

BIJLAGE 1

TECHNISCH REGLEMENT

GROEPSSPRINGEN

WEDSTRIJDREGLEMENT

Algemeen

INHOUDSOPGAVE

A	Algemeen	3
B	Juryzaken	8
C	Opbouw van de punten	11
D	Begripsomschrijving en uitzonderingen	14
E	Diverse Tabellen	16
F	Tekeningen	19

A. ALGEMEEN

Deze bijlage is van toepassing op landelijke wedstrijden die georganiseerd worden door de LTC Groepsspringen (LTC-GS).

Algemene bepalingen:

1. Er worden mixed groepen toegelaten voor alle categorieën en alle toestellen.
De verhouding dient bij 6 springers te zijn: 3 - 3, 2 - 4 of 4 - 2.
Bij 7 springers dient de verhouding te zijn 3 - 4 of 4 - 3.
Bij 8 springers dient de verhouding te zijn: 4 - 4, 3 - 5 of 5 - 3.
Bij 9 springers dient de verhouding 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 damesgroepen wordt hierbij gehanteerd.
2. Groepen mogen hun eigen minitrampoline, springplank en plankoline meebrengen, mits zij het toestaan dat andere verenigingen hier ook gebruik van maken. Deze dienen voor aanvang van de wedstrijd bij de wedstrijdleiding / toestelcommissie ter keuring te worden aangeboden. De LTC-GS heeft het recht om het door de vereniging meegebrachte afzettoestel te weigeren, indien deze door de LTC-GS niet veilig wordt gevonden. Het oordeel van de LTC-GS is bindend.
3. De springers dienen op te marcheren in het tenue, waarin tijdens de wedstrijd wordt gesprongen.
4. Het is niet toegestaan om tussen de sprongbeurten gebruik te maken van balletvormen om van positie te wisselen.
5. De trainer/coach moet te allen tijde in staat zijn (in de ruimste zin van het woord) in te grijpen indien het gevaar dreigt dat er iets misgaat. Wanneer de trainer/coach niet aan deze voorwaarde voldoet, wordt er niet gestart met de uitvoering. De trainer/coach dient op de landingsmat te staan. Voor airtrack/airtumbling geldt een afwijkende bepaling (zie aanvullende bepalingen Airtrack en Airtumbling nr. 5).
6. De paspoortcontrole geschiedt in het "wacht"gebied (Parc-Fermé), voor aanvang van de wedstrijd. Dit gebied mag na de controle niet meer worden verlaten.
7. De beschikbare aanloop is 25 meter lang.
8. Bovenop de landingsmatten wordt een plofmat neergelegd.
9. Sprongen via of over personen, geplaatst tussen de minitrampoline en landingsmat, zijn niet toegestaan.

10. Het landen op 1 voet is niet toegestaan. Dit geldt ook voor het eerst neerkomen op de handen. Als er niet geland wordt op beide voeten, wordt de sprong als niet gemaakt beschouwd. Hiervoor wordt geen waarde geteld, maar wel uitvoeringsaftrek. De bepaling eerst neerkomen op de handen geldt ook voor de airtrack / airtumbling.
11. Onderdelen gemaakt na de landing van de sprong op de mat zijn niet toegestaan.
12. Een **0-beurt** heeft geen moeilijkheidswaarde, maar heeft wel uitvoeringsaftrek en samenstellingsaftrek.
13. 50% of meer van de basiselementen dient in het optreden verwerkt te worden. Indien dit niet het geval is, volgt er een aftrek vanwege overheersing van eenzelfde sprongsoort. Dit geldt ook als er 80% van het optreden uit eenzelfde sprongsoort bestaat. Bijvoorbeeld: zijwaartse overslag vormen.
14. De moeilijkheid van de gemaakte sprongen moet minimaal behoren tot de basiselementen. De moeilijkheid van de gezamenlijke sprongseries telt als meer dan de helft van de springers de desbetreffende sprong uitvoert.
15. Bij het niet maken van een sprong, waarbij de minitrampoline niet is aangeraakt, is het niet toegestaan om de sprong opnieuw te maken. Deze bepaling geldt niet bij het individueel springen.
16. Herhaling van dezelfde sprong in een volgende beurt, door 1 van de deelnemende springers van eenzelfde groep is niet toegestaan en leidt telkens tot aftrek.
17. In de keuzebeurt geldt de volgende bepaling:
 - Als meer dan de helft van de springers een steunsprong springt, is dit een steun sprongbeurt.
 - In alle andere samenstellingen wordt het een vrije sprongbeurt.
18. Voor de waardebepaling van een gezamenlijke serie geldt dat meer dan de helft van de groep eenzelfde element/serie moet springen. Indien er geen meerderheid van eenzelfde sprong/serie is dan is er sprake van een **0 – beurt**.
19. Indien er door het team twee verschillende elementen, drie om drie, in één gezamenlijke sprongbeurt wordt gesprongen geldt dat voor de waarde van de serie een **0** wordt gegeven en de samenstelling jury 3 afwijkingen aftrekt te weten $3 \times 0,20 = 0,60$ punt. De uitvoeringsjury jureert deze series volgens de geldende regels.

Aanvullende bepalingen voor Airtrack en Airtumbling:

1. Sprongen via of over een hindernis op de airtrack / airtumbling zijn niet toegestaan.
2. Het gebruik van een of meer springplanken en/of minitrampolines is niet toegestaan.
3. De aanloop bij airtrack bestaat uit het aanloopvlak, waarbij het is toegestaan hier gebruik te maken van 1/2 reutherplanken. De aanloop voor de airtumbling bestaat uit minimaal één en maximaal twee banklengtes.
4. Er moet minimaal 1 en mag maximaal 2 beurten synchroon worden uitgevoerd.
5. Er mag niet meer dan 1 enkelvoudige sprongbeurt gemaakt worden.
6. De sprongen mogen alleen in de lengterichting van de airtrack / airtumbling worden uitgevoerd, zowel heen als terug.
7. Het gehele optreden moet bestaan uit een logische opbouw in moeilijkheid van acrobatische onderdelen.
8. De acrobatische onderdelen moeten zowel voorover als achterover worden uitgevoerd, waarbij de verdeling van voorover en achterover uitgevoerde onderdelen gevarieerd en afwisselend moet zijn.
9. In een sprongbeurt mogen maximaal 5 acrobatische elementen geturnd worden. De elementen, gesprongen na het 5^{de} element, hebben geen moeilijkheidswaarde, wel uitvoeringsaftrek.
10. In een sprongbeurt dient de moeilijkheid van het laatste element gelijk of oplopend te zijn ten opzichte van het voorlaatste element, met uitzondering van saltovormen.
11. In de keuzebeurt geldt de volgende bepaling: als meer dan de helft een enkelvoudig element springt, is dit een enkelvoudige beurt.
12. PUNCHSALTO'S zijn alleen toegestaan in de keuzebeurten.
13. Tijdens de keuzebeurt mag er maar 1 springer tegelijk op de airtrack of airtumblingbaan zijn.
14. Het is toegestaan dat de trainer op de baan staat. De trainer mag echter geen hulpverlening uitvoeren.
15. Bij de airtumblingbaan dient er aan weerszijden van de baan een trainer/coach aanwezig te zijn. De trainer/coach dient te allen tijde in te kunnen grijpen. Wanneer de trainer/coach hier niet aan voldoet, wordt er niet gestart met de uitvoering.

16. De synchroon beurt wordt geteld als:
- meer dan de helft van de springers bij 6 springers synchroon springen
 - twee van de drie groepjes bij tweetallen synchroon springen
 - beide groepjes bij drietallen synchroon springen
- Indien niet aan deze voorwaarde wordt voldaan volgt een aftrek. Als de samenstellingsjury geen synchroon beurt telt, geeft de uitvoeringsjury geen aftrek voor ongelijkheid in synchronie.
17. Wanneer 4 of 5 onderdelen worden geturnd, dient er minimaal 1 element met handplaatsing in de serie verwerkt te zijn. Indien niet voldaan wordt aan deze eis is het een **0-beurt**.
18. De moeilijkheid van de gemaakte sprongen moet minimaal behoren tot de basiselementen.
19. Bij het A-niveau wordt de moeilijkheidswaarde van het herhaalde element niet geteld.
20. In een sprongbeurt mag een element maximaal 1 keer direct na elkaar worden herhaald. Bijvoorbeeld: arabier en 2x flik-flak mag wel, maar arabier en 3x flik-flak mag niet. Wanneer een element meer dan 2 keer wordt gesprongen, telt de waarde van de 3^{de} en volgende herhaling niet. Er wordt, indien nodig, aftrek gegeven in de uitvoering.
21. Salto's zullen niet als herhalingen worden beschouwd als zij worden vooraf gegaan door een andere voorbeweging. Dit geldt voor het A-niveau. Eenzelfde saltovorm met landing op 2 voeten of uitstapsalto worden als 2 verschillende salto's beoordeeld.
22. De volgende handelingen worden als een onderbreking beschouwd.
- Het maken van tussenpassen of het stoppen tussen de sprongen.
 - Het op de airtrack of airtumbling vallen tijdens de sprongserie.
 - Met gelijk welk deel van het lichaam buiten de airtrack of airtumbling de grond raken. Met uitzondering van de landing van het laatste onderdeel, als de landing plaatsvindt op de landingsmat.
 - De airtrack of airtumbling aanraken met enig deel van het lichaam anders dan de handen of voeten, met uitzondering van koprol en handenstand doorrollen vormen voor het C – niveau.
 - Onderdelen uitvoeren zonder draaiingen in de breedte as, maar wel een lengteas draaiing, bijvoorbeeld streksprong ½ draai.
 - Geholpen worden door de trainer/coach of zijn plaatsvervanger.
 - Bij het niet doorturnen van het volgende element op de airtrack / airtumbling, bijvoorbeeld de radslag – radslag, radslag – arabier.
23. Er wordt geen moeilijkheids- en uitvoeringswaarde gerekend voor de sprong die oorzaak was van de onderbreking, maar de serie mag wel worden afgemaakt. Voor de onderdelen, gemaakt na de onderbreking, geldt geen waarde maar wel uitvoeringsaftrek.

Kleding tijdens het deelnemen aan de wedstrijden bij het Groepsspringen

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.

1. Een groep moet uniform gekleed zijn, inclusief eventuele sokken, met uitzondering van de turnschoenen.
2. Voor dames jeugd, dames junioren en dames senioren geldt: een turnpakje waarvan kleur en model worden bepaald door hun vereniging. Het dragen van een legging is toegestaan, mits deze door de gehele groep gedragen wordt. Turnschoenen, van een zelf gekozen kleur, mogen worden gedragen. Met turnschoenen worden bedoeld de uit leer, kunststof of textielvezel bestaande "balletschoentjes".
3. Voor heren jeugd, heren junioren en heren senioren geldt: turnshirt, turnbroekje, turnpantalon waarvan kleur en model worden bepaald door hun vereniging. Het dragen van een legging is toegestaan, mits deze door de gehele groep gedragen wordt. Turnschoenen van een zelf gekozen kleur mogen worden gedragen. Met turnschoenen worden bedoeld de uit leer, kunststof of textielvezel bestaande "balletschoentjes".
4. 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.
5. Voor de trainer/coach geldt: sportkleding, bijvoorbeeld trainingspak en sportschoenen. Vrije tijds kleding is niet toegestaan. Dit geldt ook voor de assistenten die in de baan aanwezig zijn.

B. JURYZAKEN

A-, B- en C-niveau

Bij wedstrijden georganiseerd door de LTC-GS streeft de commissie ernaar om per baan minimaal 4 juryleden in te zetten.

Het juryteam bestaat uit 2 of mogelijk 3 (airtrack / airtumbling) moeilijkheids- juryleden en 2 uitvoeringsjuryleden. Eén jurylid van het team wordt benoemd tot hoofdjurylid.

Het eindcijfer bestaat uit het gemiddelde van de uitvoeringsjuryleden vermeerderd met het moeilijkheids- en samenstellingscijfer.

Taakomschrijving hoofdjurylid

1. Controle, eventueel in overleg met de toestelcommissie, van de toestellen in verband met de hoogte volgens de normen van het desbetreffende wedstrijdonderdeel als omschreven in het wedstrijdreglement.
2. Controle van de juistheid van het eindcijfer.
3. Tekenen geven aan de leiding van de groep, zodat deze met de wedstrijd kan beginnen.
4. Correct reageren wanneer de leiding van de groep zich voor aanvang en na beëindiging van het optreden van de groep meldt.
5. Beoordeling van de onderbreking van een sprongbeurt of de oefening voor een eventuele herkansing.
6. Toepassing van specifieke aftrekken voor incorrecte wedstrijdkleding, het dragen van sieraden, banden en dergelijke alsook het niet presenteren van de groep voor en na het optreden.
7. Beoordeling of een trainer voldoende capabel is om te kunnen ingrijpen in geval van gevaar of wanneer een sprong dreigt fout te gaan. Het hoofdjurylid kan, zo nodig, de wedstrijd stilleggen.
8. Vaststelling of de trainer qua houding een vertrouwen uitstraalt richting de springer, juryleden en toeschouwers. Indien er geen sprake is van een positieve en actieve uitstraling, mag er niet gestart worden met de wedstrijd.

Taakomschrijving uitvoeringsjuryleden

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

Taakomschrijving 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 originaliteit en virtuositeit.
4. Het aftrekken voor samenstellingfouten.

Toegestaan verschil van de 2 cijfers van de uitvoeringsjury

Het verschil mag niet groter zijn dan:

Minitrampoline – Steuntoestel (kast, springtoestel, tafel)

- 0,3 punt bij 17 en meer punt
- 0,5 punt van 15 tot 17 punt
- 1,0 punt van 10 tot 15 punt
- 1,5 punt bij minder dan 10 punt

Airtrack – Airtumbling:

- 0,5 punt bij 17 en meer punt
- 0,7 punt van 15 tot 17 punt
- 1,5 punt van 10 tot 15 punt
- 2,0 punt bij minder dan 10 punt

Toegestaan verschil van de 2 cijfers van de uitvoeringsjury bij individuele wedstrijden met uitzondering van een airtrack / airtumbling wedstrijd

Het verschil mag niet groter zijn dan:

- 0,2 punt bij 3,5 punt en meer
- 0,3 punt bij 2,6 tot 3,4 punt
- 0,5 punt bij 2,5 punt of minder

Toegestaan verschil van de 2 cijfers van de uitvoeringsjury bij individuele wedstrijden airtrack / airtumbling

Het verschil mag niet groter zijn dan:

- 0,3 punt bij 7,0 punt of meer
- 0,5 punt bij 6,5 tot 6,9 punt
- 0,8 punt bij 6,4 punt of minder
-

Waarbij telkens de laagste score bepalend is voor het bepalen wat de maximale verschil tussen de cijfers van de uitvoeringsjury mag zijn.

Minimale en maximale waarden

In bijlage 5 “Informatie wedstrijd zaken” bij het Technisch Reglement Groepsspringen zal per seizoen vermeld worden welke minimale en maximale waarden gelden voor de diverse categorieën en toestellen. Dit kan per seizoen verschillen.

Indien meer waarde wordt gesprongen dan maximaal is toegestaan in het desbetreffende niveau, dan wordt de maximaal toegestane waarde gehanteerd voor het cijfer moeilijkheidswaarde van de gesprongen beurt(en) en volgt er door het hoofdjurylid een aftrek van 1,0 punt.

Voor de individuele wedstrijd geldt dat indien men boven de maximale waarde springt, het een **0 beurt** wordt.

Als er met minder waarde wordt gesprongen dan is verplicht in het desbetreffende niveau, dan is het een **0-beurt**.

Groepsgrootte

Voor jeugd, junioren en senioren: zes tot en met negen springers.

Tijdens het inschrijven via het loket kunnen er per team nog 4 extra deelnemers worden toegevoegd als reserve springers. Zodat er indien er blessures ontstaan tijdens het moment dat het loket gesloten is en de datum van de wedstrijd, er voldoende mogelijkheden zijn om toch met een team mee te kunnen doen zonder dat u moet betalen.

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. De verhouding in een mixed groep is beschreven in hoofdstuk A, bij bepaling 1.

C. OPBOUW VAN DE PUNTEN

Algemeen

Het cijfer wordt opgebouwd uit de volgende vier onderdelen.

- Moeilijkheid
- Samenstelling
- Uitvoering
- Bonus.

Opbouw moeilijkheidswaarde voor de breedte-as draaien

Normaliter moet een oefening opgebouwd worden op basis van oplopende moeilijkheid. Het is echter toegestaan om breedte-as draaien als volgt te springen:

- Als 1^{ste} alle enkelvoudige breedte-as draaiingen
- Als 2^{de} alle tweevoudige breedte-as draaiingen
- Als 3^{de} alle drievoudige breedte-as draaiingen

Bijvoorbeeld:

Beurt 4	Streksalto 1 ½ draai	1,1 punt	Enkelvoudige breedte-as draai
Beurt 5	Streksalto 2/1 lengte as draai	1,6 punt	Enkelvoudige breedte-as draai
Beurt 6	Dubbele hurksalto	1,3 punt	Tweevoudige breedte-as draai

Dit geeft geen aftrek in de samenstelling, mits het gemiddelde van de 1^{ste} keuzebeurt gelijk of hoger is dan de verplichte serie met de hoogste moeilijkheidswaarde, (in dit voorbeeld dus minimaal 1,6 punt). De 2^{de} keuzebeurt dient dan weer gelijk of hoger te zijn dan de vorige beurt.

Moeilijkheid

Voor elk toestel zijn er moeilijkheidswaarden voor de elementen.

- De waarde van elk basiselement kan worden verhoogd door extra moeilijkheid.
- De laagste extra waarde voor lichaamshouding in dubbele salto's wordt gewaardeerd. Als een dubbele salto, 1x hurk - 1x hoek wordt gesprongen, wordt de waarde van de totale sprong 1,3 (2x hurk).
- 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 t/m 0,04 wordt afgerond naar beneden en 0,05 t/m 0,09 naar boven.

Samenstelling (uitgangswaarde 5,0 punt)

Voor bijna elk toestel zijn er 2 speciale eisen en daarnaast algemene samenstellingseisen. De voorgeschreven eis mag moeilijker gesprongen worden mits de uitgangshouding en de houding tijdens de sprong niet veranderd.

Bijvoorbeeld:

Eis:

Dubbele salto gehurkt

Handenstandoverslag ½ draai uit

Arabier flik flak streksalto

Mag gesprongen worden als:

Dubbele salto gehurkt met lengteas draai

Handenstandoverslag 1/1 draai uit

Arabier flik flak flik flak streksalto

De eis handenstand overslag met ½ draai mag **niet** gesprongen worden als een handenstand overslag met een ½ draai in de aanzweeffase. De reden hiervoor is dat de uitgangshouding niet veranderd mag worden ten opzichte van de voorgeschreven eis.

Uitvoering (uitgangswaarde 20,0 punt)

Onder uitvoering wordt verstaan hoe iedere groep de gekozen 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

Bij het groepsspringen voor clubteams worden de punten van de vier toestellen opgeteld en dat bepaalt het eindresultaat.

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.
- Puckhouding: geldt alleen voor meervoudige salto's met draaien.

Voor de overslag – salto (steunsprong) geldt de juiste houding van de schouders als omschreven in de gestrekte heuphoek houding. Dit geldt voor arm-romphoek met betrekking tot techniek- en houdingsfouten.

Bonuspunten

- Voor virtuositeit mag maximum 0,3 punt worden gegeven in het A-, B- en C-niveau.
- De punten worden gegeven voor originaliteit met een maximum van 0,7 punt in het A- en B-niveau en in het C-niveau met een maximum van 0,3 punt.
- De bonuspunten worden alleen aan een groep gegeven en niet individuele springers.
- De originaliteitspunten worden slechts gegeven als alle springers die het betreffende element (zie originaliteitstabellen bijlage 2) springen, het element in een sprongbeurt zonder grote fouten uitvoeren. Indien het element met 5 of meer springers wordt gesprongen is hiervan sprake als de uitvoering met minder dan 1,5 punt aftrek plaatsvindt. Voor airtrack / airtumbling is hiervan sprake als met minder dan 2,0 punt aftrek wordt gesprongen. Indien het element met 3 of 4 springers wordt gesprongen, worden de originaliteitspunten gegeven als sprake is van een uitvoering met minder dan 0,8 punt aftrek. Voor airtrack / airtumbling is hiervan sprake als met minder dan 1,0 punt aftrek wordt gesprongen. Bonuspunten voor originaliteit worden niet toegekend als een element door 1 of 2 springers wordt gesprongen.

Puntenwaardering A- en B- niveau

Dames/heren senioren, junioren en jeugd

Moeilijkheid (afhankelijk van de waarde van de elementen)	:	---	punt
Samenstelling (maximaal te behalen punten)	:	5,0	punt
Uitvoering (maximaal te behalen punten)	:	20,0	punt
Bonus (maximaal te behalen punten 0,7 + 0,3)	:	1,0	punt

Een oefening bestaat uit 8 sprongbeurten, waarvan 2 keuzebeurten en 6 beurten waarin de springers dezelfde elementen uitvoeren.

Bij airtrack / airtumbling is het aantal sprongbeurten 6 waarvan 2 keuzebeurten en 4 beurten waarin de springers dezelfde elementen uitvoeren.

Puntenwaardering C-niveau

Dames/heren senioren en junioren

Moeilijkheid (afhankelijk van de waarde van de elementen)	:	---	punt
Samenstelling (maximaal te behalen punten)	:	5,0	punt
Uitvoering (maximaal te behalen punten)	:	20,0	punt
Bonus (maximaal te behalen punten 0,3 + 0,3)	:	0,6	punt

Een oefening bestaat uit 8 sprongbeurten, waarvan 2 keuzebeurten en 6 beurten waarin de springers dezelfde elementen uitvoeren.

Bij airtrack / airtumbling is het aantal sprongbeurten 6 waarvan 2 keuzebeurten en 4 beurten waarin de springers dezelfde elementen uitvoeren.

Dames/heren jeugd

Moeilijkheid (afhankelijk van de waarde van de elementen)	:	---	punt
Samenstelling (maximaal te behalen punten)	:	5,0	punt
Uitvoering (maximaal te behalen punten)	:	20,0	punt
Bonus (maximaal te behalen punten 0,3 + 0,3)	:	0,6	punt

Een oefening bestaat uit 6 sprongbeurten, waarvan 2 keuzebeurten en 4 beurten waarin de springers dezelfde elementen uitvoeren.

Bij airtrack / airtumbling is het aantal sprongbeurten 6 waarvan 2 keuzebeurten en 4 beurten waarin de springers dezelfde elementen uitvoeren.

D. BEGRIPSOMSCHRIJVING EN UITZONDERINGEN

Begripsbepalingen

1. **Verbinding:** Verschillende sprongen direct na elkaar verwerkt.
Verschillende sprongen verbonden door een tussenhup blijven aparte sprongen en worden niet als verbinding beoordeeld.
2. **Serie:** Dezelfde sprongen direct na elkaar verwerkt.
Dezelfde sprongen verbonden door een tussenhup blijven aparte sprongen en worden niet als een serie beoordeeld.
3. **Synchroon:** Met 2 of meer springers een of meer sprongen gelijktijdig beginnen, uitvoeren en eindigen.
4. **Punchsalto:** Een saltovorm die in tegengestelde richting gesprongen wordt.
Punchsalto kan zowel in voorwaartse als de achterwaartse richting gesprongen worden.
5. **Zweefmoment:** Een moment in een element, dat minimaal op de horizontale lijn of daarboven dient te worden uitgevoerd.
6. **Kaats:** Een moment in een element waarbij de lijn van de schouders een stijging moet ondergaan.

Herhalingen in het A-,B-,C-niveau bij springtoestel en minitrampoline.

Op deze toestellen mag geen enkel element herhaald worden. Indien dit wel gebeurt, wordt er geen moeilijkheidswaarde geteld maar wel aftrek in de uitvoering.

Verschillen A-,B-,C-niveau met betrekking tot herhaling bij airtrack / airtumbling.

A-niveau

Met uitzondering van arabieren, flik-flaks, tempo salto's en handenstand overslag mag geen enkel element worden herhaald gedurende het optreden.

B- en C-niveau

Een volledige sprongbeurt mag niet worden herhaald. De moeilijkheidswaarde van deze herhaling wordt niet geteld.

Herhalingsregel uitleg

Voor de herhalingsregel geldt de volgende definitie.

Als een afwijkende sprong, aftrek van 0,2 punt, in een volgende beurt gesprongen wordt, wordt er gekeken naar de beurt waarin dit element het **minst** gesprongen is. In die beurt wordt de afwijking (0,2 punt) + herhalingsaftrek (0,2 punt) per keer toegepast. Dit geldt voor de verplichte beurten. In de keuzebeurt mag geen enkele sprong herhaald worden.

Voorbeeld 1: Beurt 4: de afwijking is: streksalto ½ draai, in beurt 6 wordt deze nogmaals gesprongen door heel de groep. De afwijking wordt geteld in beurt 4 plus dat deze afwijking ook als herhaling geteld wordt. Dit betekent dat het jurylid, na afloop van de series, kijkt naar eventuele herhalingen.

Herhaling in de keuzebeurten

Voorbeeld 2: Een sprong, die in keuzebeurt 1, 5x wordt gesprongen en deze komt ook 3x voor in keuzebeurt 2, dan geldt de volgende regel: in de 2^e keuzebeurt wordt deze als herhaling geteld, dus $3 \times 0,2 = 0,6$ aftrek. Hier wordt ook geen technische waarde gegeven aan de herhalingen.

Bovenstaande regels gelden voor alle leeftijden en alle niveaus.

Als een springer in meerdere beurten een zelfde sprong herhaalt, dan geldt de volgende regel: per keer terugkijken en dan per keer de regel toepassen, ook hierbij dient men wel de afwijking te tellen.

Afwijkende sprongen

Bv. Beurt 1: 1x ophurken streksprong af	Aftrek 1x 0,2 = 0,2	Afwijking
	1x 0,2 = 0,2	Herhaling
Beurt 2: 2x ophurken streksprong af	2x 0,2 = 0,4	Afwijkingen
Beurt 3: 1x ophurken streksprong af	1x 0,2 = 0,2	Afwijking
	1x 0,2 = 0,2	Herhaling
Keuzebeurt: 1x ophurken streksprong af	1x 0,2 = 0,2	Herhaling
	+ Moeilijkheidswaarde van deze springer vervalt (nul beurt)	

Ophurken streksprong af is het vaakst te zien in beurt 2. Dus daar wordt de sprong herkend. In alle andere beurten wordt de sprong dus wel gezien als een herhaling. Indien deze sprong in de keuzebeurt nogmaals getoond wordt, vervalt de moeilijkheidswaarde van deze springer.

Uitzonderingen

- Barani en streksalto met halve draai worden beschouwd als dezelfde sprong. Deze mag dus maar 1x uitgevoerd worden. Bij meerdere draaien in genoemde sprongen is deze regel ook van toepassing.
- Kasamatsu en Tsukahara gehurkt met 1 draai worden beschouwd als dezelfde sprong. Deze mag maar 1x uitgevoerd worden. Bij meerdere draaien in genoemde sprongen is deze regel ook van toepassing.
- Bij zijwaartse overslagen wordt de spreid- en gesloten vorm gezien als dezelfde sprong. Deze mogen in 1 serie maar in 1 uitvoeringsvorm voorkomen. Dit geldt ook voor beide sprongen met meerdere toegevoegde draaien.

**E TABELLEN AFTREKWAARDES - PUNTEN
GROEP EN / OF INDIVIDUEEL SPRINGEN**

Algemene samenstellingseisen	Aftrek
Te weinig gemaakte sprongbeurten, per beurt, tijdens het optreden	0,8 punt
Te veel gemaakte keuzebeurten per beurt	0,2 punt
Afwijkende sprongen met uitzondering van de keuzebeurten, per springer, per sprong	0,2 punt
Herhalingen van dezelfde sprongen, per springer, per sprong	0,2 punt
Wanneer een afwijkende sprong tevens een herhaling is (2x 0,2) per springer	0,4 punt
Onjuiste opbouw van de beurten betreffende de moeilijkheid per beurt, met uitzondering van breedte as draaiingen, zie bladzijde 11	0,2 punt
Onjuiste opbouw van de moeilijkheid binnen de keuzebeurten (eenmalig per beurt)	0,1 punt
Overheersing van eenzelfde sprongsoort tijdens het gehele optreden	0,5 punt
Te weinig steunsprongen, per beurt	1,0 punt
Onder het minimum aantal springers van de groepsgrootte komen tijdens de uitvoering, per beurt	0,5 punt
Elke niet gemaakte sprong, per springer (geld voor alle beurten)	0,5 punt
Steunsprong met steun van 1 hand	0,5 punt
Met minder springers springen dan het aantal waarmee in de 1 ^{ste} beurt gestart is, per beurt (alleen van toepassing bij 7, 8 of 9 (springers))	0,5 punt
Met meer springers springen dan het aantal waarmee in de eerste beurt gestart is, per beurt	0,3 punt
Het gebruiken van balletvormen tussen de sprongbeurten per keer	0,2 punt
Missen van 1 samenstellingseis	2,5 punt
Missen van 2 samenstellingseisen	3,5 punt
Meer waarde springen dan de toegestane maximale waarde voor het individuele springen	'0' beurt
Tempostoringen in de beurten, per keer	0,1 punt
Afwezigheid van tempo tijdens het optreden tussen de beurten, per keer	0,3 punt

Aanvullende samenstellingseisen voor Airtrack / Airtumbling	Aftrek
Herhaling van eenzelfde sprong, verbinding en/of serie, per beurt, per springer	0,2 punt
Onjuiste opbouw in de beurten, met betrekking tot het laatste element, per beurt	0,2 punt
Geen handplaatsing bij meer dan 3 elementen	'0' beurt
Meer dan 5 acrobatische onderdelen in een serie per springer	0,5 punt
Meer dan 1 enkelvoudige sprongbeurt, per beurt	1,0 punt
Geen synchroonbeurt	0,5 punt
Meer dan 2 synchroon beurten, per beurt	0,2 punt
Meer dan 1 springer op de airtrack / airtumbling in de keuzebeurt, per keer.	0,2 punt

Uitvoering	Aftrek
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
Lopen tijdens steunmoment met de handen op het toestel, per keer	0,1 – 0,3 punt
Val, per springer bij groepsspringen	0,5 punt
Val , individueel	1,0 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
Onvoldoende hoogte, per springer	0,1 – 0,3 punt
Onvoldoende kaats bij steunelementen, per springer	0,2 punt
Ongelijkheid in synchroon werken, per keer airtrack / airtumbling	0,2 punt
De vloer aanraken met het lichaam buiten de airtrack of airtumbling. Met uitzondering van de landing van het laatste onderdeel, de landing mag plaatsvinden op deze landingsmat	0,3 punt

Aanvulling uitvoeringsaftrek bij stabiele landing bij Individueel	Aftrek
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	0,3 punt

Aftrek door het hoofdjurylid	Aftrek
Indien met 2 of meer springers minder springt dan het aantal waarmee gestart is, volgt voor de 2 ^{de} en volgende uitvaller een aftrek, per springer, per beurt	0,5 punt
Incorrecte wedstrijdkleding alsook het niet opmarcheren in wedstrijdkleding	0,2 punt
Incorrecte handelwijze van trainer/begeleider/deelnemer per keer	0,1 punt
Onsportief gedrag van trainer/begeleider/deelnemer per keer	0,3 punt
Indien zich storende factoren voordoen, veroorzaakt door trainers/begeleiders/deelnemer	0,3 punt
Het dragen van sieraden, pols- of armbanden, en dergelijke	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
Wijzigen van de hoogte van het springtoestel zonder toestemming	0,5 punt
Het aanbrengen van enige stof of lijnen op het springtoestel en/of aanloopbaan is niet toegestaan. Bij airtrack / airtumbling is dit toegestaan aan de zijkant van de baan, met klittenband.	0,5 punt
Het maken van aanvullende sprongen per keer, bij ieder toestel	1,0 punt
Wanneer een groep 1 beurt minder springt dan vereist (6 springers x 0,5)	3,0 punt
Meer springen dan het maximale toegestane waarde, bij de micro teamgym wedstrijd	0,5 punt
Wijziging in verhouding dames/heren bij een mixed groep, waarmee in de eerste beurt gestart is	5,0 punt

De aftrekken van de hoofdjury worden na berekening van het eindcijfer in mindering gebracht.

F TEKENINGEN:

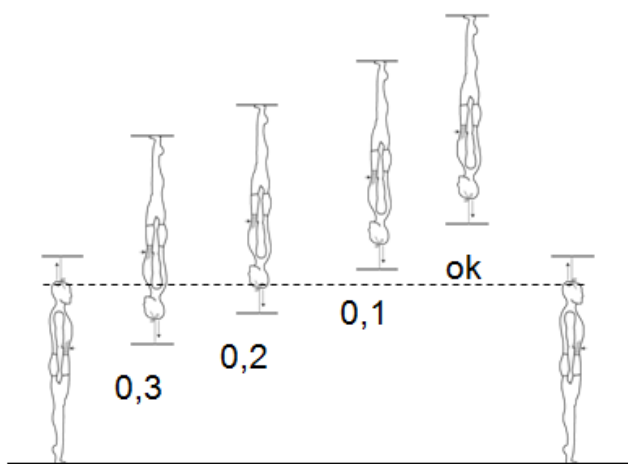
Hoogte:

Uitgangspunt is de stijging ten opzichte van het lichaamszwaartepunt.

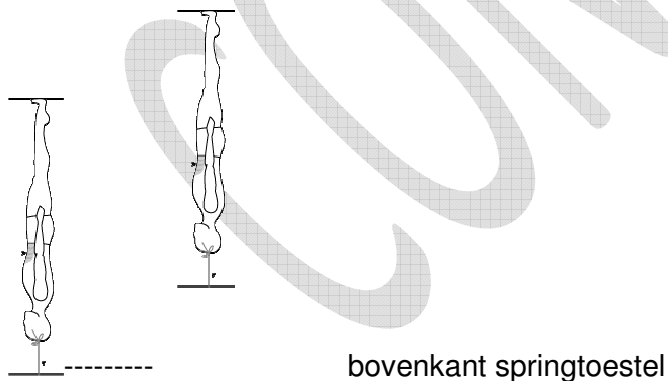
Bij de stijging altijd rekening houden met de lengte van de springer.

De juiste hoogte is $\frac{1}{2}$ x lichaamslengte.

Aftrek is 0,1 – 0,3 punt.



Kaats:



Indien er geen stijging van de schouders is volgt er een aftrek van: 0,2 punt.

Voor de juiste kaats kijk men naar de hoogte verplaatsing van de schouders.

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

Handplaatsing hoeft
niet tegelijkertijd
Achterste hand mag
verder ingedraaid zijn

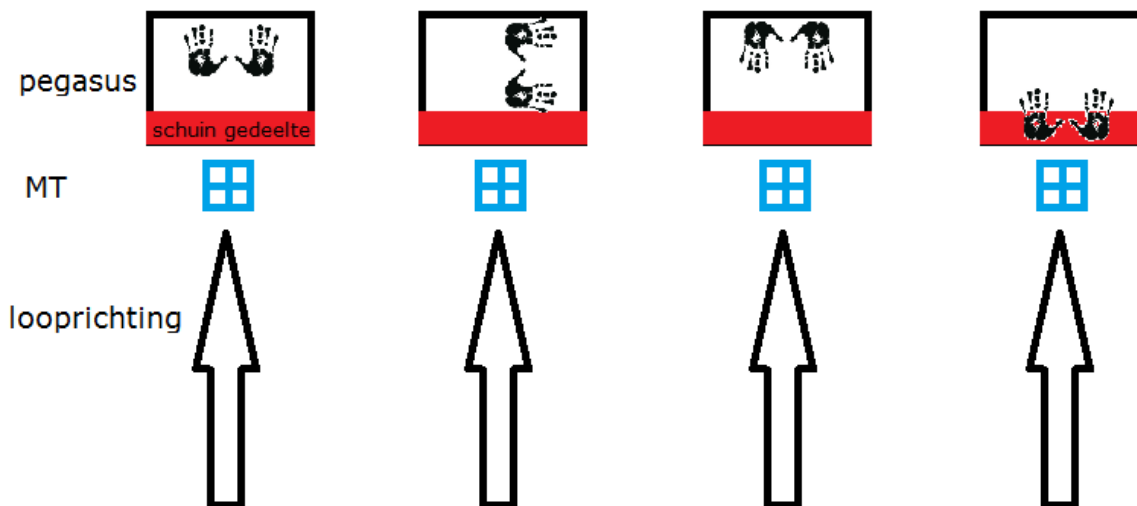
Overslag vormen
180 graden ingedraaid

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







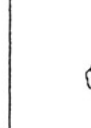



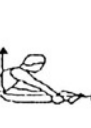





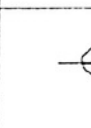



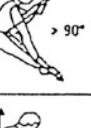
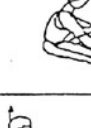



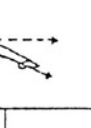









Handplaatsing moet
tegelijkertijd

Tipsalto's























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



Houdingsfouten en aftrekken: Let op:..... afwijkende armhoudingen zijn geen aftrek

Aftrekken	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
Gehurkte positie SPRONGEN ZONDER SCHROEVEN <i>Hoek bovenlichaam - dijen</i>						
<i>Spreiding van de knieën</i>						
<i>Positie van de handen</i>						
Gehoekte positie VERTICALE SPRONGEN <i>Hoek bovenlichaam - dijen</i>						
<i>Positie van de benen ten opzichte van de horizontale lijn</i>						
<i>Positie van de handen</i>						
SPREIDSPRONGEN <i>Opening van de benen</i>						
SALTO'S ZONDER SCHROEVEN <i>Hoek bovenlichaam - benen</i>						
MEERVOUDIGE SALTO'S MET SCHROEVEN <i>Hoek bovenlichaam - benen</i>						
Gestreckte positie SALTO'S ZONDER SCHROEVEN <i>Buiging van het lichaam</i>						
SALTO'S MET SCHROEVEN <i>Buiging van het lichaam</i>						

Tekenschrift

Basiselementen					
Koprol v.o.			½ l.a. draai	180	1
Koprol a.o.			1/1 l.a. draai	360	2
Radslag			1 ½ l.a. draai	540	3
Arabier			2 l.a. draai	720	4
Flik Flak			enzovoorts		
Flak Flik			Dubbele Hurksalto v.o.		
Handenstand Overslag			Dubbele Hoeksalto v.o.		
Tempo Salto			Dubbele Streksalto v.o.		
Salto v.o.			Dubbele Hurksalto a.o.		
Hoeksalto v.o.			Dubbele Hoeksalto a.o.		
Streksalto v.o.			Dubbele Streksalto a.o.		
Salto a.o.			Tsukahara		Tsu
Hoeksalto a.o.			Hoek		
Streksalto a.o.			Strek	