

BIJLAGE
TECHNISCH REGLEMENT
GROEPSSPRINGEN

WEDSTRIJDREGLEMENT NIVEAU D/E

Inhoud

1. Algemeen.....	2
2. Juryzaken.....	5
3. Diverse tabellen aftrekwaardes en tekeningen.....	9
4. Oefenstof.....	13

1. Algemeen

Doel

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

Oefenstof

De wedstrijden op D- en E-niveau zijn groepswedstrijden met beperkte keuze-oefenstof en twee sprongbeurten met keuzesprongen.

Inschrijving

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

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

Leeftijdsbepalingen

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

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

Mixed groepen zijn toegestaan voor alle categorieën en alle toestellen, ongeacht de verhouding, waarbij bij elke sprong ten minste een springer van elk geslacht in actie komt. De huidige leeftijdsdispensatie regeling die in bijlage Nieuwsbrief LTC-GS wedstrijd zaken is vermeld geldt ook voor de D- en E-wedstrijden.

Hoogte en afmetingen van de toestellen

Hoogte en afmeting van de kast:

- | | |
|------------------------------|------------|
| a. Hoogte bovenkant kast | 1.10 meter |
| b. Lengte van het bovenblad | 1.25 meter |
| c. Breedte van het bovenblad | 0.45 meter |

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

Pegasus met minitrampoline:

Hoogte bovenkant pegasus boven de vloer:

- | | |
|---------------------------------|---------------------|
| Categorie 13 tot en met 17 jaar | minimaal 1,25 meter |
| Categorie 18 jaar en ouder: | minimaal 1,35 meter |

Sieraden en kleding

- Het is niet toegestaan om sieraden, zoals horloge, ringen, hangers, en dergelijke, te dragen tijdens de uitvoering van het wedstrijdonderdeel. Dit geldt voor springers, trainers en assistenten.

De algemene kledingregels zijn opgenomen in het huishoudelijk reglement van de KNGU. De springers aan deze wedstrijden dienen correcte sportkleding te dragen. Voorwaarde is, dat alle tijdens deze wedstrijden te dragen kleding, schoon en fris is. Het opmarcheren voor het uitvoeren van de wedstrijd oefening gebeurt in turnkleding. Trainingspakken en dergelijke, dienen in het 'Parc Fermé' achtergelaten te worden. Het is toegestaan om voor en na het uitvoeren van de wedstrijd oefeningen sportkleding te dragen naar eigen keuze, bijvoorbeeld trainingspakken.

Voor wat betreft het dragen van sportkleding tijdens het wedstrijdonderdeel van deze wedstrijden, gelden de volgende regels. Regio en/of district kan hierin afwijken.

1. Een groep moet uniform gekleed zijn. Met uitzondering van eventuele sokken en turnschoenen.
2. Voor dames geldt: een turnpakje met turnbroekje/legging waarvan kleur en model worden bepaald door hun vereniging. Op het turnbroekje/legging zijn teksten/letters niet toegestaan, met uitzondering van de verenigingsnaam en het logo van de kledingfabrikant met een maximale grootte van 60 cm².
3. Voor heren geldt: turnshirt, turnbroekje, turnpantaloon waarvan kleur en model worden bepaald door hun vereniging. Het dragen van een legging is toegestaan, mits deze door de gehele groep gedragen wordt. Op het turnbroekje/legging zijn teksten/letters niet toegestaan, met uitzondering van de verenigingsnaam en het logo van de kledingfabrikant met een maximale grootte van 60 cm².
4. Turnschoenen van een zelf gekozen kleur mogen worden gedragen. Met turnschoenen worden bedoeld de uit leer, kunststof of textielvezel bestaande "balletschoentjes".
5. Voor een mixed team geldt: de sportkleding 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.

6. Voor de trainer/coach geldt: sportkleding, bijvoorbeeld trainingspak en sportschoenen. Vrije tijdsleding is niet toegestaan. Dit geldt ook voor de assistenten die in de baan aanwezig zijn.
7. Bandages (inclusief gewrichtsondersteuning) zijn toegestaan ongeacht de kleur, maar moeten goed vast zitten.

Herkansing

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

Groepsgrootte

De groep bestaat uit minimaal 6 springers en maximaal 9 springers.

In iedere sprongbeurt moeten minimaal 6 springers de serie springen. Dit behoeven niet dezelfde 6 springers te zijn. De trainer mag per sprongbeurt de groep anders samenstellen. Het aantal springers dat deelneemt aan de 1^{ste} sprongbeurt (minimaal 6) vormt ook het aantal springers dat aan de volgende beurten moet deelnemen.

2. Juryzaken

Algemeen

1. Niet gemaakte sprong: Als een springer daadwerkelijk niet springt, bijvoorbeeld door langs de trampoline te lopen of op de trampoline te blijven staan, dan wordt dit beoordeeld als een niet gemaakte sprong. Hiervoor geldt samenstellingsaftrek die te vinden is in hoofdstuk 3.
2. Afwijkende sprong: Alle sprongen die in een gezamenlijke sprongbeurt worden uitgevoerd, die niet herkenbaar zijn als de meest voorkomende sprong in de betreffende sprongbeurt.
3. Sprongen via of over hindernissen zijn niet toegestaan.
4. Bij het niet maken van een sprong is het niet toegestaan om de sprong opnieuw te maken.
5. Op het onderdeel airtrack of lange mat worden de volgende handelingen als een onderbreking van de sprongserie beschouwd:
 - Het maken van tussenpassen of het stoppen tussen de sprongen.
 - Vallen tijdens de sprongserie.
 - Buiten de airtrack of lange mat de grond raken, met uitzondering van het landen op de mat bij het laatste element van de serie.
 - Elementen uitvoeren zonder breedte-as rotaties, bijvoorbeeld streksprong ½ draai.
 - Geholpen worden door de trainer/coach bij het uitvoeren van elementen.
6. Alleen de elementen die gemaakt zijn vóór een eventuele onderbreking tellen mee voor het bepalen van de gemaakte serie. Dit kan afwijkingen of herhalingen tot gevolg hebben. Voor alle elementen, voor en na de onderbreking, kan wel uitvoeringsaftrek gegeven worden.

Juryteam

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

Taakomschrijving van het hoofdjurylid

1. Controleren, eventueel in overleg met de toestelcommissie, van de toestellen in verband met de hoogte volgens de normen van het betreffende wedstrijdonderdeel als omschreven in het wedstrijdreglement .
2. Controleren of het eindcijfer juist is.
3. Teken geven aan de leiding van de groep, zodat deze met de wedstrijd kan beginnen.
4. Wanneer de leiding van de groep voor de aanvang en na de beëindiging van het optreden van de groep zich meldt, dan hierop correct reageren.
5. Beoordeling van de onderbreking van een sprongbeurt of de oefening voor een eventuele herkansing.
6. Toepassen van specifieke aftrekken voor incorrecte wedstrijd kleding, het dragen van o.a. sieraden, het niet presenteren van de groep voor en na het optreden.
7. Het beoordelen of een trainer in kan grijpen in geval van gevaar of wanneer een sprong dreigt fout te gaan. Het hoofdjurylid kan dan de wedstrijd eventueel stilleggen.

Taakomschrijving van het uitvoeringsjurylid

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

Taakomschrijving van de moeilijkheidsjury

1. Het noteren van de gesprongen elementen.
2. Het vaststellen van de technische waarde van de gesprongen series.
3. Het bepalen van een bonus voor virtuositeit, presentatie, techniek en/of netheid.
4. Het aftrekken voor samenstellingsfouten.
5. Het bepalen van een bonus voor hoog tempo.

Toegestaan verschil van de twee cijfers van de uitvoering.

Het verschil mag niet groter zijn dan:

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

Opbouw van het cijfer

Het cijfer wordt opgebouwd uit de volgende vier onderdelen:

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

Een oefening kan dus maximaal **50,5 punten** opleveren.

Moeilijkheidswaarde (uitgangswaarde 5,0 punt)

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

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

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

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

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

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

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

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

Voor sprongen die over de lengte van de kast worden gesprongen, waarbij de voeten op het springtoestel staan mag de uitvoering zijn 'Opsprong – stap – afsprong'. De afzet van de afsprong is met twee voeten.

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

Voor sprongen die over de breedte van de kast worden gesprongen, waarbij de voeten op het springtoestel staan, geldt bovenstaande niet. De uitvoering moet dan zijn 'Opsprong – afsprong', zonder tussenstappen of hupjes. De afzet van de afsprong is met twee voeten.

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

Samenstelling (uitgangswaarde 5,0 punt)

De aftrekken zijn beschreven in hoofdstuk 3.

Uitvoering (uitgangswaarde 40,0 punt)

Onder uitvoering wordt verstaan hoe iedere groep de bewegingen uitvoert.

De aftrek vindt als volgt plaats:

- kleine fouten 0,1 punt per keer, per springer;
- middelgrote fouten 0,2/0,3 punt per keer, per springer;
- grote fouten 0,4/0,5 punt per keer, per springer.

Verdere aftrekken zijn beschreven in hoofdstuk 3.

Houdingseisen

Het volgende definieert de juiste houding bij:

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

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

Bonus (uitgangswaarde 0,5 punt)

Een bonus van maximaal 0,5 punt kan gegeven worden voor een opmerkelijk dusdanige presentatie en/of tempo van het gehele optreden. De bonus (of een gedeelte hiervan) kan alleen gegeven worden aan een groep en niet aan individuele leden. De bonus wordt opgeteld bij het eindcijfer. De bonus van 0,5 punt kan als volgt worden gegeven: een maximum van 0,2 punt voor hoog tempo en een maximum van 0,3 punt voor virtuositeit, presentatie, techniek en/of netheid.

Bepalingen ten aanzien van de moeilijkheidswaarde

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

3. Diverse tabellen affrekwaares en tekeningen

Samenstellingsaffrek	Affrek
Afwijkende sprongen met uitzondering van de keuzebeurten, per springer, per sprong	0,2 punt
Sprongen die niet in de tabel van het juiste niveau en categorie staan beschreven, per springer, per sprong	0,2 punt
Herhalingen van dezelfde sprongen, geldt voor gezamenlijke en keuzebeurten, per springer, per sprong	0,2 punt
Niet gemaakte sprong, per springer, per sprong, geldt ook als er met minder springers gesprongen wordt dan waarmee is gestart	0,5 punt
Met meer springers springen dan het aantal waarmee men in de eerste beurt is gestart, per springer, per beurt	0,3 punt
Tempostoringen in de beurten, per keer	0,1 punt
Afwezigheid van tempo tijdens het optreden tussen de beurten, per keer	0,3 punt

Opmerking:

Wanneer een afwijkende sprong tevens een herhaling is, geldt een dubbele affrek. Wanneer een afwijkende sprong tevens niet in de tabel van het juiste niveau en categorie is opgenomen geldt ook een dubbele affrek. (2x 0,2 = 0,4 punt)
 Samenstellingsaffrekken worden berekend ongeacht of een sprong(-beurt) een moeilijkheidswaarde toegekend krijgt.

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

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

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

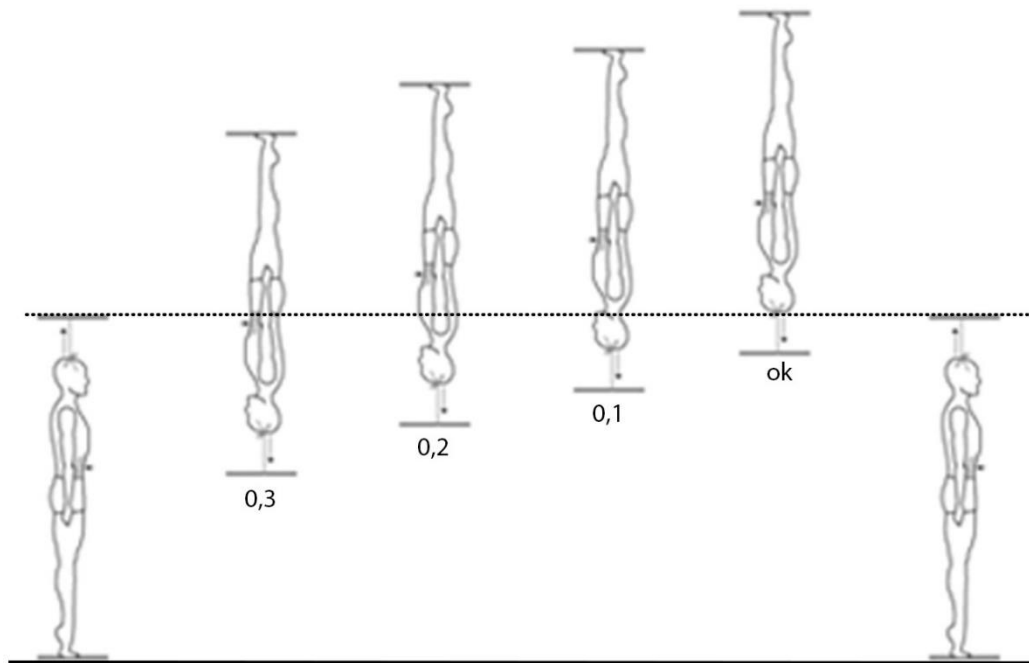
Aanvulling uitvoeringsafrek bij instabiele landing	Aftek
Kleine pas, stap of hup	0,1 punt
Grote pas, stap of hup	0,3 punt
Meerdere passen, stappen of huppen	0,5 punt
Diepe landing	0,1 - 0,3 punt
Val	0,8 punt

Aftek door hoofdjurylid	Aftek
Het gebruiken van balletvormen tussen de sprongbeurten	0,2 punt
Incorrecte wedstrijdleding	0,2 punt
Incorrecte handelwijze van de trainer/coach, per keer	0,1 punt
Onsportief gedrag van trainer/begeleider/deelnemer per keer	0,3 punt
Het dragen van sieraden en dergelijke door springers/trainers	0,2 punt
Het niet presenteren van de groep aan de jury voor het optreden	0,1 punt
Het niet presenteren van de groep aan de jury na het optreden	0,1 punt
Indien een sprongserie niet wordt uitgevoerd in mix-verhouding (minstens één dame, minstens één heer) bij mix-teams	5,0 punt

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

Uitleg hoogte

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



Handplaatsing bij diverse steunsprongen

Overslag vormen
0 graden ingedraaid

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

Zijwaartse overslagen
90 graden ingedraaid

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

Handenplaatsing hoeft
niet tegelijkertijd
Achterste hand mag
verder ingedraaid zijn

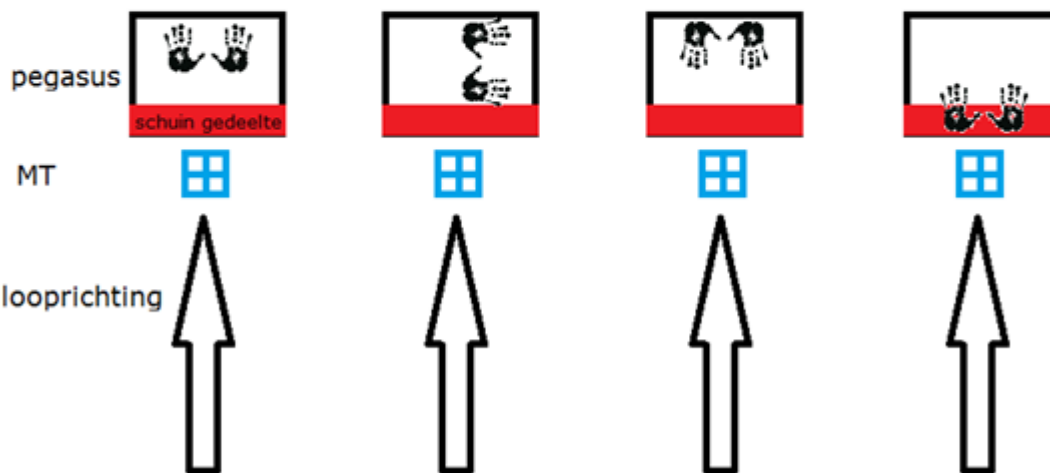
Overslag vormen
180 graden ingedraaid

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

Handenplaatsing moet
tegelijkertijd

Tipsalto's

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



4. Oefenstof

Jeugd E-niveau

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

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

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

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

Jeugd D-niveau

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

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

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

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

Junior E-niveau

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

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

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

Junior D-niveau

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

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

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

Senior E-niveau

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

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

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

Senior D-niveau

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

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

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