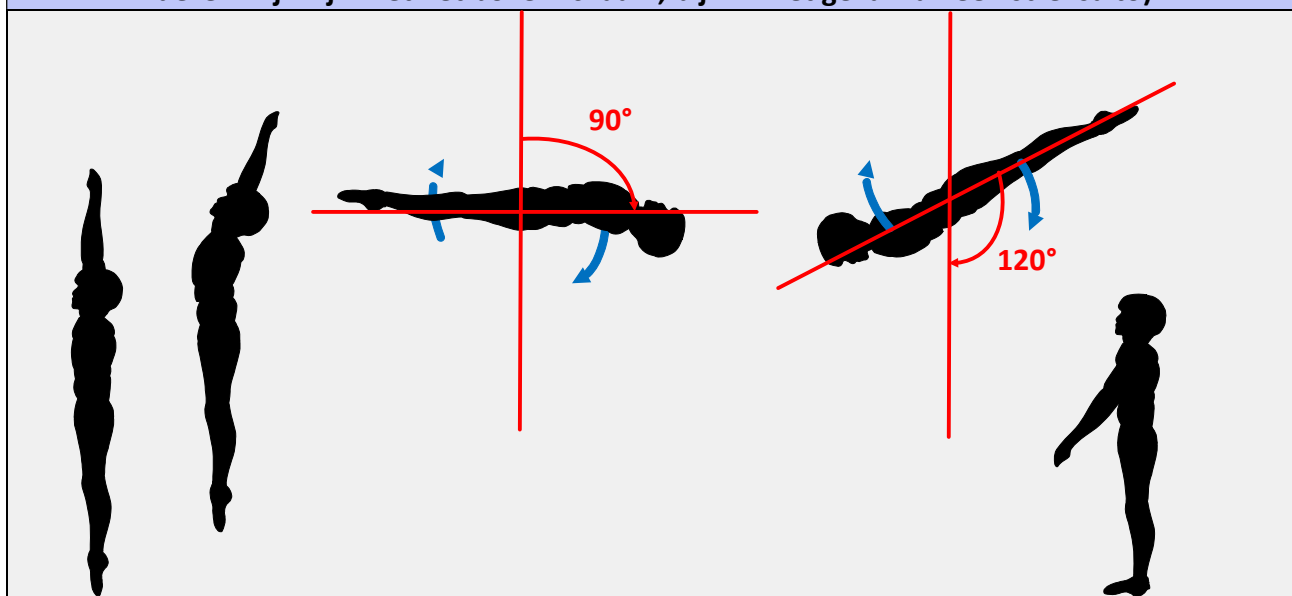
** Dubbele en drievoudige salto's met meer dan een halve lengte-asdraai, de gehurkte positie mag licht aangepast (geopend) worden en wordt dan gezien als een gepuckte positie. De gepuckte positie wordt beschouwd als een gehurkte positie in termen van moeilijkheid.

De lichaamsvorm wordt beoordeeld tijdens de vluchtfase.

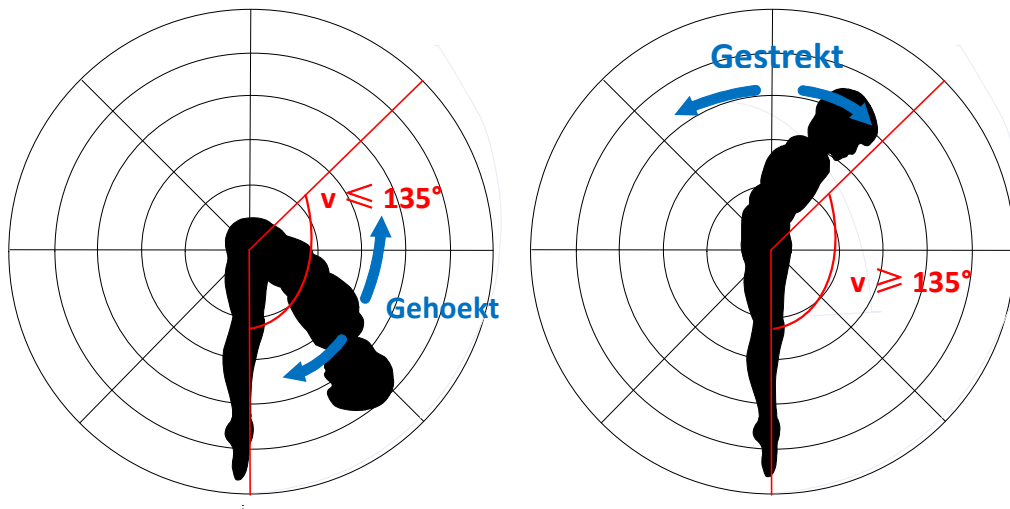
Voorwaartse Salto – vluchtfase: vanaf de eerste 135° van de rotatie van het bovenlichaam tot de laatste 120° van de rotatie van het bovenlichaam (2-uur-positie voor de benen wanneer deze in lijn zijn met het bovenlichaam, bijv. in het geval van een streksalto)



Achterwaartse Salto – vluchtfase: vanaf de eerste 90° van de rotatie van het bovenlichaam tot de laatste 120° van de rotatie van het bovenlichaam (2-uur-positie voor de benen wanneer deze in lijn zijn met het bovenlichaam, bijv. in het geval van een streksalto)



De kleinste lichaamsvorm die wordt getoond in de vluchtfase bepaalt de moeilijkheidswaarde van het element. Een gestrekte salto moet tijdens de hele vluchtfase worden getoond, terwijl gehurkte, gepuckte en gehoekte salto's enkel tijdens de vluchtfase moeten worden getoond. Dit geldt ook voor dubbele en drievoudige salto's, waarbij de lichaamsvorm bij elke rotatie moet worden bereikt voor gehurkte/gepuckte/gehoekte salto's en gedurende de hele rotatie moet worden vastgehouden bij gestrekte salto's.



Herkenning van gehoekte (links) versus gestrekte (rechts) lichaamshoudingen. De afbeeldingen geven de hoek van de heupen aan. Rode lijnen geven 135° aan tussen benen en bovenlichaam.

2 Schroefvereisten

Toegevoegde waarden voor schroeven worden geaccepteerd wanneer de rotatie ten minste 45° ten opzichte van de nominale schroefrotatie is gedraaid. Indien de rotatie meer dan 45° onder de nominale schroefrotatie is gedraaid, wordt het aantal toegekende lengte-asdraaien teruggebracht tot het aantal voltooide halve draaien. Deze positie wordt gemeten ten aanzien van van de heupen. Elke afwijking van de nominale schroefrotatie wordt door de uitvoeringsjury in mindering gebracht.

Er geldt een tolerantie van 90° voor de verdeling van schroeven.

Tsukahara zonder schroef in de salto voldoet niet aan de schroefeis.

3 Dubbele en drievoudige salto's

Op trampoline worden dubbele en drievoudige salto's gerekend vanaf de trampoline tot de landing. Dat betekent dat Tsukahara, Kasamatsu en handstandoverslag-salto worden gezien als dubbele salto's. Dubbele Tsukahara, dubbele Kasamatsu en handstandoverslag-dubbele salto worden gezien als drievoudige salto's.

4 Temposalto

Een temposalto op airtrack is gedefinieerd als een enkele achterwaartse salto met overgestrekte lichaamshouding (holle rug) en uitgevoerd op schouderhoogte of lager. Een element uitgevoerd hoger dan schouderhoogte en zonder overgestrekte lichaamshouding (holle rug) wordt beoordeeld als streksalto.

5 Elementen anders dan salto's

Voor arabier, overslag, flak flik en flik flak moet er contact zijn van handen en voeten. De minimumvereiste is licht contact van op zijn minst één hand en voet.

Arabier – Hoewel deze beweging vanuit een aanloop voorwaarts begint, wordt de beweging geclassificeerd onder achterwaartse elementen omdat deze gewoonlijk begint bij achterwaartse elementen. Het omvat een overgang van voeten naar handen, gevolgd door een draai van 180 graden voordat de beweging terugkeert op de voeten. De lichaamshouding van een arabier varieert afhankelijk van of er een horizontale of verticale beweging achteraankomt.

Overslag – Dit is een voorwaarts element met een voorwaartse uitstap, waarbij een overgang van voeten naar handen en terug naar voeten plaatsvindt met een gestrekte lichaamshouding. Het einde van een overslag op twee voeten of uitstap is afhankelijk van welke elementen zullen volgen.

In Nederland erkennen we een gesloten overslag en een loopoverslag als twee verschillende elementen.

Flak Flik – Dit is een voorwaarts element waar in een voorover hellende positie afgezet wordt van twee voeten, overgaand op handen en terug naar voeten met een gestrekte lichaamshouding. Flakfliklandingen zijn op twee voeten.

Flik Flak – Vaak afgekort als 'flik'. Dit is een achterwaarts element Gestart vanuit achterover hellende positie met afzet van twee voeten, overgaand naar handen en weer terug naar de voeten. De lichaamshouding bij de landing hangt af van welk element zal volgen.

Voor alle bovenstaande genoemde elementen zouden de armen en benen volledige gestrekt moeten zijn als ze de airtrack verlaten, maar de manier van naar de airtrack gaan, kan variëren.

6 Tsukahara met 360° draai en Kasamatsu

Tsukahara (TSU) 360° in gehurkte of gestrekte positie en Kasamatsu (KAS) in gehurkte of gestrekte positie worden beoordeeld als hetzelfde element. Dit geldt ook voor de elementen uitgevoerd met aanvullende draaien.

7 Herkennen van verschillende elementen

Elementen gebaseerd op hetzelfde basiselement kunnen anders beoordeeld worden als de gymnast het uitvoert met verschillende lichaamshoudingen of met een ander aantal lente-asdraaien. Dit houdt in dat een dubbele en drieboudige salto ander een element kan zijn als de gymnast enkel de lichaamshouding in één salto heeft veranderd, ongeacht dat de moeilijkheidswaarde hetzelfde blijft.

In dubbele en drieboudige salto's maakt het aantal lengte-asdraaien in elke salto ook verschillende elementen. Bijv. een dubbele salto met hele draai in en halve draai uit is anders dan een dubbele salto met een halve draai in en een hele draai uit.

Bij het uitvoeren van dubbele en drieboudige salto's met twee of meer volledige lengte-asdraaien wordt er geen rekening gehouden met de exacte plaatsing van de draaien. Een dubbele salto gestrekt met 540° draai in de eerste en 360° draai in de tweede salto wordt

daarom gezien als hetzelfde element als een dubbele salto gestrekt met 360° draai in de eerste en 540° draai in de tweede salto.

Deze principes van lichaamsvorm en plaatsing van een bepaalde hoeveelheid lengte-asdraaien in een salto, kunnen van invloed zijn op de samenstelling, met name in de teambeurt.

APPENDIX 6

1 Airtrack en trampoline – algemene uitvoeringsfouten en -aftrekken

Er zijn verschillende aftrekken van toepassing in elke fase van salto- en sprongelementen. Bij elke hieronder beschreven aftrek wordt aangegeven hoeveel aftrekken er kunnen worden toegekend

Opmerking:

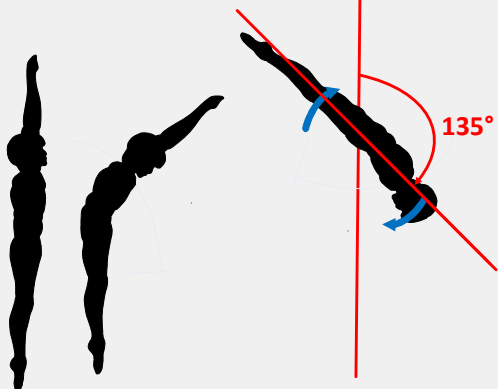
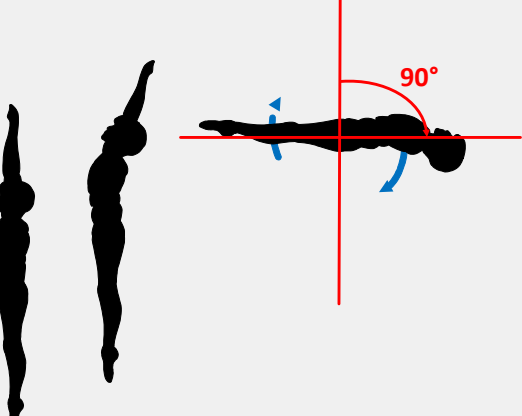
- i. Alle aftrekken in deze sectie kunnen worden toegepast, maar mogen de maximale aftrekpost die tussen haakjes in de koptekst staat, niet overschrijden.
- ii. Er kan enkel één aftrek worden toegepast

1.1 Fases van de salto en steunsprongen

1.1.1 Afzetfase

De aftrekken die in deze fase van toepassing zijn, zijn vroegtijdig draaien (trampoline & airtrack) en de afzet vanaf het springtoestel (alleen trampoline).

- Voorwaartse salto's: Dit is vanaf het contact met de airtrack/springtoestel tot de eerste 135° van de rotatie van het bovenlichaam.
- Achterwaartse salto's: Dit is vanaf het contact met de airtrack/springtoestel tot de eerste 90° van de rotatie van het bovenlichaam.

	Voor alle voorwaartse salto's wordt de afzetfase beoordeeld vanaf contact met de airtrack/springtoestel tot de eerste 135° van de rotatie van het bovenlichaam.
	Voor alle achterwaartse salto's wordt de afzetfase beoordeeld vanaf contact met de airtrack/springtoestel tot de eerste 90° van de rotatie van het bovenlichaam.

1.1.2 Vluchtfase

Deze fase begint aan het einde van de afzetfase. Het eindpunt is afhankelijk van de saltovorm. De lichaamshouding bij salto's en de hoogte van enkele salto's zijn de enige aftrekposten in deze fase.

- Gehurkte, gepuckte en gehoepte vormen: De vluchtfase van deze elementen eindigt als de optimale vorm is bereikt en begint te openen.
- Gestrekte vorm: De vluchtfase van deze elementen eindigt in de laatste 120° van de rotatie van het bovenlichaam (2-uur-positie voor de benen wanneer deze in lijn zijn met het bovenlichaam)

1.1.3 Voorbereiding op landingsfase

Dit is vanaf het einde van de vluchtfase (zie hierboven) tot de aankomst op het landingsvlak.

1.1.4 Landingsfase

Deze fase start vanaf het punt van eerste contact met de matten totdat de gymnast een stilstaande positie bereikt (inclusief eventuele acties van de coach om dit in alle fasen te waarborgen).

1.2 Aftrekken tijdens de afzetfase

1.2.1 Te vroeg een lengte-asdraai inzetten (0.1 - ii)

Vroegtijdige draai	Toepassing:	Alle salto-elementen. Niet bedoeld voor springtoestel of andere tumbling elementen, zoals handenstandenoverslagen, radslagen en flikflakken De heup moet loodrecht op de tumbling uitgelijnd zijn op het moment van afzetten (45° tolerantie).		
	Aftrek	0.1	0.2	0.3
Heup >45° op het punt van afzetten	Per gymnast/per element	X		

1.2.2 Contact met het springtoestel (0.6 - i)

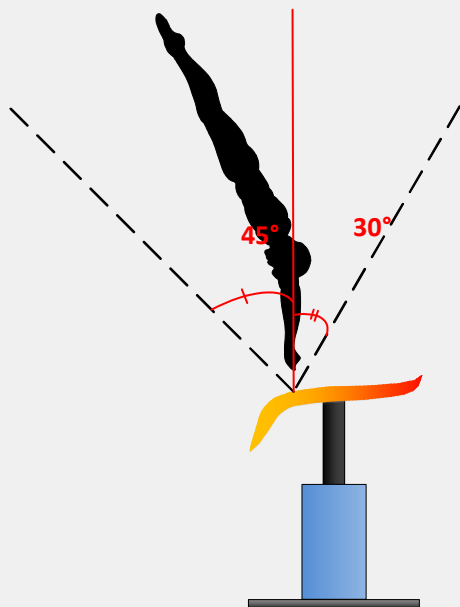
Gymnasten moeten het springtoestel met beide handen aanraken, het springtoestel verlaten** in een gestrekte lichaamshouding door de verticale as* heen, en het springtoestel gebruiken om een duidelijk zichtbare stijging (kaats) van het springtoestel te bereiken.

Bij het verlaten van het springtoestel dient de gymnast zich in verticale positie te bevinden (–45° tot +30° ten opzichte van de verticale lijn daar waar de handen geplaatst zijn), en in een gestrekte lichaamshouding (knie-, heup- en schouderhoek >150°) met gestrekte armen (ellebooghoek >135°).

Er gelden geen eisen voor de lichaamshouding vóór het verlaten van het springtoestel (eerste vluchtfase).

* Hoe moet de verticale positie worden beoordeeld:

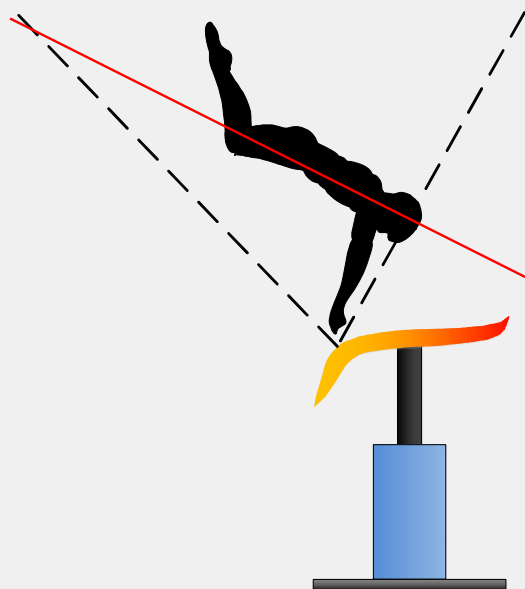
Een verticale lijn vanaf het handsteunpunt bepaalt 'de verticale positie', met 45° naar de minitrampzijde van het springtoestel en 30° naar het landingsvlak. Dit vormt een kegelvormige zone rondom het handsteunpunt.



Beoordeling van de verticale lijn en de toegestane hoekafwijkingen

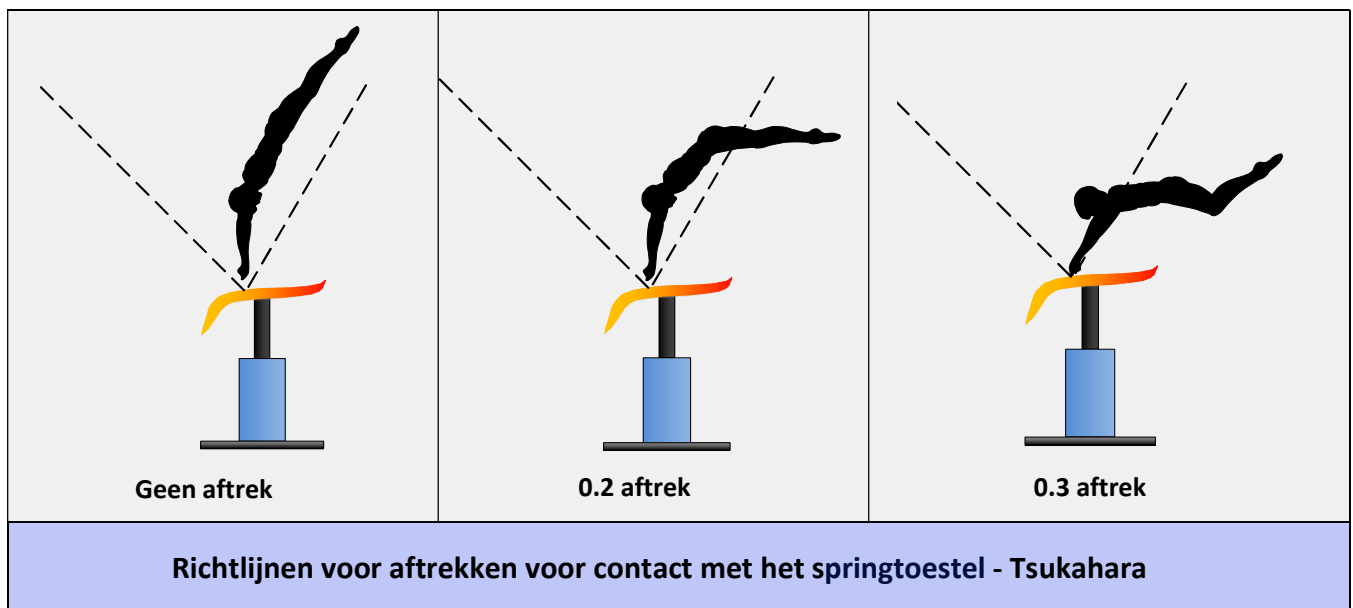
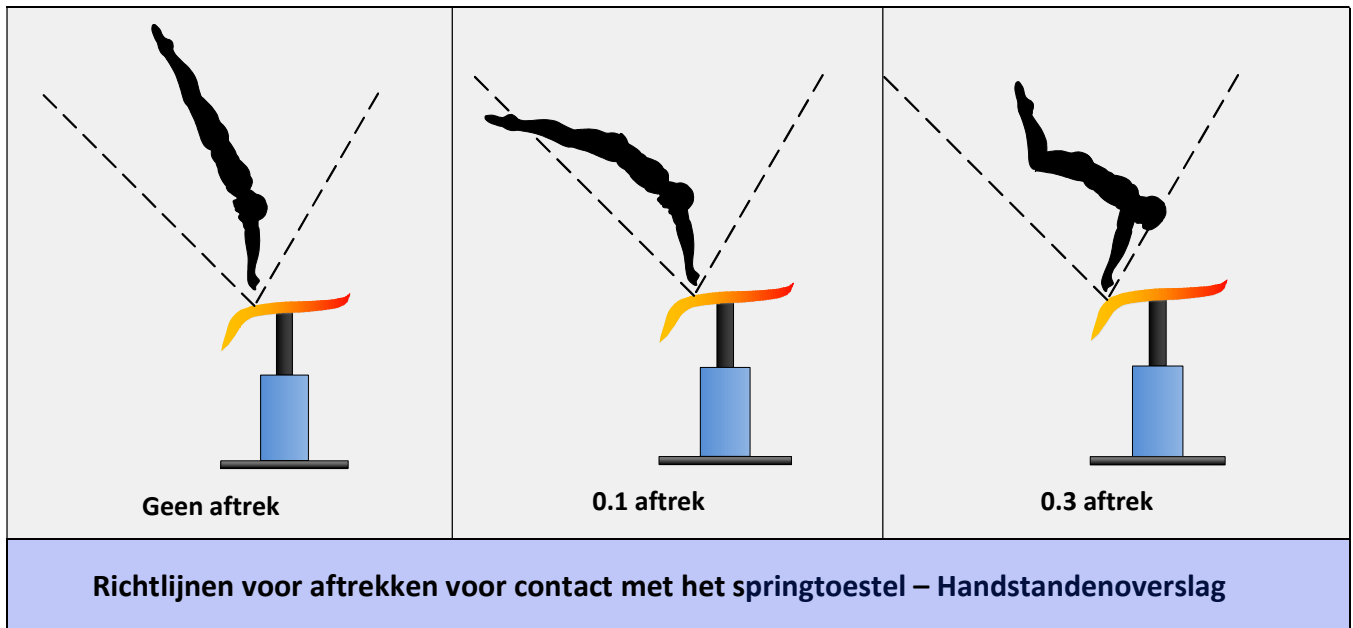
** Hoe de verticale positie bij het verlaten van het springtoestel moet worden beoordeeld:

Op het moment dat de handen het springtoestel verlaten, wordt een rechte lijn beoordeeld van schouders tot knieën. Deze vertrekhoek dient binnen de toegestane hoekafwijking rondom de verticale as te liggen*.



Hoek bij het verlaten van het springtoestel

Uitvoeringsfouten		0.1	0.2	0.3 of meer
- Te vroeg verlaten van het springtoestel (hoek bij het verlaten buiten de 45° aan de minitrampzijde)	Per gymnast	X	-	-
- Te laat verlaten van het springtoestel (hoek bij het verlaten buiten de 30° aan de landingszijde)		-	X	-
- Niet verlaten van het springtoestel met gestrekte lichaamshouding (>150°)		X	X	-
- Niet hebben van gestrekte armen bij het verlaten van het springtoestel		-	X	-
- Aanraken van het springtoestel met slechts één hand		-	-	0.6
- Geen zichtbare stijging van het springtoestel		X	-	-

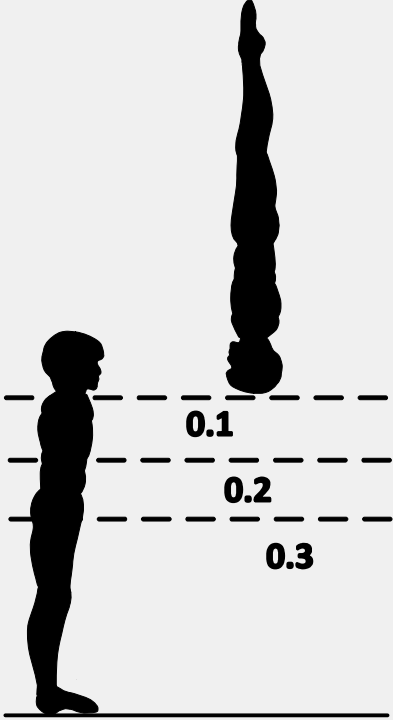
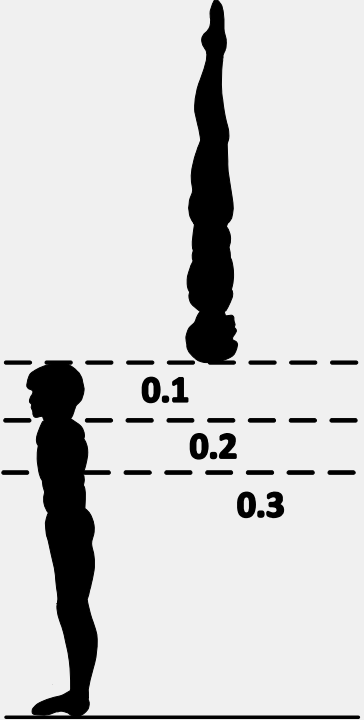
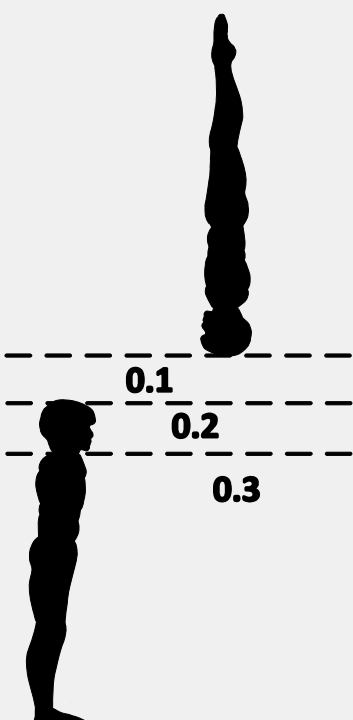


1.3 Aftrekken tijdens de vluchtfase

1.3.1 Hoogte van een enkele salto (0.3 - ii)

Deze aftrek geldt alleen voor enkele salto's, niet voor meervoudige salto's. Voor airtrack geldt deze aftrek alleen voor het laatste element in een serie van een gymnast.

De referentiepositie is de stahoogte van de gymnast op de landingsmat.

Airtrack voorwaarts	Airtrack achterwaarts	Trampoline
		

1.3.2 Lichaamspositie in Salto's (0.5 - i)

De lichaamspositie wordt beoordeeld tijdens de vluchtfase. Voor gehurkte, gepuckte en gehoekte vormen gebeurt dit tussen de afzetfase en het bereiken van de optimale houding, voordat de houding begint te openen. Openen is het moment van uitstrekken, waarbij het lichaam beweegt richting gestrekte positie voor de landing. Als er geen opening plaatsvindt, eindigt de vluchtfase bij de laatste 120° van de rotatie van het bovenlichaam. Daarom geldt deze aftrek voor de best behaalde houding tijdens de vluchtfase. Voor gestrekte houdingen moet de houding echter worden vastgehouden vanaf het einde van de afzetfase tot de laatste 120° van de rotatie van het bovenlichaam.

Wat dubbele en drievoudige salto's betreft, wordt de houding van elke rotatie beoordeeld bij het bepalen van de totale aftrek voor het element.

Andere lichaamsfouten (gespreide/gekruiste benen, hoofdfouten, voetfouten en armen die niet dicht bij het lichaam of de rotatie-as zijn) kunnen in mindering worden gebracht gedurende de gehele vluchtfase (inclusief het openen), maar elke fout kan slechts één keer per gymnast worden afgetrokken

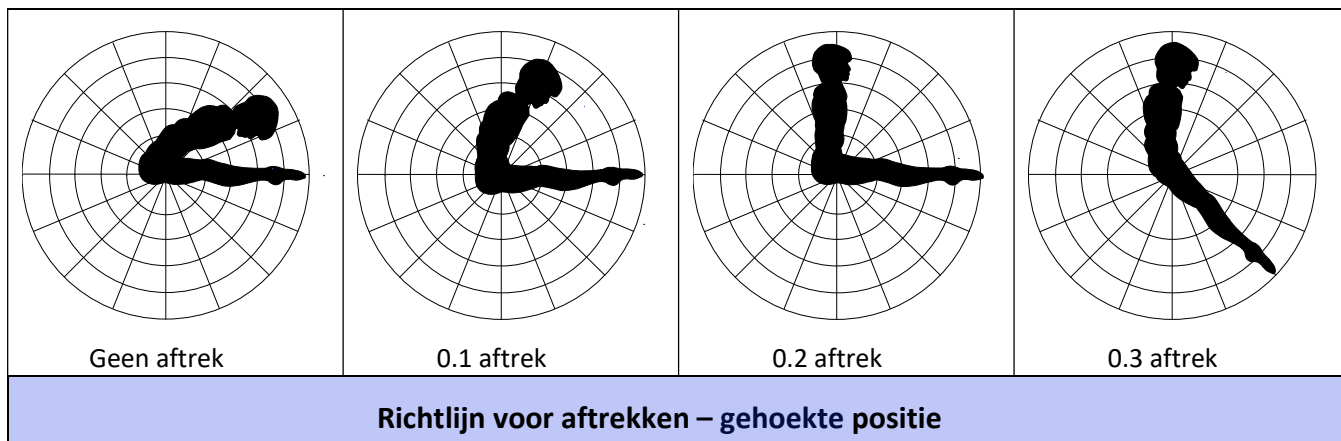
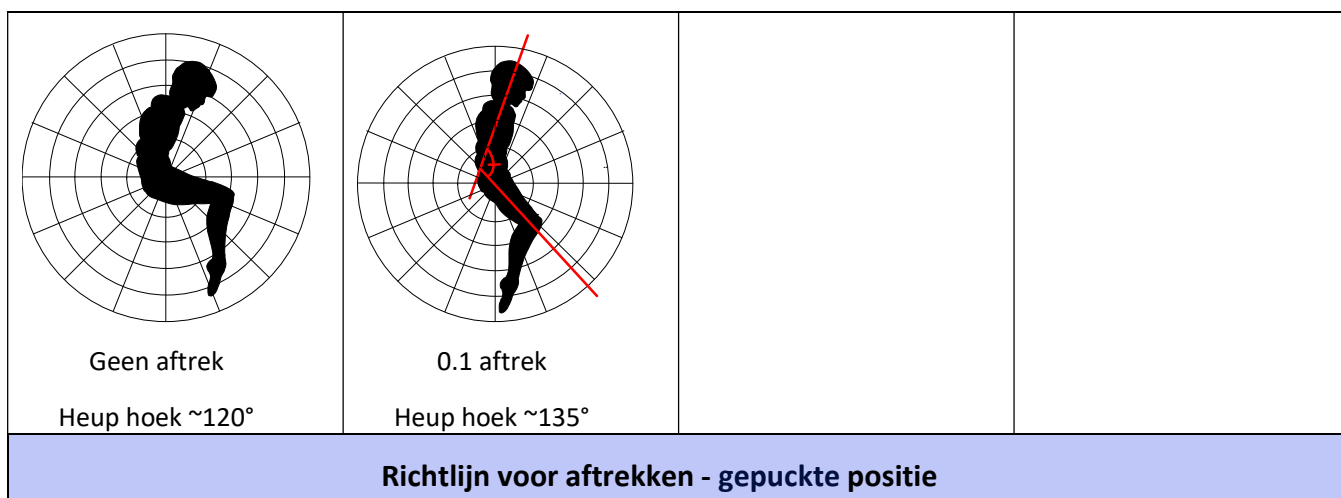
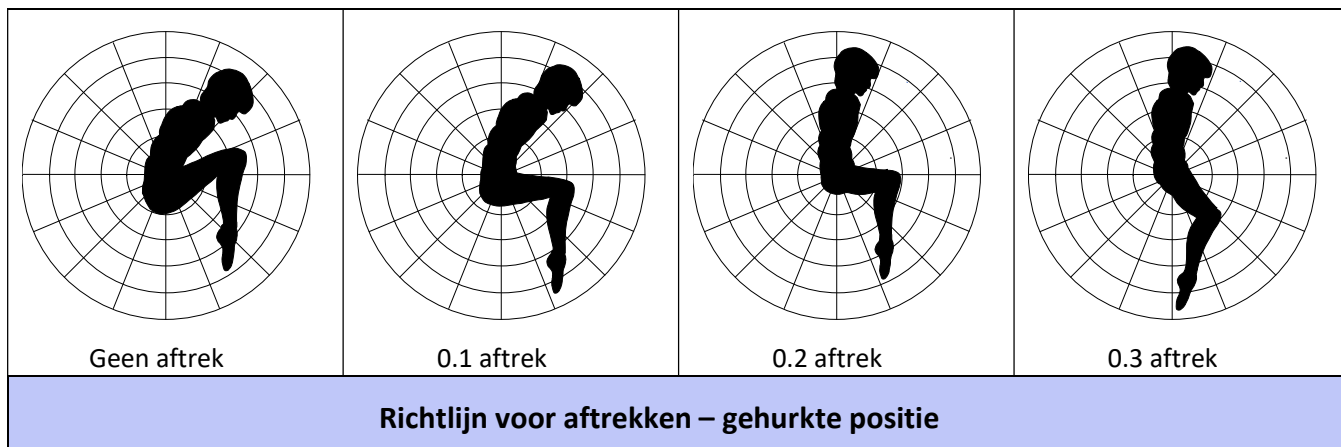
Niet bedoeld voor andere airtrackelementen, bijvoorbeeld overslagen, arabieren en flikflakken.

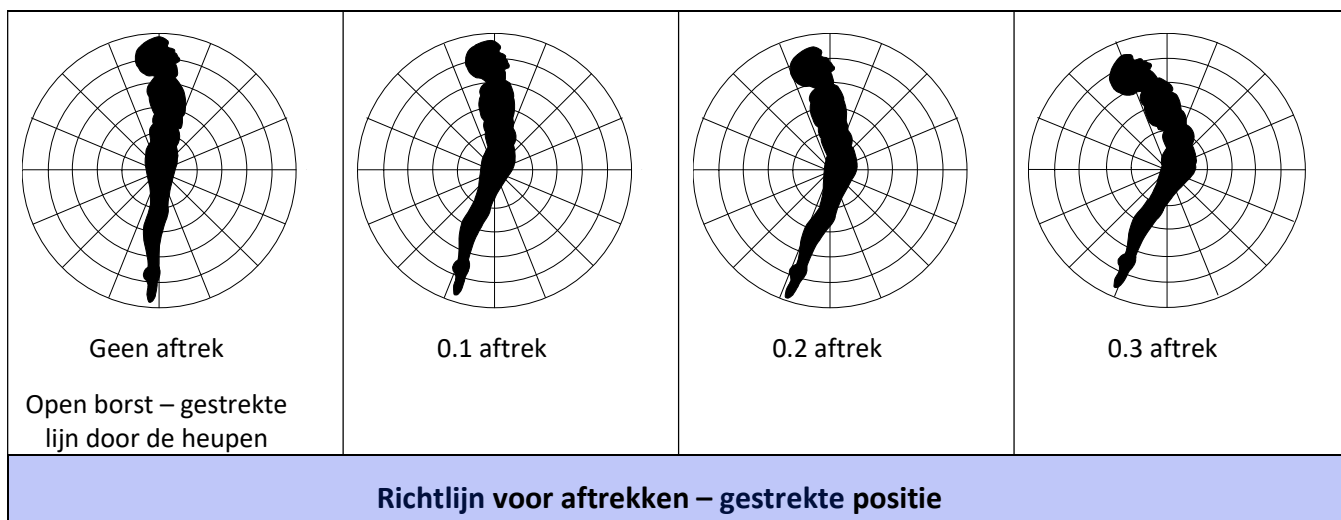
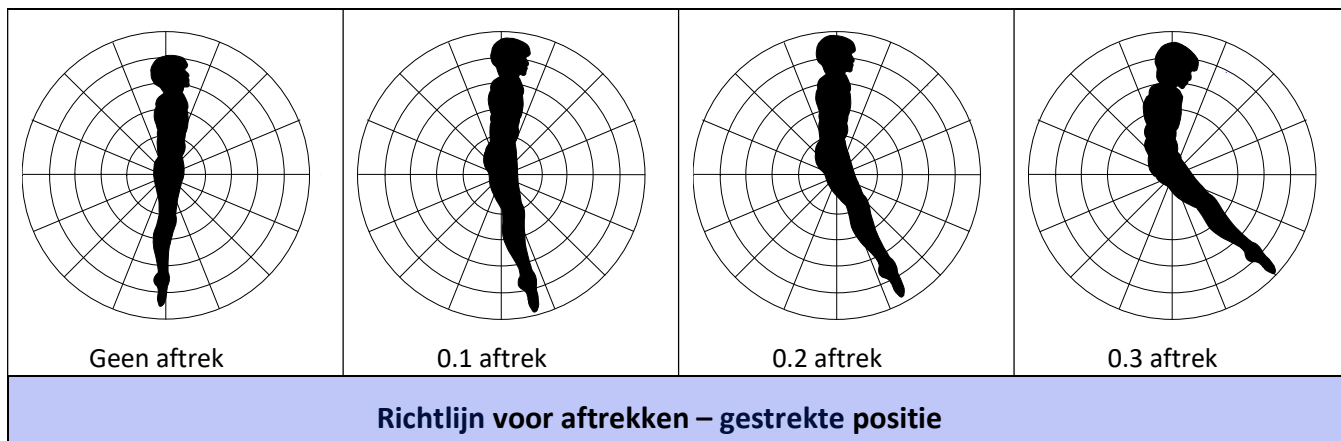
Gehurkte, gepuckte, gehoekte en gestrekte lichaamshoudingen duidelijk zichtbaar zijn, waarbij de voeten en benen bij elkaar blijven en de voeten en tenen zijn gestrekt. Zowel de heup- als kniehoeken moeten in meegenomen worden bij aftrek voor lichaamshouding.

Aftrekken voor lichaamshoudingen bij meerdere salto's worden per element toegepast (niet per rotatie van het element) en moeten een algemene indruk geven van de houdingen die in het element worden getoond.

De gepuckte-positie is toegestaan bij lengte-asdraaien van meer dan 180° in meerdere salto's.

Lichaamshouding en andere lichaamsfouten	Toepassing:	Alle salto elementen		
	Aftrek	0.1	0.2	0.3
Lichaamshouding (heup- en kniehoek fouten)	Per gymnast/ per element	X	X	X
Gespreide/gekruiste benen		X		
Hoofdfout		X		
Voetfout		X		
Armen die niet dicht bij het lichaam of de rotatie-as zijn		X		

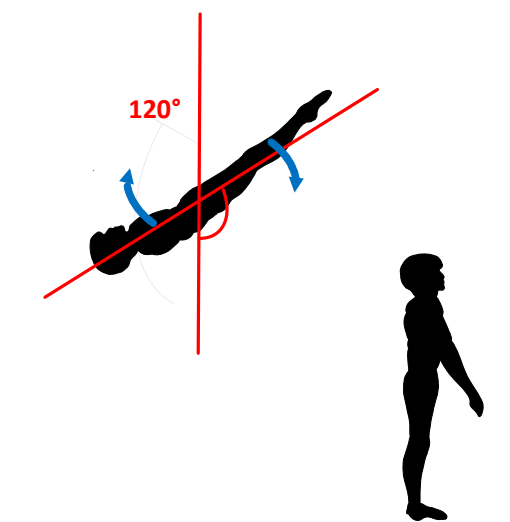




1.4 Aftrekken tijdens de voorbereiding voor landing

1.4.1 Opening (0.3 - i)

Wanneer er een direct uitstrek moment is vanuit de optimale lichaamshouding (gehurkt, gepuckte of gehoekt) naar de gestrekte lichaamshouding ($>150^\circ$ heup- en kniehoek), die wordt vastgehouden tot de laatste 120° van de rotatie van het bovenlichaam (voor alle houdingen), mag er geen aftrek voor opening worden toegepast.



Het volgende kan worden afgetrokken bij het openen:

- Gedeeltelijke opening: De optimale lichaamshouding beweegt naar een meer aftrekbare vorm zonder uit te strekken naar de gestrekte lichaamspositie (heup- en kniehoek van 150°). Er wordt 0.1 aftrek toegepast voor gedeeltelijke opening (heup- en kniehoek van 135° – 150°).
- Late opening: Gestrekte lichaamspositie bereikt na 120° rotatie van het bovenlichaam (d.w.z. uitstrekken bij “2 uur”-positie).
- Gestrekte houding niet vastgehouden: Dit is wanneer de gestrekte Lichaamspositie (van welke salto dan ook) niet wordt vastgehouden tot de laatste 120° van de rotatie van het bovenlichaam (uitstrekken bij “2 uur”-positie).
- Geen Opening: Dit is wanneer de vorm vóór de landing nooit de gestrekte lichaamspositie bereikt.

Opening	Toepassing:	Alle laatste salto's (met de laatste rotatie in meervoudige salto's)		
	Aftrek	0.1	0.2	0.3
Gedeeltelijke opening tot de minimale gestrekte lichaamspositie	Per gymnast	X		
Late opening of opening niet vastgehouden		X		
Geen opening				X

1.4.2 Voltooien van lengte-asdraai (0.4 - i)

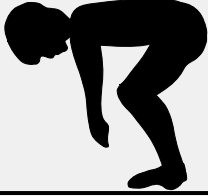
Draaien	Toepassing:	Alle salto elementen		
	Aftrek	0.1	0.2	0.3
Draai niet voltooid bij de laatste 90° van de rotatie van het bovenlichaam.	Per gymnast/ per element	X		
Onder- of over rotatie op het punt van landing		X (30°-45°)		X (>45°)

1.5 Aftrekken tijdens de landingsfase

1.5.1 Landingspositie (0.3 - ii)

Landingsposities worden beoordeeld op het moment waarop de gymnasten de impact van de landing heeft opgevangen, wat kan zijn vóórdat volledige controle over het lichaam is bereikt. Gymnasten dienen het laatste element te landen met een rechtopstaand lichaam en de voeten binnen het landingsvlak. Bovenlichaam posities duidelijk boven horizontaal (90°) leiden niet tot aftrek. Het buigen van de benen wordt ook niet afgetrokken, tenzij de heupen onder de knieën zakken (wat neerkomt op een diepe squat).

Landingspositie	Toepassing:	Alle laatste elementen		
	Aftrek	0.1	0.2	0.3
Bovenlichaam positie	Per gymnast/ per element	X	X	
Diepe kniebuiging (squat)				X

Heuphoeken (Er is geen aftrek voor het buigen van de knieën tenzij ze onder de heupen zakken)	Aftrekken
	Geen aftrek - Bovenlichaam duidelijk boven horizontaal
	0.1 Bovenlichaam dichtbij horizontaal (rondom 90°)
	0.2 Bovenlichaam duidelijk onder horizontaal

1.5.2 Landen van het laatste element in de landingszone (0.3 - ii)

Het eerste contactpunt met het landingsoppervlak moet binnen de landingszone zijn. (1.5 x 3.0 m). *Het landingsvlak is op landelijke wedstrijden niet gekleurd. Dit betekent dat het E-panel een inschatting maakt van het landingsvlak.*

Als het landingsvlak buiten de landingszone is aangeraakt met welke lichaamsdeel dan ook als eerste contact, is er een aftrek van 0.1.

Als het eerste punt van contact volledig buiten de landingszone is, is er een aftrek van 0.3.

Het is toegestaan om na het eerste contact met het landingsoppervlak buiten de landingszone te stappen.

Landingszone	Toepassing:	Alle laatste elementen		
	Aftrek	0.1	0.2	0.3
Landingszone	Per gymnast/ per element	X		X

Landingsvlak

1.5.3 Controle in de Landing (1.0 - ii)

De landing moet gecontroleerd zijn en een zichtbare 'stop'-positie tonen (ook al wordt deze niet vastgehouden, aangezien gymnasten het landingsvlak zonder vertraging moeten kunnen verlaten).

Het is toegestaan om één uitvalpas weg van het toestel te maken, zolang de heupen niet meer dan 45° draaien

Het is niet nodig om de voeten weer bij elkaar te brengen nadat de controle is bereikt voordat het landingsgebied wordt verlaten.

Bewegingen van andere lichaamsdelen (bijvoorbeeld armbewegingen om balans te bewaren) leiden niet tot aftrek.

Er wordt 0.1 aftrek toegepast voor een kleine correctie om de landing te controleren, bijvoorbeeld een enkele stap of sprong weg van het toestel die óf de heupen meer dan 45° draait, óf beide voeten van het aankomstpunt verplaatst.

Er wordt 0.2 aftrek toegepast voor een matige correctie om de landing te controleren, bijvoorbeeld een enkele stap of sprong terug naar het toestel of opzij.

Er wordt 0.3 aftrek toegepast voor een grote of meerdere correcties in een poging om de landing te controleren, bijvoorbeeld meerdere stappen in welke richting dan ook.

Er wordt 0.5 aftrek toegepast voor een lichte aanraking met handen, elleboog of knie van de landingsmat of het toestel zonder gewicht te dragen (toucheren).

Er wordt 1.0 aftrek toegepast wanneer een gymnast valt (waarbij het gewicht wordt ondersteund door enig ander lichaamsdeel dan de voeten voordat controle kan worden getoond). Als een gymnast meerdere stappen heeft gezet om controle te krijgen en het landingsvlak op de voeten verlaat, en vervolgens valt, bedraagt de aftrek 0.3 en niet 1.0.

Controle in de Landing	Toepassing:	Laatste element		
	Aftrek	0.1	0.2	0.3 of meer
Verliezen van controle	Per gymnast/ per element	X	X	X 0.5 1.0

1.5.4 Handelen van de coach (1.5 - ii)

Handelen van de coach	Toepassing:	De coach die op het landingsgebied staat, is alleen aanwezig om in te grijpen in het geval van een gevaarlijke situaties en niet om de aandacht op zichzelf te vestigen. De coach is er om blessures bij de gymnasten te voorkomen en niet om te voorkomen dat gymnasten vallen.		
	Aftrek	0.1	0.2	0.3 of meer
Hulpverlening*	Per gymnast/ per element			1.0
Trainer grijpt niet in, in een gevaarlijke situatie **	Per gymnast/ per element			1.5

* ondersteuning dat resulteert in een voeten-eerst-landing is aftrekbaar.

** Gymnast komt naar beneden en maakt eerst contact met het hoofd en de schouders/borst, zonder dat er door de coach ingegrepen wordt om dit te voorkomen.

1.6 Andere aftrekken

1.6.1 Tempo (0.1 - i)

Tempo (de tijd tussen elke gymnast in de beurt) moet gelijkmatig zijn voor alle gymnasten. Minstens twee gymnasten moeten tegelijkertijd in beweging zijn. Bij airtrack mag de volgende gymnast het eerste element niet starten voordat de vorige gymnast het laatste element heeft voltooid.

Uitvoeringsfout	Aftrek	0.1	0.2	0.3
Onregelmatige tempo/gebrek aan tempo	Per gymnast elke keer	X	-	-

1.6.2 Samen terugjoggen tussen de sprongbeurten (0.4 - ii)

Gymnasten moeten na sprongbeurt één en twee samen terug joggen naar de start van de aanloopbaan. Ze dienen samen terug te keren.

Uitvoeringsfouten	Aftrek	0.1	0.2	0.3 of meer
Niet <i>terugjoggen</i>	Per team voor elke sprongbeurt	-	-	0.4
Niet <i>samen</i> terugkeren		-	-	

1.6.3 Weigering (3.0 - i)

Indien een gymnast in de richting van het toestel rent en geen herkenbaar element probeert uit te voeren of geen enkel element uitvoert, wordt er een aftrek toegepast. Voor de gymnast worden verder geen andere uitvoeringsfouten in rekening gebracht.

Uitvoeringsfout	Aftrek	0.1	0.2	0.3 of meer
Weigering	Per gymnast	-	-	3.0

1.6.4 Verkeerd aantal gymnasten (3.0 - i)

Indien er te weinig of te veel gymnasten springen wordt er een aftrek toegepast. Voor de extra gymnast worden verder geen andere uitvoeringsfouten of speciale aftrekken toegepast.				
Uitvoeringsfouten	Aftrek	0.1	0.2	0.3 of meer
Meer of minder dan 6 gymnasten	Per ontbrekende/extra gymnast	-	-	3.0
5 gymnasten → aftrek $1 \times 3,0 = 3,0$ (1 gymnast ontbreekt)				

1.6.5 Lichaamshoudingen voor elementen anders dan salto's (0.4 - i)

Alleen airtrack. Elementen zoals arabier, flikflak en overslag (niet de salto's) moeten worden uitgevoerd met een duidelijke lichaamshouding, waarbij de voeten en benen indien van toepassing bij elkaar blijven en de voeten gestrekt zijn. Beneden en armen moeten gestrekt zijn bij het verlaten van de tumbling. Er kan aftrek plaatsvinden voor zowel fouten met het hoofd als de voeten.				
Uitvoeringsfouten	Aftrek	0.1	0.2	0.3
Armen/schouders, heupen en kniehoek fouten	Per gymnast/ element	X	X	-
Gespreide/gekruiste benen, hoofd- of voetfouten		X	-	-
Steunen op één hand		X	-	-

1.6.6 Momentum (0.3 - i)

Alleen airtrack. De gymnast moet het momentum behouden tot de laatste landing. De kinetische energie kan worden overgedragen tussen rotatie, snelheid en hoogte. Verlies van momentum wordt afgetrokken van klein tot groot. De maximale aftrek van 0.3 wordt toegepast wanneer de gymnast bijna stilstaat.				
Uitvoeringsfout	Aftrek	0.1	0.2	0.3
Verlies van momentum	Per gymnast	X	X	X