

Oefenstof springwedstrijden C/D/E

Rayon ZHN - 2025



Intro

Dit jaar heeft de KNGU nieuwe oefenstof D/E gemaakt. Wij hebben besloten, als proef, de **nieuwe oefenstof** + wijze van jureren te volgen, maar **met eigen sprongenlijsten**. We misten een paar sprongen die de recreatie veel turnt (zoals hoeksprong op minitramp en een arabier af van kast lengte). Ook sluiten de niveaus zo beter op elkaar aan.

Onze insteek is dat het D/E niveau voor de recreatieve turn(st)er blijft met 1 training per week.

Train je meer, doe dan mee aan het C niveau. In de meeste gevallen kun je met een moeilijke D oefening ook meedoen op C niveau!

1. Aanbod toestellen en niveaus

We hebben besloten komend seizoen de volgende toestellen aan te bieden. Heb je geen airtrack, dan is de oefenstof E en deels D niveau ook prima te oefenen op lange mat en tijdens de wedstrijd uit te voeren op een airtrack:

E niveau	D niveau	C niveau	
Airtrack	Airtrack	Airtrack	
Minitramp	Minitramp	Minitramp	
Mini kast / pegases	Mini kast / pegases	Mini pegases	
Plankoline kast	Plankoline kast	Plankoline kast	<i>Alleen instap en jeugd</i>
Plank kast	Plank kast		<i>Alleen junior en senior</i>

2. Leeftijdscategorieën

Dit jaar hebben we een nieuwe indeling en hanteren we nog steeds onze eigen dispensatie regeling. Op deze manier hopen we dat zoveel mogelijk teams mee kunnen doen, ook in de senior categorie. Peildatum voor de leeftijd is 31-12-2025.

Team	Leeftijden (jaar)	Geboortejaren
Instap	8-10	2017-2015
Jeugd	10-12	2015-2013
Junior	12-16	2013-2009
Senior	15+	2010 en ouder

Max. 1 springer mag 1 jaar ouder/jonger zijn dan de rest van het team.

3. Oefenstof

Instap volgt de jeugd oefenstof. Junioren en senioren hebben vanaf dit jaar beide eigen oefenstof. We hanteren dezelfde regels als het landelijke reglement. Met uitzondering van de sprongtabellen, wij gebruiken onze **eigen sprongenlijsten, + een extra bonusmogelijkheid op airtrack**. Er zijn aparte sprongenlijsten voor plank(oline) kast en minitramp kast/pegases. Let goed op bij het samenstellen van je oefening!!

Extra bonus airtrack (maximaal 2 beurten synchroon):

1 beurt synchroon	0,2	Bijvoorbeeld 2-2-2 of 3-3
2 beurten synchroon	0,3	

4. Aantal sprongbeurten

	airtrack	overige toestellen
Instap en jeugd C/D/E	6	6
Junior en senior D/E	6	6
Junior en senior C	6	8

In het kort:

Een team bestaat uit 6-9 springers, waarvan er elke sprongbeurt minimaal 6 hun sprong tonen. Om mee te doen kiest het team 4* gezamenlijke sprongbeurten + 2 keuzebeurten. Alle sprongen zijn evenveel waard qua moeilijkheidswaarde. Alle sprongen die gemaakt worden dienen in de spronglijsten van het rayon ZHN te staan bij het desbetreffende niveau, categorie en toestel. Anders volgt aftrek voor een ongeldige sprongbeurt.

** junioren en senioren C hebben 6 gezamenlijke sprongbeurten + 2 keuzebeurten.*

Let op:

- *Kastspringen op alle niveaus in alle categorieën betekent 3 lengte + 3 breedtesprongen! De volgorde (eerst lengte of eerst breedte) maakt niet uit.*
- *Kastspringen met een rechtstandige afsprong betekent ALTIJD met afzet van twee voeten naast elkaar. Bijvoorbeeld hurk op – stap - streksprong af OF hurk op – streksprong af.*
- *In een aantal categorieën is het aantal salto's op minitramp beperkt, hierbij is gelet op de landelijke maximale moeilijkheidswaarde die is toegestaan.*
- *Spreadhoeksalto = salto met gespreid hoeken van de benen.*

Blz. 3. spronglijsten instap / jeugd

Blz. 6. spronglijsten junior

Blz. 9. spronglijsten senior

5. Spronglijsten Instap/Jeugd

Instap / Jeugd E

Minitramp	
1	Streksprong
2	Spreidsprong zijwaarts gespreide benen
3	Spreidsprong voor-achterwaarts gespreide benen
4	Hurksprong
5	Spreidhoeksprong
6	Skatesprong
7	Streksprong ½ draai
8	Spreidsprong ½ draai
9	Hurksprong ½ draai
10	Streksprong 1/1 draai

Airtrack	
1	Koprol – koprol
2	Koprol – losse rol
3	Zweefrol - koprol
4	Koprol uitstap - radslag
5	Koprol achterover
6	Handstand – terug tot hurkzit – koprol
7	Handstanddoorrol
8	Radslag
9	Radslag – radslag
10	Radslag 1 arm
11	Arabier streksprong (kaats)

Minitramp kast	
1	Ophurken - (stap) streksprong af *
2	Ophurken - (stap) spreidsprong af *
3	Ophurken - (stap) streksprong ½ draai af *
4	Ophurken - afspreiden aan de punt (alleen lengte kast)
5	Ophurken - arabier af (alleen lengte kast)
6	Los op - (stap) streksprong af *
7	Koprol (alleen lengte kast)
8	Doorhurken
9	Overspreiden
10	Wendsprong

Plankoline kast	
1	Ophurken - (stap) streksprong af *
2	Ophurken - (stap) spreidsprong af *
3	Ophurken - (stap) hurksprong af *
4	Ophurken - (stap) skatesprong af *
5	Ophurken - afspreiden aan de punt (alleen lengte kast)
6	Ophurken - arabier af (alleen lengte kast)
7	Los op - (stap) streksprong af *
8	Koprol (alleen lengte kast)
9	Doorhurken
10	Wendsprong

* uitvoering lengte kast met stap, bij breedte kast zonder stap

Instap / Jeugd D

Minitramp	
1	Streksprong
2	Spreidsprong zijwaarts gespreide benen
3	Hurksprong
4	Schaap- / skatesprong (max 1 van beide)
5	Spreidhoeksprong
6	Hoeksprong
7	Streksprong ½ draai
8	Hurksprong ½ draai
9	Streksprong 1/1 draai
10	Salto gehurkt
11	Salto gehoekt

Airtrack	
1	Koprol – losse rol - koprol
2	Zweefrol - koprol
3	Koprol uitstap - radslag
4	Koprol achterover – koprol achterover
5	Handstanddoorrol
6	Radslag – radslag
7	Radslag – arabier streksprong (kaats)
8	Radslag - radslag 1 arm
9	Loopoverslag
10	Loopoverslag – radslag
11	Overslag (sluit)
12	Salto gehurkt

Minitramp kast	
1	Ophurken - (stap) hurksprong af *
2	Ophurken - (stap) streksprong ½ draai af *
3	Ophurken - afspreiden aan de punt (alleen lengte kast)
4	Los op - (stap) streksprong af *
5	Los op - arabier af (alleen lengte kast)
6	Koprol (alleen lengte kast)
7	Doorhurken
8	Overspreiden
9	Tipsalto gehurkt
10	Arabier
11	Overslag

Plankoline kast	
1	Ophurken - (stap) hurksprong af *
2	Ophurken - (stap) streksprong ½ draai af *
3	Ophurken - afspreiden aan de punt (alleen lengte kast)
4	Ophurken - arabier af (instap) (alleen lengte kast)
5	Los op - arabier af (jeugd) (alleen lengte kast)
6	Los op - (stap) streksprong af *
7	Koprol (alleen lengte kast)
8	Doorhurken
9	Overspreiden
10	Wendsprong
11	Arabier

* uitvoering lengte kast met stap, bij breedte kast zonder stap

Instap / Jeugd C

Minitramp	
1	Streksprong
2	Hurksprong
3	Spreidhoeksprong
4	Hoeksprong
5	1/1 draai
6	Salto gehurkt* * max 4 saltobeurten
7	Salto gehurkt ½ draai*
8	Salto gehoekt*
9	Spreidhoeksalto*
10	Salto gestrekt*
11	Baranie (streksalto ½ draai) *

Airtrack	
1	Handstanddoorrol – losse rol
2	Radslag – radslag
3	Radslag – radslag 1 arm
4	Radslag – radslag – arabier streksprong (kaats)
5	Radslag – arabier – flikflak
6	Arabier – flikflak
7	Arabier – salto gehurkt
8	Loopoverslag – radslag 1 arm
9	Loopoverslag – arabier streksprong (kaats)
10	Loopoverslag – overslag
11	Overslag (sluit)
12	Salto gehurkt vw
13	Salto gehurkt vw - uitstap arabier streksprong (kaats)

Minitramp pegases	
1	Ophurken - spreidsprong af
2	Doorhurken
3	Overspreiden
4	Los op - streksprong af
5	Kopkip
6	Salto gehurkt
7	Tipsalto gehurkt
8	Salto gehoekt
9	Hollander
10	Arabier
11	Overslag
12	Overslag - ½ lengteas draai in aanzweeffase (½ in)

Plankoline kast	
1	Ophurken - afspreiden aan de punt
2	Ophurken - (stap) halve draai af *
3	Doorhurken
4	Overspreiden (bij jeugd alleen lengte kast)
5	Los op - overslag af
6	Los op - (stap) salto af *
7	Kopkip
8	Salto gehurkt
9	Tipsalto gehurkt
10	Arabier
11	Hollander
12	Overslag

* uitvoering lengte kast met stap, bij breedte kast zonder stap

6. Spronglijsten Junior

Junior E

Minitramp	
1	Streksprong
2	Spreidsprong zijwaarts gespreide benen
3	Spreidsprong voor-achterwaarts gespreide benen
4	Hurksprong
5	Spreidhoeksprong
6	Hoeksprong
7	Streksprong ½ draai
8	Spreidsprong ½ draai
9	Hurksprong ½ draai
10	Streksprong 1/1 draai
11	Salto gehurkt

Airtrack	
1	Koprol - koprol
2	Koprol – losse rol - koprol
3	Zweefrol - koprol
4	Koprol uitstap - radslag
5	Koprol achterwaarts tot spreidstand – koprol aw
6	Handstanddoorrol – koprol zonder handen
7	Arabier streksprong (kaats)
8	Radslag – radslag
9	Radslag – arabier streksprong (kaats)
10	Radslag - radslag 1 arm
11	Loopoverslag

Minitramp pegases	
1	Ophurken – spreidsprong af
2	Ophurken – hurksprong af
3	Ophurken – afspreiden aan de punt
4	Ophurken – streksprong ½ draai af
5	Los op – streksprong af
6	Los over (mag gehurkt)
7	Koprol (alleen lengte kast)
8	Doorhurken
9	Overspreiden
10	Tipsalto gehurkt
11	Arabier

Plank kast	
1	Ophurken (stap) spreidsprong af *
2	Ophurken (stap) hurksprong af *
3	Ophurken – afspreiden aan de punt
4	Ophurken (stap) streksprong ½ draai af *
5	Ophurken – arabier af (alleen lengte kast)
6	Los op – streksprong af
7	Koprol (alleen lengte kast)
8	Doorhurken
9	Overspreiden
10	Tipsalto gehurkt
11	Wendsprong

* uitvoering lengte kast met stap, bij breedte kast zonder stap

Junior D

Minitramp	
1	Streksprong
2	Spreidsprong voor-achterwaarts gespreide benen
3	Hurksprong
4	Spreidhoeksprong
5	Hoeksprong
6	Streksprong ½ draai
7	Streksprong 1/1 draai
8	Salto gehurkt * * max 3 saltobeurten
9	Salto gehoekt *
10	Spreidhoeksalto *
11	Hurksalto ½ draai *

Airtrack	
1	Zweefrol – koprol - koprol
2	Handstanddoorrol - koprol zonder handen
3	Koprol zonder handen – uitstap radslag
4	Radslag – arabier streksprong (kaats)
5	Radslag – radslag 1 arm
6	Radslag – radslag – arabier streksprong (kaats)
7	Arabier streksprong (kaats)
8	Arabier flikflak
9	Arabier hurksalto
10	Loopoverslag – radslag
11	Loopoverslag – arabier streksprong (kaats)
12	Overslag (sluit)
13	Salto gehurkt vw

Minitramp pegases	
1	Ophurken – hurksprong af
2	Ophurken – streksprong ½ draai af
3	Ophurken – streksprong 1/1 draai af
4	Los op – spreidhoeksprong af
5	Doorhurken
6	Overspreiden
7	Overspreiden ½ draai
8	Tipsalto gehurkt
9	Arabier
10	Overslag
11	Salto gehurkt

Plank kast	
1	Ophurken (stap) hurksprong af *
2	Ophurken (stap) streksprong ½ draai af *
3	Ophurken (stap) streksprong 1/1 draai af *
4	Ophurken – afspreiden aan de punt
5	Los op – streksprong af
6	Doorhurken
7	Overspreiden
8	Tipsalto gehurkt
9	Arabier
10	Overslag
11	Salto gehurkt

* uitvoering lengte kast met stap, bij breedte kast zonder stap

Junior C

Minitramp	
1	Streksprong
2	Hurksprong
3	Spreidhoeksprong
4	Hoeksprong
5	Streksprong 1/1 draai
6	Salto gehurkt * * max 6 saltobeurten
7	Salto gehurkt ½ draai*
8	Salto gehurkt 1/1 draai*
9	Salto gehoekt*
10	Salto gehoekt met ½ draai*
11	Spreidhoeksalto*
12	Salto gestrekt*
13	Baranie (streksalto ½ draai) *
14	Salto gestrekt 1/1 draai (schroef)*

Airtrack	
1	Radslag – arabier streksprong (kaats)
2	Radslag – radslag – arabier streksprong (kaats)
3	Radslag – arabier – flikflak
4	Arabier – flikflak
5	Arabier – flikflak - flikflak
6	Arabier – flikflak – salto gehurkt
7	Arabier – salto gehurkt
8	Arabier (flikflak) salto gestrekt
9	Loopoverslag – radslag 1 arm – arabier strekspr. (kaats)
10	Loopoverslag – arabier streksprong (kaats)
11	Loopoverslag – arabier – flikflak
12	Loopoverslag – overslag
13	Overslag – salto gehurkt vw
14	Salto gehurkt vw – salto gehurkt vw
15	Salto gehurkt vw - uitstap arabier (flikflak) salto gehurkt aw
16	Salto gehoekt vw

Minitramp pegases	
1	Ophurken – streksprong af
2	Doorhurken
3	Overspreiden
4	Los op – spreidhoek af
5	Los op – salto gehurkt af
6	Salto gehurkt
7	Tipsalto gehurkt
8	Salto gehoekt
9	Hollander
10	Arabier
11	Overslag
12	Overslag - ½ lengteas draai in aanzweeffase
13	Overslag - ½ lengteas draai uit in afzweeffase
14	Overslag met ½ draai in en ½ draai uit (½ in, ½ uit)

7. Spronglijsten Senior

Senior E

Minitramp	
1	Streksprong
2	Spreidsprong voor-achterwaarts gespreide benen
3	Hurksprong
4	Spreidhoeksprong
5	Hoeksprong
6	Hurksprong ½ draai
7	Streksprong ½ draai
8	Streksprong 1/1 draai
9	Salto gehurkt * max 2 saltobeurten
10	Salto gehoekt
11	Salto gehurkt ½ draai

Airtrack	
1	Koprol – losse rol
2	Zweefrol – koprol
3	Handstanddoorrol – losse rol
4	Koprol – uitstap radslag
5	Arabier streksprong (kaats)
6	Radslag – arabier streksprong (kaats)
7	Radslag – radslag
8	Radslag – radslag 1 arm
9	Loopoverslag - radslag
10	Overslag (sluit)
11	Salto gehurkt

Minitramp pegases	
1	Ophurken – spreidsprong af
2	Ophurken – hurksprong af
3	Ophurken – streksprong ½ draai af
4	Los op – streksprong af
5	Los op – spreidhoeksprong af
6	Los over (mag gehurkt)
7	Doorhurken
8	Overspreiden
9	Tipsalto gehurkt
10	Arabier
11	Overslag

Plank kast	
1	Ophurken – (stap) hurksprong af *
2	Ophurken – afspreiden aan de punt
3	Ophurken – (stap) streksprong ½ draai af *
4	Ophurken – (stap) 1/1 draai af *
5	Los op – (stap) streksprong af *
6	Koprol (alleen lengte kast)
7	Doorhurken
8	Overspreiden
9	Overspreiden ½ draai
10	Kopkip
11	Tipsalto gehurkt

* uitvoering lengte kast met stap, bij breedte kast zonder stap

Senior D

Minitramp	
1	Streksprong
2	Spreidsprong
3	Hurksprong
4	Spreidhoeksprong
5	Streksprong ½ draai
6	Streksprong 1/1 draai
7	Salto gehurkt * * max 4 saltobeurten
8	Salto gehoekt *
9	Spreidhoeksalto *
10	Streksalto ½ draai *
11	Hurksalto halve draai *

Airtrack	
1	Zweefrol – koprol – losse rol
2	Handstanddoorrol – losse rol
3	Radslag – radslag
4	Radslag – arabier streksprong (kaats)
5	Radslag – radslag – arabier streksprong (kaats)
6	Radslag - radslag 1 arm
7	Loopoverslag – radslag
8	Loopoverslag – radslag 1 arm
9	Loopoverslag – arabier streksprong (kaats)
10	Overslag (sluit) streksprong (kaats)
11	Salto gehurkt vw
12	Salto gehurkt vw – uitstap arabier streksprong (kaats)
13	Arabier flikflak
14	Arabier hurksalto aw

Minitramp pegases	
1	Ophurken – spreidhoeksprong af
2	Ophurken – streksprong 1/1 draai af
3	Los op – hurksprong af
4	Los op – hurksalto af
5	Doorhurken
6	Overspreiden
7	Overspreiden ½ draai
8	Tipsalto gehurkt
9	Arabier
10	Overslag
11	Salto gehurkt

Plank kast	
1	Ophurken – (stap) spreidsprong af *
2	Ophurken – (stap) streksprong 1/1 draai af *
3	Ophurken – afspreiden aan de punt
4	Los op – (stap) hurksprong af *
5	Los op – (stap) streksprong 1/2 draai af *
6	Doorhurken
7	Overspreiden (alleen lengte kast)
8	Tipsalto gehurkt
9	Arabier
10	Overslag
11	Salto gehurkt

* uitvoering lengte kast met stap, bij breedte kast zonder stap

Senior C

Minitramp	
1	Streksprong
2	Hurksprong
3	Spreidhoeksprong
4	Hoeksprong
5	Streksprong 1/1 draai
6	Salto gehurkt * * max 6 saltobeurten
7	Salto gehurkt ½ draai *
8	Salto gehoekt *
9	Salto gehoekt met ½ draai *
10	Spreidhoeksalto *
11	Salto gestrekt *
12	Baranie (streksalto ½ draai) *
13	Salto gestrekt 1/1 draai (schroef) *
14	Salto 1,5 schroef gestrekt *

Airtrack	
1	Radslag – radslag – arabier streksprong (kaats)
2	Arabier – flikflak
3	Arabier – flikflak - flikflak
4	Arabier – flikflak – salto gehurkt aw
5	Arabier – salto gehurkt aw
6	Arabier (flikflak) salto gestrekt aw
7	Arabier (flikflak) salto gehurkt – punchsalto
8	Loopoverslag – arabier streksprong (kaats)
9	Loopoverslag – radslag 1 arm – arabier streksprong (kaats)
10	Loopoverslag – arabier - flikflak (flikflak)
11	Loopoverslag – overslag
12	Loopoverslag – arabier – salto gehurkt aw
13	Overslag – salto gehurkt vw
14	Salto gehurkt vw – salto gehurkt vw
15	Salto gehurkt – uitstap arabier (flikflak) salto gehurkt aw
16	Salto gestrekt vw

Minitramp pegases	
1	Ophurken – streksprong af
2	Doorhurken
3	Los op – spreidhoeksprong af
4	Los op – salto gehurkt af
5	Salto gehurkt
6	Tipsalto gehurkt
7	Salto gehoekt
8	Tipsalto gehoekt
9	Hollander
10	Arabier
11	Overslag
12	Overslag - ½ lengteas draai in (1/2 in)
13	Overslag - ½ lengteas draai uit (1/2 uit)
14	½ in, ½ uit