



**Dutch  
Gymnastics**

**BIJLAGE**  
**TECHNISCH REGLEMENT**  
**GROEPSSPRINGEN**

WEDSTRIJDREGLEMENT MICRO-TEAMGYM 2025-2026

## **Inhoudsopgave**

Deel 1. Algemeen .....	3
Deel 2. Regels voor betrokkenen .....	5
Deel 3. Beoordeling van de oefening.....	12
Deel 4. Airtrack .....	15
Deel 5. Minitrampoline .....	26
Deel 6. Minimale en maximale D-scores.....	36
Bijlage 1. Airtrackelementen Moeilijkheidswaarde.....	37
Bijlage 2. Minitrampoline-elementen Moeilijkheidswaarde .....	39
Bijlage 3. Elementherkenning.....	41
Bijlage 4. Uitvoeringsfouten .....	44

## **Deel 1. Algemeen**

### **1.1. Toestellen**

De discipline Micro-TeamGym bestaat uit twee onderdelen:

- Airtrack;
- Minitrampoline (inclusief pegasus).

### **1.2. Verloop van de wedstrijd**

De teams krijgen de gelegenheid om per toestel ten minste 2 minuten in te springen. Zodra de wedstrijdronde van het team begint, krijgt het team het teken om op te joggen naar de wedstrijd baan. Zodra de muziek start, start het optreden van het team. Het team voert het optreden uit en jogt direct na het uitvoeren van de laatste beurt weg van de wedstrijd vloer.

Elke wedstrijdronde duurt circa 4 minuten, inclusief op- en afmars.

### **1.3. Teamsamenstelling**

- Een team bestaat uit minimaal 3 en maximaal 5 springers. Deze springers dienen op beide onderdelen dezelfde springers te zijn, maar mogen per sprongbeurt wisselend springen.
- Iedere sprongbeurt moet gesprongen worden door drie springers;
- De teams kunnen uitkomen in de volgende categorieën:
  - Jeugd;
  - Junior;
  - Senior.

### **1.4. Pootinstelling MD-40**

De instelling van de poten van de MD40 is voor alle categorieën bepaald op stand 75.



### **1.5. Protest op eindcijfer**

Een team mag een protest op het eindcijfer indienen. Dit houdt in dat er door de chef de jury gecontroleerd wordt of het eindcijfer correct bepaald is. Het protest moet worden ingediend bij de chef de jury binnen tien minuten na het kenbaar maken van de laatste score van de wedstrijd.

Bij het indienen van het protest mag gebruik worden gemaakt van videomateriaal. Het is aan de chef de jury om te bepalen of dit videomateriaal voldoende bruikbaar is bij het protest. Bijvoorbeeld: een video met een ander standpunt dan de jurytafel van de desbetreffende wedstrijd baan kan niet gebruikt worden bij het bepalen van de gesprongen houding: hoek, strek of hurk, of bij het bepalen van de verdeling van de schroeven over de salto's in dubbele en drievoudige salto's.

Wanneer het protest wordt toegekend, verandert de score. Dit kan zowel omlaag als omhoog veranderen.

### **1.5. Luchtdruk airtrack**

De minimale luchtdruk is als volgt:

Jeugd	40 mbar
Junior	50 mbar
Senior	60 mbar

Mits aangegeven bij de aanmelding mag de luchtdruk van de airtrack verhoogd worden in stappen van 10 mbar.

### **1.6. Hoogte pegasus**

De minimale hoogte van de bovenkant van de pegasus:

Jeugd	1,15 meter
Junior	1,25 meter
Senior dames/mix	1,35 meter
Senior heren	1,65 meter

Men mag verhogen in stappen van 10 centimeter. De maximale hoogte is 1,65 meter.

## Deel 2. Regels voor betrokkenen

### 2.1. Regels voor gymnasten

#### 2.1.1. Het gebruik van magnesium

- Gymnasten mogen magnesiumpoeder gebruiken;
- Met het magnesiumpoeder mogen geen lijnen of andere tekens worden aangebracht op de toestelsituatie (inclusief de aanloopbaan).

#### 2.1.2. Kleding

Voor dames geldt:

- een uniform turnpakje met broekje/legging waarvan kleur en model worden bepaald door hun vereniging. Turnschoenen, van een zelf gekozen kleur, mogen worden gedragen. Met turnschoenen worden bedoeld de uit leer, kunststof of textielvezel bestaande “balletschoentjes”.

Voor heren geldt:

- een uniform turnshirt of -pakje met broekje/pantalon waarvan kleur en model worden bepaald door hun vereniging. Turnschoenen van een zelf gekozen kleur mogen worden gedragen. Met turnschoenen worden bedoeld de uit leer, kunststof of textielvezel bestaande “balletschoentjes”.

Voor een gemixt team geldt, naast bovenstaande bepalingen:

- de kleding van zowel de dames als de heren dient op elkaar afgestemd te zijn. Hierbij geldt niet dat de kleuren exact hetzelfde dienen te zijn, maar de kleurcombinatie dient wel op elkaar afgestemd te zijn.

Voor elke gymnast geldt:

- Bandages (inclusief gewrichtsondersteuning) moeten goed vast zitten;
- De gymnast mag geen sieraden dragen. Ook piercings worden gezien als sieraden;
- Lichaamsbeschilderingen zijn niet toegestaan. Tatoeages worden niet beschouwd als lichaamsbeschilderingen;
- Losse items zijn niet toegestaan.

Al de bovenstaande bepalingen over kleding leiden tot een hoofdjuryaftrek (E1) als de bepaling overschreden wordt.

#### 2.1.3. Presenteren aan het jurypanel

- Één gymnast mag zich, op een gepaste wijze, presenteren aan het jurypanel (bijvoorbeeld door een arm op te steken). Dit is niet verplicht.



Met presenteren wordt het aan- en/of afmelden van het team aan het jurypanel bedoeld.

#### 2.1.4. Inspringen

- Inspringen, en hiermee het uitvoeren van elementen op een toestel, is enkel toegestaan tijdens de door de wedstrijdleiding aangegeven momenten. Bij het inspringen op een niet aangegeven moment, wordt hier hoofdjuryaftrek voor gegeven. De wedstrijdleiding of de chef de jury geeft dit door aan de juryleden CD1 of E1 van het betreffende toestel. Één van die twee hoofdjuryleden geeft hier 0,3 hoofdjuryaftrek voor.

#### 2.1.5. Sancties voor gedrag van gymnasten

De sancties worden toegepast door de chef de jury. In extreme gevallen mag een gymnast, team of trainer worden verwijderd uit de wedstrijdhal, in toevoeging aan de aftrekken van de chef de jury.

Gedrag van gymnast gerelateerd aan schendingen van gedragsnormen. (Chef de jury mag worden geïnformeerd door hoofdjurylid E1.)	
Ongedisciplineerd of schadelijk gedrag.	0,3 punt per item, vermindering van de eindscore van het team.
Incorrecte kleding, anders dan de aftrekken die worden toegepast door hoofdjurylid E1.	

Alle overige aftrekken vallen onder de E1-aftrekken per toestel.

## **2.2. Regels voor trainers**

### 2.2.1. Controleren van het toestel

De trainer mag controleren of de pegasus op de juiste hoogte staat. De trainer mag niet de pegasus in hoogte verstellen. Dit leidt tot een hoofdjuryaftrek (E1).

### 2.2.2. Kleding

- Trainers mogen geen sieraden dragen. Ook piercings en horloges worden gezien als sieraden;
- Trainers dienen sportkleding te dragen, bijvoorbeeld een trainingspak met sportschoenen. Vrijetijds-kleding is niet toegestaan.

Al de bovenstaande bepalingen over kleding leiden tot een hoofdjuryaftrek (E1) als de bepaling overschreven wordt.

### 2.2.3. Positie van trainers

Er mag geen trainer rond het begin van de aanloopbaan staan. Dit resulteert in hoofdjuryaftrek (E1).

### 2.2.4. Hulpverleners

- Tijdens zowel het inspringen als de wedstrijd moet er een trainer gereed zijn om in te kunnen grijpen ter voorkoming van blessures;
- Tijdens de optredens moet er een trainer op de landingsmat staan, die naar beoordeling van hoofdjurylid E1, voldoende bekwaam is om in te grijpen in een gevaarlijke situatie;
- Het aanraken van gymnasten leidt altijd tot aftrek (E-panel);
- Het niet ingrijpen in een gevaarlijke situatie leidt ook altijd tot aftrek (E-panel).

### 2.2.5. Sancties voor gedrag van trainers

De sancties worden toegepast door de chef de jury. De sancties die verwerkt moeten worden in het scoresysteem worden verwerkt in de totaalscore van de wedstrijd. De chef de jury bepaalt welk item wordt toegepast. De beslissing van de chef de jury is bindend.

Gedrag van een trainer <u>zonder of met direct gevolg</u> voor het resultaat/het optreden van het team	
Onsportief gedrag.	1 <sup>e</sup> keer – mondelinge waarschuwing.
	2 <sup>e</sup> keer – verwijdering van de trainer van de wedstrijdhal.
Ander in het oog springend ongedisciplineerd en beledigend of schadelijk gedrag.	Directe verwijdering van de trainer van de wedstrijdhal.
Trainer spreekt agressief tegen juryleden in functie of de wedstrijdleiding.	1 <sup>e</sup> keer – 0,50 punt vermindering van de eindscore van het team en een mondelinge waarschuwing tegen de trainer 2 <sup>e</sup> keer – 1,00 punt vermindering van de eindscore van het team en verwijdering van de trainer van de wedstrijdhal.



### **2.3. Regels voor juryleden**

- Elk jurylid is individueel aansprakelijk voor de eigen score;
- Elk jurylid moet grondige kennis hebben van het Micro-TeamGymreglement en overige jury-informatie behorende bij de wedstrijd. Bijvoorbeeld: de kledingvoorschriften.
- Elk jurylid moet in het bezit zijn van een geldig jurybrevet;
- Elk jurylid moet kennis hebben van de intentie, de interpretatie, de toepassing en het doel van elke bepaling in het Micro-TeamGymreglement;
- Elk jurylid dient de juryvergadering voorafgaand aan de wedstrijd bij te wonen;
- Elk jurylid bevestigt de gegeven scores zodra de score is genoteerd op het scoreformulier en zodoende is ingevoerd in het scoresysteem;
- Elk jurylid bewaart zijn eigen aantekeningen van de jurering tot ten minste twee weken na de wedstrijddag;
- Juryleden dienen, op de wedstrijddag, informatie over de jurering enkel te verstrekken aan de chef de jury of juryleden op hetzelfde toestel;
- 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.

## 2.4. Indeling van juryleden

Elk jurypanel op airtrack bestaat uit ten minste de volgende juryleden:

<b>Jurylid E1</b>	Hoofdjurylid E, jureert de uitvoering. Controleert scores en toleranties. Past eventuele E1-af trekken toe.
<b>Jurylid E2</b>	Jureert de uitvoering.
<b>Jurylid CD1</b>	Hoofdjurylid CD, jureert de moeilijkheid en de samenstelling. Controleert scores en toleranties. Past eventuele CD1-af trekken toe.
<b>Jurylid CD2</b>	Jureert de moeilijkheid en de samenstelling.

Het CD-panel en het E-panel jureren volledig los van elkaar.

Elk jurypanel op minitrampoline bestaat uit ten minste de volgende juryleden:

<b>Jurylid E1</b>	Hoofdjurylid E, jureert de uitvoering. Controleert scores en toleranties. Past eventuele E1-af trekken toe.
<b>Jurylid E2</b>	Jureert de uitvoering.
<b>Jurylid CD1</b>	Hoofdjurylid CD, jureert de moeilijkheid en de samenstelling. Controleert scores en toleranties indien er een CD2 is. Past eventuele CD1-af trekken toe.

Het CD-panel en het E-panel jureren volledig los van elkaar.



## **2.5. Taakomschrijvingen juryfuncties**

Taakomschrijving hoofdjurylid (CD1 en E1):

- Controle, eventueel in overleg met de toestelcommissie, van de toestellen in verband met de hoogte en druk volgens de normen van het desbetreffende wedstrijdonderdeel als beschreven in het wedstrijdreglement;
- Controle van de juistheid van de C-score en D-score (CD1) of E-score (E1);
- Controle of de juryscores binnen tolerantie liggen;
- Berekenen van de C-score, D-score (CD1) en E-score (E1) van het team;
- Teken geven aan de wedstrijdleiding, zodat het team met de wedstrijd kan beginnen (E1);
- Correct reageren wanneer de leiding van het team zich voor aanvang en na beëindiging van het optreden van de groep meldt;
- Toepassing van specifieke hoofdjuryaftrekken;
- Hoofdjurylid CD1, of iemand die het hoofdjurylid aanstelt, is verantwoordelijk voor het op de juiste hoogte brengen van de pegasus;
- Hoofdjurylid CD1, of iemand die het hoofdjurylid aanstelt, is verantwoordelijk voor het op de juiste luchtdruk brengen van de airtrack;
- Beoordeling of een trainer voldoende bekwaam is om te kunnen ingrijpen in het geval van gevaar of wanneer een sprong dreigt fout te gaan;
- Het hoofdjurylid E1 zal enkel het startteken aan de wedstrijdleiding geven als er een trainer op de landingsmat staat die door het hoofdjurylid als voldoende bekwaam wordt gezien om in te grijpen.

Taakomschrijving jurylid E:

- De sprongen accuraat, objectief en deskundig beoordelen en de aftrekken voor de uitvoering noteren;
- Berekenen van de E-score van het jurylid;
- Het bepalen van een bonus.

Taakomschrijving jurylid CD:

- Het noteren van de gesprongen elementen;
- Het vaststellen van de moeilijkheidswaarde van de gesprongen series of sprongen;
- Het aftrekken van samenstellingsfouten.



## Deel 3. Beoordeling van de oefening

### 3.1. Inhoud van de C-score (samenstelling)

De samenstellingseisen staan omschreven in de delen per toestel. De maximale C-score is 2,00.

### 3.2. Inhoud van de D-score (moeilijkheid)

De D-score is het gemiddelde van de som van de moeilijkheidswaardes per sprongbeurt. De moeilijkheidswaardes komen voort uit de moeilijkheidstabel per toestel. Er is per toestel een maximumaantal elementen dat meegenomen wordt in de berekening van de D-score. Om de moeilijkheidswaarde geteld te krijgen, moet het element voldoen aan de lichaamshouding zoals omschreven in de bijlagen.

### 3.3. Inhoud van de E-score (uitvoering)

Voor een perfect uitgevoerde oefening kan het team 10 punten verdienen. Alle afwijkingen van perfectie leiden tot aftrek. Op airtrack en minitrampoline is de E-score het gemiddelde van de uitvoeringsscores per sprongbeurt. Elk jurylid kan een bonus van 0,1 optellen bij zijn E-score.

### 3.4. Berekenen van de scores

Na elk optreden berekenen de juryleden individueel hun scores op één decimaal. Het jurylid levert de score(s) in bij het hoofdjurylid (CD1 of E1). Het hoofdjurylid bekijkt of de scores binnen de tolerantie liggen.

Regels voor het afronden van de score per jurylid:

- De C-score hoeft niet afgerond te worden;
- De D-score wordt altijd afgerond naar beneden.  
Bijvoorbeeld:  $6,889 = 6,8$ ;
- De E-score wordt wiskundig afgerond.  
Bijvoorbeeld:  $6,889 = 6,9$   
Bijvoorbeeld:  $6,341 = 6,3$

Indien de scores niet binnen tolerantie liggen, roept het betreffende hoofdjurylid (CD1 of E1) het panel bij elkaar of bespreekt zijn bedenkingen met een enkel jurylid. Als de juryleden het niet eens worden, wordt de basisscore gebruikt. De basisscore wordt berekend op drie decimalen.

Indien de scores wel binnen tolerantie liggen, wordt door het hoofdjurylid (CD1 of E1) de uiteindelijke score berekend op twee decimalen (bij gebruik van de basisscore is dit drie decimalen).

### 3.5. Toleranties

Tolerantie C-score in heel het panel: 0,2 punt

Tolerantie D-score in heel het panel: 0,2 punt.

De tolerantie van de E-score is afhankelijk van de E-score:

Uiteindelijke E-score	Vershil tussen de 2 E-juryleden
9,00-10,00	0,2
8,00-8,95	0,3
7,00-7,95	0,4
6,00-6,95	0,5
<6,00	0,6

Voorbeeld:

Jurylid E1	
Score beurt 1	6,7
Score beurt 2	5,4
Score beurt 3	7,8
E-score jurylid E1	$6,63333 = 6,6$
E-score jurylid E2	7,3
De E-score zal hier zijn: $(6,6 + 7,3) : 2 = 6,95$ .	
De tolerantie is hier: 0,5 punt.	
Het verschil tussen 6,6 en 7,3 is 0,7 punt. Het jurylid E1 zal dus gaan overleggen met jurylid E2 om de scores aan te passen om binnen de tolerantie te komen. Als dit niet lukt, zal de basisscore gebruikt worden. Als de scores worden aangepast, wordt opnieuw de E-score berekend en gecontroleerd of de scores nu wel binnen tolerantie liggen.	

### 3.6. De basisscore

De basisscore = (gemiddelde van de twee scores + de score van het hoofdjurylid) : 2. Op drie decimalen nauwkeurig.

### 3.7. De toestelscore

De toestelscore wordt bepaald door de C-score, de D-score en de E-score bij elkaar op te tellen en hiervan de hoofdjuryafrekken (E1 en CD1) af te halen. De toestelscore wordt bepaald tot op drie decimalen nauwkeurig.

### 3.8. De eindscore

De eindscore van het team wordt bepaald door de minitrampolinescore en de airtrackscore bij elkaar op te tellen en hier eventueel de sancties van de chef de jury van af te trekken.

Voorbeeld:

Airtrack	17,100
Minitrampoline	13,575
Chef de jury	-0,500
<b>Eindcijfer team</b>	<b>30,175</b>

## Deel 4. Airtrack

### 4.1. Algemeen

- Het team betreedt joggend de wedstrijdvloer;
- Zodra de muziek start, begint het team met het optreden;
- Het optreden is op muziek. De tijdlimiet is 2 minuten en 45 seconden;
- Het is niet toegestaan om de aanloopban of de airtrack te markeren met kleren of andere voorwerpen. Naast de aanloopbaan en de airtrack ligt een meetlint aan de vloer vastgeplakt. Het 0-punt ligt aan de start van het landingsvlak;
- Elk team laat drie verschillende sprongbeurten zien. Elke sprongbeurt bestaat per persoon uit een verbinding van elementen. Het aantal elementen waaruit de serie moet bestaan, is afhankelijk van het niveau en is hieronder weergegeven;
- Alle series moeten zonder onderbrekingen uitgevoerd worden. Het volgende definieert een onderbreking:
  - Het maken van tussenpassen of het stoppen tussen de sprongen.
  - Het op de airtrack vallen tijdens de sprongserie.
  - Met een deel van het lichaam buiten de airtrack de grond raken. Met uitzondering van de landingsmat.
  - De airtrack aanraken met enig deel van het lichaam anders dan de handen of voeten.
  - Onderdelen uitvoeren zonder draaiingen in de breedte as, maar wel een lengteas draaiing, bijvoorbeeld streksprong  $\frac{1}{2}$  draai.
  - Geholpen worden door de trainer of zijn plaatsvervanger.
  - Bij het niet doorspringen van het volgende element op de airtrack. In andere woorden: er is een stop in de beweging.
- Alle elementen gemaakt na een onderbreking worden niet meegenomen in de C-, D- en E-score, maar worden wel meegenomen voor het aantal uitgevoerde elementen. Dat betekent dat elk element dat herkenbaar wordt uitgevoerd in een sprongserie meetelt voor het aantal uitgevoerde elementen;
- Iedere sprongbeurt moet gemaakt worden door drie gymnasten. Iedere sprongbeurt mag gemaakt worden door verschillende gymnasten uit het team.
- Alle springers moeten hun laatste onderdeel van de serie landen in het landingsvlak/op de landingsmat. De plakstrip tussen de airtrack en de landingsmat behoort tot het landingsvlak waarin de gymnasten moeten landen;
- Na de eerste en de tweede sprongbeurt, moeten de gymnasten samen terugjoggen;



- Een trainer moet voor de veiligheid van de gymnasten op de landingsmat staan. De trainer mag tijdelijk op de airtrack stappen. Dit wordt niet gezien als het verlaten van de mat. Het is toegestaan om een extra trainer aan elke kant naast de airtrack te hebben. Deze trainer mag enkel voor de veiligheid op de airtrack stappen.
- Het uitvoeren van drievoudige salto's is alleen toegestaan met een schriftelijke toestemming van de KNGU LTC-GS en het tonen van het triplecertificaat voorafgaand aan de wedstrijd in de betreffende wedstrijd baan;
- Bij de airtrack moet de volgende deelnemer starten zodra de vorige geland is. Er dienen in principe dus altijd twee gymnasten tegelijk op de baan te zijn, (één springer in aanloop en één springer voltooit de serie), zodra nummer 1 is geland moet nummer 2 zijn serie starten. Let op: er mag maar 1 springer tegelijkertijd elementen uitvoeren. De ander is wel al in aanloop.  
Als dit niet het geval is, volgt er uitvoeringsaftrek voor onderlinge afstand.  
Als er meerdere gymnasten op hetzelfde moment elementen uitvoeren, worden, naast de uitvoeringsaftrek, enkel de elementen geteld die door het jurylid gezien zijn.
- Oplopen voor start van de oefening dient in looppas te gebeuren. Als dit niet het geval is, volgt er een hoofdjuryaftrek (E1) voor het niet voldoen aan de competitievereisten.

#### 4.1.1. Aantal elementen in een sprongserie

Het aantal elementen waaruit de sprongserie moet bestaan, is afhankelijk van het niveau en de leeftijdscategorie. De samenstelling van de beurten moet er als volgt uitzien.

- Jeugd C: 3 series van minimaal 2 elementen;
- Junioren C: 3 series, waarvan één serie bestaat uit minstens 3 elementen en twee series bestaan uit minstens 2 elementen;
- Senioren C: 3 series, waarvan twee series bestaan uit minstens 3 elementen en één serie bestaat uit minstens 2 elementen;
- Jeugd B: 3 series, waarvan één serie bestaat uit minstens 3 elementen en twee series bestaan uit minstens 2 elementen;
- Junioren B: 3 series, waarvan twee series bestaan uit minstens 3 elementen en één serie bestaat uit minstens 2 elementen;
- Senioren B: 3 series van minimaal 3 elementen;
- Jeugd A: 3 series, waarvan twee series bestaan uit minstens 3 elementen en één serie bestaat uit minstens 2 elementen;
- Junioren A: 3 series van minimaal 3 elementen;
- Senioren A: 3 series van minimaal 3 elementen.



## **4.2. De C-score (samenstelling)**

### 4.2.1. De samenstellingseisen

- De teameis;  
In de eerste ronde moeten de gymnasten exact dezelfde sprongserie uitvoeren. Bij dubbele en drievoudige salto's met minder dan drie volledige lengteasdraaien in de teamronde, moeten de gymnasten hetzelfde aantal lengteasdraaien uitvoeren in elke salto.  
Bij dubbele en drievoudige salto's moet de lichaamshouding van alle gymnasten hetzelfde zijn in elke salto. Bijvoorbeeld: een dubbele salto met een gehurkte houding in de eerste salto en een gehoekte houding in de tweede salto is een andere element dan een dubbele salto met in beide salto's een gehurkte houding;  
De gemeenschappelijke serie wordt bepaald door de meest voorkomend zelfde gesprongen serie in de eerste sprongbeurt. Als er minder dan het minimale aantal elementen wordt gesprongen dan verplicht, wordt de waarde van de gesprongen elementen wel geteld, maar vindt een extra aftrek in de uitvoering plaats.
- De voorwaartseis;  
In één van de drie sprongbeurten moeten alle uitgevoerde elementen voorwaarts zijn.  
De aftrek telt in die ronde waar de meeste gymnasten een voorwaartse serie uitvoeren.
- De achterwaartseis;  
In één van de drie sprongbeurten moeten alle uitgevoerde elementen achterwaarts zijn.  
De aftrek telt in die ronde waar de meeste gymnasten een achterwaartse serie uitvoeren.
- De schroefeis (alleen A-niveau);  
Één van de drie sprongbeurten moet een element bevatten met ten minste 360° lengteasdraai in enkelvoudige salto's of ten minste 180° in dubbele en drievoudige salto's.  
De aftrek telt in die ronde waar de meeste gymnasten een voldoende draai maken.
- Juiste volgorde;  
In de tweede en derde sprongbeurt is het toegestaan om moeilijkheid te verhogen van elke serie. De series moeten worden uitgevoerd in volgorde van moeilijkheid. Echter, in elke ronde komen enkelvoudige salto's voor dubbele salto's en komen dubbele salto's voor drievoudige salto's. Zowel binnen de dubbele salto's als binnen de drievoudige salto's moet er een opbouw zijn in de moeilijkheid.  
Aftrek volgt voor elke gymnast die niet op de juiste plek in de volgorde staat.



- Herhalingen;  
Als een gymnast precies dezelfde serie uitvoert van een eerdere sprongbeurt, dan is dit een herhaling. De enige uitzondering hierop is als een gymnast een verkeerde serie maakt in de teamronde; dan volgt er geen aftrek voor de herhaling. De sprongbeurt waar een serie het meeste gemaakt wordt is vrij van aftrek.

#### 4.2.2. Samenstellingsaftrekken

Indien niet voldaan is aan de bovenstaande samenstellingsaftrekken, worden de onderstaande aftrekken toegepast. De samenstellingsaftrek kan groter zijn dan 2,0 punten. Echter, hoogstens 2,0 punten mogen worden afgetrokken van de samenstellingscore. De C-score kan nooit lager zijn dan 0,0.

Als er meer dan drie gymnasten per beurt een serie uitvoeren, worden enkel de eerste drie gymnasten meegenomen in de C-score.

Er volgt geen samenstellingsaftrek voor een missende gymnast.

<b>Samenstellingseis</b>	<b>Aftrek</b>
Teameis	0,2 per gymnast
Voorwaartseis	0,2 per gymnast
Achterwaartseis	0,2 per gymnast
Schroefseis (alleen A-niveau)	0,2 per gymnast
Volgorde	0,1 per gymnast
Herhaling (van een hele sprongserie)	0,2 per gymnast



### 4.3. De D-score (moeilijkheid)

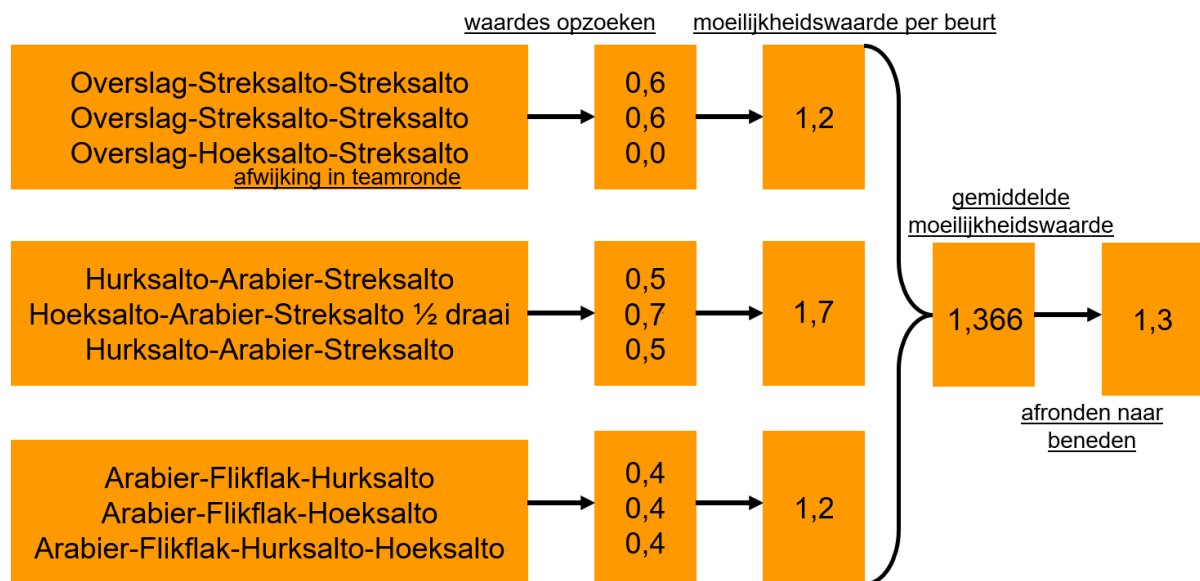
#### 4.3.1. Algemene bepalingen

- De moeilijkheidswaarde per serie (dus per gymnast) wordt berekend door de som van de twee moeilijkste verschillende elementen in de serie;  
*Een element is niet anders als het een andere voorbeweging heeft.*
- De moeilijkheidswaardes van de meest voorkomende elementen zijn terug te vinden in de moeilijkheidstabel in de bijlage. Het is toegestaan om elementen te maken die geen codenummer of symbool hebben, als de moeilijkheidswaarde berekend kan worden door gebruik te maken van de waarde van het basiselementen en het toevoegen van waarde voor lengteasdraaien;
- Een loopoverslag is een ander element dan een gesloten overslag;
- De moeilijkheidswaardes van dubbele en drievoudige salto's wordt bepaald door de kleinste lichaamshouding gedurende het element. Bijvoorbeeld: een gestrekte houding in de eerste salto en een gehoekte houding in de tweede salto, krijgt de moeilijkheidswaarde van een dubbele hoeksalto;
- De lichaamshouding in een meervoudige salto met meer dan een halve draai, wordt gezien als een puckhouding of gestrekte lichaamshouding, maar nooit als gehoekt;
- Alle elementen uitgevoerd na een onderbreking worden niet meegerekend voor de moeilijkheid;
- Elementen die niet met de voeten eerst landen, krijgen in moeilijkheid een waarde van 0,0 punt. Toucheren van welk gedeelte dan ook van beide voetzolen wordt gerekend als landen met voeten eerst. Het eerst aanraken van de landingsmat met elk ander lichaamsdeel dan de voetzolen, of op hetzelfde moment, wordt gezien als niet landen met de voeten eerst;
- Drievoudige salto's met blinde landingen zijn niet toegestaan. Dit zijn ongeldige elementen. De moeilijkheidswaarde is 0,0 punt. Een blinde landing is het landen van een drievoudige salto in voorwaartse richting (+/- 90°) en niet in staat zijn de landing te kunnen spotten/zien in de laatste rotatie;
- Elementen waar de coach/trainer helpt het element te volbrengen hebben een moeilijkheidswaarde van 0,0 punt;
- Een weigering kent geen moeilijkheidswaarde.
- In het geval dat er meer dan drie gymnasten een sprongbeurt uitvoeren, wordt de moeilijkheidswaarde enkel gebaseerd op de eerste drie gymnasten;



- De moeilijkheidswaarde van elk element dat eerst geland wordt op de voeten, kan worden meegenomen voor de bepaling van de moeilijkheidswaarde van de gymnast; ook herhaalde sprongbeurten krijgen moeilijkheidswaarde toegekend.
- Een afwijkende sprong in de teambeurt (sprongbeurt 1) krijgt geen moeilijkheidswaarde toegekend;
- Een sprongserie van meer dan drie elementen moet ten minste één element met handplaatsing bevatten;
- Als de moeilijkheidsscore van het team boven de maximaal toegestane moeilijkheidsscore komt, wordt enkel de maximaal toegestane score toegekend en volgt er CD1-affrek;
- Als de moeilijkheidsscore van het team onder de minimaal toegestane moeilijkheidsscore komt, blijft de behaalde moeilijkheidsscore staan en volgt er CD1-affrek.

Voorbeeld van het berekenen van de D-score:



#### 4.3.2. Moeilijkheidswaardes basiselementen

Groep	Basiselement	Moeilijkheidswaarde
Groep 1 – Voorwaarts	Radslag	0,1
	Radslag 1 arm	0,1
	Overslag (loop- en gesloten)	0,2
	Flackflick	0,2
	Salto gehurkt	0,2
	Salto gehoekt	0,3
	Salto gestrekt	0,4
	Startsalto's:	
	Salto gehurkt	0,2
	Salto gehoekt	0,3
	Salto gestrekt	0,3
	Salto gestrekt 1 draai	0,4
	Dubbele salto gehurkt	1,1
	Dubbele salto gehoekt	1,3
	Dubbele salto gestrekt	1,5
Drievoudige salto gehurkt	N.v.t.	
Groep 2 – Achterwaarts	Arabier	0,1
	Flikflak	0,2
	Salto gehurkt	0,2
	Salto gehoekt	0,2
	Salto gestrekt	0,3
	Temposalto	0,3
	Dubbele salto gehurkt	0,8
	Dubbele salto gehoekt	0,9
	Dubbele salto gestrekt	1,1
	Drievoudige salto gehurkt	1,6
Drievoudige salto gehoekt	1,9	

De waardes van de basiselementen kunnen worden verhoogd door middel van extra lengteasdraaien.

- 0,1 voor elke halve draai (180°) in enkelvoudige en dubbele breedte-as draaien;
- 0,2 voor elke halve draai (180°) in drievoudige breedte-as draaien;
- 0,1 extra voor een draai van 1080° (3-voudig) en voor elke volgende hele draai (360°).
- Streksalto hele draai als startelement heeft een vaste waarde van 0,4. Streksalto's als startelement met meer dan een hele draai worden berekend door uit te gaan van de streksalto hele draai, waarde 0,4, en hier 0,1 voor elke extra halve draai bij op te tellen.

#### 4.4. De E-score (uitvoering)

##### 4.4.1. Uitvoeringsaftrekken

Elk E-jurylid bepaalt per sprongbeurt (3 in totaal) de uitvoeringsscore. Het gemiddelde van die drie scores is de E-score van dat jurylid.

De uitvoeringsaftrek voor elke ronde wordt berekend als de som van de individuele aftrekken van alle gymnasten. Missende elementen, weigeringen en een foutief aantal gymnasten wordt hierin ook meegenomen.

Hieronder worden de algemene beschrijvingen van de aftrekken gegeven. In de bijlages wordt specifiek elke aftrek uitgelegd. De maximale aftrek staat dik- en cursief gedrukt.

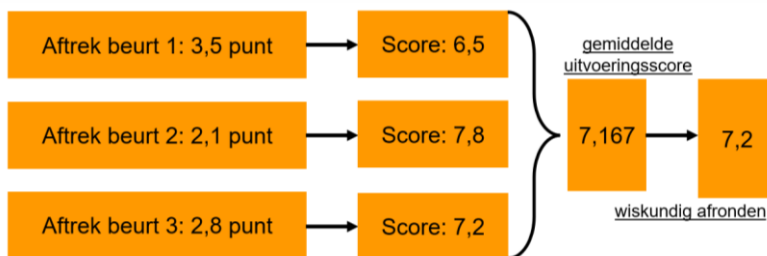
<b>Uitvoeringsaftrek</b>	<b>Aftrek</b>
Lichaamshouding in salto's	<b>0,0-0,5</b>
Armfouten (armen niet dicht bij het lichaam in schroeven)	0,1
Gespreide of gekruiste benen	0,1
Hoofd- en voetfouten	0,1
Heup- en kniehoekfouten	0,1-0,3
Lichaamshouding in niet-salto's	<b>0,0-0,2</b>
Gespreide of gekruiste benen en hoofd- en voetfouten	0,1
Heup- en kniehoekfouten	0,1-0,2
Onzuivere lengteasdraaien	<b>0,0-0,3</b>
Te vroeg/laat starten met schroeven	0,1-0,2
Te laat klaar zijn met de draai in de lucht	0,1
Onder- of overrotatie in de landing	0,1-0,2
Momentum	<b>0,0-0,3</b>
Hoogte (te laag)	0,2
Lengte (te ver landen)	0,1
Gestrekt lichaam voor de landing	<b>0,0-0,2</b>
Landingshouding (diepe landing)	<b>0,0-0,3</b>
Gecontroleerde landing <sup>1</sup>	
Meerdere stappen	0,2
Licht toucheren van de mat met één hand of knie	0,3
Licht toucheren van de mat met twee handen of knieën	0,5
Val	0,8
Niet landen op de voeten eerst	1,5
Niet landen op de landingsmat	<b>0,3</b>
Uit de richting	<b>0,0-0,2</b>
Handelen van coaches	
Ingrijpen in een gevaarlijke, levensbedreigende situatie	0,8
Ingrijpen ter voorkoming van een blessure	0,8

<sup>1</sup> Bij toucheren mag er geen gewicht op de hand of knie gezet worden die de mat aanraakt.



Ingrijpen ter voltooiing van een element	1,5
Niet ingrijpen in een gevaarlijke situatie	1,5
Niet ingrijpen ter voorkoming van een blessure	1,5
Onderlinge afstand	0,1
Niet samen terugjoggen tussen de rondes, maar alleen	0,4
Niet terugjoggen tussen de rondes, maar lopen	0,4
Te weinig elementen, per element	1,0
Weigeren (bijv. een ongeldig element uitvoeren)	3,0
Verkeerd aantal gymnasten (geen andere aftrek voor die gymnast(en))	3,0

Voorbeeld van het berekenen van de E-score:



#### 4.4.2. Uitvoeringsbonus

Elk E-jurylid mag 0,1 punt optellen bij zijn eigen uitvoeringsscore. Dit mag alleen als voldaan is aan de volgende criteria in tenminste één ronde:

- Alle gymnasten hebben identieke techniek laten zien;
- Alle landingen in die ronde zijn rechtop (goede landingshouding) en gecontroleerd.

#### 4.5. Hoofdjuryaffrekken

De hoofdjuryaffrekken (CD1 & E1) worden afgetrokken van de toestelscore van het team. De E1-affrekken:

- Incorrecte tijd;  
Het team is niet klaar met de laatste toon van de muziek.
- Incorrecte kleding;  
Een of meerdere gymnasten of een of meerdere trainers uit het team voldoen niet aan de kledingvereisten zoals omschreven in deze bijlage.
- Het geven van visuele of verbale aanwijzingen door de trainer;  
Het is niet toegestaan voor trainers of diens plaatsvervangers om verbale of visuele aanwijzingen te geven aan de gymnasten gedurende de gehele oefening op de airtrack. In het geval dat de trainer wil dat het team stopt met hun oefening, door bijvoorbeeld een technisch mankement of blessure, of wanneer hij praat met een geblesseerde gymnast, dan levert dit geen aftrek op
- Het dragen van sieraden;
- Het dragen van onveilige of opvallende bandages/tape;
- Respecteren van de toestel/competitie vereisten.

De aftrek voor het niet respecteren van de toestel-/competitievereisten wordt in de volgende gevallen toegepast: (aftrek per item)

- Het betreden van de wedstrijdvloer vloer tegen de regels in.
- Het markeren of verlengen van de aanloopbaan met kleren of losse voorwerpen.
- Het starten van de oefening voor het teken van de wedstrijdleiding.
- Het hebben van een trainer rond het begin van de aanloopbaan.
- De coach verlaat de landingsmat gedurende een sprongbeurt. Het verlaten van de landingsmat door het verlenen van hulp of bij een blessure levert geen aftrek op.
- De gymnasten komen niet in looppas oplopen;
- Inspringen op een niet aangegeven moment (één keer aftrekken per wedstrijd in overleg met CD1)

<b>E1-affrekken</b>	<b>Aftrek</b>
Incorrecte tijd: te lang	0,3
Incorrecte kleding: Losse voorwerpen Lichaamsbeschildering	0,3 één keer
Geven van verbale of visuele tekens door een trainer	0,3 één keer
Dragen van sieraden	0,3
Dragen van onveilige of opvallend gekleurde bandages	0,3

Het niet respecteren van de toestel-/ competitievereisten <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het betreden van de wedstrijdvloer tegen de regels in;</li> <li>- Markeren of verlengen van de aanloopbaan met kleren of losse voorwerpen;</li> <li>- Starten van de oefening voor teken van de wedstrijdleiding;</li> <li>- Een trainer rond het begin van de aanloopbaan;</li> <li>- De trainer verlaat de landingsmat;</li> <li>- Niet in looppas oplopen;</li> <li>- Inspringen op een niet aangegeven moment, één keer per wedstrijd in overleg met CD1.</li> </ul>	0,3 per item
---	--------------

De CD1-af trekken:

- Respecteren van de toestel/competitie vereisten.  
De aftrek voor het niet respecteren van de toestel/competitie vereisten wordt in de volgende gevallen toegepast: (aftrek per item)
  - Inspringen op een niet aangegeven moment (één keer aftrekken per wedstrijd in overleg met E1).
- De moeilijkheidsscore ligt boven de maximaal toegestane waarde voor de betreffende categorie en het betreffende niveau;
- De moeilijkheidsscore ligt onder de minimaal toegestane waarde voor de betreffende categorie en het betreffende niveau.

<b>CD1-af trekken</b>	<b>Aftrek</b>
Het niet respecteren van de toestel-/competitievereisten: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inspringen op een niet aangegeven moment, één keer per wedstrijd in overleg met E1.</li> </ul>	0,3 per item
Onder de minimale moeilijkheidsscore	0,3
Boven de maximale moeilijkheidsscore	0,3

## Deel 5. Minitrampoline

### 5.1. Algemeen

- Op teken van de wedstrijdleiding moet het team de wedstrijdvloer joggend betreden. Het team gaat klaarstaan bij de start van de aanloopbaan en start wanneer de muziek begint;
- Het optreden is op muziek. De tijdlimiet is 2 minuten en 45 seconden;
- Het is niet toegestaan om de aanloopbaan te markeren met kleren of andere voorwerpen. Naast de aanloopbaan ligt een meetlint aan de vloer vast geplakt. Het 0-punt ligt aan de start van het landingsvlak;
- Elk team laat drie verschillende sprongbeurten zien;
- Iedere sprongbeurt moet gemaakt worden door drie gymnasten;
- Iedere sprongbeurt mag gemaakt worden door verschillende gymnasten uit het team;
- Na de eerste en de tweede sprongbeurt, moeten de springers samen terugjoggen;
- Exact twee coaches moeten voor de veiligheid van de gymnasten op de mat staan;
- Het uitvoeren van drievoudige salto's is alleen toegestaan met een schriftelijke toestemming van de KNGU LTC-GS en het tonen van het triplecertificaat voorafgaand aan de wedstrijd in de betreffende wedstrijd baan;
- Oplopen voor start van de oefening dient in looppas te gebeuren. Als dit niet het geval is, volgt er een hoofdjuryaftrek voor het niet voldoen aan de competitievereisten.



## **5.2. De C-score (samenstelling)**

### 5.2.1. De samenstellingseisen

- De teamsis;  
In de eerste ronde moeten de gymnasten exact dezelfde sprong maken. Bij dubbele en drievoudige salto's met minder dan drie volledige lengteasdraaien in de teamronde, moeten de gymnasten hetzelfde aantal lengteasdraaien uitvoeren in elke salto.  
Bij dubbele en drievoudige salto's moet de lichaamshouding van alle gymnasten hetzelfde zijn. Bijvoorbeeld: een dubbele salto met een gehurkte houding in de eerste salto en een gehoekte houding in de tweede salto is een andere element dan een dubbele salto met in beide salto's een gehurkte houding;  
De gemeenschappelijke serie wordt bepaald door de meest voorkomend zelfde gesprongen sprong in de eerste sprongbeurt.
- De schroefeis;  
Junior en senior A-niveau: Het team moet minimaal één sprongbeurt uitvoeren waar de gymnasten minimaal 540° draaien in enkelvoudige salto's, of minimaal 180° draaien in dubbele en drievoudige salto's.

Jeugd A-niveau: Het team moet minimaal één sprongbeurt uitvoeren waar de gymnasten minimaal 360° draaien in enkelvoudige salto's of minimaal 180° draaien in dubbele of drievoudige salto's.

Junior en senior B-niveau Het team moet minimaal één sprongbeurt uitvoeren waar de gymnasten minimaal 360° draaien in enkelvoudige salto's of minimaal 180° draaien in dubbele of drievoudige salto's.

Jeugd B-niveau: Het team moet minimaal één sprongbeurt uitvoeren waar de gymnasten minimaal 180° draaien in enkelvoudige salto's of dubbele of drievoudige salto's.

Junior en senior C-niveau: Het team moet minimaal één sprongbeurt uitvoeren waar de gymnasten minimaal 180° draaien in enkelvoudige salto's.

Jeugd C-niveau: deze eis geldt niet voor de jeugd in het C-niveau.

Voor alle niveaus geldt: De draai moet worden uitgevoerd na de handplaatsing/kaats wanneer die geteld wil worden in de sprongbeurt met pegasus.

De aftrek telt in die ronde waar de meeste gymnasten een voldoende draai maken.

- Dubbel- en trippeleis (alleen junior- en senior-A-niveau);  
In één van de drie sprongbeurten moeten alle gymnasten een dubbele of drievoudige salto springen. Een dubbele of drievoudige salto telt vanaf trampoline tot landing (bijv. tsukahara en overslag-salto tellen als dubbele salto's, tsukahara-dubbel en overslag-dubbel tellen als drievoudige salto's).  
De aftrek telt in die ronde waar de meeste gymnasten een dubbele of drievoudige salto maken.
- Juiste volgorde;  
In de tweede en derde sprongbeurt is het toegestaan om moeilijkheid te verhogen van elke sprong. De sprongen moeten worden uitgevoerd in volgorde van moeilijkheid. Echter, in elke ronde komen enkelvoudige salto's voor dubbele salto's en komen dubbele salto's voor drievoudige salto's. Zowel binnen de dubbele salto's als binnen de drievoudige salto's moet er een opbouw zijn in de moeilijkheid.  
Aftrek volgt voor elke gymnast die niet op de juiste plek in de volgorde staat.
- Herhalingen;  
Als een gymnast precies dezelfde sprong uitvoert van een eerdere sprongbeurt, dan is dit een herhaling. De enige uitzondering hierop is als een gymnast een verkeerde sprong maakt in de teamronde; dan volgt er geen aftrek voor de herhaling. De sprongbeurt waar een sprong het meeste gemaakt wordt is vrij van aftrek.
- Ronde met en zonder pegasus.  
Het team moet op zijn minst 1 sprongbeurt met pegasus en 1 sprongbeurt zonder pegasus uitvoeren. Deze aftrek is niet van toepassing op individuele fouten/weigeringen van gymnasten.

### 5.2.2. Samenstellingsaftrekken

Indien niet voldaan is aan de bovenstaande samenstellingsaftrekken, worden de onderstaande aftrekken toegepast. De samenstellingsaftrek kan groter zijn dan 2,0 punten. Echter, hoogstens 2,0 punten mogen worden afgetrokken van de samenstellingscore. De C-score kan nooit lager zijn dan 0,0.

Als er meer dan drie gymnasten per beurt een element uitvoeren, worden enkel de eerste drie gymnasten meegenomen in de C-score.

Er volgt geen samenstellingsaftrek voor een missende gymnast.

<b>Samenstellingseis</b>	<b>Aftrek</b>
Teameis	0,2 per gymnast
Schroefeis	0,2 per gymnast
Dubbel- en trippeleis (alleen junior- en senior-A-niveau)	0,2 per gymnast
Volgorde	0,1 per gymnast
Herhaling	0,2 per gymnast
Sprongbeurt met/zonder pegasus	2,0 per team



### 5.3. De D-score (moeilijkheid)

#### 5.3.1. Algemene bepalingen

- De moeilijkheidswaardes van de meest voorkomende elementen zijn terug te vinden in de moeilijkheidstabel in de bijlage. Het is toegestaan elementen te maken die geen codenummer of symbool hebben, als de moeilijkheidswaarde berekend kan worden door gebruik te maken van de waarde van het basiselement en het toevoegen van waarde van lengteasdraaien;
- De moeilijkheidswaarde van dubbele en drievoudige salto's wordt bepaald door de kleinste lichaamshouding gedurende de spong. Voorbeeld: een gestrekte houding in de eerste salto en gehoekte salto in de tweede salto krijgt dezelfde waarde als een dubbele hoeksalto;
- Tsukahara en overslag-salto worden geteld als dubbele salto's, dubbel tsukahara en overslag-dubbele salto worden geteld als drievoudige salto's;
- De lichaamshouding in een meervoudige salto met meer dan een halve draai wordt gezien als een puckhouding of gestrekte lichaamshouding, maar nooit gehoekt.
- Elementen die niet met de voeten eerst landen, krijgen in moeilijkheid een waarde van 0,0 punt. Toucheren van welk gedeelte dan ook van beide voetzolen wordt gerekend als landen met voeten eerst. Het eerst aanraken van de landingsmat met elk ander lichaamsdeel dan de voetzolen, of op hetzelfde moment, wordt gezien als niet landen met de voeten eerst;
- Drievoudige salto's met blinde landingen zijn niet toegestaan. Dit zijn ongeldige elementen. De moeilijkheidswaarde is 0,0 punt. Een blinde landing is het landen van een drievoudige salto in voorwaartse richting (+/- 90°) en niet in staat zijn de landing te kunnen spotten/zien in de laatste rotatie;
- Elementen waar de coach/trainer helpt het element te volbrengen hebben een moeilijkheidswaarde van 0,0 punt;
- Een weigering kent geen moeilijkheidswaarde;
- In het geval dat er meer dan drie gymnasten een sprongbeurt uitvoeren, wordt de moeilijkheidswaarde enkel gebaseerd op de eerste drie gymnasten;
- De moeilijkheidswaarde van elk element dat eerst geland wordt op de voeten, kan worden meegenomen voor de moeilijkheidsscore; ook herhaalde sprongbeurten krijgen moeilijkheidswaarde toegekend.
- Een afwijkende sprong in de teambeurt (sprongbeurt 1) krijgt geen moeilijkheidswaarde toegekend;



- Als de moeilijkheidsscore van het team boven de maximaal toegestane moeilijkheidsscore komt, wordt enkel de maximaal toegestane score toegekend en volgt er CD1-af trek;
- Als de moeilijkheidsscore van het team onder de minimaal toegestane moeilijkheidsscore komt, blijft de behaalde moeilijkheidsscore staan en volgt er CD1-af trek.
- Het niet aanraken van de pegasus met beide handen wordt gezien als een ongeldig element en resulteert in een moeilijkheidswaarde van 0,0 punten;

### 5.3.2. Moeilijkheidswaardes basiselementen

Groep	Basiselement	Moeilijkheidswaarde	
Groep 1 – Met pegasus	¼ in, ¼ uit (arabier)	0,3	
	Overslag	0,4	
	½ in	0,4	
	Overslag-salto gehurkt	0,8	
	Overslag-salto gehoekt	0,9	
	Overslag-salto gestrekt	1,0	
	Overslag dubbele salto ½ draai uit	1,7	
	Overslag dubbele salto gehoekt ½ draai uit	1,9	
	Tsukahara gehurkt	0,8	
	Tsukahara gehoekt	0,9	
	Tsukahara gestrekt	1,0	
	Tsukahara dubbel gehurkt	1,6	
	Tsukahara dubbel gehoekt	1,8	
	Groep 2 – Zonder pegasus	Salto gehurkt	0,1
		Salto gehoekt	0,1
Salto gestrekt		0,2	
Dubbele salto gehurkt		0,6	
Dubbele salto gehoekt		0,7	
Dubbele salto gestrekt		0,8	
Drievoudige salto gehurkt met ½ draai uit		1,5	
Drievoudige salto gehoekt met ½ draai uit		1,7	

De waardes van de basiselementen kunnen worden verhoogd door middel van extra lengteasdraaien.

- 0,1 voor elke halve draai (180°) in enkelvoudige en dubbele breedte-as draaien;
- 0,2 voor elke halve draai (180°) in drievoudige breedte-as draaien;
- 0,1 extra voor een draai van 1080° (3-voudig) en voor elke volgende hele draai (360°).

## 5.4. De E-score (uitvoering)

### 5.4.1. Uitvoeringsaftrekken

Elk E-jurylid bepaalt per sprongbeurt (3 in totaal) de uitvoeringsscore. Het gemiddelde van die drie scores is de E-score van dat jurylid.

De uitvoeringsaftrek voor elke ronde wordt berekend als de som van de individuele aftrekken van alle gymnasten. Missende elementen, weigeringen en een foutief aantal gymnasten wordt hierin ook meegenomen.

Hier worden de algemene beschrijvingen van de aftrekken gegeven. In de bijlages wordt specifiek elke aftrek uitgelegd. De maximale aftrek staat dik- en cursief gedrukt.

<b>Uitvoeringsaftrek</b>	<b>Aftrek</b>
Lichaamshouding in salto's	<b>0,0-0,5</b>
Armfouten (armen niet dicht bij het lichaam in schroeven)	0,1
Gespreide of gekruiste benen	0,1
Hoofd- en voetfouten	0,1
Heup- en kniehoekfouten	0,1-0,3
Contact met de pegasus	<b>0,0-0,6</b>
Geen gestrekt lichaam	0,2
Lichte stijging	0,2
Geen stijging	0,4
Onzuivere lengteasdraaien	<b>0,0-0,3</b>
Te vroeg/laat starten met schroeven	0,1-0,2
Te laat klaar zijn met de draai in de lucht	0,1
Onder- of overrotatie in de landing	0,1-0,2
Hoogte (te laag)	0,2
Lengte (te ver landen)	0,1
Gestrekt lichaam voor de landing	<b>0,0-0,2</b>
Landingshouding (diepe landing)	<b>0,0-0,3</b>
Gecontroleerde landing <sup>2</sup>	
Meerdere stappen	0,2
Licht toucheren van de mat met één hand of knie	0,3
Licht toucheren van de mat met twee handen of knieën	0,5
Val	0,8
Niet landen op de voeten eerst	1,5
Niet landen op de landingsmat	<b>0,3</b>
Uit de richting	<b>0,0-0,2</b>
Handelen van coaches	
Ingrijpen in een gevaarlijke, levensbedreigende situatie	0,8
Ingrijpen ter voorkoming van een blessure	0,8

<sup>2</sup> Bij toucheren mag er geen gewicht op de hand of knie gezet worden die de mat aanraakt.



Ingrijpen ter voltooiing van een element	1,5
Niet ingrijpen in een gevaarlijke situatie	1,5
Niet ingrijpen ter voorkoming van een blessure	1,5
Onderlinge afstand	0,1
Niet samen terugjoggen tussen de rondes, maar alleen	0,4
Niet terugjoggen tussen de rondes, maar lopen	0,4
Te weinig elementen, per element	1,0
Weigeren (bijv. een ongeldig element uitvoeren)	3,0
Verkeerd aantal gymnasten (geen andere aftrek voor die gymnast(en))	3,0

#### 5.4.2. Uitvoeringsbonus

Elk E-jurylid mag 0,1 punt optellen bij zijn eigen uitvoeringsscore. Dit mag alleen als voldaan is aan de volgende criteria in tenminste één ronde:

- Alle gymnasten hebben identieke techniek laten zien;
- Alle landingen in die ronde zijn rechttop (goede landingshouding) en gecontroleerd.

#### **5.5. Hoofdjuryaftrekken**

De hoofdjuryaftrekken (CD1 & E1) worden afgetrokken van de toestelscore van het team. De E1-aftrekken:

- Incorrecte tijd;  
Het team is niet klaar voor de laatste toon van de muziek.
- Incorrecte kleding;  
Een of meerdere gymnasten of een of meerdere trainers uit het team voldoen niet aan de kledingvereisten zoals omschreven in deze bijlage.
- Het geven van visuele of verbale aanwijzingen door de trainer;  
Het is niet toegestaan om verbale of visuele aanwijzingen te geven aan de gymnasten door de coaches gedurende de gehele oefening op de minitrampoline. In het geval dat de coach wil dat het team stopt met hun oefening, door bv een technisch mankement of blessure, of wanneer hij praat met een geblesseerde gymnast, dan levert dit geen aftrek op
- Het dragen van sieraden;
- Het dragen van onveilige of opvallende bandages/tape;
- Respecteren van de toestel/competitie vereisten.

De aftrek voor het niet respecteren van de toestel/competitie vereisten wordt in de volgende gevallen toegepast: (aftrek per item)

- Het betreden van de wedstrijdvloer vloer tegen de regels in.
- Het markeren of verlengen van de aanloopbaan met kleren of losse voorwerpen.
- Het starten van de oefening voor het teken van de wedstrijdleiding.

- Het hebben van een trainer rond het begin van de aanloopbaan.
- De coach verlaat de landingsmat gedurende een sprongbeurt. Het verlaten van de landingsmat door het verlenen van hulp of bij een blessure levert geen aftrek op.
- De gymnasten komen niet in looppas oplopen.
- Een trainer of diens plaatsvervanger wijzigt de hoogte van de pegasus;
- Inspringen op een niet aangegeven moment (1 keer aftrekken per wedstrijd, in overleg met CD1).

<b>E1-aftrekken</b>	<b>Aftrek</b>
Incorrecte tijd: te lang	0,3
Incorrecte kleding: Losse voorwerpen Lichaamsbeschildering	0,3 één keer
Geven van verbale of visuele tekens door een trainer	0,3 één keer
Dragen van sieraden	0,3
Dragen van onveilige of opvallend gekleurde bandages	0,3
Het niet respecteren van de toestel-/ competitievereisten <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het betreden van de wedstrijdvloer tegen de regels in;</li> <li>- Markeren of verlengen van de aanloopbaan met kleren of losse voorwerpen;</li> <li>- Starten van de oefening voor teken van de wedstrijdleiding;</li> <li>- Een trainer rond het begin van de aanloopbaan;</li> <li>- De trainer verlaat de landingsmat;</li> <li>- Niet in looppas oplopen;</li> <li>- Een trainer of diens plaatsvervanger wijzigt de pegasushoogte;</li> <li>- Inspringen op een niet aangegeven moment, één keer per wedstrijd, in overleg met CD1.</li> </ul>	0,3 per item

De CD1-aftrekken:

- Respecteren van de toestel/competitie vereisten.  
De aftrek voor het niet respecteren van de toestel/competitie vereisten wordt in de volgende gevallen toegepast: (aftrek per item)
  - Inspringen op een niet aangegeven moment (1 keer aftrekken per wedstrijd, in overleg met E1).
- De moeilijkheidsscore ligt boven de maximaal toegestane waarde voor de betreffende categorie en het betreffende niveau;



- De moeilijkheidsscore ligt onder de minimaal toegestane waarde voor de betreffende categorie en het betreffende niveau.

<b>CD1-affrekken</b>	<b>Affrek</b>
Het niet respecteren van de toestel-/competitievereisten: - Inspringen op een niet aangegeven moment, één keer per wedstrijd, in overleg met E1.	0,3
Onder de minimale moeilijkheidsscore	0,3
Boven de maximale moeilijkheidsscore	0,3

## Deel 6. Minimale en maximale D-scores

Het betreft hier de minimale en maximale uiteindelijke D-scores.

### 6.1. Airtrack

Categorie	Moeilijkheidsscore/D-score	
	Minimaal	Maximaal
Jeugd C	0,0	0,9
Junioren C	0,0	1,3
Senioren C	0,0	1,6
Jeugd B	1,0	1,4
Junioren B	1,4	1,8
Senioren B	1,7	2,2
Jeugd A	1,5	Geen beperking
Junioren A	1,9	Geen beperking
Senioren A	2,3	Geen beperking

### 6.2. Minitrampoline

Categorie	Moeilijkheidsscore/D-score	
	Minimaal	Maximaal
Jeugd C	0,0	0,8
Junioren C	0,0	1,3
Senioren C	0,0	1,5
Jeugd B	0,8	1,2
Junioren B	1,2	1,6
Senioren B	1,5	2,0
Jeugd A	1,2	Geen beperking
Junioren A	1,6	Geen beperking
Senioren A	1,9	Geen beperking



## Bijlage 1. Airtrackelementen Moeilijkheidswaarde

D-score	Groep 1 Voorwaartse elementen	Artistieke code	K-code
0,1	Radslag	X	X
0,1	Radslag 1 arm	X <sub>1</sub>	X1
0,2	Gesloten overslag	G	HG
0,2	Loopoverslag	L	HL
0,2	Flack flick		FS
0,2	Hurksalto		O
0,3	Hoeksalto		>
0,4	Streksalto		\
0,3	Streksalto (startsalto)		\
0,3	Hurksalto ½ draai	180	O1
0,4	Hurksalto 1 draai	360	O2
0,4	Hoeksalto ½ draai	180	>1
0,5	Streksalto ½ draai	180	\1
0,6	Streksalto 1 draai	360	\2
0,4	Streksalto 1 draai (startsalto)	360	\2
0,7	Streksalto 1½ draai	540	\3
0,8	Streksalto 2 draaien	720	\4
0,9	Streksalto 2½ draai	900	\5
1,1	Dubbele hurksalto		OO
1,3	Dubbele hoeksalto		>>
1,5	Dubbele streksalto		\\
1,2	Dubbele hurksalto ½ draai	180	OO1
1,4	Dubbele hurksalto 1½ draai	540	OO3
1,4	Dubbele hoeksalto ½ draai	180	>>1
1,6	Dubbele streksalto ½ draai	180	\\1
1,8	Dubbele streksalto 1½ draai	540	\\3

Salto's met landing op twee voeten worden beschouwd als hetzelfde element als salto's met uitstap.



D-score	Groep 2 Achterwaartse elementen	Artistieke code	K-code
0,1	Arabier		R
0,2	Flikflak		F
0,2	Hurksalto		O
0,2	Hoeksalto		<
0,3	Temposalto		W
0,3	Streksalto		/
0,3	Hurksalto ½ draai	180	O1
0,3	Hoeksalto ½ draai	180	<1
0,4	Hurksalto 1 draai	360	O2
0,4	Streksalto ½ draai	180	/1
0,5	Streksalto 1 draai	360	/2
0,6	Streksalto 1½ draai	540	/3
0,7	Streksalto 2 draaien	720	/4
0,8	Streksalto 2½ draai	900	/5
1,0	Streksalto 3 draaien	1080	/6
0,8	Dubbele hurksalto		OO
0,9	Dubbele hoeksalto		<<
1,1	Dubbele streksalto		//
1,0	Dubbele hurksalto 1 draai	360	OO2
1,2	Dubbele hurksalto 2 draaien	720	OO2
1,3	Dubbele streksalto 1 draai	360	//2
1,5	Dubbele streksalto 2 draaien	720	//4
1,8	Dubbele streksalto 3 draaien	1080	//6
1,6	Drievoudige hurksalto		OOO
1,9	Drievoudige hoeksalto		<<<
2,0	Drievoudige hurksalto 1 draai	360	OOO2



## Bijlage 2. Minitrampoline-elementen Moeilijkheidswaarde

D-score	Groep 1 Met pegasus	Artistieke code	K-code
0,3	¼ in ¼ uit (arabier)	90 $\curvearrowright$ = $\curvearrowleft$ 90	R
0,4	½ in	180 $\curvearrowright$ = $\curvearrowleft$	1H
0,4	Overslag	$\curvearrowright$ = $\curvearrowleft$	H
0,5	½ in, ½ uit	180 $\curvearrowright$ = $\curvearrowleft$ 180	1H1
0,5	Overslag ½ draai	$\curvearrowright$ = $\curvearrowleft$ 180	H1
0,6	½ in, 1 uit	180 $\curvearrowright$ = $\curvearrowleft$ 360	1H2
0,6	Overslag 1 draai	$\curvearrowright$ = $\curvearrowleft$ 360	H2
0,7	½ in, 1½ uit	180 $\curvearrowright$ = $\curvearrowleft$ 540	1H3
0,7	Overslag 1½ draai	$\curvearrowright$ = $\curvearrowleft$ 540	H3
0,8	Tsukahara gehurkt	TSU	TO
0,9	Tsukahara gehoekt	TSU V	T<
1,0	Tsukahara gestrekt	TSU /	T/
1,2	Tsukahara gestrekt 1 draai	TSU / 360	T/2
1,4	Tsukahara gestrekt 2 draaien	TSU / 720	T/4
0,8	Overslag hurksalto	$\curvearrowright$ = $\delta$	HO
0,9	Overslag hoeksalto	$\curvearrowright$ = $\delta$ V	H>
1,0	Overslag streksalto	$\curvearrowright$ = $\delta$	H\
0,9	Overslag hurksalto ½ draai	$\curvearrowright$ = $\delta$ 180	HO1
1,0	Overslag hoeksalto ½ draai	$\curvearrowright$ = $\delta$ V 180	H>1
1,1	Overslag streksalto ½ draai	$\curvearrowright$ = $\delta$ 180	H\1
1,3	Overslag streksalto 1½ draai	$\curvearrowright$ = $\delta$ 540	H\3
1,5	Overslag streksalto 2½ draai	$\curvearrowright$ = $\delta$ 900	H\5
1,6	Dubbele Tsukahara gehurkt	TSU $\ell\ell$	TOO
1,8	Dubbele Tsukahara gehoekt	TSU $\ell\ell$ V	T<<
2,0	Dubbele Tsukahara gehurkt 1 draai	TSU $\ell\ell$ 360	TOO2
1,7	Overslag dubbele hurksalto ½ draai	$\curvearrowright$ = $\delta\delta$ 180	HOO1
1,9	Overslag dubbele hoeksalto ½ draai	$\curvearrowright$ = $\delta\delta$ V 180	H<<1
2,1	Overslag dubbele hurksalto 1½ draai	$\curvearrowright$ = $\delta\delta$ 540	HOO3



D-score	Groep 2 Zonder pegasus	Artistieke code	K-code
0,1	Hurksalto	ϕ	0
0,1	Hoeksalto	ϕV	>
0,2	Streksalto	ϕ/	\
0,2	Hurksalto ½ draai	ϕ <sub>180</sub>	01
0,2	Hoeksalto ½ draai	ϕV <sub>180</sub>	>1
0,3	Streksalto ½ draai	ϕ/ <sub>180</sub>	\1
0,3	Hurksalto 1 draai	ϕ <sub>360</sub>	02
0,4	Streksalto 1 draai	ϕ/ <sub>360</sub>	\2
0,5	Streksalto 1½ draai	ϕ/ <sub>540</sub>	\3
0,6	Streksalto 2 draaien	ϕ/ <sub>720</sub>	\4
0,7	Streksalto 2½ draai	ϕ/ <sub>900</sub>	\5
0,6	Dubbele hurksalto	ϕϕ	00
0,7	Dubbele hoeksalto	ϕϕV	>>
0,8	Dubbele streksalto	ϕϕ/	\ \
0,7	Dubbele hurksalto ½ draai	ϕϕ <sub>180</sub>	001
0,8	Dubbele hoeksalto ½ draai	ϕϕV <sub>180</sub>	>>1
0,9	Dubbele hurksalto 1½ draai	ϕϕ <sub>540</sub>	003
0,9	Dubbele streksalto ½ draai	ϕϕ/ <sub>180</sub>	\ \1
1,1	Dubbele streksalto 1½ draai	ϕϕ/ <sub>540</sub>	\ \3
1,3	Dubbele streksalto 2½ draai	ϕϕ/ <sub>900</sub>	\ \5
1,6	Dubbele streksalto 3½ draai	ϕϕ/ <sub>1260</sub>	\ \7
1,5	Drievoudige hurksalto ½ draai	ϕϕϕ <sub>180</sub>	0001
1,7	Drievoudige hoeksalto ½ draai	ϕϕϕV <sub>180</sub>	>>>
1,9	Drievoudige hurksalto 1½ draai	ϕϕϕ <sub>540</sub>	0003
2,3	Drievoudige hurksalto 2½ draai	ϕϕϕ <sub>900</sub>	0005

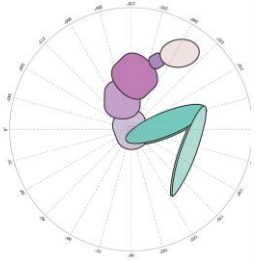
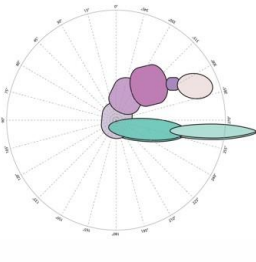
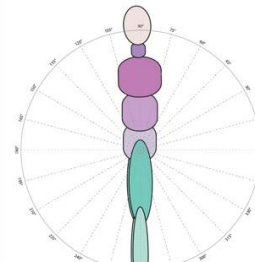
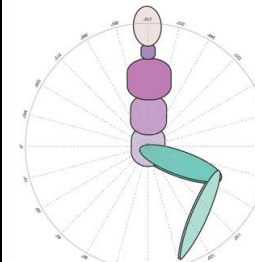
Opmerkingen:

- Een tsukahara met 1 draai en een Kasamatsu worden als dezelfde sprong beschouwd;
- Dit geldt ook voor dezelfde sprongen met meer lengteasdraaien.

## Bijlage 3. Elementherkenning

### B3.1. Verplichte lichaamshouding in salto's

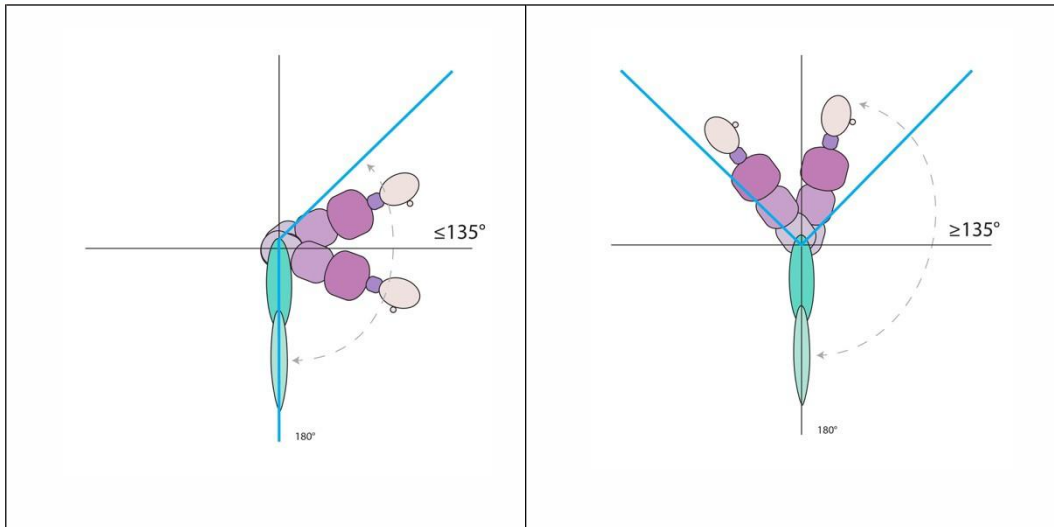
Afhankelijk van het gekozen element, moet de lichaamshouding in elke salto betrekking hebben op een gehurkte, gehoekte of gestrekte houding. In dubbele en drievoudige salto's met meer dan een halve draai, kan de gehurkte positie enigszins worden geopend. Dit wordt de puckhouding genoemd. Qua moeilijkheidswaarde blijft dit echter een gehurkte houding.

Gehurkte houding	Gehoekte houding	Gestrekte houding	Puckhouding
			
In een gehurkte lichaamshouding zijn de knieën en heupen gebogen en naar de borst getrokken. De onderbenen zijn zo dicht mogelijk bij de bovenbenen. Gelijk aan of minder dan $135^\circ$ voor de heuphoek en voor de kniehoek is voor de moeilijkheid acceptabel.	In een gehoekte houding is het bovenlichaam gebogen met gestrekte benen ( $180^\circ$ ). Gelijk aan of minder dan $135^\circ$ voor de heupen is acceptabel voor de moeilijkheid. Een kleine buiging van de knieën ( $30^\circ$ ) is acceptabel.	Een gestrekte lichaamshouding is exact $180^\circ$ voor zowel de knie- als de heuphoek. Gelijk aan of $135^\circ$ voor de heuphoek is acceptabel.	Een gepuckte lichaamshouding is $120^\circ$ voor de heuphoek en $90^\circ$ tot $120^\circ$ in de kniehoek. Dit is een afwijking voor de gehurkte lichaamshouding voor draaien in meervoudige salto's. De puckhouding wordt beschouwd als een gehurkte positie.

Wanneer de heuphoek exact  $135^\circ$  is, wordt het geteld in het voordeel van het team, rekening houdend met samenstellingsaftrek en moeilijkheidswaarde.

Waardes voor de lichaamshouding worden alleen gegeven wanneer de gymnast duidelijk de lichaamshouding laat zien in elke salto.

Alle lichaamshoudingen waarvan de knieën  $\leq 90^\circ$  zijn gebogen worden beschouwd als een gehurkte houding.



Gehoekte houding

Gestreckte houding

Herkennen van de gehoekte (links) versus gestrekte (rechts) houding. De tekeningen geven een indicatie van de hoek in de heupen. De blauwe lijn laat  $135^\circ$  tussen de benen en het bovenlichaam zien

### B3.2. Schroefvereisten

- Toegevoegde waarden voor schroeven worden geaccepteerd als deze worden geroteerd tot ten minste  $45^\circ$  vanaf de nominale draaiing. Indien men onderroteert met meer dan  $45^\circ$  wordt het aantal draaien afgewaardeerd tot het aantal voltooide halve schroeven. Deze positie wordt gemeten op de heupen. Elke afwijking van de nominale schroefrotatie wordt afgetrokken door de uitvoeringsjuryleden;
- Onthoud dat bij het draaien in dubbele en drievoudige salto's met minder dan drie schroeven in de teamronde, voor elke gymnast hetzelfde aantal schroeven in elke salto vereist is;
- Tsukahara's zonder draaien in de salto voldoen niet aan de schroefeis.

### B3.3. Dubbele en drievoudige salto's

Op minitrampoline worden dubbele en drievoudige salto's van afzet tot landing geteld. Dit betekent dat een Tsukahara en overslag-salto beide worden beschouwd als een dubbele salto en een Tshukahara met dubbele salto en overslag-dubbelsalto worden beschouwd als drievoudige salto.

### B3.4. Temposalto

Een temposalto wordt omschreven als een enkele achterwaartse salto met een overstreckte lichaamspositie die wordt uitgevoerd op schouderhoogte of lager.



### B3.5. Herkenning van verschillende elementen

- Elementen op basis van hetzelfde basiselement kunnen als verschillend worden geteld als de gymnast een andere lichaamshouding of verschillend aantal lengteasdraaien laat zien. Dit houdt in dat een dubbele of drievoudige salto een ander element kan zijn als de gymnast zijn lichaamshouding verandert in één salto, terwijl de moeilijkheidswaarde hetzelfde blijft.  
Bijvoorbeeld: OOO1 (1,5 punt) is een ander element dan <OO1 (1,5 punt) of /2/1 (1,1 punt) is een ander element dan /2<1 (1,1 punt).
- In dubbele of drievoudige salto's maakt het aantal schroeven in elke salto ook verschillende elementen.  
Bijvoorbeeld: /2/1 (1,1 punt) is een ander element dan //3 (1,1 punt).
- Bij het uitvoeren van dubbele en drievoudige salto's met drie of meer lengteasdraaien wordt geen rekening gehouden met de exacte plaats van de draaien per salto.  
Bijvoorbeeld: /3/4 is hetzelfde element als /2/5.

Bijvoorbeeld:

In de serie: streksalto-streksalto-streksalto, heeft de eerste streksalto een andere waarde dan de rest van de salto's, omdat het een startsalto is. Echter, het element is niet verschillend van de andere streksalto's. Dat betekent dat deze serie drie dezelfde elementen heeft. Voor de bepaling van de moeilijkheidswaarde gaat men uit van het element met de hoogste waarde. In dit geval is dit 0,4 punt voor de tweede of derde streksalto.

## Bijlage 4. Uitvoeringsfouten

Airtrack/Minitrampoline Uitvoeringsfouten	Toepassing	Klein	Gemid- deld	Groot
		0,1	0,2	0,3 of meer

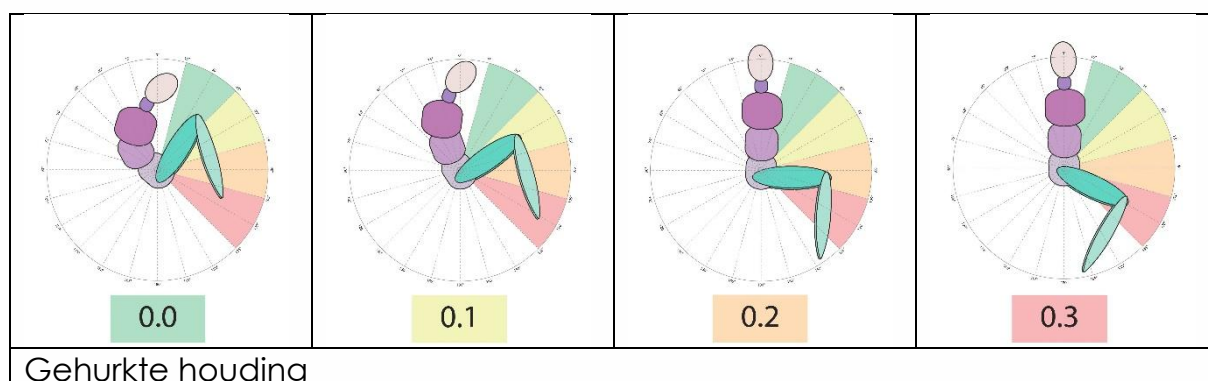
### Lichaamspositie in salto's (0,5)

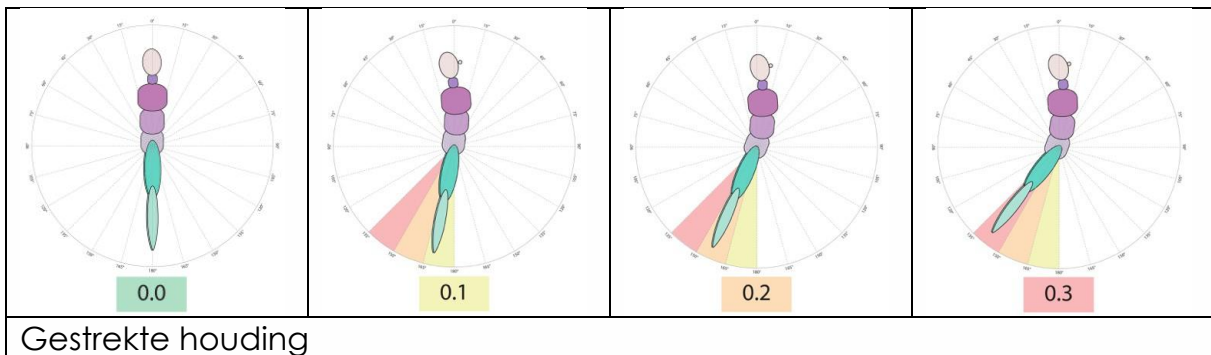
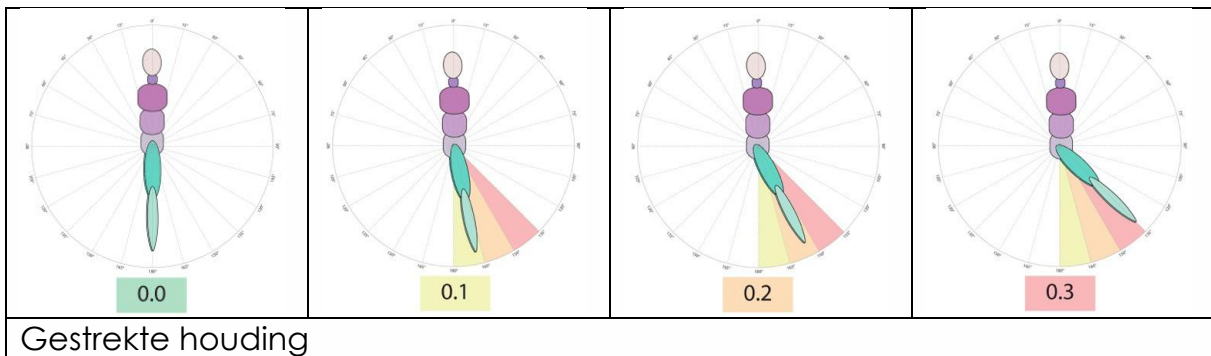
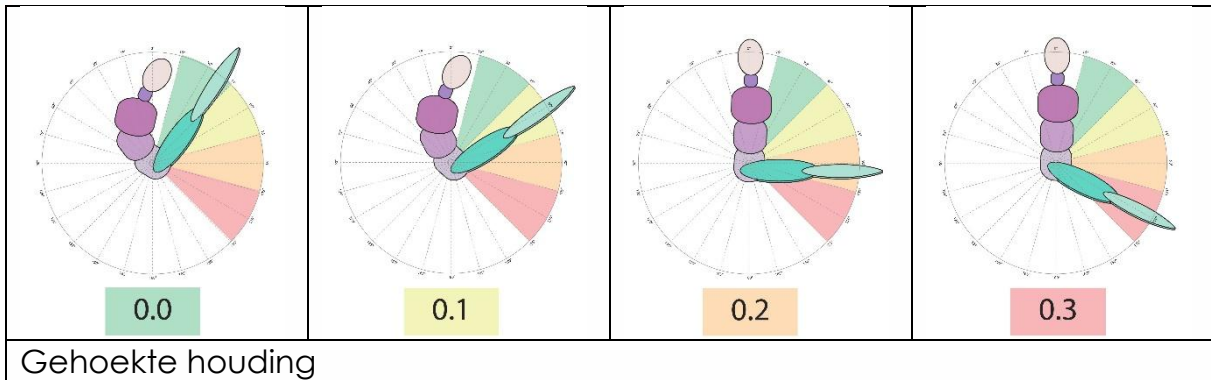
Gehurkte, gehoekte en gestrekte lichaamshoudingen moeten duidelijk worden uitgevoerd met voeten en benen aan elkaar en de voeten en tenen gestrekt. Zowel de heup- als kniehoek worden beschouwd als lichaamshoudingsaftrek. De armen moeten zich dicht bij het lichaam in de salto's bevinden. Het is mogelijk om af te trekken voor zowel hoofd- als voetsfouten.

De puckhouding is toegestaan wanneer er  $>180^\circ$  geschroefd wordt in dubbele en drievoudige salto's.

Let op: bij gestrekte houding is er zowel hol als bol een tolerantie van 15 graden zonder aftrek.

Heup- en kniehoekfouten	Per gymnast / element	X	X	X
Gespreide of gekruiste benen		X	---	---
Hoofdfouten		X	---	---
Voetsfouten		X	---	---
Armfouten		X	---	---





Airtrack/Minitrampoline Uitvoeringsfouten	Toepassing	Klein	Gemid- deld	Groot
		0,1	0,2	0,3 of meer

### Schroeven (0,3)

De startfase moet duidelijk worden aangegeven en de schroef moet tijdig voor de landing zijn voltooid (uiterlijk 30° voor de verticaal). Een combinatie van de aftrekken kan tot maximaal 0,3 punt worden gegeven.

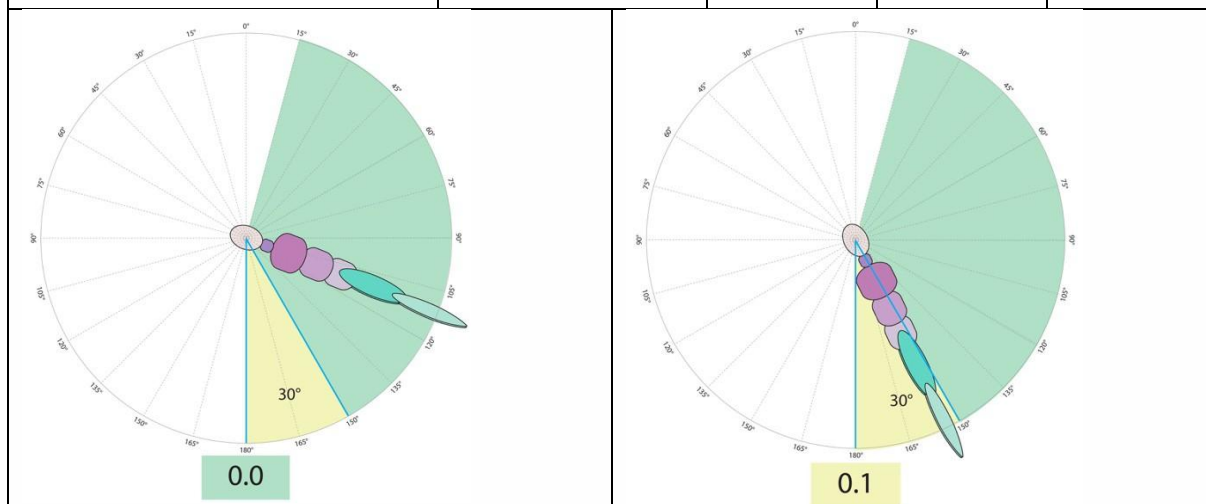
Te vroeg beginnen met schroeven	Per gymnast / element	X	X	---
Afronding van schroef te laat in de lucht		X	---	---
Onder of over rotatie bij de landing		30°- 45°	45°-90°	---

Airtrack/Minitrampoline Uitvoeringsfouten	Toepassing	Klein	Gemid- deld	Groot
		0,1	0,2	0,3 of meer

### Gestreckte lichaamshouding voor de landing (0,2)

Voor de landing moet de gymnast een gestreckte lichaamshouding hebben. Bij voorkeur is dit horizontaal of eerder maar uiterlijk 30° voor de verticaal. Als de gestreckte lichaamshouding eerder is bereikt moet deze worden vastgehouden tot ten minste de horizontale positie. Het is toegestaan je voor te bereiden op de landing (afhoeken op zijn vroegst vanaf horizontale positie).

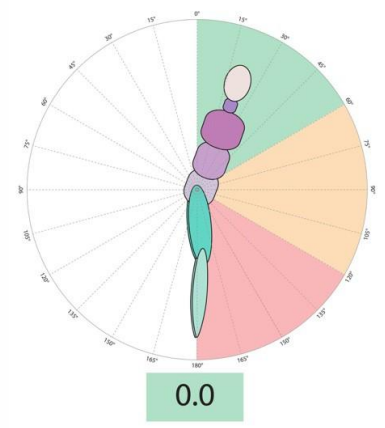
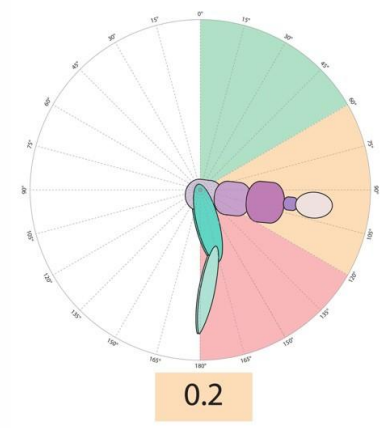
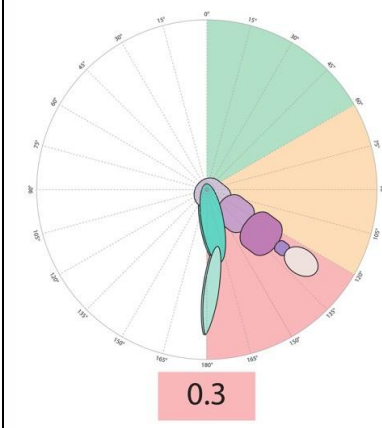
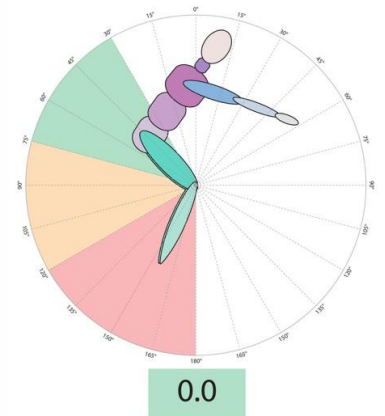
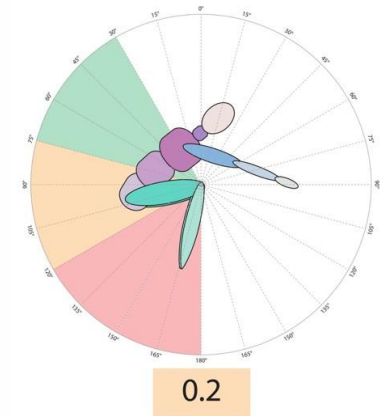
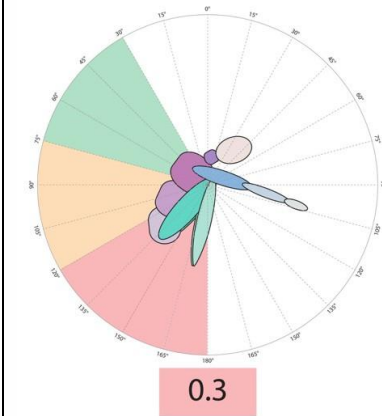
Late opening of te vroeg afhoeken	Per gymnast	X	---	---
Geen opening		---	X	---



Airtrack/Minitrampoline Uitvoeringsfouten	Toepassing	Klein	Gemid- deld	Groot
		0,1	0,2	0,3 of meer

### Landingspositie (0,3)

De lichaamspositie moet bij de landing bijna rechtop staan. Een kleine buiging van de knieën ( $<90^\circ$ ) en een kleine buiging van de heupen ( $<90^\circ$ ) is toegestaan.

Leunende positie	Per gymnast	---	X	X
Heupen/knieën buigen $\geq 90^\circ$ tot een diepe squat		---	X	X
				
				

Airtrack/Minitrampoline Uitvoeringsfouten	Toepassing	Klein	Gemid- deld	Groot
		0,1	0,2	0,3 of meer

### Controle in de landing (1,5)

De landing moet worden gecontroleerd en mag verder blijven bewegen richting het einde van de mat, onder controle. Licht aanraken is het vegen op de mat met je hand of knie met bijna geen gewicht erop (toucheren). Het aanraken met beide voetzolen wordt gedefinieerd als landing met voeten eerst. Dit betekent de onderkant van je voet, vooral het gedeelte waarop je loopt of stapt (inclusief de onderkant van je tenen).

Verliezen van controle	Per gymnast	---	X	---
Licht aanraken van de mat met één hand/één knie		---	---	X
Licht aanraken van de mat met twee handen/twee knieën		---	---	0,5
Vallen (zitten, rollen etc.)		---	---	0,8
Niet landen met de voeten eerst (geen moeilijkheidswaarde)		---	---	1,5

Airtrack/Minitrampoline Uitvoeringsfouten	Toepassing	Klein	Gemid- deld	Groot
		0,1	0,2	0,3 of meer

### Handelen van de trainer (1,5)

Een verplichte coach staat op de mat om te reageren op gevaarlijke situaties en niet om de aandacht op zichzelf te vestigen. De coach is er om blessures van de gymnasten te voorkomen en niet om te voorkomen dat de gymnasten vallen. Alle ondersteunende acties waarbij de gymnast aangeraakt wordt, zijn aftrekbaar. Er is een verschil tussen hulpverlening en het helpen van de gymnast om het onderdeel te bereiken.

De maximale aftrek wordt gebruikt wanneer de gymnast geholpen wordt het element te bereiken door de benodigde rotatie en/of hoogte te geven.

De gymnast helpen om het element te behalen (geen moeilijkheids-waare)	Per gymnast / per keer	---	---	1,5
<u>Niet</u> ingrijpen in een levensbedreigende situatie		---	---	1,5
<u>Niet</u> ingrijpen ter voorkoming van een blessure		---	---	1,5
Ingrijpen in een gevaarlijke situatie		---	---	0,8
Ingrijpen ter voorkoming van een blessure		---	---	0,8

Airtrack/Minitrampoline Uitvoeringsfouten	Toepassing	Klein	Gemid- deld	Groot
		0,1	0,2	0,3 of meer

#### Onderlinge afstand (0,1)

De onderlinge afstand (tussen elke gymnast) moet hetzelfde zijn. Tenminste twee gymnasten moeten tegelijkertijd bewegen. Op airtrack mag de volgende gymnast het eerste element niet starten totdat de vorige gymnast het laatste element heeft voltooid.

Onregelmatige afstand/ geen 2 gymnasten in beweging	Per gymnast / per keer	X	---	---
Twee gymnasten voeren gelijktijdig elementen uit		X	---	---

#### Samen terugjoggen tussen de rondes (0,4)

Gymnasten moeten na de eerste en tweede ronde terug joggen naar de aanloop. Dit dienen zij gezamenlijk uit te voeren

Niet terugjoggen	Per team voor elke ronde	---	---	0,4
Niet samen terugkeren		---	---	

#### Speciale aftrekken

##### Weigering / Ongeldige sprong (3,0)

In het geval dat een gymnast weigert of geen geldig element uitvoert, zal er een aftrek zijn. (Bijvoorbeeld bij een drievoudige salto met een blinde landing bij minitramp). In dit geval worden er geen andere aftrekken van de uitvoering gegeven.

Weigering / ongeldige sprong.	Per gymnast	---	---	3,0
----------------------------------	-------------	-----	-----	-----

##### Verkeerd aantal gymnasten (3,0 per missende/extra gymnast)

In het geval er te veel of te weinig gymnasten optreden volgt er een aftrek. In dit geval worden er geen andere aftrekken in de uitvoering gegeven.

Verkeerd aantal gymnasten	Per verkeerd aantal gymnasten	---	---	3,0
Meer of minder dan drie gymnasten		---	---	3,0

Airtrack Uitvoeringsfouten	Toepassing	Klein	Gemid- deld	Groot
		0,1	0,2	0,3 of meer

#### Lichaamshouding voor andere elementen dan salto's (0,2)

Elementen als arabier, flikflak en overslag (geen salto's) moeten worden uitgevoerd met een duidelijk en gedefinieerde lichaamsvorm, waarbij de voeten en benen bij elkaar worden gehouden en de voeten en tenen worden doorgestrekt. Het is mogelijk om af te trekken voor zowel hoofd- als voetsfouten.

Heup- en kniehoekfouten	per gymnast / element	X	X	---
Gespreide/gekruiste benen, hoofd- of voetsfouten		X	---	---

#### Momentum (0,3)

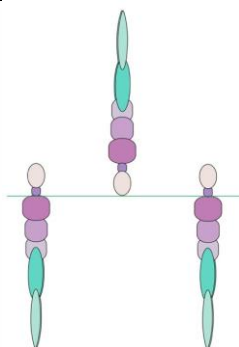
De gymnast moet momentum (snelheid, energie) behouden tot de uiteindelijke landing. De kinetische energie kan worden overgedragen tussen rotatie, snelheid en hoogte. Het aftrekken voor verliezen van momentum kan variëren tussen kleine, gemiddelde of grote fout, met een maximale aftrek van 0,3 als de gymnast bijna stilstaat.

Verliezen van momentum	Per gymnast	X	X	X
------------------------	-------------	---	---	---

#### Hoogte van de laatste salto voorwaarts (0,2)

Als richtlijn zou de hoogte van het element gemeten worden aan de bovenkant van het hoofd wanneer de gymnast ondersteboven ligt, op het hoogste punt tijdens de uitvoering van een gestrekte salto. De hoogte van de salto mag niet lager zijn dan de schouderhoogte van de staande gymnast, wanneer het lichaam ondersteboven hangt. De stahoogte wordt gemeten vanaf de bovenkant van de landingsmat.

Te laag	Per gymnast / element	---	X	---
---------	--------------------------	-----	---	-----

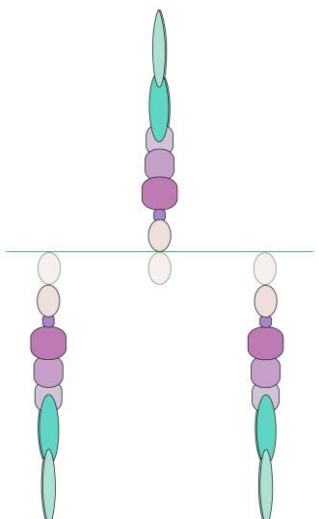


Airtrack Uitvoeringsfouten	Toepassing	Klein	Gemid- deld	Groot
		0,1	0,2	0,3 of meer

#### Hoogte van de laatste salto achterwaarts (0,2)

Als richtlijn zou de hoogte van het element gemeten worden aan de bovenkant van het hoofd wanneer de gymnast onderste boven hangt, op het hoogste punt tijdens de uitvoering van een gestrekte salto. Het hoofd van de gymnast moet boven de bovenkant van de hoogte van het hoofd van de staande gymnast zijn, plus één hoofd. De stahoogte wordt gemeten vanaf de bovenkant van de landingsmat.

Te laag	Per gymnast / element	---	X	---
---------	--------------------------	-----	---	-----



#### Lengte (afstand) van de laatste salto (0,1)

De maximale lengte van de salto, is de hoogte van de salto.

Te lang/ver	Per gymnast / element	X	---	---
-------------	--------------------------	---	-----	-----

#### Landen in het landingsgebied (0,3)

De gymnast moet het laatste element landen in het landingsgebied. Het klittenband die de landingsmat met de airtrack verbindt, is onderdeel van het landingsgebied. Ten minste één deel van beide voeten moeten aanwezig zijn in het landingsgebied

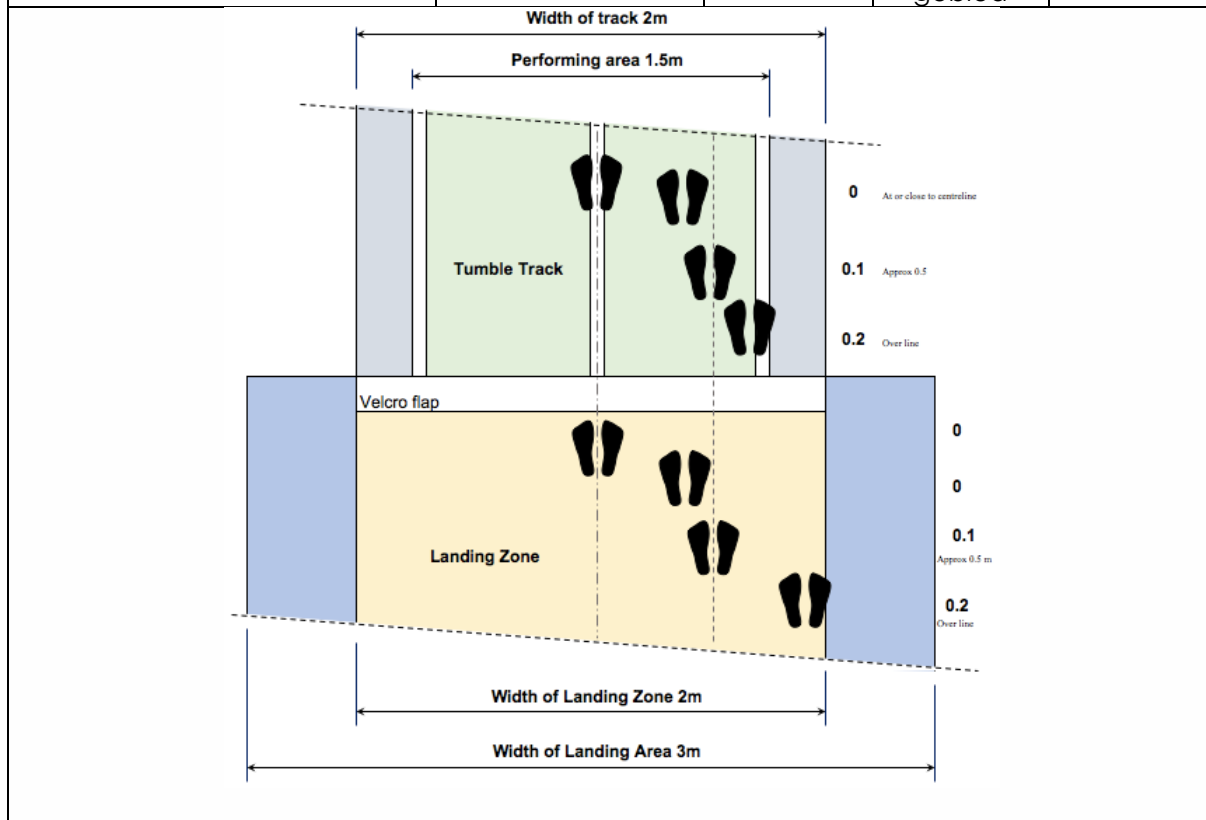
Het laatste element niet landen in het landingsgebied	Per gymnast	---	---	X
---	-------------	-----	-----	---

Airtrack Uitvoeringsfouten	Toepassing	Klein	Gemid- deld	Groot
		0,1	0,2	0,3 of meer

### Uitvoering langs de middenlijn (0,2)

Elementen moeten worden uitgevoerd op het midden van het landingsgebied. De aftrek kan zowel gegeven worden voor het afwijken op de airtrack als in het landingsgebied.

Het element niet uitvoeren in het midden van het landingsgebied	Per gymnast	>0,5m	Buiten het uitvoerings- of landings- gebied	---
---	-------------	-------	--	-----



### Speciale aftrek (2,0)

In het geval een gymnast minder geldige elementen uitvoert dan vereist in de reeks, volgt er een aftrek.

Missen van element in de serie	Per missend element	---	---	1,0
--------------------------------	---------------------	-----	-----	-----

Minitrampoline Uitvoeringsfouten	Toepassing	Klein	Gemid- deld	Groot
		0,1	0,2	0,3 of meer

#### Contact met de pegasus (0,6)

Op het moment dat de gymnast het springtoestel verlaat, moet er een strekking in het lichaam zijn, inclusief benen, schouders en armen. Dit is aftrekbaar als de hoek minder dan  $135^\circ$  is in een van de gewrichten (knieën, heupen, schouders of ellebogen).

Daarnaast moet er een duidelijke stijging vanaf de handen van de pegasus te zien zijn. Wanneer er geen duidelijke stijging is of de handen de pegasus licht aanraken, volgt de maximale aftrek van 0,4 voor stijging.

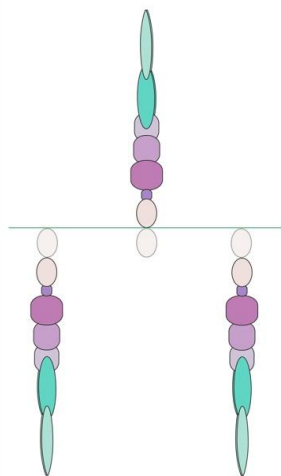
Geen gestrekte lichaamshouding	Per gymnast	---	X	---
Gebrek aan stijging van het toestel		---	X	---
Geen zichtbare stijging van het toestel		---	---	0,4

#### Hoogte van de salto (0,2)

Als richtlijn wordt de hoogte van het element gemeten aan de bovenkant van het hoofd wanneer de gymnast ondersteboven hangt, op het hoogste punt tijdens de uitvoering van een gestrekte salto.

Het hoofd van de gymnast moet boven de bovenkant van de hoogte van het staande hoofd van de gymnast zijn, plus één hoofd. De stahoogte wordt gemeten vanaf de bovenkant van de landingsmat.

Te laag	Per gymnast / element	---	X	---
---------	--------------------------	-----	---	-----



**Lengte (afstand) van de salto (0,1)**

De maximale lengte van de salto, is de hoogte van de salto.

Te lang/ver	Per gymnast / element	X	---	---
-------------	-----------------------	---	-----	-----

**Landing op de middenlijn (0,2)**

Elementen moeten worden geland in het midden van het landingsgebied.

Het element niet landen in het midden van het landingsgebied.	Per gymnast	>0,5m	Buiten het landingsgebied	---
---	-------------	-------	---------------------------	-----

