

BIJLAGE 2

TECHNISCH REGLEMENT

GROEPSSPRINGEN

Toestellen

WEDSTRIJDREGLEMENT

INHOUDSOPGAVE

A	Toestelspringen	3
B	Minitrampoline	13
C	Airtrack en airtumbling	19
D	Individueel minitrampoline met springtoestel	29
E	Individueel minitrampoline	33
F	Individueel airtrack	37

A TOESTELSPRINGEN

Algemeen

1. Het staat de springer vrij om met breedtesprongen of lengtesprongen te beginnen.
2. Sprongen via of over:
 - a. Steunsprong: een moment in het element dat er een handenplaatsing plaats vindt.
 - b. Sprong via: een sprong met een steunmoment op het toestel.
 - c. Sprong over: een sprong zonder steunmoment op het toestel, dit is een zogeheten vrije sprong.
3. Bij het toestelspringen moet meer dan de helft van de beurten een steunbeurt zijn. Als meer dan de helft van de springers een steunsprong maakt, wordt deze beurt als steunbeurt aangemerkt. Dit geldt ook voor de keuzebeurten, wel dient men in de keuzebeurten uit te gaan van die sprongen die meetellen voor de technische waarde.
4. Het verplaatsen van het toestel moet in een zo kort mogelijke tijd gebeuren. Dit is alleen van toepassing bij tafelspringen heren senioren en kastspringen jeugd.
5. Het springtoestel mag alleen in hoogte versteld worden door het hoofdjurylid, een jurylid of lid van de toestelcommissie.
6. Bij springen onder de minimale hoogte van het toestel wordt de sprong als niet gemaakt beschouwd. De sprong is dan ongeldig.
7. Alleen in het B- en C- niveau zijn steunsprongen via een hindernis (handen- en knieënstand in kruiphouding) toegestaan. Deze hebben een extra waarde van 0,1 punt. De steunfase moet plaatsvinden voor of op de hindernis.
8. Bij vrije sprongen is het niet toegestaan om een hindernis op het toestel te plaatsen.
9. Bij het B- en C-niveau, zijn tipsalto's toegestaan maar niet waardeverhogend.
10. Wanneer een sprong reeds is uitgevoerd en daarna wordt de sprong over een hindernis uitgevoerd, dan is dat **geen** herhaling.
11. Sprongen met afzet van 1 hand zijn niet toegestaan. Indien dit wel plaatst vindt geldt, de aftrek conform tabel samenstelling in bijlage 1.
12. Tijdens het steunmoment, mag men niet lopen met de handen op het toestel. Voor aftrek zie de tabel uitvoering aftrekken bijlage 1. Indien dit in de keuze- beurt plaatsvindt, geldt geen waarde toekenning voor de sprong, maar wel uitvoeringaftrek.

Bijzondere bepalingen per springtoestel

Kastspringen

1. De jeugd springt met plankoline
2. 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
3. Sprongen:
Voor A- en B- niveau: 4 breedtesprongen
4 lengtesprongen
Voor C- niveau: 3 breedtesprongen
3 lengtesprongen

Springtoestel Plank

1. Minimum hoogte bovenkant toestel: 1.15 meter
2. Sprongen:
 - a. Junior, senior A-, B- en C-niveau: 8 sprongen

Springtoestel Minitrampoline

1. Hoogte en afmeting:
Hoogte bovenkant toestel:
 - a. Dames en heren jeugd minimaal 1.15 meter
 - b. Dames en heren junioren minimaal 1.25 meter
 - c. Dames senioren minimaal 1.35 meter
 - d. Heren senioren vast 1.65 meter
2. Sprongen:
 - a. Jeugd C-niveau 6 sprongen
 - b. Jeugd A-,B-niveau; junior, senior A-, B-, C-niveau 8 sprongen

Tafelspringen

1. Alle categorieën springen met een minitrampoline.
2. Hoogte en afmeting:
Hoogte bovenkant toestel:
 - a. Dames en heren junioren minimaal 1.25 meter
 - b. Dames senioren minimaal 1.35 meter
 - c. Heren senioren vast 1.65 meter
 - d. Lengte bovenkant tafel 1.90 – 2.00 meter
3. Breedte bovenkant tafel 1.20 meter
4. Sprongen:
 - a. Dames en heren junior en dames senior 8 breedtesprongen
 - b. Heren senioren 4 breedtesprongen
4 lengtesprongen

Opmerking

- Er mag alleen maar verhoogd worden in stappen van 10 centimeter.
- Het springtoestel / tafel bij de heren senioren heeft een vaste hoogte.

Voor de volgende sprongen wordt een waarde toegekend van:

Basiselement (kast, springtoestel en tafel)		Waarde
Doorhurken	C-niveau, jeugd B-niveau	0,2 punt
Spreidsprong (handensteun)	C-niveau, jeugd B-niveau	0,2 punt
Salto		0,6 punt
Overslag zijwaarts ¼ lengte as draai		0,7 punt
Overslag		0,8 punt
Yamashita		0,9 punt

Specifieke waarde	Waarde
Salto op, salto af (is geen steunsprong)	1,2 punt
Yurchenko	1,5 punt

Opmerking

- Beide sprongen uit de specifieke waarde mogen tijdens een oefening maximaal in twee series, in twee varianten worden gesprongen

Speciale waarde C-niveau	Waarde
Ophurken, met handensteun, streksprong af	0,2 punt
Ophurken, met handensteun, afspreiden	0,2 punt
Kopkip	0,2 punt
Schouderrol met afkippen	0,2 punt
Dievensprong	0,2 punt
Bücksprong	0,4 punt
Ophurken zonder handen en afstrekken	0,3 punt
Los op (zonder handensteun), Salto af	0,7 punt

Toe te voegen extra waarde	Waarde
Hoeken bij enkele salto	0,1 punt
Hoeken bij dubbele salto's, per salto	0,1 punt
Hoeken bij drievoudige salto's, per salto	0,2 punt
Strekken bij enkele salto	0,2 punt
Strekken bij dubbele salto's, per salto	0,3 punt
Bij een steunsprong voor elke ½ lengte as draai in de aanzweeffase	0,1 punt
Bij een steunsprong voor elke ¼ lengte as draai in de afzweeffase	0,1 punt
Bij enkele breedte as draai, per ½ lengte as draai	0,1 punt
Bij enkele breedte as draai vanaf de dubbele lengte as draai, per ½ lengte as draai	0,2 punt
Bij dubbele breedte as draaien voor elke ½ lengte as draai	0,4 punt
Bij driedubbele breedte as draaien voor elke ½ lengte as draai	0,6 punt
Bij tsukahara voor elke ½ lengte as draai in de afzweeffase	0,3 punt
Arabier insprong	0,4 punt

Samenstellingseisen

- Iedere oefening moet 2 van de in de hierna volgende tabel opgenomen speciale eisen bevatten. Aan de eis is voldaan, als meer dan de helft van de deelnemende springers de sprong springt.

	Eis 1	Eis 2
A-niveau		
Jeugd: plankoline – kast. Junior / senior: reutherplank – springtoestel.		
Dames/heren senioren	overslag - 1 lengte as draai, in de afzweeffase	tsukahara
Dames/heren junioren	overslag - ½ lengte as draai, in de afzweeffase	overslag zijwaarts - ¼ draai binnenwaarts (kaats)
Dames/heren jeugd	overslag	overslag zijwaarts - ¼ draai binnenwaarts (kaats)

	Eis 1	Eis 2
A-niveau		
Springtoestel / Tafel met minitrampoline		
Heren Senioren	handenstand overslag -salto	tsukahara
Dames senioren	overslag - 1 lengte as draai, in de afzweef fase	tsukahara
Dames/heren junioren	overslag - ½ lengte as draai, in de afzweef fase	overslag zijwaarts - ¼ draai binnenwaarts (kaats)
Dames/heren jeugd	overslag	overslag zijwaarts - ¼ draai binnenwaarts (kaats)

	Eis 1	Eis 2
B-niveau		
Jeugd: plankoline – kast. Junior / senior: reutherplank – springtoestel.		
Dames/heren senioren	overslag	overslag - ½ draai (kaats) in de afzweeffase
Dames/heren junioren	overslag	overslag zijwaarts - ¼ draai binnenwaarts (kaats)
Dames/heren jeugd	overslag	overslag zijwaarts - ¼ draai binnenwaarts
Springtoestel / Tafel met minitrampoline		
Dames/heren senioren	overslag	overslag - ½ draai (kaats) in de afzweeffase
Dames/heren junioren	overslag	overslag zijwaarts - ¼ draai binnenwaarts(kaats)
Dames/heren jeugd	Overslag	Overslag zijwaarts ¼ draai binnenwaarts (kaats)

	Eis 1	Eis 2
C-niveau		
Jeugd: plankoline – kast. Junior / senior: reutherplank – springtoestel.		
Dames/heren senioren	overslag	tipsalto
Dames/heren junioren	overslag	tipsalto
Dames/heren jeugd	Spreadsprong (handensteun)	doorhurken

	Eis 1	Eis 2
Springtoestel / Tafel met minitrampoline		
Dames/heren senioren	overslag	overslag zijwaarts - ¼ draai
Dames/heren junioren	overslag	doorhurken
Dames/heren jeugd	Spreadsprong (handensteun)	doorhurken

Originaliteitabel A-niveau	3-5 springers	6 springers
Senioren		
Handenstand overslag - 1½ lengte as draai in de afzweeffase	0,1 punt	0,2 punt
Handenstand overslag - salto voorwaarts gehurkt alleen dames	0,1 punt	0,2 punt
Handenstand overslag - salto voorwaarts gehoekt/gestrekt	0,1 punt	0,2 punt
Tsukahara gehoekt		0,1 punt
Tsukahara gestrekt	0,1 punt	0,2 punt
Junioren		
Handenstand overslag - 1 lengte as draai in de afzweeffase	0,1 punt	0,2 punt
Tsukahara	0,2 punt	0,2 punt
Handenstand overslag - salto voorwaarts gehurkt	0,2 punt	0,2 punt
Jeugd		
Handenstand overslag - 1 lengte as draai in de afzweeffase	0,2 punt	0,2 punt
Tsukahara gehurkt	0,2 punt	0,2 punt
Handenstand overslag - salto voorwaarts gehurkt	0,2 punt	0,2 punt

Originaliteitabel B-niveau	3-5 springers	6 springers
Senioren		
Handenstand overslag - 1 lengte as draai in de afzweeffase	0,1 punt	0,2 punt
Tsukahara	0,2 punt	0,2 punt
Junioren		
Handenstand overslag - ½ lengte as draai in de afzweeffase		0,1 punt
Handenstand overslag - 1 lengte as draai	0,2 punt	0,2 punt

	3-5 springers	6 springers
Jeugd		
Handenstand overslag - ½ lengte as draai in de afzweeffase	0,1 punt	0,2 punt
Handenstand overslag - 1 lengte as draai	0,2 punt	0,2 punt

Originaliteitabel C-niveau	3-5 springers	6 springers
Senioren / Junioren		
Handenstand overslag - ½ lengte as draai in de afzweeffase	0,1 punt	0,2 punt
Handenstand overslag - 1 lengte as draai in de afzweeffase	0,1 punt	0,2 punt
Jeugd		
Handenstand overslag	0,2 punt	0,2 punt
Handenstand overslag ½ lengte as draai in de afzweeffase	0,2 punt	0,2 punt

Opmerking

- Sprongen met een hogere moeilijkheidswaarde in dezelfde structuurgroep dan in voornoemde tabel vermeld, komen ook in aanmerking voor bonuspunten. De waarde is dan 0,2 punt bij 3-5 springers.

Sprongtabel toestelspringen (voorbeeldlijst)

Ophurken steun van de handen, streksprong af	alleen C-niveau	0,2 punt
Ophurken - steun van de handen en afspreiden	alleen C-niveau	0,2 punt
Doorhurken	alleen jeugd in B-niveau en C-niveau	0,2 punt
Spreidsprong (handensteun)	alleen jeugd in B-niveau en C-niveau	0,2 punt
Doorhurken - ½ draai,	alleen C-niveau en jeugd B	0,4 punt
Spreidsprong (handensteun) – ½ draai	alleen C-niveau en jeugd B	0,4 punt
Bücksprong	alleen C-niveau	0,4 punt
Kopkip	alleen C-niveau	0,2 punt
Schouderrol met afkippen	alleen C-niveau	0,2 punt
Dievensprong	alleen C-niveau	0,2 punt
Ophurken zonder handen en afstrekken	alleen C-niveau	0,3 punt

Zweefhurksprong	alleen B-, C-niveau en Jeugd A	0,3 punt
Los op (zonder handen steun), Salto af	alleen C-niveau	0,7 punt
Overslag zijwaarts, ¼ lengte as draai binnenwaarts		0,7 punt
Overslag zijwaarts, ¼ lengte as draai buitenwaarts		0,7 punt
Overslag zijwaarts, ¾ lengte as draai binnen of buitenwaarts		0,9 punt
Yamashita (er zijn twee uitvoeringen en allebei geldig)		0,9 punt
Tsukahara	gesteund	1,4 punt
Tsukahara gehoeft	gesteund	1,6 punt
Tsukahara gestrekt	gesteund	2,0 punt
Tsukahara gehurkt - ½ draai	gesteund	1,7 punt
Tsukahara gehoeft - ½ draai	gesteund	1,9 punt
Tsukahara gestrekt - ½ draai	gesteund	2,3 punt
Tsukahara gehurkt - 1 draai	gesteund	2,0 punt
Tsukahara dubbel	gesteund	3,5 punt
Salto gehurkt		0,6 punt
Tipsalto gehurkt	alleen B- en C-niveau	0,6 punt
Salto gehoeft		0,7 punt
Tipsalto gehoeft	alleen B- en C-niveau	0,7 punt
Salto gestrekt		0,8 punt
Salto gehurkt - ½ lengte as draai		0,7 punt
Salto gehoeft - ½ lengte as draai		0,8 punt
Salto gestrekt - ½ lengte as draai (= Barani)		0,9 punt
Salto gehurkt - 1 lengte as draai		0,8 punt
Salto gehoeft - 1 lengte as draai		0,9 punt
Salto gestrekt - 1 lengte as draai		1,0 punt
Salto gehurkt - 1 ½ lengte as draai		0,9 punt
Salto gehoeft - 1 ½ lengte as draai		1,0 punt
Salto gestrekt - 1 ½ lengte as draai		1,1 punt
Salto gehurkt - 2 lengte as draai		1,4 punt
Salto gehoeft - 2 lengte as draai		1,5 punt
Salto gestrekt - 2 lengte as draai		1,6 punt
Salto gehurkt - 2 ½ lengte as draai		1,6 punt

Salto gehoekt - 2 ½ lengte as draai	1,7 punt
Salto gestrekt – 2 ½ lengte as draai	1,8 punt
Dubbele salto gehurkt	1,3 punt
Dubbele salto gehoekt	1,5 punt
Dubbele salto gestrekt	1,9 punt
Dubbele salto gehurkt, ½ lengte as draai	1,7 punt
Dubbele salto gehoekt, ½ lengte as draai	1,9 punt
Dubbele salto gestrekt - ½ lengte as draai	2,3 punt
Dubbele salto gehurkt - 1 lengte as draai	2,1 punt
Dubbele salto gehoekt - 1 lengte as draai	2,3 punt
Dubbele salto gestrekt - 1 lengte as draai	2,7 punt
Dubbele salto gehurkt - 1 ½ lengte as draai	2,5 punt
Dubbele salto gehoekt - 1 ½ lengte as draai	2,7 punt
Dubbele salto gestrekt - 1 ½ lengte as draai	3,1 punt
Dubbele salto gestrekt - 2 lengte as draai	3,5 punt
Dubbele salto gestrekt - 2 ½ lengte as draai	3,9 punt
Dubbele salto gestrekt - 3 lengte as draai	4,3 punt
Dubbele salto gestrekt - 3 ½ lengte as draai	4,7 punt
Cuervo (overslag -½ draai - salto a.w.)	1,6 punt
Kasamatsu (overslag zijwaarts met ¼ draai - salto voorwaarts - ½ draai)	2,0 punt
Handenstand overslag	0,8 punt
Handenstand overslag - ½ lengte as draai (½ in)	0,9 punt
Handenstand overslag - ½ lengte as draai (½ uit)	1,0 punt
Handenstand overslag - ½ lengte as draai, in de aan- en afzweeffase	1,1 punt
Handenstand overslag - 1 lengte as draai	1,2 punt
Handenstand overslag - ½ lengte as draai in de aanzweeffase en 1/1 lengte as draai in de afzweeffase	1,1 punt
Handenstand overslag - salto voorwaarts gehurkt	1,5 punt
Handenstand overslag - salto voorwaarts gehoekt	1,7 punt
Handenstand overslag - salto voorwaarts gestrekt	2,1 punt
Handenstand overslag - salto voorwaarts gehurkt ½ draai	1,8 punt

Handenstand overslag - salto voorwaarts gehoekt ½ draai	2,0 punt
Handenstand overslag - salto voorwaarts gestrekt ½ draai	2,4 punt
Handenstand overslag - salto voorwaarts gestrekt 1 draai	2,7 punt
Handenstand overslag - salto voorwaarts gestrekt 1 ½ draai	3,0 punt
Handenstand overslag - dubbele salto voorwaarts gehurkt	3,0 punt
Handenstand overslag - dubbele salto voorwaarts gehoekt	3,9 punt
Handenstand overslag - dubbele salto voorwaarts gestrekt	4,5 punt
Yurchenko (arabier landen op plank of minitramp - flikflak handen op toestel - salto a.w.)	1,5 punt

Opmerkingen

- Een gesprongen element over de lengte mag niet in de breedte worden herhaald of andersom.
- Bij streksalto met gespreide benen is de minimale beenspreiding 45 graden.
- Dubbele salto's met 1 ½ lengte as draai, mogen op 4 manieren gesprongen worden:
 1. ½ lengte as draai 1^{ste} salto - 1 lengte as draai 2^{de} salto.
 2. 1 lengte as draai 1^{ste} salto – ½ lengte as draai 2^{de} salto
 3. 1 ½ lengte as draai 1^{ste} salto - geen lengte as draai 2^{de} salto
 4. geen lengte as draai 1^{ste} salto - 1 ½ lengte as draai 2^{de} salto.
- Alleen in het A-niveau mogen drievoudige salto's worden gesprongen. Deze sprongen mogen maximaal in 2 beurten voorkomen, alleen met toestemming van de LTC-GS.

De volgende sprongen worden beschouwd als dezelfde sprong.
Deze mogen maar 1 keer uitgevoerd worden.

1. Zijwaartse overslag met gespreide of gesloten benen.
2. Barani en streksalto met halve draai.
3. Kasamatsu en Tsukahara gehurkt met 1 draai.

Bij meerdere draaien in bovengenoemde sprongen is deze regel ook van toepassing.

De zijwaartse overslag mag in 1 serie maar in 1 uitvoeringsvorm worden gesprongen. Indien dit wel voorkomt worden de verschillen als een afwijking geteld. Indien er drie om drie uitvoeringsvormen worden gesprongen, wordt dit een **0 beurt**. Omdat er geen waarde aan toegekend kan worden, volgt er ook 0.6 aftrek op de samenstellingscore voor afwijkende sprongen.

B MINITRAMPOLINE

		Waarde
Basiselementen		
Streksprong	B- en C-niveau	0,2 punt
Salto		0,6 punt
Speciale waarde		
Streksprong gevolgd door salto achterover		0,8 punt
Tweevoudige salto		1,3 punt
Drievoudige salto	alleen A-niveau met toestemming LTC-GS	3,3 punt
Toe te voegen extra waarde		
Hoeken bij enkele salto		0,1 punt
Strekken bij enkele salto		0,2 punt
Enkele breedte as draai, voor elke ½ lengteas draai		0,1 punt
Hoeken bij dubbele salto, per salto		0,1 punt
Strekken bij dubbele salto, per salto		0,3 punt
Bij enkele breedte as draai vanaf de dubbele lengte as draai, per ½ lengte as draai		0,2 punt
Dubbele salto's, voor elke ½ lengte as draai		0,4 punt
Hoeken bij drievoudige salto, per salto		0,2 punt
Strekken bij drievoudige salto, per salto		0,5 punt
Drievoudige salto, voor elke ½ lengteas draai		0,6 punt
Arabier insprong		0,5 punt

Samenstellingseisen

- Iedere oefening moet 2 speciale eisen van de in de hierna volgende tabel opgenomen bevatten.
- Aan de eis is voldaan, als meer dan de helft van de deelnemende springers de sprong springt.

	Eis 1	Eis 2
A-niveau		
Heren senioren	dubbel salto gehoekt	streksalto - 1 ½ lengte as draai
Dames senioren	dubbel salto gehurkt	streksalto - 1 ½ lengte as draai
Junioren	salto gestrekt	streksalto - 1 lengte as draai
Jeugd	salto gestrekt	Streksalto - ½ lengte as draai
B-niveau		
Senioren	streksalto - ½ lengte as draai	streksalto - 1 lengte as draai
Junioren	salto gestrekt	streksalto - ½ lengte as draai
Jeugd	salto gehurkt	salto - ½ lengte as draai
C-niveau		
Senioren	salto gehoekt	salto gestrekt
Junioren	salto gehoekt	salto gestrekt
Jeugd	salto gehurkt	salto gehoekt

Opmerking

- De eis: lengte as draai, mag zowel in enkelvoudige als in meervoudige salto's worden gesprongen.

Originaliteitabel A-niveau

	3-5 springers	6 springers
Senioren		
Salto gestrekt - dubbele lengte as draai		0,1 punt
Dubbel salto voorwaarts gehoekt - ½ lengte as draai		0,1 punt
Dubbele salto voorwaarts gehurkt - 1 lengte as draai	0,1 punt	0,2 punt
Dubbele salto voorwaarts gestrekt	0,1 punt	0,2 punt
Tsukahara gestrekt	0,1 punt	0,2 punt
Junioren		
Salto gestrekt - 1 ½ lengte as draai		0,1 punt
Dubbele salto voorwaarts gehurkt		0,1 punt
Jeugd		
Salto gestrekt - 1 ½ lengte as draai		0,1 punt
Dubbele salto voorwaarts gehurkt	0,2 punt	0,2 punt

Originaliteitabel B-niveau	3-5 springers	6 springers
Senioren		
Salto gestrekt - 1 ½ lengte as draai		0,1 punt
Dubbele salto voorwaarts gehurkt		0,1 punt
Junioren		
Salto gestrekt - 1 ½ lengte as draai	0,1 punt	0,2 punt
Dubbele salto voorwaarts gehurkt	0,2 punt	0,2 punt
Jeugd		
Salto gestrekt - 1 lengte as draai		0,1 punt

Originaliteitabel C-niveau	3-5 springers	6 springers
Senioren		
Salto gehurkt - ½ lengte as draai		0,1 punt
Salto gehoekt of gestrekt - ½ lengte as draai	0,1 punt	0,2 punt
Junioren		
Salto gehurkt - ½ lengte as draai		0,1 punt
Salto gehoekt of gestrekt - ½ lengte as draai	0,1 punt	0,2 punt
Jeugd		
Salto gehurkt – ½ lengte as draai	0,1 punt	0,2 punt
Salto gehoekt of gestrekt - ½ lengte as draai	0,1 punt	0,2 punt

- **Opmerking**
Sprongen met hogere moeilijkheidswaarde in dezelfde structuurgroep dan in voornoemde tabel vermeld, komen ook in aanmerking voor bonuspunten. De waarde is dan 0,2 punt bij 3-5 springers.

Sprongtabel minitrampoline (voorbeeldlijst)

Streksprong	alleen B- en C-niveau	0,2 punt
Streksprong - zijwaarts gespreide benen	alleen B- en C-niveau	0,2 punt
Streksprong – spreid/hoek van de benen	alleen B- en C-niveau	0,3 punt
Streksprong – hurken/hoeken van de benen	alleen B- en C-niveau	0,3 punt
Streksprong – hurken/hoeken van de benen met ½ lengte as draai	alleen B- en C-niveau	0,4 punt
Streksprong - ½ draai	alleen B- en C-niveau	0,3 punt

Streksprong – 1 draai	alleen B- en C-niveau	0,4 punt
Streksprong - salto gehurkt achterover		0,8 punt
Streksprong - salto gehoekt achterover		0,9 punt
Streksprong - salto gestrekt achterover		1,0 punt
Salto gehurkt		0,6 punt
Salto gehoekt		0,7 punt
Salto gestrekt		0,8 punt
Salto gehurkt - ½ lengte as draai		0,7 punt
Salto gehoekt - ½ lengte as draai		0,8 punt
Salto gestrekt - ½ lengte as draai		0,9 punt
Salto gehurkt - 1 lengte as draai		0,8 punt
Salto gehoekt - 1 lengte as draai		0,9 punt
Salto gestrekt - 1 lengte as draai		1,0 punt
Salto gehurkt - 1 ½ lengte as draai		0,9 punt
Salto gehoekt - 1 ½ lengte as draai		1,0 punt
Salto gestrekt - 1 ½ lengte as draai		1,1 punt
Salto gehurkt - 2 lengte as draai		1,4 punt
Salto gehoekt - 2 lengte as draai		1,5 punt
Salto gestrekt - 2 lengte as draai		1,6 punt
Salto gehurkt – 2 ½ lengte as draai		1,6 punt
Salto gehoekt - 2 ½ lengte as draai		1,7 punt
Salto gestrekt - 2 ½ lengte as draai		1,8 punt
Dubbele salto gehurkt		1,3 punt
Dubbele salto gehoekt		1,5 punt
Dubbele salto gestrekt		1,9 punt
Dubbele salto gehurkt - ½ lengte as draai		1,7 punt
Dubbele salto gehoekt - ½ lengte as draai		1,9 punt
Dubbele salto gestrekt - ½ lengte as draai		2,3 punt
Dubbele salto gehurkt - 1 lengte as draai		2,1 punt
Dubbele salto gehoekt - 1 lengte as draai		2,3 punt
Dubbele salto gestrekt - 1 lengte as draai		2,7 punt
Dubbele salto gehurkt - 1 ½ lengte as draai		2,5 punt

Dubbele salto gehoekt - 1 ½ lengte as draai	2,7 punt
Dubbele salto gestrekt - 1 ½ lengte as draai	3,1 punt
Dubbele salto gestrekt - 2 lengte as draai	3,5 punt
Dubbele salto gestrekt - 2 ½ lengte as draai	3,9 punt
Dubbele salto gestrekt – 3 lengte as draai	4,3 punt
Dubbele salto gestrekt - 3 ½ lengte as draai	4,7 punt
Tsukahara	1,7 punt
Tsukahara gehoekt	1,9 punt
Tsukahara gestrekt	2,3 punt
Tsukahara gehurkt - ½ lengte as draai	2,1 punt
Tsukahara gehoekt - ½ lengte as draai	2,3 punt
Tsukahara gestrekt - ½ lengte as draai	2,7 punt
Tsukahara dubbel gehurkt	3,7 punt
Drievoudige salto gehurkt	3,3 punt
Drievoudige salto gehoekt	3,9 punt
Drievoudige salto gestrekt	4,8 punt
Drievoudige salto gehurkt - ½ lengte as draai	3,9 punt
Drievoudige salto gehoekt - ½ lengte as draai	4,5 punt
Drievoudige salto gestrekt - ½ lengte as draai	5,4 punt
Drievoudige salto gehurkt - 1 lengte as draai	4,5 punt
Drievoudige salto gehoekt - 1 lengte as draai	5,1 punt
Drievoudige salto gestrekt - 1 lengte as draai	6,0 punt

Opmerkingen

- Bij streksalto met gespreide benen is de minimale beenspreiding 45 graden.
- Dubbele salto's met 1 ½ lengte as draai, mogen op 4 manieren gesprongen worden:
 1. ½ lengte as draai 1^{ste} salto - 1 lengte as draai 2^{de} salto.
 2. 1 lengte as draai 1^{ste} salto – ½ lengte as draai 2^{de} salto.
 3. 1 ½ lengte as draai 1^{ste} salto - geen lengte as draai 2^{de} salto.
 4. geen lengte as draai 1^{ste} salto - 1 ½ lengte as draai 2^{de} salto.
- Alleen in het A-niveau mogen drievoudige salto's gesprongen worden. Deze sprongen mogen maximaal in 2 beurten voorkomen en alleen met toestemming van de LTC-GS.

- De volgende sprongen worden beschouwd als dezelfde sprong.
Deze mogen dus maar 1 keer uitgevoerd worden.
 1. Barani en streksalto met halve draai
 2. Kasamatsu en Tsukahara gehurkt met 1 draaiBij meerdere draaien in bovengenoemde sprongen is deze regel ook van toepassing.

CONCEPT

C AIRTRACK EN AIRTUMBLING

Overzicht Airtrack

	JEUGD	JUNIOR	SENIOR
NIVEAU - C	<ul style="list-style-type: none"> • 6 beurten totaal • 4 identieke- en 1 of 2 synchroon beurten, 2 keuze beurten (4/2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 beurten totaal • 4 identieke- en 1 of 2 synchroon beurten, 2 keuze beurten (4/2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 beurten totaal • 4 identieke- en 1 of 2 synchroon beurten, 2 keuze beurten (4/2)
	Samenstellingeis: <ul style="list-style-type: none"> • Sluit Handenstand overslag • Radslag - Arabier 	Samenstellingeis: <ul style="list-style-type: none"> • Sluit Handenstand overslag • Arabier - Flik flak 	Samenstellingeis: <ul style="list-style-type: none"> • Sluit Handenstand overslag • Arabier - Flik flak
	<ul style="list-style-type: none"> • Maximale moeilijkheids-waarde, zie informatie wedstrijdzaken 	<ul style="list-style-type: none"> • Maximale moeilijkheids-waarde, zie informatie wedstrijdzaken 	<ul style="list-style-type: none"> • Maximale moeilijkheids-waarde, zie informatie wedstrijdzaken
	<ul style="list-style-type: none"> • Geen beperkingen 	<ul style="list-style-type: none"> • Geen beperkingen 	<ul style="list-style-type: none"> • Geen beperkingen
NIVEAU - B	<ul style="list-style-type: none"> • 6 beurten totaal • 4 identieke- en 1 of 2 synchroon beurten, 2 keuze beurten (4/2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 beurten totaal • 4 identieke- en 1 of 2 synchroon beurten, 2 keuze beurten (4/2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 beurten totaal • 4 identieke- en 1 of 2 synchroon beurten, 2 keuze beurten (4/2)
	Samenstellingeis: <ul style="list-style-type: none"> • Sluit Handenstand overslag • Arabier - Flik flak 	Samenstellingeis: <ul style="list-style-type: none"> • Hurksalto voorwaarts • Arabier - Hurksalto 	Samenstellingeis: <ul style="list-style-type: none"> • Salto gehoekt voorwaarts • Arabier - Hoeksalto
	<ul style="list-style-type: none"> • Maximale moeilijkheids-waarde, zie informatie wedstrijdzaken 	<ul style="list-style-type: none"> • Maximale moeilijkheids-waarde, zie informatie wedstrijdzaken 	<ul style="list-style-type: none"> • Maximale moeilijkheids-waarde, zie informatie wedstrijdzaken
	<ul style="list-style-type: none"> • Handenstand, rollen, stutrollen zijn niet toegestaan 	<ul style="list-style-type: none"> • Handenstand, rollen, stutrollen zijn niet toegestaan 	<ul style="list-style-type: none"> • Handenstand, rollen, stutrollen zijn niet toegestaan
NIVEAU - A	<ul style="list-style-type: none"> • 6 beurten totaal • 4 identieke- en 1 of 2 synchroon beurten, 2 keuze beurten (4/2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 beurten totaal • 4 identieke- en 1 of 2 synchroon beurten, 2 keuze beurten (4/2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 beurten totaal • 4 identieke- en 1 of 2 synchroon beurten, 2 keuze beurten (4/2)
	Samenstellingeis: <ul style="list-style-type: none"> • Overslag -Hurksalto • Arabier - Flik flak - Flik flak 	Samenstellingeis: <ul style="list-style-type: none"> • Overslag - Hoeksalto • Arabier - Flik flak - Hurksalto 	Samenstellingeis: <ul style="list-style-type: none"> • Overslag - Streksalto • Arabier - Flik flak - Streksalto
	<ul style="list-style-type: none"> • Handenstand, rollen, stutrollen en radslag zijn niet toegestaan 	<ul style="list-style-type: none"> • Handenstand, rollen, stutrollen en radslag zijn niet toegestaan 	<ul style="list-style-type: none"> • Handenstand, rollen, stutrollen en radslag zijn niet toegestaan

Bij airtrack moet iedere oefening 2 van de hiervoor genoemde speciale eisen bevatten. Aan de eis is voldaan, als meer dan de helft van de deelnemende springers de sprong springt.

Voor de eis salto geldt dat deze gesprongen mag worden als de landing met gesloten voeten of als de landing in uitstaphouding wordt uitgevoerd.

Overzicht Airtumbling

	JEUGD	JUNIOR	SENIOR
NIVEAU - C	• 6 beurten totaal	• 6 beurten totaal	• 6 beurten totaal
	• 4 identieke- en 1 of 2 synchroon beurten, 2 keuze beurten (4/2)	• 4 identieke- en 1 of 2 synchroon beurten, 2 keuze beurten (4/2)	• 4 identieke- en 1 of 2 synchroon beurten, 2 keuze beurten (4/2)
	• Geen samenstellingseis	• Geen samenstellingseis	• Geen samenstellingseis
	• Maximale moeilijkheids-waarde, zie informatie wedstrijd-zaken	• Maximale moeilijkheids-waarde, zie informatie wedstrijd-zaken	• Maximale moeilijkheids-waarde, zie informatie wedstrijd-zaken
	• Geen beperkingen	• Geen beperkingen	• Geen beperkingen
NIVEAU - B	• 6 beurten totaal	• 6 beurten totaal	• 6 beurten totaal
	• 4 identieke- en 1 of 2 synchroon beurten, 2 keuze beurten (4/2)	• 4 identieke- en 1 of 2 synchroon beurten, 2 keuze beurten (4/2)	• 4 identieke- en 1 of 2 synchroon beurten, 2 keuze beurten (4/2)
	• Geen samenstellingseis	• Geen samenstellingseis	• Geen samenstellingseis
	• Maximale moeilijkheids-waarde, zie informatie wedstrijd-zaken	• Maximale moeilijkheids-waarde, zie informatie wedstrijd-zaken	• Maximale moeilijkheids-waarde, zie informatie wedstrijd-zaken
	• Handenstand en rollen zijn niet toegestaan	• Handenstand en rollen zijn niet toegestaan	• Handenstand en rollen zijn niet toegestaan
NIVEAU - A	• 6 beurten totaal	• 6 beurten totaal	• 6 beurten totaal
	• 4 identieke- en 1 of 2 synchroon beurten, 2 keuze beurten (4/2)	• 4 identieke- en 1 of 2 synchroon beurten, 2 keuze beurten (4/2)	• 4 identieke- en 1 of 2 synchroon beurten, 2 keuze beurten (4/2)
	• Samenstellingseis: moeilijkheids-waarde dient ten minste 1.4 te zijn (2x)	• Samenstellingseis: moeilijkheids-waarde dient ten minste 1.6 te zijn (2x)	• Samenstellingseis: moeilijkheids-waarde dient ten minste 1.8 te zijn (2x)
	• Handenstand, rollen, radslag zijn niet toegestaan	• Handenstand, rollen, radslag zijn niet toegestaan	• Handenstand, rollen, radslag zijn niet toegestaan

Bij airtumbling geldt de speciale samenstellingseis alleen voor het A-niveau.

Groepssamenstelling airtrack

Een groep bestaat uit 6 tot 9 springers.

Mixed groepen zijn toegestaan in de volgende samenstelling:

Bij 6 springers dient de man - vrouwverhouding te zijn: 3 - 3, 2 - 4 of 4 - 2.

Bij 7 springers dient de man - vrouwverhouding te zijn: 3 - 4 of 4 - 3.

Bij 8 springers dient de man - vrouwverhouding te zijn: 4 - 4, 3 - 5 of 5 - 3.

Bij 9 springers dient de man - vrouwverhouding te zijn: 4 - 5 of 5 - 4.

De verhouding dames/heren waarmee gestart wordt, moet tijdens het gehele optreden hetzelfde blijven. Het reglement van de dames is hierbij van toepassing.

Groepssamenstelling airtumbling

Er is per leeftijdscategorie en niveau maar 1 kampioenschap. De samenstelling van de groep mag uit dames, heren of een mix van dames en heren bestaan, waarbij er geen evenwichtige verhouding in het aantal dames of heren hoeft te zijn. Tijdens de sprongbeurten mag een groep in deze verhouding ook variëren.

Minimale druk (mbar) voor de airtrack

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

Moeilijkheid airtrack en airtumbling

- Aan ieder basiselement wordt een moeilijkheidswaarde toegekend.
- In een serie of verbinding wordt de moeilijkheidswaarde van de betreffende basis elementen opgeteld.
- De waarde van elk basiselement kan worden verhoogd door extra moeilijkheid.
- De laagste extra waarde voor lichaamshouding in de dubbele salto's wordt toegevoegd.
- Het gemiddelde van de 6 hoogste individuele moeilijkheidswaarden bepaalt de moeilijkheidswaarde van de groep in de keuzebeurten. 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.

Eisen

- De eis bij de airtrack mag in 2 verschillende sprongbeurten gesprongen worden.
- De eis voor de airtumbling, moet in 2 verschillende series worden gesprongen.

Specifieke waarde	Waarde
Arabier – flik flak uitstap – arabier – flik flak	1,4 punt

Basiselementen airtrack en airtumbling		
Rollen	alleen C-niveau	0,2 punt
Handenstand	alleen C-niveau	0,2 punt
Radslag	alleen B- en C-niveau	0,2 punt
Arabier		0,3 punt
Overslag		0,3 punt
Flik-flak		0,4 punt
Salto		0,5 punt
Toe te voegen extra waarde		
Hoeken		0,1 punt
Strekken		0,2 punt
Elke ¼ lengte as draai		0,1 punt
Voorwaartse salto		0,1 punt
Zijwaartse salto		0,1 punt
Punchsalto		0,1 punt

Opmerking

- Bij tweevoudige breedte as draai wordt de totale waarde verdubbeld.
- Bij een drievoudige breedte as draai wordt de totale waarde verdrievoudigd.
- Handenstand met ½, 1 of meervoudige lengte as draaien zijn niet toegestaan.

Originaliteittabel A-niveau	3-5 springers	6 springers
Senioren		
Overslag salto gehurkt of gehoekt, ½ draai lengte as draai		0,1 punt
Overslag salto gestrekt, ½ draai lengte as draai	0,1 punt	0,2 punt
Uitstapsalto gestrekt in serie		0,1 punt
Arabier - flik flak - salto, 1/1 lengte as draai		0,1 punt
Arabier - flik flak - twistsalto gestrekt		0,1 punt
Arabier - flik flak - dubbel salto	0,2 punt	0,2 punt

Junioren		
Overslag - salto gehurkt of gehoekt		0,1 punt
Overslag - salto gestrekt	0,1 punt	0,2 punt
Overslag - salto, ½ lengte as draai		0,1 punt
Uitstapsalto gehoekt in serie		0,1 punt
Arabier - flik flak - salto, ½ lengte as draai		0,1 punt
Arabier - flik flak - salto, 1/1 lengte as draai	0,1 punt	0,2 punt
Arabier - flik flak - twistsalto gehoekt		0,1 punt
Arabier - flik flak - twistsalto gestrekt	0,1 punt	0,2 punt
Jeugd		
Overslag - salto gehurkt of gehoekt		0,1 punt
Overslag - salto gestrekt	0,1 punt	0,2 punt
Overslag - salto, ½ lengte as draai	0,1 punt	0,2 punt
Uitstapsalto in serie		0,1 punt
Arabier - flik flak - salto gestrekt		0,1 punt
Arabier - flik flak salto, ½ lengte as draai	0,1 punt	0,2 punt
Arabier - flik flak - twistsalto gehurkt		0,1 punt
Arabier - flik flak - twistsalto gehoekt	0,1 punt	0,2 punt

Originaliteitabel B-niveau	3-5 springers	6 springers
Senior		
Overslag - salto gehurkt of gehoekt		0,1 punt
Overslag - salto gestrekt	0,1 punt	0,2 punt
Overslag - salto, ½ lengte as draai (Airtumbling)	0,1 punt	0,2 punt
Uitstapsalto gehoekt in serie		0,1 punt
Arabier - flik flak - salto, 1 lengte as draai	0,1 punt	0,2 punt
Arabier - flik flak - twistsalto gehurkt of gehoekt		0,1 punt
Junior		
Salto gestrekt voorwaarts		0,1 punt
Overslag salto gehurkt of gehoekt	0,1 punt	0,2 punt
Overslag – salto, ½ lengte as draai (Airtumbling)	0,1 punt	0,2 punt

Junior		
Uitstapsalto in serie		0,1 punt
Arabier - flik flak - salto gestrekt		0,1 punt
Arabier - flik flak – salto, ½ lengte as draai	0,1 punt	0,2 punt
Arabier - flik flak - twistsalto gehurkt of gehoekt		0,1 punt
Jeugd		
Salto gestrekt voorwaarts	0,1 punt	0,2 punt
Overslag - salto gehurkt of gehoekt	0,2 punt	0,2 punt
Overslag – salto, ½ lengte as draai (Airtumbling)	0,1 punt	0,2 punt
Arabier - flik flak - salto gehurkt of gehoekt		0,1 punt
Arabier - flik flak - salto gestrekt	0,1 punt	0,2 punt
Arabier - flik flak – salto, ½ lengte as draai	0,1 punt	0,2 punt
Arabier - flik flak - twistsalto gehurkt of gehoekt	0,1 punt	0,2 punt

Originaliteit tabel C-niveau

3-5 springers

6 springers

Junior en Senior		
Arabier - flik flak - salto gehurkt of gehoekt	0,1 punt	0,2 punt
Arabier - flik flak - salto gestrekt	0,2 punt	0,2 punt
Salto voorwaarts gehurkt of gehoekt	0,1 punt	0,2 punt
Salto voorwaarts gestrekt	0,2 punt	0,2 punt
Jeugd		
Arabier - flik flak - salto	0,2 punt	0,2 punt
Salto voorwaarts gehurkt of gehoekt	0,2 punt	0,2 punt

Opmerking

- Sprongen met een hogere moeilijkheidswaarde in dezelfde structuurgroep dan in voornoemde tabel vermeld, komen ook in aanmerking voor bonuspunten. De waarde is dan 0,2 punt bij 3-5 springers.

Sprongtabel voor airtrack en airtumbling

	Airtrack	Airtumbling	
Rugwaartse onderdelen			
Rollen	alleen C-niveau	alleen C-niveau	0,2 punt
Stut tot handenstand	alleen C-niveau	alleen C-niveau	0,2 punt
Arabier			0,3 punt
Flik flak			0,4 punt
Tempo salto			0,5 punt
Vrije Arabier			0,5 punt
Salto gehurkt			0,5 punt
Aanloop streksprong - salto achterover			0,6 punt
Salto gehoekt			0,6 punt
Salto gestrekt			0,7 punt
Salto gehurkt, ½ lengte as draai			0,7 punt
Salto gehoekt, ½ lengte as draai			0,8 punt
Salto gestrekt, ½ lengte as draai			0,9 punt
Twist salto gehurkt			0,8 punt
Twist salto gehoekt			0,9 punt
Salto gehurkt, 1 lengte as draai			0,9 punt
Salto gehoekt, 1 lengte as draai			1,0 punt
Salto gestrekt, 1 lengte as draai			1,1 punt
Salto gehurkt, 1 ½ lengte as draai			1,1 punt
Salto gehoekt, 1 ½ lengte as draai			1,2 punt
Salto gestrekt, 1 ½ lengte as draai			1,3 punt
Salto gehurkt, 2 lengte as draai			1,3 punt
Salto gehoekt, 2 lengte as draai			1,4 punt
Salto gestrekt, 2 lengte as draai			1,5 punt
Dubbele salto gehurkt			2,0 punt
Dubbele salto gehoekt			2,4 punt
Dubbele salto gestrekt			2,8 punt
Dubbele hurksalto ½ lengte as draai			2,2 punt

Rugwaartse onderdelen (vervolg)	Airtrack	Airtumbling	
Dubbele hoeksalto ½ lengte as draai			2,6 punt
Dubbele streksalto ½ lengte as draai			3,0 punt
Drievoudige salto gehurkt			4,5 punt
Drievoudige salto gehoekt			5,4 punt
Drievoudige salto gestrekt			6,3 punt
Drievoudige salto gehurkt ½ lengte as draai			4,7 punt
Drievoudige salto gehoekt ½ lengte as draai			5,6 punt
Drievoudige salto gestrekt ½ lengte as draai			6,5 punt

Voorwaartse onderdelen	Airtrack	Airtumbling	
Rollen	alleen C-niveau	alleen C-niveau	0,2 punt
Zweefrol	alleen C-niveau	alleen C-niveau	0,3 punt
Handenstand doorrollen	alleen C-niveau	alleen C-niveau	0,2 punt
Arabier (alleen als slotelement)			0,3 punt
Overslag			0,3 punt
Loopoverslag			0,3 punt
Flak Flik			0,3 punt
Overslag over 1 arm			0,4 punt
Vrije overslag			0,5 punt
Salto gehurkt			0,6 punt
Salto gehoekt			0,7 punt
Salto gestrekt			0,8 punt
Punchsalto gehurkt			0,7 punt
Punchsalto gehoekt			0,8 punt
Punchsalto gestrekt			0,9 punt
Salto gehurkt, ½ lengte as draai			0,8 punt

Voorwaartse onderdelen (vervolg)	Airtrack	Airtumbling	
Salto gehoekt, ½ lengte as draai			0,9 punt
Salto gestrekt, ½ lengte as draai			1,0 punt
Salto gehurkt, 1 lengte as draai			1,0 punt
Salto gehoekt, 1 lengte as draai			1,1 punt
Salto gestrekt, 1 lengte as draai			1,2 punt
Salto gehurkt, 1 ½ lengte as draai			1,2 punt
Salto gehoekt, 1 ½ lengte as draai			1,3 punt
Salto gestrekt, 1 ½ lengte as draai			1,4 punt
Salto gehurkt, 2 lengte as draai			1,4 punt
Salto gehoekt, 2 lengte as draai			1,5 punt
Salto gestrekt, 2 lengte as draai			1,6 punt
Dubbele salto gehurkt			2,4 punt
Dubbele salto gehoekt			2,8 punt
Dubbele salto gestrekt			3,2 punt
Dubbele salto hurkt ½ lengte as draai			2,6 punt
Dubbele salto gehoekt ½ lengte as draai			3,0 punt
Dubbele salto gestrekt ½ lengte as draai			3,4 punt
Drievoudige salto gehurkt			5,4 punt
Drievoudige salto gehoekt			6,3 punt
Drievoudige salto gestrekt			7,2 punt
Drievoudige salto gehurkt ½ lengte as draai			5,6 punt
Drievoudige salto gehoekt ½ lengte as draai			6,5 punt
Drievoudige salto gestrekt ½ lengte as draai			7,4 punt

	Airtrack	Airtumbling	
Zijwaartse onderdelen			
Radslag	alleen C-, B-niveau	alleen C-, B-niveau	0,2 punt
Radslag over 1 arm	alleen C-, B-niveau	alleen C-, B-niveau	0,3 punt
Vrije radslag			0,5 punt
Salto gehurkt			0,6 punt
Salto gehoekt			0,7 punt
Salto gestrekt			0,8 punt

Opmerking

- Barani en streksalto met halve draai worden beschouwd als dezelfde sprong.

Bij meerdere draaien in bovengenoemde twee sprongen is deze regel ook van toepassing.

D INDIVIDUEEL MINITRAMPOLINE MET SPRINGTOESTEL

Algemeen

1. Deze individuele springwedstrijd: bestaat uit met 3 verschillende steunsprongen.
2. Het is niet toegestaan om het springtoestel in hoogte te verstellen.
3. Alle beurten moeten op dezelfde hoogte uitgevoerd worden. Bij verlaging van het toestel tijdens de sprongserie wordt de sprong als niet gemaakt beschouwd. De sprong is dan ongeldig, **een 0-beurt**.
4. Een 2^{de} poging voor een sprong is toegestaan mits de springer de minitrampoline, het springtoestel of de landingsmat niet heeft aangeraakt.
5. Sprongen via of over een hindernis, geplaatst op het springtoestel zijn niet toegestaan.
6. Bij herhalingen van een sprong, is deze ongeldig. **(een 0-beurt)**.
7. Een andere volgorde van sprongen aanhouden dan vermeld op het sprongformulier is toegestaan zonder aftrek van punten.
8. In het A-niveau zijn tipsalto's niet toegestaan.
9. De minimum hoogte van het springtoestel, gemeten vanaf de vloer:
 - a. Dames en heren jeugd 1.15 meter
 - b. Dames en heren junioren 1.25 meter
 - c. Dames senioren 1.35 meter
 - d. Heren senioren vaste hoogte 1.65 meter

Opmerking

- Er mag alleen maar verhoogd worden in stappen van 10 centimeter.
- Het springtoestel bij de heren senioren heeft een vaste hoogte.

Hulpverlening

De springer moet zijn sprong uitvoeren zonder hulp van derden. Indien de trainer de springer aanraakt, is de sprong ongeldig. **(een 0-beurt)**.

Start van een sprong

Elke springer start zijn sprong op aangeven van het hoofdjurylid.

Moeilijkheid

- Aan ieder element wordt een moeilijkheidswaarde toegekend.
- De waarde van elke basiselement kan worden verhoogd door extra moeilijkheid

Basiselementen	
Overslag zijwaarts met ¼ draai	0,7 punt
Overslag	0,8 punt
Yamashita	0,9 punt
Tsukahara	1,4 punt
Overslag salto	1,5 punt
Toe te voegen extra waarde	
Bij een steunsprong voor elke ½ lengte as draai in de aanzweeffase	0,1 punt
Bij een steunsprong voor elke ¼ lengte as draai in de afzweeffase	0,1 punt
Bij tsukahara voor elke ½ lengte as draai in de afzweeffase	0,3 punt
Arabier insprong	0,4 punt

Beoordelingssysteem

Voor de uitvoering van de sprong wordt uitgegaan van 4 punten. Het eindcijfer van een sprongserie bestaat uit het gemiddelde uitvoeringscijfer vermeerderd met het moeilijkheidscijfer. Voor de einduitslag van de wedstrijd worden de 3 eindcijfers opgeteld. De aanloop en de sprong naar de minitrampoline worden niet beoordeeld. Deze zullen wel gelden als beurt bij het aanraken van de minitrampoline en/of landingsmat. De aftrekken en waarden voor samenstelling en uitvoeringsfouten, worden volgens de tabellen van het Landelijke Reglement Groepspringen juni 2019 toegepast (bijlage 1 en 2).

Sprongtabel minitrampoline met springtoestel

Ophurken, steun van de handen streksprong af	alleen C-niveau	0,2 punt
Ophurken, steun van de handen en afspreiden	alleen C-niveau	0,2 punt
Doorhurken	alleen jeugd B-niveau, C-niveau	0,2 punt
Spreidsprong (handensteun)	alleen jeugd B-niveau, C-niveau	0,2 punt
Doorhurken met ½ draai	alleen jeugd B-niveau, C-niveau	0,3 punt
Spreidsprong (handensteun) met ½ draai	alleen jeugd B-niveau, C-niveau	0,3 punt
Bücksprong	alleen C-niveau	0,4 punt
Kopkip	alleen C-niveau	0,2 punt

Schouderrol met afkippen	alleen C-niveau	0,2 punt
Dievensprong	alleen C-niveau	0,2 punt
Zweefhurksprong	alleen B-, C-niveau, Jeugd A-niveau	0,3 punt
Overslag zijwaarts met ¼ draai buitenwaarts		0,7 punt
Overslag zijwaarts met ¼ draai binnenwaarts		0,7 punt
Overslag zijwaarts met ¾ draai binnen of buitenwaarts		0,9 punt
Yamashita (er zijn twee uitvoeringen en allebei geldig)		0,9 punt
Tsukahara	gesteund	1,4 punt
Tsukahara gehoekt	gesteund	1,6 punt
Tsukahara gestrekt	gesteund	2,0 punt
Tsukahara gehurkt, ½ draai	gesteund	1,7 punt
Tsukahara gehoekt, ½ draai	gesteund	1,9 punt
Tsukahara gestrekt, ½ draai	gesteund	2,3 punt
Tsukahara gehurkt, 1/1 draai	gesteund	2,0 punt
Tipsalto gehurkt	alleen B- en C-niveau	0,6 punt
Tipsalto gehoekt	alleen B- en C-niveau	0,7 punt
Cuervo (overslag -½ draai - salto a.w.)		1,6 punt
Kasamatsu (overslag zijwaarts - ¼ draai - salto voorwaarts - ½ draai)		2,0 punt
Handenstand overslag		0,8 punt
Handenstand overslag, ½ lengte as draai (½ in)		0,9 punt
Handenstand overslag, ½ lengte as draai (½ uit)		1,0 punt
Handenstand overslag, ½ draai in de aan- en afzweeffase		1,1 punt
Handenstand overslag, 1 lengte as draai		1,2 punt
Handenstand overslag, salto voorwaarts gehurkt		1,5 punt
Handenstand overslag, salto voorwaarts gehoekt		1,7 punt
Handenstand overslag, salto voorwaarts gestrekt		2,1 punt
Handenstand overslag, salto voorwaarts gehurkt ½ draai		1,8 punt
Handenstand overslag, salto voorwaarts gehoekt ½ draai		2,0 punt
Handenstand overslag, salto voorwaarts gestrekt ½ draai		2,4 punt
Handenstand overslag, salto voorwaarts gestrekt 1 draai		2,7 punt
Handenstand overslag, salto voorwaarts gestrekt 1 ½ draai		3,0 punt
Handenstand overslag, dubbele salto voorwaarts gehurkt		3,0 punt

Handenstand overslag, dubbele salto voorwaarts gehoekt	3,9 punt
Handenstand overslag, dubbele salto voorwaarts gestrekt	4,5 punt
Yurchenko (arabier landen op plank of minitramp - flikflak handen op toestel - salto achterwaarts)	1,5 punt

Opmerking

De volgende sprongen worden beschouwd als dezelfde sprong.
Deze mogen maar 1 keer uitgevoerd worden.

- Zijwaartse overslag met gespreide of gesloten benen
- Kasamatsu en Tsukahara gehurkt met 1 draai

Bij meerdere draaien in bovengenoemde sprongen is deze regel ook van toepassing.

E INDIVIDUEEL MINITRAMPOLINE

Algemeen

1. De individuele wedstrijd minitrampoline bestaat uit 3 verschillende sprongen.
2. Springers mogen hun eigen minitrampoline meebrengen. Deze moet vóór de wedstrijd, bij de toestelcommissie, ter keuring worden aangeboden.
3. Sprongen via of over hindernissen, geplaatst tussen de minitrampoline en landingsmat, zijn niet toegestaan.
4. Een 2^{de} poging voor een sprong is toegestaan mits de springer de minitrampoline of landingsmat niet heeft aangeraakt.
5. De moeilijkheid van de gemaakte sprongen moet minimaal behoren tot de basiselementen.
6. Bij herhaling van een sprong, is deze ongeldig, **een 0-beurt** .
7. Een andere volgorde van sprongen aanhouden dan vermeld op het sprongformulier is toegestaan zonder aftrek van punten.

Hulpverlening

De springer moet zijn sprong uitvoeren zonder hulp van derden. Indien de trainer de springer aanraakt, is de sprong ongeldig. (**een 0-beurt**).

Start van een sprong

Elke springer start zijn sprong op aangeven van het hoofdjurylid.

Moeilijkheid

- Aan ieder element wordt een moeilijkheidswaarde toegekend.
- De waarde van elk basiselement kan worden verhoogd door extra moeilijkheid.
- De laagste extra waarde voor lichaamshouding in dubbele salto's wordt toegevoegd.

Basiselementen	
Salto	0,6 punt
Speciale waarde	
Streksprong gevolgd door salto achterover	0,8 punt

Toe te voegen extra waarde	
Hoeken bij enkele salto	0,1 punt
Strekken bij enkele salto	0,2 punt
Bij enkele salto's voor elke ½ lengte as draai	0,1 punt
Bij enkele breedte as draai vanaf de dubbele lengte as draai, per ½ lengte as draai	0,2 punt
Hoeken bij dubbele salto's, per salto	0,1 punt
Strekken bij dubbele salto's, per salto	0,3 punt
Bij dubbele salto's voor elke 1/2 lengte as draai	0,4 punt
Hoeken bij drievoudige salto's, per salto	0,2 punt
Strekken bij drievoudige salto's, per salto	0,5 punt
Bij drievoudige salto's voor elke ½ lengte as draai	0,6 punt
Arabier insprong	0,5 punt

Beoordelingssysteem

Voor de uitvoering van de sprong wordt uitgegaan van vier punten. Het eindcijfer van een sprongbeurt bestaat uit het gemiddelde uitvoeringscijfer vermeerderd met het moeilijkheidscijfer.

Voor de einduitslag van de wedstrijd worden de drie eindcijfers opgeteld.

De aanloop en de sprong naar de minitrampoline worden niet beoordeeld, zij gelden wel als beurt bij het aanraken van de minitrampoline en/of landingsmat.

De aftrekken en waarden voor samenstelling en uitvoeringsfouten, worden volgens de tabellen van het Landelijke Reglement Groepspringen juni 2019 toegepast (bijlage 1 en 2).

Sprongtabel minitrampoline (voorbeeldlijst)

Streksprong	alleen B-, C-niveau	0,2 punt
Streksprong, zijwaarts gespreide benen	alleen B-, C-niveau	0,2 punt
Streksprong, spreidof hoek van de benen	alleen B-, C-niveau	0,3 punt
Streksprong, hurken van de benen	alleen B-, C-niveau	0,3 punt
Streksprong, hoeken van de benen	alleen B-, C-niveau	0,3 punt
Streksprong – hurken/hoeken van de benen met ½ lengte as draai	alleen B-, C-niveau	0,4 punt
Streksprong, ½ lengte as draai	alleen B-, C-niveau	0,3 punt

Streksprong, 1 draai lengte as draai	alleen B-, C-niveau	0,4 punt
Streksprong gevolgd door salto gehurkt achterover		0,8 punt
Streksprong gevolgd door salto gehoekt achterover		0,9 punt
Streksprong gevolgd door salto gestrekt achterover		1,0 punt
Salto gehurkt		0,6 punt
Salto gehoekt		0,7 punt
Salto gestrekt		0,8 punt
Salto gehurkt met ½ lengte as draai		0,7 punt
Salto gehoekt met ½ lengte as draai		0,8 punt
Salto gestrekt met ½ lengte as draai		0,9 punt
Salto gehurkt met 1 lengte as draai		0,8 punt
Salto gehoekt met 1 lengte as draai		0,9 punt
Salto gestrekt met 1 lengte as draai		1,0 punt
Salto gehurkt met 1 ½ lengte as draai		0,9 punt
Salto gehoekt met 1 ½ lengte as draai		1,0 punt
Salto gestrekt met 1 ½ lengte as draai		1,1 punt
Salto gehurkt met 2 lengte as draai		1,4 punt
Salto gehoekt met 2 lengte as draai		1,5 punt
Salto gestrekt met 2 lengte as draai		1,6 punt
Salto gehurkt met 2 ½ lengte as draai		1,6 punt
Salto gehoekt met 2 ½ lengte as draai		1,7 punt
Salto gestrekt met 2 ½ lengte as draai		1,8 punt
Dubbele salto gehurkt		1,3 punt
Dubbele salto gehoekt		1,5 punt
Dubbele salto gestrekt		1,9 punt
Dubbele salto gehurkt, ½ lengte as draai		1,7 punt
Dubbele salto gehoekt, ½ lengte as draai		1,9 punt
Dubbele salto gestrekt, ½ lengte as draai		2,3 punt
Dubbele salto gehurkt met 1 lengte as draai		2,1 punt
Dubbele salto gehoekt met 1 lengte as draai		2,3 punt
Dubbele salto gestrekt met 1 lengte as draai		2,7 punt
Dubbele salto gehurkt met 1 ½ lengte as draai		2,5 punt

Dubbele salto gehoekt met 1 ½ lengte as draai	2,7 punt
Dubbele salto gestrekt met 1 ½ lengte as draai	3,1 punt
Dubbele salto gestrekt met 2 lengte as draai	3,5 punt
Dubbele salto gestrekt met 2 ½ lengte as draai	3,9 punt
Dubbele salto gestrekt met 3 lengte as draai	4,3 punt
Dubbele salto gestrekt met 3 ½ lengte as draai	4,7 punt
Tsukahara	1,7 punt
Tsukahara gehoekt	1,9 punt
Tsukahara gestrekt	2,3 punt
Tsukahara gehurkt met ½ draai	2,1 punt
Tsukahara gehoekt met ½ draai	2,3 punt
Tsukahara gestrekt met ½ draai	2,7 punt
Tsukahara dubbel gehurkt	3,7 punt
Drievoudige salto gehurkt	3,3 punt
Drievoudige salto gehoekt	3,9 punt
Drievoudige salto gestrekt	4,8 punt
Drievoudige salto gehurkt, ½ lengte as draai	3,9 punt
Drievoudige salto gehoekt, ½ lengte as draai	4,5 punt
Drievoudige salto gestrekt, ½ lengte as draai	5,4 punt
Drievoudige salto gehurkt, 1 lengte as draai	4,5 punt
Drievoudige salto gehoekt, 1 lengte as draai	5,1 punt
Drievoudige salto gestrekt, 1 lengte as draai	6,0 punt

Opmerkingen

- Bij streksalto met gespreide benen is de minimale beenspreiding is 45 graden.
- Dubbele salto's met 1 ½ lengte as draai, mogen op 4 manieren gesprongen worden:
 1. ½ lengte as draai 1^{ste} salto - 1/1 lengte as draai 2^{de} salto.
 2. 1/1 lengte as draai 1^{ste} salto – ½ lengte as draai 2^{de} salto
 3. 1 ½ lengte as draai 1^{ste} salto - geen lengte as draai 2^{de} salto
 4. geen lengte as draai 1^{ste} salto - 1 ½ lengte as draai 2^{de} salto.
- In het A-niveau mogen alleen drievoudige salto's worden gesprongen. Deze mogen maximaal in 2 beurten voorkomen en alleen met toestemming van de LTC-GS.

F INDIVIDUEEL AIRTRACK

Algemeen

1. Deze wedstrijd bestaat uit 2 vrije sprongbeurten. Een sprongbeurt moet een verbinding zijn van verschillende elementen met of zonder draaien om de lengte as, zonder aarzeling of tussenstappen uitgevoerd, waarvan het laatste onderdeel van elke beurt eindigt met een tot stand komend element op de airtrack of op de landingsmat. De acrobatische onderdelen moeten zowel voorover, achterover en zijwaarts worden uitgevoerd, waarbij de verdeling van de uitgevoerde onderdelen gevarieerd en wisselend moeten zijn.
2. De sprongbeurt bestaat uit minimaal 3 en maximaal 5 elementen.
3. De sprongbeurt mag slechts in 1 richting worden uitgevoerd, met uitzondering van de punchsalto.
4. Bij meer dan 3 elementen, dient er minimaal 1 element met handenplaatsing in verwerkt te zijn. Indien niet voldaan aan deze eis is het een **0-beurt**.
5. Herkansing van een sprongbeurt wordt niet toegestaan. Als een springer duidelijk wordt gestoord van buitenaf kan een tweede poging worden toegestaan. Dit ter beoordeling van het hoofdjurylid.
6. Wijzigingen van elementen en de volgorde waarin zij op het wedstrijdformulier staan, zijn, gedurende de sprongbeurt toegestaan.
7. Sprongen via of over een hindernis op de airtrack zijn niet toegestaan.
8. Het gebruik van één of meer springplanken of minitrampolines is niet toegestaan.

Hulpverlening

De springer moet de beurt uitvoeren zonder hulp van derden. Indien de trainer/coach of diens plaatsvervanger de springer aanraakt, zal de beurt op dit element onderbroken zijn en wordt voor dit element, waarbij hulp werd verleend, geen moeilijkheids- en uitvoeringswaardering worden gegeven. De trainer/coach of zijn plaatsvervanger mag de springer gedurende de uitvoering van de sprongbeurt niet aanspreken of toeroepen.

Start van een beurt

Elke springer start zijn beurt op aangeven van het hoofdjurylid. De sprongbeurt wordt geacht te zijn gestart als het eerste element is ingezet. Bij een foute aanloop mag de springer opnieuw starten zonder aftrek, op een teken van het hoofdjurylid, dit mag maximaal twee keer.

Beëindiging van de sprongserie

De beurt moet eindigen op de airtrack of landingsmat.

Opmerking

- Voor extra elementen zal een aftrek worden gegeven door het hoofdjurylid. Minder dan 3 elementen geeft geen waardering, het is een **0-beurt**.

Moeilijkheid

- De moeilijkheid van de uitgevoerde elementen moet minimaal behoren tot de basiselementen.
- Aan ieder basiselement wordt een moeilijkheidswaarde toegekend.
- In een serie of verbinding wordt de moeilijkheidswaarde van de betreffende basiselementen opgeteld.
- De waarde van elk basiselement kan worden verhoogd door extra moeilijkheid.
- De laagste extra waarde voor lichaamshouding in de dubbele salto's wordt toegevoegd.

Basiselementen	
Arabier	0,3 punt
Overslag	0,3 punt
Flik-flak	0,4 punt
Salto	0,5 punt
Toe te voegen extra waarden	
Hoeken	0,1 punt
Strekken	0,2 punt
Elke ¼ lengte as draai	0,1 punt
Voorwaartse salto	0,1 punt
Zijwaartse salto	0,1 punt
Punchsalto	0,1 punt

Opmerking

- Bij tweevoudige breedte as draai wordt de totale waarde verdubbeld.
- Bij drievoudige breedte as draaien wordt de totale waarde verdrievoudigd.

Specifieke waarde	Waarde
Arabier – flik flak uitstap – arabier – flik flak	1,4 punt

Beoordelingssysteem

Per element ontvangt de gymnast 2 punten voor de uitvoering, waarbij het maximale totaal per serie **8** punten per uitvoeringsjury is. De uitvoeringsaftrek van de elementen wordt afgetrokken van het maximale cijfer dat door het hoofdjurylid wordt aangegeven.

Een element dat tot een onderbreking heeft geleid, heeft geen moeilijkheids- en uitvoeringswaarde. Het eindcijfer van een sprongbeurt bestaat uit het gemiddelde uitvoeringscijfer vermeerderd met het moeilijkheidscijfer.

Voor de einduitslag van de wedstrijd worden de beide sprongserie cijfers samengeteld. De aftrekken en waarden voor samenstelling- en uitvoeringsfouten, worden volgens de tabellen van het Landelijke Reglement Groepsspringen juni 2019 toegepast (bijlage 1 en 2).

Sprongtabel airtrack (voorbeeldlijst)

Rugwaartse onderdelen		
Rollen	alleen C-niveau	0,2 punt
Stut tot handenstand	alleen C-niveau	0,2 punt
Arabier		0,3 punt
Flik flak		0,4 punt
Tempo salto		0,5 punt
Vrije Arabier		0,5 punt
Salto gehurkt		0,5 punt
Aanloop streksprong - salto ao		0,6 punt
Salto gehoekt		0,6 punt
Salto gestrekt		0,7 punt
Salto gehurkt, ½ lengte as draai		0,7 punt
Salto gehoekt, ½ lengte as draai		0,8 punt
Salto gestrekt, ½ lengte as draai		0,9 punt
Twist salto gehurkt		0,8 punt
Twist salto gehoekt		0,9 punt
Salto gehurkt, 1 lengte as draai		0,9 punt
Salto gehoekt, 1 lengte as draai		1,0 punt
Salto gestrekt, 1 lengte as draai		1,1 punt
Salto gehurkt, 1 ½ lengte as draai		1,1 punt

Rugwaartse onderdelen vervolg		
Salto gehoekt, 1 ½ lengte as draai		1,2 punt
Salto gestrekt, 1 ½ lengte as draai		1,3 punt
Salto gehurkt, 2 lengte as draai		1,3 punt
Salto gehoekt, 2 lengte as draai		1,4 punt
Salto gestrekt, 2 lengte as draai		1,5 punt
Dubbele salto gehurkt		2,0 punt
Dubbele salto gehoekt		2,4 punt
Dubbele salto gestrekt		2,8 punt
Dubbele hurksalto ½ lengte as draai		2,2 punt
Dubbele hoeksalto ½ lengte as draai		2,6 punt
Dubbele streksalto ½ lengte as draai		3,0 punt
Drievoudige salto gehurkt		4,5 punt
Drievoudige salto gehoekt		5,4 punt
Drievoudige salto gestrekt		6,3 punt
Drievoudige salto gehurkt ½ lengte as draai		4,7 punt
Drievoudige salto gehoekt ½ lengte as draai		5,6 punt
Drievoudige salto gestrekt ½ lengte as draai		6,5 punt

Voorwaartse onderdelen		
Rollen	alleen C-niveau	0,2 punt
Zweefrol	alleen C-niveau	0,3 punt
Handenstand doorrollen	alleen C-niveau	0,2 punt
Arabier (alleen als slotelement)		0,3 punt
Overslag		0,3 punt
Loopoverslag		0,3 punt
Flak Flik		0,3 punt
Overslag over 1 arm		0,4 punt
Vrije overslag		0,5 punt
Salto gehurkt		0,6 punt
Salto gehoekt		0,7 punt

Voorwaartse onderdelen vervolg		
Salto gestrekt		0,8 punt
Punchsalto gehurkt		0,7 punt
Punchsalto gehoekt		0,8 punt
Punchsalto gestrekt		0,9 punt
Salto gehurkt, ½ lengte as draai		0,8 punt
Salto gehoekt, ½ lengte as draai		0,9 punt
Salto gestrekt, ½ lengte as draai (Barani)		1,0 punt
Salto gehurkt, 1 lengte as draai		1,0 punt
Salto gehoekt, 1 lengte as draai		1,1 punt
Salto gestrekt, 1 lengte as draai		1,2 punt
Salto gehurkt, 1 ½ lengte as draai		1,2 punt
Salto gehoekt, 1 ½ lengte as draai		1,3 punt
Salto gestrekt, 1 ½ lengte as draai		1,4 punt
Salto gehurkt, 2 lengte as draai		1,4 punt
Salto gehoekt, 2 lengte as draai		1,5 punt
Salto gestrekt, 2 lengte as draai		1,6 punt
Dubbele salto gehurkt		2,4 punt
Dubbele salto gehoekt		2,8 punt
Dubbele salto gestrekt		3,2 punt
Dubbele salto gehurkt ½ lengte as draai		2,6 punt
Dubbele salto gehoekt ½ lengte as draai		3,0 punt
Dubbele salto gestrekt ½ lengte as draai		3,4 punt
Drievoudige salto gehurkt		5,4 punt
Drievoudige salto gehoekt		6,3 punt
Drievoudige salto gestrekt		7,2 punt
Drievoudige salto gehurkt ½ lengte as draai		5,6 punt
Drievoudige salto gehoekt ½ lengte as draai		6,5 punt
Drievoudige salto gestrekt ½ lengte as draai		7,4 punt

Zijwaartse onderdelen		
Radslag	alleen C-, B-niveau	0,2 punt
Radslag over 1 arm	alleen C-, B-niveau	0,3 punt
Vrije radslag		0,5 punt
Salto gehurkt		0,6 punt
Salto gehoekt		0,7 punt
Salto gestrekt		0,8 punt

Opmerking

- Barani en streksalto met halve draai worden beschouwd als dezelfde sprong. Bij meerdere draaien in bovengenoemde twee sprongen is deze regel ook van toepassing.