

BIJLAGE 3

TECHNISCH REGLEMENT

GROEPSSPRINGEN

Micro Teamgym

WEDSTRIJDREGLEMENT

Micro Teamgym reglement, februari 2017.

Algemeen

Uitgangspunt is het Teamgym reglement van het European Union of Gymnastics (UEG) 2015.

De bepalingen in deze bijlage gelden in aanvulling op het bepaalde in bijlage 1 en 2. In geval van strijdigheid van de bepalingen in deze bijlage ten opzichte van het bepaalde in bijlage 1 of 2, geldt voor Micro Teamgymwedstrijden het bepaalde in deze bijlage.

De discipline Micro Teamgym bestaat uit 2 onderdelen:

- Airtrack, in de districten is airtumbling toegestaan
- Minitrampoline en Minitrampoline – springtoestel

Aantal beurten

- Airtrack 3 beurten
- Minitrampoline en Minitrampoline – Springtoestel 3 beurten

De verenigingen zijn vrij om zelf de verdeling te maken van de drie sprongbeurten. Deze zijn verdeeld over de toestellen Minitrampoline en Minitrampoline – Springtoestel.

Deze sprongbeurten vinden plaats in dezelfde sprong ronde, zonder tussenpose.

Verloop

De rondes duren vijf minuten, inclusief opmars en afmars.

Inspringen duurt maximaal drie minuten. Als het optreden in de wedstrijd baan klaar is en de wedstrijd leider het teken geeft om af te marcheren, stopt het inspringen.

Eisen samenstelling

Voor Airtrack en Minitrampoline / Minitrampoline – Springtoestel

Oplopen bij start oefening in looppas
Teruglopen na de sprongbeurt, moet in looppas gebeuren als compleet groep
Voldoen aan de minimale gemiddelde voor de samenstelling

Uitsluitend voor Minitrampoline / Minitrampoline – Springtoestel

Er moet minimaal één serie een gemeenschappelijke serie zijn
Op minitrampoline – springtoestel: minimaal één steun sprongbeurt, welke omschreven zijn in de voorbeeld sprongtabel in bijlage 2
Minimaal één serie op minitrampoline zonder springtoestel

Uitsluitend voor Airtrack

Een oefening bestaat uit meerdere series sprongen waarvan er minimaal één een gemeenschappelijke uitgevoerde serie dient te zijn
Voor de senioren A-B niveau geldt: minimaal drie, maximaal vijf verschillende sprongelementen, zoals omschreven is in de voorbeeld sprongtabel in bijlage 2 Voor senioren C niveau geldt: minimaal twee, maximaal vijf verschillende sprongelementen, zoals omschreven is in de voorbeeld sprongtabel in bijlage 2 Voor de junioren A-B-C niveau geldt: minimaal twee, maximaal vijf verschillende sprongelementen, zoals omschreven is in de voorbeeld sprongtabel in bijlage 2 Voor de jeugd A-B-C niveau geldt: minimaal één, maximaal vijf verschillende sprongelementen, zoals omschreven is in de voorbeeld sprongtabel in bijlage 2
Minimaal één serie moet uit volledig voorwaartse elementen bestaan
Minimaal één serie moet uit volledige achterwaartse elementen bestaan
Men is verplicht het laatste element te landen op de landingsmat

Minimale druk (mbar) voor de airtrack

Jeugd	minimaal: 40 mbar
Junior	minimaal: 50 mbar
Senior	minimaal: 60 mbar

Teamsamenstelling

- Een team bestaat uit minimaal drie en maximaal vijf springers. Deze springers dienen op beide onderdelen dezelfde springers zijn, maar mogen per sprongbeurt wisselend springen.
- Iedere serie moet gesprongen worden door drie springers.
- Per serie is het toegestaan te wisselen van springers binnen het team.
- De teams kunnen uitkomen in de volgende categorieën:
 - Jeugd
 - Junior
 - Senior
- Elke categorie is onderverdeeld in een subcategorie:
 - Dames
 - Heren
 - Mix; iedere serie wordt gesprongen door beide geslachten (verhouding: twee - één, één - twee). De verhouding mag in de series wisselen.
- Niveaus binnen Micro Teamgym:
 - A-niveau
 - B-niveau
 - C-niveau

Tijdsduur per onderdeel

Tijdslimiet per onderdeel is 2 minuten 45 seconden.

Score

Het cijfer wordt opgebouwd uit de volgende drie onderdelen.

Moeilijkheid – Samenstelling – Uitvoering.

Puntenwaardering

Dames/heren/mixed senioren, junioren en jeugd

Moeilijkheid (afhankelijk van de waarde van de elementen)

Samenstelling (maximaal te behalen punten)	:	5,0	punt.
Uitvoering (maximaal te behalen punten)	:	10,0	punt.

Berekening moeilijkheidswaarde en samenstellingsaftrek, zie bladzijde 4.

Aanvullende Aftrekken

De aftrekken en waarden voor samenstelling en uitvoeringsfouten, worden volgens de tabellen van het Landelijke Reglement Groepsspringen september 2017 toegepast (bijlage één en twee) en de hieronder vermelde afwijkende aftrekken.

Extra aftrek samenstelling	Aftrek
Niet landen op de landingsmat	0,1 punt
Ontbreken van één eis, per eis, per springer	0,2 punt
Te weinig element op airtrack, per element	1,0 punt
Weigering per springer	3,0 punt
Springen met te weinig springers, per springer	3,0 punt
Niet in looppas oplopen voor start van de oefening	0,2 punt
Niet gezamenlijk terug lopen in looppas na een sprongbeurt	0,2 punt

Extra aftrek uitvoering	Aftrek
Actieve hulpverlening per element	1,0 punt
Val	0,8 punt
Niet eerst landen op de voeten	1,5 punt

Aanvullende opmerkingen/ bepalingen ten aanzien van de aftrek

- Als er bij een gezamenlijke beurt een afwijking wordt gesprongen, wordt er geen moeilijkheidswaarde geteld, wel uitvoeringsaftrek.
- Als er bij een vrije serie een herhaling wordt gesprongen, wordt het herhaalde element geteld, maar in de samenstelling geldt de aftrek van 0,2 punt, zie bijlage één voor omschrijving beoordeling herhaling.
- Voor het element dat niet wordt geland op de voeten, zal geen moeilijkheidswaarde worden geteld, wel uitvoeringsaftrek.
- Bij het niet voldoen aan de samenstellingseis minimale waarde, wordt voor de moeilijkheid een **0** beurt gegeven, uitvoering wordt wel geteld.
- Missen van een eis: geen moeilijkheidswaarde voor element.
- Als men bij de airtrack meer dan drie elementen springt, is minimaal één handplaatsing verplicht.
- De synchroon regel, zoals vermeld in bijlage 1, is in deze discipline niet van toepassing.
- Het laatste element hoeft niet gelijk of hoger in waarde te zijn, zoals vermeld in bijlage 1, dan het voorgaande element. Dit geldt ook voor de opbouw van de series.
- Bij de airtrack mag de volgende deelnemer pas starten als de vorige geland is.
- Er mogen maximaal 2 trainers bij de landingsmat staan en geen trainer bij de start van de baan. Als men niet aan deze regel voldoet, mag er niet gestart worden met de oefening.
- Oplopen voor start van de oefening dient in looppas te gebeuren. Indien hier niet aan voldaan wordt, volgt een aftrek in de samenstelling (zie aftrektabel).

Juryleden

- Elke vereniging moet zelf zorgen voor een gebrevetteerd jurylid.
Bij 1 – 3 teams: 1 jurylid
Bij 4 – 6 teams: 2 juryleden
Etc.

Afwijkende regels voor toegestane verschil in jurybeoordeling van de twee uitvoeringscijfers

- 0,2 punt bij 8 of meer punt
- 0,3 punt van 5 tot 8 punt
- 0,5 punt van 3 tot 5 punt
- 0,7 punt bij minder dan 3 punt

Gemiddelde over de 3 series moet minimaal zijn:

A-niveau	Airtrack – Airtumbling	Minitrampoline en Minitrampoline – springtoestel
Heren senioren	5,4 punt	4,6 punt
Dames senior	5,4 punt	4,2 punt
Dames/heren junioren	5,1 punt	3,3 punt
Jeugd	4,6 punt	2,7 punt
B-niveau	Airtrack – Airtumbling	Minitrampoline en Minitrampoline – springtoestel
Heren senioren	4,5 punt	3,3 punt
Dames senior	4,5 punt	3,3 punt
Dames/heren junioren	3,9 punt	2,7 punt
Jeugd	3,3 punt	2,4 punt
C-niveau	Airtrack – Airtumbling	Minitrampoline en Minitrampoline – springtoestel
Heren senioren	2,4 punt	2,4 punt
Dames senior	2,4 punt	2,4 punt
Dames/heren junioren	1,8 punt	2,1 punt
Jeugd	1,4 punt	1,8 punt

Berekening van de gemiddelde waarden van de drie sprongbeurten. Hierbij dient men het totaal van elke serie op te tellen en deze te delen door drie. Bij het niet voldoen aan bovenstaande gemiddelde, is de moeilijkheidswaarde een **0**. Bij Airtrack tellen alleen maximaal de drie hoogste verschillende elementen van een serie voor de moeilijkheid berekening.

Voorbeeld:

Serie: Arabier – Flik Flak – Hurksalto – Streksalto – Streksalto.

Hiervan tellen voor de berekening alleen: Flik Flak - Hurksalto – Streksalto.

(Streksalto telt maar één keer) $0,4 + 0,5 + 0,7 = 1,6$ punt.

Moeilijkheidswaarde per sprongbeurt:

Voorbeeld:	Beurt 1:	Beurt 2:	Beurt 3:
Deelnemer 1	1,5 punt	1,6 punt	1,4 punt
Deelnemer 2	1,5 punt	1,7 punt	2,0 punt
Deelnemer 3	<u>1,5 punt +</u>	<u>1,8 punt +</u>	<u>1,8 punt +</u>
Totaal	4,5 punt	5,1 punt	5,2 punt

Moeilijkheidswaarde is: $4,5 + 5,1 + 5,2 = 14,8 : 3 = 4,9$ punt

Uitvoeringsaftrek per sprongbeurt:

Voorbeeld:	Beurt 1:	Beurt 2:	Beurt 3:
Deelnemer 1	1,2 punt	1,8 punt	1,8 punt
Deelnemer 2	1,0 punt	2,0 punt	2,4 punt
Deelnemer 3	<u>0,9 punt +</u>	<u>1,7 punt +</u>	<u>1,6 punt +</u>
Totaal aftrek	3,1 punt	5,5 punt	5,8 punt

Bij een uitvoeringswaarde van 10 punten is het uitvoeringspunt dan: $6,9 + 4,5 + 4,2 = 15,6 : 3 = 5,2$ punt

Bij bepaling van dit gemiddelde wordt afgerond op tienden van punten waarbij 0,00 tot en met 0,04 wordt afgerond naar beneden en 0,05 tot en met 0,09 naar boven.

De sprongtabellen vindt men in bijlage 2 van het reglement en op:

<http://www.kngu.nl/wedstrijdzaken/Technisch-reglement-groepsspringen>

Diversen

Er wordt op muziek gesprongen. Deze wordt verzorgd door de LTC-GS. Er zijn drie verschillende soundtracks aanwezig, die verschillend gebruikt kunnen worden.

Aanloop:	25 meter
Airtrack:	Bij landelijke wedstrijden zal het oploopstuk gebruikt worden
Airtumbling	Minimaal 1 banklengte

In de regio is het toegestaan om bij de airtrack gebruik te maken van banken, in plaats van het aanloop stuk.

Hoogte springtoestel

Minimale hoogte bovenkant springtoestel:

- Jeugd Dames + Heren: 1,15 meter
- Junioren Dames + Heren: 1,25 meter
- Senioren Dames: 1,35 meter
- Senioren Mixed: 1,35 meter
- Senior Heren: 1,65 meter

Men moet in stappen van 10 cm verhogen.

Organisatie wedstrijd

Benodigdheden

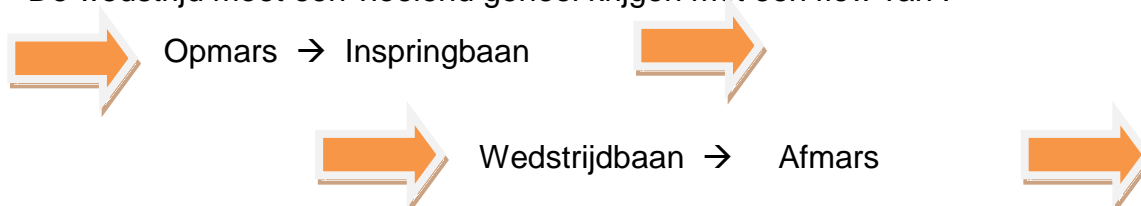
De hieronder vermelde toestellen zijn voor de organisatie van districtswedstrijden een advies en voor de landelijke wedstrijden verplicht. Elk toestel dient twee maal beschikbaar te zijn, één maal voor de inturnbaan en één maal voor de wedstrijd baan. Het springtoestel moet op de maximale hoogte, 1.65 meter, gezet kunnen worden.

- Twee maal Airtrack Factory P3 of twee maal Airtumbling baan
- Twee maal oloopstuk voor de airtrack
- Minimaal twee banken voor de airtumbling
- Twee maal springtoestel
- Twee keer minitrampoline, Open End
- Twee keer minitrampoline, Bosan MD40
- Negen landingsmatten
- Drie maal aanloopbanen (indien nodig)
- Vijf maal vloerplaten (indien nodig)

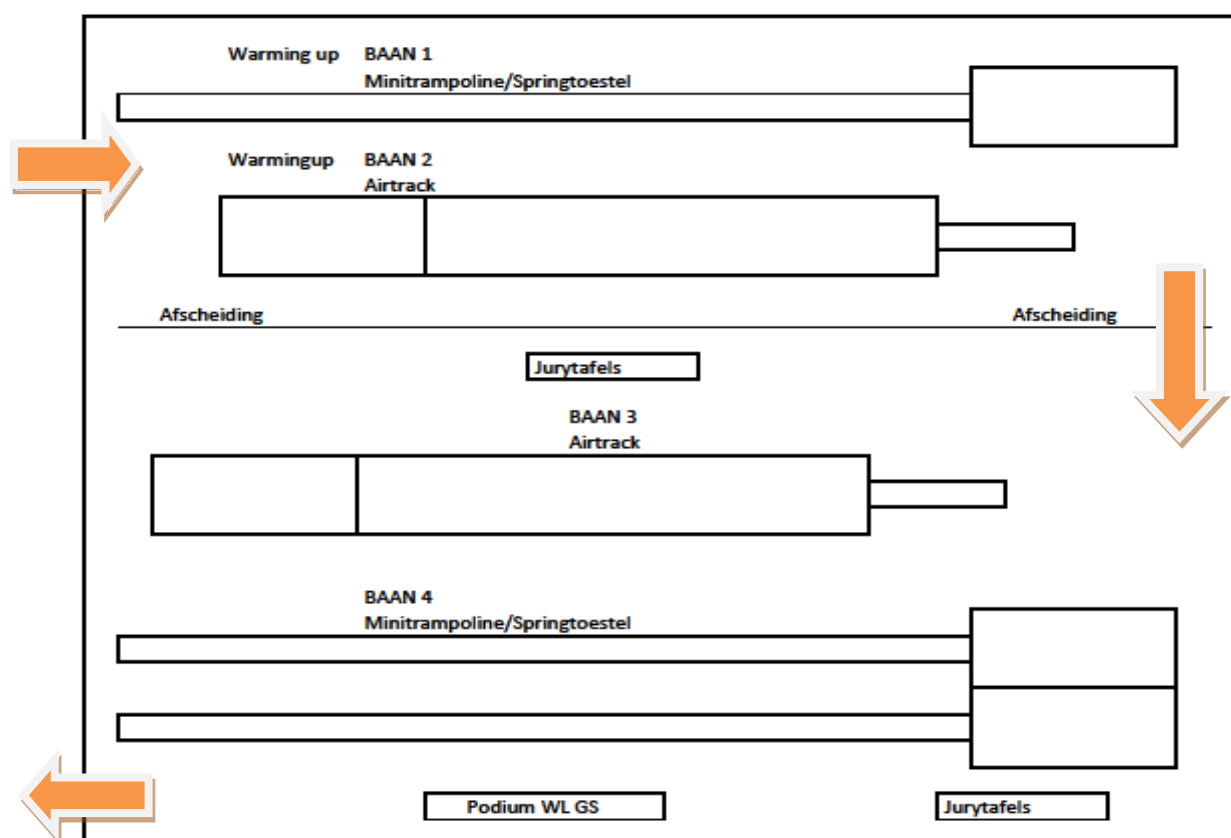
Let op

- Noodzakelijk is dat zowel de inspringbaan als de wedstrijd baan uit **exact** dezelfde toestellen bestaan.
- Wanneer men in de inspringbaan kiest voor 1 baan met een Minitrampoline en Minitrampoline - springtoestel wordt het afgeraden om de vloerplaten te gebruiken. Het verzetten van het springtoestel geeft dan problemen.

De wedstrijd moet een vloeiend geheel krijgen met een flow van :



Plattegrond



Bovenstaande plattegrond is een voorbeeld. Men kan ook voor een andere opstelling kiezen. Wel moeten de inspringbaan en de wedstrijd baan goed gescheiden zijn

Opmars

Men begint met twee verenigingen in de inspringbanen (vijf minuten), deze twee verenigingen schuiven na vijf minuten door naar de wedstrijd baan.
In de inspringbanen komen op dat zelfde moment twee nieuwe teams en schuiven daarna ook weer door naar de wedstrijd baan. Zie tijdsschema.

	Inspringbaan		Wedstrijd baan		
	<u>Tumbling</u>	<u>MT – spring</u>	<u>Tumbling</u>	<u>MT - spring</u>	<u>Muziek</u>
10:00	Team A	Team B			
10:05	Team C	Team D	Team A	Team B	M1
10:10	Team E	Team F	Team C	Team D	M2
10:15			Team E	Team F	M3
ETC					M4
					M5

Later:

	Inspringbaan		Wedstrijd baan		
	<u>Tumbling</u>	<u>MT – spring</u>	<u>Tumbling</u>	<u>MT - spring</u>	
12:00	Team B	Team A			
12:05	Team D	Team C	Team B	Team A	M1
12:10	Team F	Team E	Team D	Team C	M2
12:15			Team F	Team E	M3
ETC					M4
					M5

In de eerste ronde blijven de wedstrijdbanen vrij.

Afmars

Wanneer men na het optreden in de wedstrijdbanen klaar is, kan men afmarcheren en kunnen gelijk de volgende verenigingen opmarcheren naar de inspringbaan. De inspringbaan kan doorschuiven naar de wedstrijdbaan.

Start inspringen

Zodra de baan vrij is, kan de trainer alvast controleren of het springtoestel op goede hoogte is of de airtrack op voldoende spanning. Hierna kan ook het inspringen starten.

Start wedstrijd

De nieuwe teams moeten klaar staan op het moment dat de teams op de wedstrijdvloer klaar zijn. Een persoon van de organisatie moet dit regelen.

In de praktijk

- 1 minuut: Opmars, klaar maken om te gaan inspringen.
- 3 minuten: Inspringen.
- 1 minuut: Opstellen voor betreden van de wedstrijdbaan.
- 1 minuut: Opmarcheren naar start wedstrijdbaan.
- 3 minuten: Wedstrijdsprongen. (LET OP: Niet meer inspringen!!)
- 1 minuut: Afmars.

De wedstrijdbanen kunnen starten met hun optreden op teken van de wedstrijdleader, die daarna gelijk een teken geeft om de muziek te starten.

Het kan zijn dat er tussen het inspringen en de wedstrijd een extra ronde geplaatst wordt. Dit is aan de wedstrijdleader.

Muziek

Er zijn 12 soundtracks, M1 t/m M12, in omloop die gebruikt kunnen worden. Dit is alleen voor de wedstrijdbaan. Deze soundtracks kunnen random gebruikt worden. Verenigingen moeten van te voren de muziek van de wedstrijdorganisatie ontvangen, zodat er tijdens de trainingen op geoefend kan worden.

Er is een duidelijke verdeling in de soundtracks waarop telkens de nieuwe serie gestart kan worden.

Verantwoordelijkheid voor de toestellen

Tijdens de wedstrijden is een toestelcommissie niet nodig.

De leiding kan zelf, bij het wisselen van minitrampoline naar minitrampoline - springtoestel, de minitrampoline verplaatsen.

De hoogte van het springtoestel moet ingesteld worden door de (hoofd)jury.

Het staat vrij met welk toestel (MT of MT-springtoestel) men wil starten.

Wanneer men de beschikking heeft over 2 in hoogte te verstellen springtoestellen (maximaal 1.65 meter), dan kunnen deze op beide banen gebruikt worden.