



Nederlandse Studenten Turn Bond

Technisch reglement

Groepsspringen 2025

Auteur(s): Demi Oude Velthuis, Fleur Ramakers, Helen Davina, Sophie Verschoor en Daniëlle de Boer

Versie: 4.1.2

Datum: Januari 2026

Voorwoord

Voor u ligt de nieuwe versie van het technisch reglement groepsspringen van de Nederlandse Studenten Turn Bond. Het reglement is gebaseerd op het KNGU-reglement groepsspringen van december 2016.

Dit Technisch Reglement is samen met de *Statuten, Huishoudelijk Reglement* en *Algemeen Deelnemersreglement wedstrijden* van toepassing op de groepsspringwedstrijden, georganiseerd door de NSTB. Voor de berekening van de springwisselbeker is het document *Berekening verenigingsspringwisselbeker* van kracht. Alle bestanden zijn te vinden op www.nstb.nl.

In dit reglement wordt gewerkt met 4 niveaus, die gebaseerd zijn en deels overeenkomen met verschillende niveaus van de KNGU:

NSTB Niveau	KNGU-lijn	Aantal sprongbeurten	Aantal keuzebeurten**
1	A lijn	8	2
2	B lijn	8	2
3	C lijn	6	2
4*	D lijn	6	2

* Niveau 4 heeft echter keuzeoefenstof terwijl de KNGU in de D-lijn werkt met voorgeschreven sprongen.

**Het aantal keuzebeurten valt binnen het aantal sprongbeurten. In niveau 3 zijn er dus 4 gezamenlijke sprongen en 2 keuzesprongen per toestel (= samen 6 sprongbeurten).

Hoewel het reglement gebaseerd is op de reglementen van de KNGU, wijkt het op een aantal punten af. Daarom is het aan te raden het reglement goed door te lezen voordat de oefening wordt samengesteld. De belangrijkste verschillen zijn:

- De teamsamenstelling (4-7 personen; waarbij mixteams zijn toegestaan)
- Het aantal sprongbeurten (6 of 8; afhankelijk van niveau)
- Kledingvoorschriften (uniforme kleding niet verplicht)
- Verplichte sprongen op toestellen (de speciale samenstellingseisen)
- De bonus originaliteitstabel (andere sprongen en bonuswaarden)
- De maximale moeilijkheidswaarde (verschilt per toestel).

De groepsspringwedstrijden bestaan uit vier onderdelen, te weten:

- Minitrampoline
- Minitrampoline pegasus (min. hoogte 1.35 m)
- Tumblingbaan/airtrack (geen airtumbling)
- Plank pegasus (min. hoogte 1.15 m)

Let op: de reglementen voor plank-pegasus en minitramp-pegasus zijn gelijk.

Bij dit reglement zijn drie bijlagen toegevoegd:

- Bijlage 1 bevat een tabel met de verschillende eisen voor de lichaamshoudingen.
- Bijlage 2 bevat een overzicht gegeven met uitleg van diverse sprongen en bijbehorende termen.
- Bijlage 3 bevat de sprongformulieren vinden zoals die bij de jury ingeleverd moeten worden. Deze formulieren kunnen ook een goede ondersteuning zijn bij het samenstellen van de oefeningen.

1. Algemene bepalingen

Deelname en leeftijd

De springwedstrijden worden georganiseerd door verenigingen die lid zijn van de NSTB. Deelname aan deze wedstrijden staat open voor iedereen die voldoet aan het deelnamereglement wedstrijden van de NSTB.

Aanmelding en inschrijfgeld

Informatie over aanmelden en afmelden staat genoemd in het deelnamereglement wedstrijden van de NSTB. De organiserende vereniging maakt de hoogte van het inschrijfgeld en de wijze van betalen bekend.

Leiding

- A. Leiding dient op de wedstrijdvloer sportkleding en sportschoenen te dragen.
- B. Het is de eigen verantwoordelijkheid van de leiding om op de hoogte te zijn van het reglement en de geldende regels.
- C. Het is toegestaan om matten, toestel en springattribuut goed te zetten (corrigeren).
- D. De leiding mag, als hij dit vooraf te kennen geeft, de juryvergadering bijwonen, zonder daarin een stem te hebben.
- E. Er dient te allen tijde een trainer/coach aanwezig te zijn op de landingsmat (of nabij de tumblingbaan) om een veilige landing te kunnen garanderen, hij of zij dient te allen tijde klaar te staan om in te grijpen.
- F. Wanneer er niet voldaan wordt aan de voorwaarden genoemd onder punt E) kan er niet gestart worden.

Hulpverlening

Onder hulpverlening wordt verstaan:

- A. Daadwerkelijke hulpverlening dat bijdraagt aan het lukken van een sprong, onderdeel of verbinding.
- B. Het vangen bij het vallen tijdens een sprong.
- C. Het vangen bij de landing van een sprong.
- D. Het geven van een teken aan of praten met een gymnast tijdens het springen.

Voor puntenaftrek: zie het betreffende onderdeel.

Kleding en sieraden

- A. Een team is niet verplicht uniforme kleding te dragen tijdens deze wedstrijden.
- B. Het is i.v.m. de veiligheid van de springers niet toegestaan om op sokken te springen. Turnschoentjes zijn naar keuze te dragen.
- C. Er mag een broek gedragen worden, indien dit een strakke broek is of deze broek tot boven de knieën komt. Een wijde broek tot over de knieën is dus niet toegestaan. Dit i.v.m. de beoordeling van kromme knieën etc.
- D. Het is i.v.m. de veiligheid niet toegestaan sieraden te dragen tijdens het springen. Oorknopjes en piercings dienen onopvallend afgeplakt te worden.

Balletvormen

Tussen de sprongbeurten mogen balletvormen worden toegepast om van stand te verwisselen, zolang de wisselingen verder **kort** en correct worden uitgevoerd.

Onderbreken van een sprongbeurt

- a. Door schuld van de groep/deelnemer zelf: zie betreffende onderdeel.
- b. Buiten schuld van de groep/deelnemer zelf (te bepalen door de jury van het betreffende onderdeel):
 - i. Totale herkansing van de sprongbeurt zonder extra aftrek.
 - ii. Bij weigering van een herkansing, het gedeelte beoordelen wat tot dat moment is gesprongen.

Protesten

Protesten dienen binnen een week na afloop van de wedstrijd te worden ingediend bij de NSTB en de organiserende vereniging. Protesten kunnen alleen door besturen van verenigingen worden ingediend. De organiserende vereniging behandelt de protesten zo snel mogelijk, maar uiterlijk binnen twee weken na binnenkomst van het protest. De beslissing wordt direct daarna aan de indiener meegedeeld.

Er kan alleen bezwaar aangetekend worden tegen de moeilijkheidswaarde, bonus en samenstelling. Er kan dus geen protest aangetekend worden tegen de uitvoeringscijfers van de juryleden.

Prijzen

Er wordt een allround klassement opgemaakt per niveau (de scores van alle 4 de toestellen opgeteld). Er wordt geen onderscheid gemaakt tussen dames-, heren- of mixteams. De organiserende vereniging stelt minimaal prijzen ter beschikking (goud-zilver-brons) voor de teams die het best allround hebben gepresteerd. Het staat de organiserende vereniging vrij om daarnaast ook prijzen uit te reiken per toestel.

Promotie en degradatie

In het deelnemer reglement staat geschreven dat van alle deelnemers verwacht wordt dat zij zich inschrijven in het niveau dat het best overeenkomt met hun eigen turnniveau. Sinds het academisch jaar 2022 gebruikt de NSTB een promotie/degradatie systeem dat in samenwerking is met de juryleden. Meer informatie kan gevonden worden in het document promotiesysteem 2022.

Teamsamenstelling/ aantal deelnemers

- a) Een team bestaat uit maximaal 7 personen. Per toestel mogen minimaal 4 en maximaal 7 deelnemers ingezet worden. Het team mag gemixt zijn en kan bestaan uit meerdere verenigingen. Wanneer een vereniging met minimaal 2 gymnasten deelneemt in 1 team, telt het resultaat ook voor de springwisselbeker. Het kan dus zijn dat het teamresultaat voor drie verenigingen meetelt (3 x 2 deelnemers).
- b) Iedere sprongbeurt dient door minimaal 4 deelnemers uitgevoerd te worden, dit hoeven niet steeds dezelfde 4 gymnasten te zijn. De trainer mag dus per sprongbeurt de groep anders samenstellen (uit de maximaal 7 gymnasten). Het aantal gymnasten dat deelneemt aan de eerste sprongbeurt (minimaal 4) vormt ook het aantal gymnasten dat aan de volgende beurten moet deelnemen.
- c) Het is toegestaan om in meerdere teams mee te springen, echter men mag op elk toestel slechts 1 keer deelnemen. Dit is alleen toegestaan in één niveaugroep. Een deelnemer mag dus niet meedoen in meerdere teams op verschillende niveaus.
- d) Wanneer er door 1 team op verschillende niveaus gesprongen wordt kan dit team niet meedoen in het allround klassement.
- e) Als men met meer dan 1 gymnast onder het minimum aantal gymnasten van de groepsgrootte komt tijdens de uitvoering volgt per beurt een aftrek van 0,5 punt per deelnemer. Deze aftrek dient door het hoofdjurylid van het eindpunt te worden afgetrokken.

Toelichting teamsamenstelling

Het aantal personen dat de sprongen moet uitvoeren is minimaal 4. Hoewel het aftrek technisch onvoordelig is mag je ook met 6 of 7 mensen springen (meer mensen = meer kans op aftrek). Een team mag bestaan uit 7 personen. Het is dus per sprong mogelijk te wisselen tussen de teamleden.

Bij de specifieke samenstellingseisen geldt dat deze eis als gemaakt wordt beschouwd als de helft van de groep + 1 persoon de sprong gemaakt heeft. Spring je alle sprongbeurten met 4 of 5 personen, dan moet een specifieke samenstellingseis door minimaal 3 personen uitgevoerd worden. Bij 6 of 7 uitvoerders moet deze eis door 4 personen uitgevoerd worden.

Dit betekent dat men evengoed aan de eis voldoet als:

- Bij één van de springers de sprong mislukt
- Je de eis in de keuzebeurt uitvoert door tenminste de helft + 1 springers. De overige springer(s) kunnen een sprong naar keuze uitvoeren.

2. Opbouw van het cijfer

Algemeen

Het cijfer wordt opgebouwd uit de volgende vier onderdelen: moeilijkheid – samenstelling – uitvoering – bonus.

Moeilijkheid

Voor elk onderdeel zijn er moeilijkheidswaarden voor de te turnen elementen. Deze zijn terug te vinden in de sprongtabel van het betreffende onderdeel.

Het maximaal aantal te behalen punten voor moeilijkheid is afhankelijk van het niveau waarop gesprongen wordt. Deze bepalingen zijn terug te vinden bij het betreffende niveau. **Als een sprong niet bij een niveau staat, maar wel bij een hoger niveau, mag de sprong niet gesprongen worden in dit niveau.**

- Aan ieder basiselement wordt een moeilijkheidswaarde toegekend.
- 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 4 hoogste individuele moeilijkheidswaarden bepalen de moeilijkheidswaarde van het team 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
- Bij tumblingspringen: In een serie of verbinding wordt de moeilijkheidswaarde van de betreffende basiselementen opgeteld.

Samenstelling

Voor elk onderdeel zijn er algemene samenstellingseisen en 2 speciale samenstellingseisen opgesteld.

De aftrek voor het missen van 1 speciale samenstellingseis is 1.2 puntenaftrek, voor het missen van 2 speciale samenstellingseisen geldt 2.7 punten aftrek.

Algemene samenstellingseisen

Eis	Aftrek
Te weinig gemaakte beurten, per beurt	0,8 punt
Te veel gemaakte keuzebeurten per beurt	0,2 punt
Herhalingen van dezelfde sprongen, per gymnast, per sprong (0,2 punt per gymnast). Daarbij komt een standaard 0,5 punt aftrek over het gehele team.	0,2 punt + 0,5 punt
Onjuiste opbouw van de beurten, wat betreft de moeilijkheid	0,2 punt
Onjuiste opbouw van de moeilijkheid bij de keuzebeurten	0,1 punt
Overheersing van eenzelfde sprongsoort tijdens het gehele optreden	0,5 punt
Te weinig steunsprongen, per beurt	1,0 punt
Onder het minimumaantal gymnasten van de groepsgrootte komen tijdens de uitvoering, per beurt	0,5 punt
Elke niet gemaakte beurt, per gymnast	0,5 punt
Met minder gymnasten springen dan het aantal waarmee men gestart is, per beurt (alleen van toepassing bij 5 of 6 deelnemers)	0,5 punt
Met meer gymnasten springen dan het aantal waarmee men in de eerste beurt gestart is, per beurt	0,3 punt
Afwijkende sprongen m.u.v. de keuzebeurten, per gymnast, per sprong	0,2 punt

Uitvoering

Onder uitvoering wordt verstaan hoe ieder team de bewegingen die men gekozen heeft uitgevoerd. De aftrek vindt als volgt plaats:

- Kleine fouten, 0,1 punt per keer, per deelnemer.
- Middelgrote fouten, 0,2-0,3 punt per keer, per deelnemer.
- Grote fouten, 0,4-0,5 punt per keer, per deelnemer.

De eisen voor het hoeken en strekken bij bepaalde lichaamshoudingen zijn als volgt:

- Gestreekte houding: de hoek tussen bovenlichaam en bovenbenen moet groter zijn dan 135 graden.
- Gehoekte houding: de hoek tussen bovenlichaam en bovenbenen moet gelijk of minder dan 135 graden zijn en de hoek tussen bovenbenen en onderbenen moet groter zijn dan 135 graden.
- Gehurkte houding: de hoek tussen bovenlichaam en bovenbenen moet kleiner zijn dan 135 graden en de hoek tussen bovenbenen en onderbenen moet kleiner zijn dan 135 graden.

Fout	Aftrek
Houdingsfouten, per gymnast	0,1 – 0,5 punt
Technische fouten, per gymnast	0,1 – 0,5 punt
Uit de richting van het toestel	0,1 – 0,2 punt
Val, per gymnast	0,3 punt
Actieve hulpverlening, per keer	0,5 punt
Hulpverlening ter voorkoming van blessures, per keer	0,3 punt
Het geven van een teken aan of praten met de gymnasten, per keer	0,3 punt
Tempostoringen in de beurten, per keer	0,1 punt
Afwezigheid van tempo tijdens het optreden tussen de beurten	0,3 punt
Onvoldoende hoogte, per gymnast	0,1 punt

Aftrek door het hoofdjurylid

Fout	Aftrek
Incorrecte wedstrijdkleding	0,2 punt
Incorrecte handelswijze van de trainer, per keer	0,1 punt
Het dragen van sieraden	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
N.B.: De bovengenoemde aftrekken worden na berekening van het eindcijfer in mindering gebracht.	

Bonus

Bonuspunten (geldt voor alle niveaus):

- a. Worden gegeven voor virtuositeit, met een maximum van 0,3 punt.
- b. Worden gegeven voor originaliteit, met een maximum van 0,7 punt.
- c. Worden alleen gegeven als alle gymnasten de elementen in een sprongbeurt zonder grote fouten uitvoeren
- d. Worden altijd alleen aan een team gegeven en niet aan individuele leden.

Voor elk niveau is er een eigen originaliteitstabel, hiervoor geldt dat als er elementen uit dezelfde structuurgroep met een hogere moeilijkheidswaarde worden uitgevoerd door minimaal 3 gymnasten hier maximaal 0,2 bonus voor gegeven mag worden. Indien drie of meer gymnasten sprongen of series maken uit verschillende structuurgroepen in de bonustabel dan geeft dit ook recht op een bonus.

Overzicht cijferopbouw

- Maximaal 5,0 punten voor de samenstelling
- Maximaal 20,0 punten voor de uitvoering
- Maximaal 1,0 punten aan bonus
- Maximale moeilijkheidswaarde afhankelijk van niveau:

Niveau	Moeilijkheid toestelspringen	Moeilijkheid minitrampoline	Moeilijkheid tumbling/airtrack springen
1	Geen maximum	Geen maximum	Geen maximum
2	Max. 6,8 punten	Max. 6,8 punten	Max. 10,6 punten
3	Max. 4,6 punten	Max. 4,6 punten	Max. 6,6 punten
4	Max. 3,0 punten	Max. 3,0 punten	Max. 3,0 punten

3. Technische regels voor alle onderdelen

1. De deelnemers van een groep moeten per sprongbeurt dezelfde sprong, onderdeel, combinatie of serie uitvoeren, uitgezonderd de laatste twee beurten. Deze sprongbeurten worden keuzebeurten genoemd (sprongbeurt: het eenmaal uitvoeren van een sprong, combinatie of serie door alle deelnemers van de groep).
2. De moeilijkheidswaarde van een sprongbeurt mag niet lager zijn dan die van de voorgaande beurt. Dit geldt ook voor de opbouw van de keuzebeurten. Dus springer 1 springt in de keuzebeurt de sprong met de laagste waarde en springer 4 met de hoogste waarde. Wanneer in een keuzebeurt een herhaling uit voorgaande beurten gemaakt wordt dan telt de waarde van de herhaling niet mee om het gemiddelde te bepalen.
3. Het is toegestaan om met een zelf meegebrachte minitramp of springplank te springen. Deze materialen dienen te voldoen aan de veiligheidsnormen. Verder dienen andere verenigingen ook in gelegenheid gesteld te worden deze te gebruiken op de momenten dat de betreffende vereniging de minitramp of springplank zelf niet nodig heeft. Het meebrengen van eigen materialen is altijd op eigen risico en mag niet leiden tot oponthoud tijdens de wedstrijd. Bij eventuele beschadigingen van de vloer door eigen meegebrachte materialen is deze vereniging aansprakelijk voor de veroorzaakte schade.
4. Het gebruik van een eigen springtoestel, tumblingbaan/airtrack of landing mat is niet toegestaan.
5. Iedere groep mag voor aanvang van het optreden circa 3 minuten inspringen, hetgeen buiten de beoordeling valt. Dit inspringen zal duidelijk worden aangegeven door de wedstrijdleiding en moet terstond worden beëindigd op zijn stopteken.
6. **Voor aanvang van het inspringen moet door de leiding van de bewuste groep 1 volledig ingevuld sprongbriefje ingeleverd worden bij de juryleden van het betreffende onderdeel.**
7. De groep begint met de wedstrijd oefening, zodra een van de juryleden bij het betreffende onderdeel door handopsteken kenbaar maakt dat de jury gereed is.
8. De aanloop maakt onderdeel uit van de sprong. Met andere woorden: zodra een deelnemer(ster) start met de aanloop, telt de sprong als gemaakt.
9. Bij eventuele onduidelijkheden over regels of waar het reglement niet in voorziet beslist de wedstrijdleiding in overleg met de jury van het betreffende onderdeel.
10. Nieuwe onderdelen dienen schriftelijk ingediend te worden bij NSTB Juryzaken ter beoordeling.
11. Variaties op sprongen zijn toegestaan, bijvoorbeeld hoeksalto en spreidhoeksalto of zijwaartse overslag met gesloten en open benen. Zij worden gezien als andere sprongen maar krijgen dezelfde moeilijkheidswaarde.
12. Drievoudige breedteas draaien zijn niet toegestaan.
13. **Een trainer/coach moet aanwezig zijn op de landingsma/tumblingt om te zorgen voor een veilige landing bij alle elementen. 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.**
14. Bij het niet maken van een sprong, waarbij de plank/trampoline, toestel of mat niet is aangeraakt, is het niet toegestaan de sprong opnieuw te maken.
15. 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 gymnasten de sprong uitvoert. Minimaal 50% van de basiselementen dient in de oefening verwerkt te zijn, anders volgt er aftrek wegens eenzijdigheid van de oefening.
16. Herhalingen van dezelfde sprongen, per beurt, per gymnast zijn niet toegestaan.
17. Wanneer een deelnemer in een sprongbeurt een afwijkende sprong maakt en in de volgende beurten deze sprong nogmaals wordt gesprongen, wordt deze sprong als een herhaling beschouwd.
18. De maximale moeilijkheidsscore staat bij het desbetreffende niveau vermeld. Bij overschrijding van de maximale moeilijkheid wordt de maximale moeilijkheidswaarde toegepast en volgt na berekening van het eindcijfer een extra aftrek van 1,0 punt.

4. TOESTELSPRINGEN

Algemeen

1. Sprongen via of over:
 - a. Sprongen via betekent een sprong met steunmoment van de handen op het toestel; m.a.w. dit is een steunsprong.
 - b. Sprongen over betekent een sprong zonder steunmoment van de handen op het toestel; m.a.w. dit is een vrije sprong.
2. Bij het toestelspringen moet ten minste de helft + 1 van de sprongen een steunsprong zijn. De resterende sprongen mogen sprongen zonder steunmomenten zijn (vrije sprongen). Als de helft + 1 van de deelnemers een steunsprong maakt wordt deze beurt als steunsprong aangemerkt. Bij keuzebeurten dient men uit te gaan van die sprongen die meetellen voor de waarde. Bij het gebruik van een minitrampoline moet de landing plaatsvinden op een landingsmat. Hiervoor zullen minimaal 2 landingsmatten van 2x3 meter aanwezig zijn.
3. Onderdelen gemaakt na de landing van de sprong op de mat zijn niet toegestaan.
4. 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. De sprong is dan ongeldig.
5. Het is niet toegestaan de hoogte van het springtoestel aan te passen zonder toestemming van de jury van het betreffende onderdeel. Bij verlaging van het toestel wordt de sprong als niet gemaakt beschouwd. De sprong is dan ongeldig.
6. Tipsalto's en hindernissen zijn alleen toegestaan in niveau 1 tot en met 3.
 - a. Tipsalto's zijn toegestaan, maar niet waardeverhogend (deze steunsprong wordt niet als een herhaling van de salto beschouwd).
 - b. Hindernissen (handen en knieën stand in kruiphouding) mag je maximaal voor 2 sprongbeurten gebruiken (dus bijvoorbeeld in niveau 1 heb je 8 sprongbeurten waarvan je bij 2 een hindernis mag toevoegen).
 - c. Per sprongbeurt krijg je 0,1 bonus bij gebruik van een hindernis, mits 4 geldige sprongen worden uitgevoerd.
 - d. Wanneer een sprong reeds is uitgevoerd en hij wordt daarna over een hindernis uitgevoerd, geldt dit niet als herhaling. Wanneer er geen 4 geldige sprongen over hindernis worden uitgevoerd telt de sprong wel als herhaling.
7. De bonustabel "minitrampoline" is ook van toepassing voor de vrije beurten bij het springtoestel.
8. Bij steunsprongen met een hindernis moet de steunfase plaatsvinden voor of op de hindernis.
9. Bij vrije sprongen is het niet toegestaan om een hindernis op het toestel te plaatsen. Wanneer ophurken of ophurken zonder handen een tweede keer wordt uitgevoerd gevolgd door een andere "afsprong", geldt dit niet als herhaling.
10. De hoogte van de plank pegasus is 1.15, de hoogte van de trampoline-pegasus is 1.30, gemeten vanaf de vloer.

Niveau 1, Toestelspringen

Algemeen

1. Er geldt voor dit niveau **geen maximale moeilijkheidswaarde**.
2. Er worden **8 sprongbeurten** gemaakt, waarvan **6 beurten** waarin het hele team dezelfde sprong uitvoert en **2 keuzebeurten**.

Moeilijkheid

<i>Basiselementen</i>	<i>Waarde</i>
Zweefhurksprong	0,3 punt
Salto gehurkt	0,6 punt
Handenstand overslag	0,8 punt
Yamashita	0,9 punt
<i>Specifieke waarde</i>	
Salto op, salto af (is geen steunsprong)	1,2 punt

N.B.: Deze sprong mag tijdens een oefening maximaal in twee varianten getoond worden.

<i>Toe te voegen extra waarde</i>	<i>Waarde</i>
Hoeken bij enkele salto	0,1 punt
Hoeken bij dubbele salto's, per salto	0,1 punt
Strekken bij enkele salto	0,2 punt
Strekken bij dubbele salto's, per salto	0,3 punt
Bij de overslag voor elke ½ lengteas draai in de aanzweeffase	0,1 punt
Bij de overslag voor elke ¼ lengteas draai in de afzweeffase	0,1 punt
Bij de hurksprong (met steun), spreidsprong (met steun) en overslag voor elke ¼ lengteas draai in de afzweeffase	0,1 punt
Bij de overslag en arabier insprong voor elke ½ lengteas draai in de aanzweeffase	0,2 punt
Bij dubbele breedte as draaien voor elke ½ lengteas draai	0,3 punt
Bij driedubbele breedte as draaien voor elke ½ lengteas draai	0,4 punt
Bij tsukahara voor elke ½ lengteas draai in de afzweeffase	0,3 punt
Arabier insprong	0,4 punt

Speciale samenstellingseisen

1. Handenstand overslag met ½ draai om de lengteas in de afzweeffase
2. Overslag zijwaarts met ¼ draai binnenwaarts(=arabier) (**duidelijke kaats**)

De eis wordt als gemaakt beschouwd als de helft van het aantal gymnasten + 1 de sprong gemaakt heeft.

Bonus originaliteit

	Bij 3 gymnasten	Bij 4 gymnasten
Handenstand overslag met ½ draai in de aanzweeffase en $\frac{1}{1}$ draai in afzweeffase ($\frac{1}{2}$ in $\frac{1}{1}$ uit)		0,1
Handenstand overslag met $\frac{1}{1}$ draai om de lengteas in de afzweeffase	0,1	0,2
Handenstand overslag met salto voorwaarts gehurkt	0,2	0,2
Tsukahara gehurkt	0,2	0,2

Niveau 2, Toestelspringen

Algemeen

1. De maximale moeilijkheidswaarde voor toestelspringen op niveau 2 is **6,8 punten**.
Bij overschrijding van de maximale moeilijkheid wordt de maximale moeilijkheidswaarde toegepast en **volgt na berekening van het eindcijfer een extra aftrek van 1,0 punt**.
2. Er worden **8 sprongbeurten gemaakt**, waarvan **6 beurten** waarin het hele team dezelfde sprong uitvoert en **2 keuzebeurten**.

Moeilijkheid

<i>Basiselementen</i>	<i>Waarde</i>
Spreidsprong	0,2 punt
Zweefhurksprong (doorhurken)	0,3 punt
Salto gehurkt	0,6 punt
Handenstand overslag	0,8 punt

<i>Specifieke waarde</i>	
Ophurken en afstrekken met handen	0,2 punt
Ophurken en afspreiden (handen aan de punt)	0,2 punt
Bücksprong	0,4 punt
Kopkip	0,2 punt
Schouderrol met afkippen	0,2 punt
Dievensprong	0,2 punt
Ophurken zonder handen en afstrekken	0,3 punt

<i>Toe te voegen extra waarde</i>	<i>Waarde</i>
Hoeken bij enkele salto	0,1 punt
Strekken bij enkele salto	0,2 punt
Bij de overslag voor elke ½ lengteas draai in de aanzweeffase	0,1 punt
Bij de overslag voor elke ¼ lengteas draai in de afzweeffase	0,1 punt
Bij de hurksprong (met steun), spreidsprong (met steun) en overslag voor elke ¼ lengteas draai in de afzweeffase	0,1 punt

Speciale samenstellingseisen

1. Handenstand overslag
2. Salto (Let op! De hele groep springt hetzelfde, of: minimaal 3 springers in de keuzebeurt).

De eis wordt als gemaakt beschouwd als de helft van het aantal gymnasten + 1 de sprong gemaakt heeft.

Bonus originaliteit

	Bij 3 gymnasten	Bij 4 gymnasten
Handenstand overslag met ½ draai om de lengteas in de afzweeffase	0,1	0,2
Handenstand overslag met ½ draai in de aan- en afzweeffase (½ in ½ uit)	0,1	0,2
Handenstand overslag met 1/1 draai om de lengteas in de afzweeffase	0,2	0,3

Niveau 3, Toestelspringen

Algemeen

1. De maximale moeilijkheidswaarde voor toestelspringen op niveau 3 is 4,6 punten.
Bij overschrijding van de maximale moeilijkheid wordt de maximale moeilijkheidswaarde toegepast en **volgt na berekening van het eindcijfer een extra aftrek van 1,0 punt.**
2. Er worden **6 sprongbeurten gemaakt**, waarvan **4 beurten** waarin het hele team dezelfde sprong uitvoert en **2 keuzebeurten**.

Moeilijkheid

<i>Basiselementen</i>	<i>Waarde</i>
Hurksprong	0,2 punt
Spreidsprong	0,2 punt
(Tip)salto	0,6 punt
Handenstand overslag	0,8 punt

<i>Specifieke waarde</i>	
Ophurken en afstrekken met handen	0,2 punt
Ophurken en afspreiden (handen aan de punt)	0,2 punt
Bücksprong	0,4 punt
Koprol	0,2 punt
Kopkip	0,4 punt
Schouderrol met afkippen	0,2 punt
Dievensprong	0,2 punt
Ophurken zonder handen en afstrekken	0,3 punt

<i>Toe te voegen extra waarde</i>	<i>Waarde</i>
Hoeken	0,1 punt
Strekken bij enkelvoudige salto's	0,2 punt
Bij de handenstand overslag voor elke ½ lengteas draai in de aanzweeffase	0,1 punt
Bij de hurksprong, spreidsprong (met handensteun) en overslag voor elke ¼ lengteas draai in de afzweeffase	0,1 punt

Speciale samenstellingseisen

1. Doorhurken
2. Radslag

De eis wordt als gemaakt beschouwd als de helft van het aantal gymnasten + 1 de sprong gemaakt heeft.

Bonus originaliteit

	Bij 3 gymnasten	Bij 4 gymnasten
Handenstand overslag zijwaarts met ¼ draai binnenwaarts (arabier)	0,1	0,2
Handenstand overslag	0,1	0,2
Salto gehurkt (geen tipsalto)	0,2	0,2

Niveau 4, Toestelspringen

Algemeen

1. De maximale moeilijkheidswaarde voor toestelspringen op niveau 4 is 3,0 punten.
Bij overschrijding van de maximale moeilijkheid wordt de maximale moeilijkheidswaarde toegepast en **volgt na berekening van het eindcijfer een extra aftrek van 1,0 punt.**
2. Er worden **6 sprongbeurten** gemaakt, waarvan **4 beurten** waarin het hele team dezelfde sprong uitvoert en **2 keuzebeurten**.

Moeilijkheid

<i>Basiselementen</i>	<i>Waarde</i>
Ophurken en afstrekken	0,2 punt
Overspreiden	0,2 punt
Koprol	0,2 punt
Opspringen en afstrekken	0,3 punt

<i>Specifieke waarde</i>	
Ophurken en afstrekken met handen	0,2 punt
Ophurken en afspreiden (handen aan de punt)	0,2 punt
Bücksprong	0,4 punt
Koprol	0,2 punt
Kopkip	0,4 punt
Schouderrol met afkippen	0,2 punt
Dievensprong	0,2 punt
Ophurken zonder handen en afstrekken	0,3 punt

<i>Toe te voegen extra waarde</i>	<i>Waarde</i>
Hoeken	0,1 punt
Bij de hurksprong, spreidsprong (met handensteun) en overslag voor elke ¼ lengteas draai in de afzweeffase	0,1 punt

Speciale samenstellingseisen

1. Ophurken en afstrekken
2. Zweefhursprong (doorhurken)

De eis wordt als gemaakt beschouwd als de helft van het aantal gymnasten + 1 de sprong gemaakt heeft.

Bonus originaliteit

	Bij 3 gymnasten	Bij 4 gymnasten
Handenstand overslag zijwaarts (radslag)	0,1	0,2
Handenstand overslag zijwaarts met ¼ draai binnenwaarts (arabier)	0,1	0,2
Handenstand overslag	0,1	0,2

SPRONGTABEL TOESTELSPRINGEN (VOORBEELDLIJST)

Sprong	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Ophurken en afstrekken (streksprong af)			0.2 punt	0.2 punt
Ophurken en afspreiden (handen aan de punt)			0.2 punt	0.2 punt
Ophurken en hurksprong af			0.2 punt	0.2 punt
Opspringen en afstrekken (streksprong af)			0,3 punt	0,3 punt
Overspreiden		0.2 punt	0.2 punt	0.2 punt
Bücksprong			0.4 punt	0.4 punt
Koprol			0.2 punt	0.2 punt
Kopkip			0.2 punt	0.2 punt
Schouderrol met afkippen			0.2 punt	0.2 punt
Dievensprong			0.3 punt	0.3 punt
Ophurken zonder handen, salto af		0.6 punt	0.6 punt	0.6 punt
Salto op salto af	1.2 punt			
Zweefhurksprong (doorhurken)		0.3 punt	0.3 punt	0.3 punt
Ophurken en hurksprong met ½ draai		0.3 punt	0.3 punt	0.3 punt
Ophurken en spreidsprong met ½ draai		0.3 punt	0.3 punt	0.3 punt
Handenstand overslag	0.8 punt	0.8 punt	0.8 punt	0.8 punt
Handenstand overslag zijwaarts met ¼ draai binnenwaarts open (= radslag)	0.7 punt	0.7 punt	0.7 punt	0.7 punt
Handenstand overslag zijwaarts met ¼ draai binnenwaarts gesloten (= arabier)	0.7 punt	0.7 punt	0.7 punt	0.7 punt
Handenstand overslag zijwaarts met ¼ draai buitenwaarts open of gesloten (= hollander)	0.7 punt	0.7 punt	0.7 punt	0.7 punt
Handenstand overslag met ¼ draai om de lengteas in de aanzweeffase (kwart in)	0.7 punt	0.7 punt	0.7 punt	
Handenstand overslag met ¼ draai om de lengteas in de afzweeffase (driekwart uit (eindigen met gezicht niet naar de pegasus)	0.9 punt	0.9 punt	0.9 punt	
Handenstand overslag met ½ draai om de lengteas in de aanzweeffase (½ in)	0.9 punt	0.9 punt	0.9 punt	
Handenstand overslag met ½ draai om de lengteas in de afzweeffase	1.0 punt	1.0 punt	1.0 punt	
Handenstand overslag met ½ draai in de aan- en afzweeffase (½ in ½ uit)	1.1 punt	1.1 punt		
Handenstand overslag met ¹ / ₁ draai om de lengteas in de afzweeffase	1.2 punt	1.2 punt		

Handenstand overslag met salto voorover gehurkt	1.5 punt			
Handenstand overslag met salto voorover gehoekt	1.6 punt			
Handenstand overslag met salto voorover gestrekt	1.8 punt			
Yamasita (er zijn twee uitvoeringen en allebei gelijk)	0.9 punt	0.9 punt	0.9 punt	
Tipsalto	0.6 punt	0.6 punt	0.6 punt	
Salto gehurkt	0.6 punt	0.6 punt	0.6 punt	
Salto gehoekt	0.7 punt	0.7 punt	0.7 punt	
Salto gestrekt	0.8 punt	0.8 punt	0.8 punt	
Salto gehurkt met ½ draai om de lengteas	0.7 punt	0.7 punt		
Salto gehoekt met ½ draai om de lengteas	0.8 punt	0.8 punt		
Salto gestrekt met ½ draai om de lengteas (barani)	0.9 punt	0.9 punt		
Salto gehurkt met $\frac{1}{1}$ draai om de lengteas	0.8 punt	0.8 punt		
Salto gehoekt met $\frac{1}{1}$ draai om de lengteas	0.9 punt	0.9 punt		
Salto gestrekt met $\frac{1}{1}$ draai om de lengteas	1.0 punt	1.0 punt		
Salto gehurkt met 1 ½ draai om de lengteas	0.9 punt			
Salto gehoekt met 1 ½ draai om de lengteas	1.0 punt			
Salto gestrekt met 1 ½ draai om de lengteas	1.1 punt			
Dubbele salto gehurkt	1.3 punt			
Dubbele salto gehoekt	1.5 punt			
Dubbele salto gestrekt	1.9 punt			
Dubbele salto gehurkt met ½ draai om de lengteas	1.6 punt			
Dubbele salto gehoekt met ½ draai om de lengteas	1.8 punt			
Dubbele salto gestrekt met ½ draai om de lengteas	2.2 punt			
Tsukahara gehurkt	1.4 punt			
Tsukahara gehoekt	1.6 punt			
Tsukahara gestrekt	2.0 punt			
Cuervo (handenstand overslag-½ draai-salto achterover)	1.6 punt			
Kasamatsu (overslag zijwaarts met ¼ draai-salto v.o. met ½ draai)	2.0 punt			
Yurchenko (arabier landen op plank/MT-flikflak handen op toestel-salto achterover)	1.5 punt			

N.B.: Barani en streksalto met halve draai worden beschouwd als dezelfde sprong.

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

5. MINITRAMPOLINE SPRINGEN

Algemeen

1. Bij het gebruik van een minitrampoline moet de landing plaatsvinden op een landingsmat; er zullen hiervoor minimaal 2 landingsmatten van 2 bij 3 meter aanwezig zijn.
2. Teams mogen hun eigen minitrampoline meebrengen; deze dient voor aanvang van de wedstrijd bij de wedstrijdleiding ter keuring afgegeven te worden.
3. Sprongen via of over personen, geplaatst tussen de minitrampoline en landingsmat, zijn niet toegestaan.
4. 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.
5. Onderdelen gemaakt na de landing van de sprong op de mat zijn niet toegestaan.

Niveau 1, Minitramp springen

Algemeen

- Er geldt voor dit niveau **geen maximale moeilijkheidswaarde**.
- Er worden **8 sprongbeurten** gemaakt, waarvan **6 beurten** waarin het hele team dezelfde sprong uitvoert en **2 keuzebeurten**.

Moeilijkheid

<i>Basiselementen</i>	<i>Waarde</i>
Salto gehurkt	0,6 punt
Een salto (hurk/hoek/strek) met ½ lengteasdraai	Minimaal 0,7 punt
<i>Specifieke waarde</i>	
Streksprong gevolgd door salto achterover (contrasalto)	0,8 punt
<i>Toe te voegen extra waarde</i>	<i>Waarde</i>
Hoeken bij enkelvoudige salto's	0,1 punt
Strekken bij enkelvoudige salto's	0,2 punt
Hoeken bij meervoudige salto's per salto	0,1 punt
Strekken bij meervoudige salto's per salto	0,2 punt
Bij enkelvoudige salto's voor elke ½lengteas draai	0,1 punt
Bij enkele breedte as draai vanaf de dubbele lengteas draai, per ½ lengteas draai	0,2 punt
Bij dubbele salto's voor elke ½lengteas draai	0,3 punt

Speciale samenstellingseisen

1. Salto gestrekt met ½ draai om de lengteas (halve schroef)
2. Salto gestrekt met 1/1 draai om de lengteas (hele schroef)

De eis wordt als gemaakt beschouwd als de helft van het aantal gymnasten + 1 de sprong gemaakt heeft.

Bonus originaliteit

	Bij 3 gymnasten	Bij 4 gymnasten
Salto gestrekt met 1½ draai om de lengteas	0,1	0,2
Dubbele salto voorwaarts	0,1	0,2
Tsukahara gehurkt	0,1	0,2

Niveau 2, Minitramp springen

Algemeen

1. De maximale moeilijkheidswaarde voor minitramp springen op niveau 2 is **6,8 punten**. Bij overschrijding van de maximale moeilijkheid wordt de maximale moeilijkheidswaarde toegepast en **volgt na berekening van het eindcijfer een extra aftrek van 1,0 punt**.
2. Er worden **8 sprongbeurten** gemaakt, waarvan **6 beurten** waarin het hele team dezelfde sprong uitvoert en **2 keuzebeurten**.

Moeilijkheid

<i>Basiselementen</i>	<i>Waarde</i>
Salto gehurkt	0,6 punt
Salto gestrekt	0,8 punt
<i>Specifieke waarde</i>	
Streksprong gevolgd door salto achterover (contrasalto)	0,8 punt
<i>Toe te voegen extra waarde</i>	<i>Waarde</i>
Hoeken bij enkelvoudige salto's	0,1 punt
Strekken bij enkelvoudige salto's	0,2 punt
Bij enkelvoudige salto's voor elke ½ lengteas draai	0,1 punt

Speciale samenstellingseisen

1. Salto gehoekt
2. Salto gestrekt

De eis wordt als gemaakt beschouwd als de helft van het aantal gymnasten + 1 de sprong gemaakt heeft.

Bonus originaliteit

	Bij 3 gymnasten	Bij 4 gymnasten
Salto gehurkt met ½ draai om de lengteas		0,1
Salto gestrekt met ½ draai om de lengteas	0,1	0,2
Salto gestrekt met $\frac{1}{1}$ draai om de lengteas	0,2	0,2

Niveau 3, Minitramp springen

Algemeen

1. De maximale moeilijkheidswaarde voor minitramp springen op niveau 3 is 4,6 punten. Bij overschrijding van de maximale moeilijkheid wordt de maximale moeilijkheidswaarde toegepast en **volgt na berekening van het eindcijfer een extra aftrek van 1,0 punt.**
2. Er worden **6 sprongbeurten** gemaakt, waarvan **4 beurten** waarin het hele team dezelfde sprong uitvoert en **2 keuzebeurten**.

Moeilijkheid

<i>Basiselementen</i>	<i>Waarde</i>
Streksprong	0,2 punt
Salto gehurkt	0,6 punt

<i>Toe te voegen extra waarde</i>	<i>Waarde</i>
Hoeken bij enkelvoudige salto's	0,1 punt
Strekken bij enkelvoudige salto's	0,2 punt
Bij enkelvoudige salto's voor elke ½ lengteas draai	0,1 punt

Speciale samenstellingseisen

1. Streksprong met een 1/1 draai om de lengteas
2. Salto gehurkt

De eis wordt als gemaakt beschouwd als de helft van het aantal gymnasten + 1 de sprong gemaakt heeft.

Bonus originaliteit

	Bij 3 gymnasten	Bij 4 gymnasten
Salto gestrekt	0,1	0,2
Salto gehoekt met ½ draai om de lengteas	0,2	0,2
Salto gestrekt met ½ draai om de lengteas	0,2	0,2

Niveau 4, Minitramp springen

Algemeen

1. De maximale moeilijkheidswaarde voor minitramp springen op niveau 4 is **3,0 punten**. Bij overschrijding van de maximale moeilijkheid wordt de maximale moeilijkheidswaarde toegepast en **volgt na berekening van het eindcijfer een extra aftrek van 1,0 punt**.
2. Er worden **6 sprongbeurten** gemaakt, waarvan **4 beurten** waarin het hele team dezelfde sprong uitvoert en **2 keuzebeurten**.

Moeilijkheid

<i>Basiselementen</i>	<i>Waarde</i>
Streksprong	0,2 punt
Hurksprong	0,3 punt
<i>Toe te voegen extra waarde</i>	<i>Waarde</i>
Hoeken bij enkelvoudige salto's	0,1 punt
Strekken bij enkelvoudige salto's	0,2 punt
Bij enkelvoudige salto's voor elke ½ lengteas draai	0,1 punt

Speciale samenstellingseisen

1. Streksprong met spreid-hoekhouding van de benen
2. Streksprong met een ½ draai om de lengteas

De eis wordt als gemaakt beschouwd als de helft van het aantal gymnasten + 1 de sprong gemaakt heeft.

Bonus originaliteit

	Bij 3 gymnasten	Bij 4 gymnasten
Streksprong met $\frac{1}{1}$ draai om de lengteas	0,1	0,2
Salto gehurkt	0,1	0,2
Salto gehoekt of gestrekt	0,2	0,2

SPRONGTABEL MINITRAMPOLINE (VOORBEELDLIJST)

Sprong	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Streksprong		0.2 punt	0.2 punt	0.2 punt
Skatesprong			0.2 punt	0.2 punt
Streksprong met zijwaarts gespreide benen		0.3 punt	0.3 punt	0.3 punt
Streksprong met voor- en achterwaarts gespreide benen		0.3 punt	0.3 punt	0.3 punt
Streksprong met spreid-hoekhouding van de benen		0.3 punt	0.3 punt	0.3 punt
Streksprong met hurken van de benen		0.3 punt	0.3 punt	0.3 punt
Streksprong met hoeken van de benen		0.3 punt	0.3 punt	0.3 punt
Streksprong met ½ draai om de lengteas		0.3 punt	0.3 punt	0.3 punt
Streksprong met ¹ /1 draai om de lengteas		0.4 punt	0.4 punt	0.4 punt
Streksprong gevolgd door salto gehurkt achterover (contrasalto)	0.8 punt	0.8 punt		
Streksprong gevolgd door salto gehoeft achterover (contrasalto)	0.9 punt			
Streksprong gevolgd door salto gestrekt achterover(contrasalto)	1.0 punt			
Salto gehurkt	0.6 punt	0.6 punt	0.6 punt	0.6 punt
Salto gehoeft	0.7 punt	0.7 punt	0.7 punt	0.7 punt
Salto gehoeft met spreiden van de benen	0.7 punt	0.7 punt	0.7 punt	0.7 punt
Salto gestrekt	0.8 punt	0.8 punt	0.8 punt	0.8 punt
Salto gehurkt met ½ draai om de lengteas	0.7 punt	0.7 punt	0.7 punt	0.7 punt
Salto gehoeft met ½ draai om de lengteas	0.8 punt	0.8 punt	0.8 punt	0.8 punt
Salto gestrekt met ½ draai om de lengteas	0.9 punt	0.9 punt	0.9 punt	0.9 punt
Salto gehurkt met ¹ /1 draai om de lengteas	0.8 punt	0.8 punt	0.8 punt	
Salto gehoeft met ¹ /1 draai om de lengteas	0.9 punt	0.9 punt	0.9 punt	
Salto gestrekt met ¹ /1 draai om de lengteas	1.0 punt	1.0 punt	1.0 punt	
Salto gehurkt met 1 ½ draai om de lengteas	0.9 punt	0.9 punt		
Salto gehoeft met 1 ½ draai om de lengteas	1.0 punt	1.0 punt		
Salto gestrekt met 1 ½ draai om de lengteas	1.1 punt	1.1 punt		
Salto gestrekt met 2 draai om de lengteas	1.6 punt			
Salto gestrekt met 2 ½ draai om de lengteas	1.8 punt			
Dubbele salto gehurkt	1.3 punt	1.3 punt		
Dubbele salto gehoeft	1.5 punt			

Dubbele salto gestrekt	1.9 punt			
Dubbele salto gehurkt met $\frac{1}{2}$ draai om de lengteas	1.6 punt			
Dubbele salto gehoeft met $\frac{1}{2}$ draai om de lengteas	1.8 punt			
Dubbele salto gestrekt met $\frac{1}{2}$ draai om de lengteas	2.2 punt			
Dubbele salto gehurkt met $\frac{1}{1}$ draai om de lengteas	1.9 punt			
Dubbele salto gehoeft met $\frac{1}{1}$ draai om de lengteas	2.1 punt			
Dubbele salto gestrekt met $\frac{1}{1}$ draai om de lengteas	2.5 punt			
Dubbele salto gehurkt met $1\frac{1}{2}$ draai om de lengteas	2.2 punt			
Dubbele salto gehoeft met $1\frac{1}{2}$ draai om de lengteas	2.4 punt			
Dubbele salto gestrekt met $1\frac{1}{2}$ draai om de lengteas	2.8 punt			
Tsukahara gehurkt	1.6 punt			
Tsukahara gehoeft	1.8 punt			
Tsukahara gestrekt	2.2 punt			
Tsukahara gehurkt met $\frac{1}{2}$ draai	1.9 punt			
Tsukahara gehoeft met $\frac{1}{2}$ draai	2.1 punt			
Tsukahara gestrekt met $\frac{1}{2}$ draai	2.5 punt			

N.B.: Barani en streksalto met halve draai worden beschouwd als dezelfde sprong.

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

6. TUMBLINGSPRINGEN

Algemeen

1. De sprongen mogen alleen in de lengterichting van de tumblingbaan/airtrack worden uitgevoerd, zowel heen als terug.
2. Sprongen via of over één of meer personen op de tumblingbaan/airtrack plaatsnemend zijn niet toegestaan.
3. Het gebruik van één of meer reutherplanken en/of minitrampolines en/of andere hulpmiddelen is niet toegestaan. Een uitzondering geldt voor niveau 4: het gebruik van één reutherplank voor een handenstand overslag (handen op de plank) is toegestaan. N.B.: ook voor een salto is het gebruik van een reutherplank e.d. niet toegestaan.
4. De tumblingbaan/airtrack mag verlengd worden met één valmat. Deze mag NIET op de tumblingbaan gelegd worden.
5. Het gehele optreden moet een logische opbouw in moeilijkheid (dus van makkelijk naar moeilijk) van acrobatische onderdelen vertonen. Dit geldt zowel voor de achtereenvolgende beurten (dus beurt 2 mag niet makkelijker zijn dan beurt 1 enz.) als voor binnen een beurt: in een beurt dient de moeilijkheid van het laatste element gelijk of oplopend te zijn ten opzichte van het voorlaatste element, m.u.v. salto vormen. Rollen en radslagen zijn niet toegestaan in niveau 1.
6. De acrobatische onderdelen kunnen zowel voorover, zijwaarts als achterover worden uitgevoerd:
 - a. Niveau 1: de verdeling van de voorover en achterover uitgevoerde acrobatische elementen moet ongeveer gelijk moet zijn.
 - b. Niveau 2: de acrobatische onderdelen moeten zowel voorover, zijwaarts als achterover worden uitgevoerd.
 - c. Niveau 3: de acrobatische onderdelen moeten zowel voorover als zijwaarts worden uitgevoerd.
 - d. Niveau 4: de acrobatische onderdelen moeten zowel voorover als zijwaarts worden uitgevoerd.
7. In een sprongbeurt mogen maximaal 3 (niveau 3 en 4) of 5 (niveau 1 en 2) acrobatische onderdelen geturnd worden. Meer geturnde onderdelen hebben geen moeilijkheidswaarde.
8. Er moet minimaal 1 (maximaal 2) beurt(en) synchroon uitgevoerd worden.
9. Begripsbepalingen:
 - a. *Verbinding*:
 - i. Verschillende sprongen direct na elkaar verwerkt.
 - ii. Verschillende sprongen verbonden door een tussenhup blijven aparte sprongen en worden niet als verbinding beoordeeld.
 - b. *Serie*:
 - i. Dezelfde sprongen direct na elkaar verwerkt.
 - ii. Dezelfde sprongen verbonden door een tussenhup blijven aparte sprongen en worden niet als een serie beoordeeld.
 - c. *Synchroon*:
 - i. Met twee of meer deelnemers één of meer sprongen gelijktijdig beginnen, uitvoeren en eindigen.
10. Er mag geen volledige sprongbeurt herhaald worden. Er mogen maar twee dezelfde sprongen direct achter elkaar gesprongen worden (bijv. arabier 2x flikflak mag wel, maar arabier 3x flikflak mag niet). De moeilijkheidswaarde van het herhaalde element wordt niet geteld.
11. Punch salto's zijn alleen maar toegestaan in de keuzebeurten.
12. Er mogen niet meer dan 2 enkelvoudige sprongsprongbeurten gemaakt worden (Dit zijn beurten die maar uit 1 onderdeel bestaan).

13. 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 gymnasten de sprong uitvoert. Minimaal 50% van de basiselementen dient in de oefening verwerkt te zijn anders volgt er aftrek wegens eenzijdigheid van de oefening.
14. Wanneer een deelnemer in een beurt een afwijkende sprong maakt en in de volgende beurten deze sprong nogmaals wordt gesprongen dan wordt deze sprong als een herhaling beschouwd. Als die afwijkende sprong leidt tot een herhaling van alle gymnasten, dan wordt de aftrek 0,5 punt in totaal.

Niveau 1, Tumblingspringen

Algemeen

1. Er geldt voor dit niveau **geen maximale moeilijkheidswaarde**.
2. Er worden **8 sprongbeurten** gemaakt, waarvan **6 beurten** waarin het hele team dezelfde sprong uitvoert en **2 keuzebeurten**.
3. In een sprongbeurt mogen **maximaal 5 acrobatische onderdelen geturnd worden. Meer geturnde onderdelen hebben geen moeilijkheidswaarde**.

Moeilijkheid

<i>Basiselementen</i>	<i>Waarde</i>
Arabier	0,3 punt
Handenstand overslag	0,3 punt
Flikflak	0,4 punt
Salto gehurkt achterover	0,5 punt
<i>Toe te voegen extra waarde</i>	<i>Waarde</i>
Hoeken	0,1 punt
Strekken	0,2 punt
Elke ¼ lengteas draai	0,1 punt
Voorwaartse salto gehurkt	0,1 punt
Zijwaartse salto gehurkt	0,1 punt

N.B.: bij dubbele salto's wordt de totale waarde verdubbeld.

N.B.: rollen en radslagen zijn niet toegestaan.

Speciale samenstellingseisen

1. Handenstand overslag salto
2. Arabier flikflak salto

De eis wordt als gemaakt beschouwd als de helft van het aantal gymnasten + 1 de sprong gemaakt heeft. De eis mag verwerkt worden in een serie.

Bonus originaliteit

	Bij 3 gymnasten	Bij 4 gymnasten
Punchsalto voorover gehurkt/gehoekt/gestrekt*	0,1	0,2
Handenstand overslag salto gestrekt	0,1	0,2
Handenstand overslag salto met ½ draai om de lengteas	0,1	0,2
Uitstapsalto gehoekt in serie		0,1
Arabier flikflak salto met 1/1 draai om de lengteas	0,1	0,2
Twistsalto gehurkt/gehoekt in serie	0,1	0,2

*Alleen mogelijk in de keuzesprongbeurten

Niveau 2, Tumblingspringen

Algemeen

1. De maximale moeilijkheidswaarde voor tumblingspringen op niveau 2 is 10,6 punten. Bij overschrijding van de maximale moeilijkheid wordt de maximale moeilijkheidswaarde toegepast en **volgt na berekening van het eindcijfer een extra aftrek van 1,0 punt.**
2. Er worden **8 sprongbeurten** gemaakt, waarvan **6 beurten** waarin het hele team dezelfde sprong uitvoert en **2 keuzebeurten**.
3. In een sprongbeurt mogen **maximaal 5 acrobatische onderdelen** geturnd worden. **Meer geturnde onderdelen hebben geen moeilijkheidswaarde.**

Moeilijkheid

<i>Basiselementen</i>	<i>Waarde</i>
Handenstand doorrol	0,2 punt
Radslag	0,2 punt
Arabier	0,3 punt
Handenstand overslag	0,3 punt
Flikflak	0,4 punt
Salto gehurkt achterover	0,5 punt
<i>Toe te voegen extra waarde</i>	<i>Waarde</i>
Hoeken	0,1 punt
Strekken	0,2 punt
Elke ¼ lengteas draai	0,1 punt
Voorwaartse salto gehurkt	0,1 punt
Zijwaartse salto gehurkt	0,1 punt

N.B.: Handstanden met draaien zijn niet toegestaan.

Speciale samenstellingseisen

1. Handenstand overslag
2. Arabier flikflak of arabier salto (Let op! De hele groep springt hetzelfde, of: minimaal 3 springers in de keuzebeurt).

De eis wordt als gemaakt beschouwd als de helft van het aantal gymnasten + 1 de sprong gemaakt heeft. De eis mag verwerkt worden in een serie.

Bonus originaliteit

	Bij 3 gymnasten	Bij 4 gymnasten
Arabier salto gestrekt	0,1	0,2
Arabier flikflak salto gestrekt	0,2	0,2
Salto voorwaarts gehoekt in serie	0,1	0,2
Handenstand overslag salto	0,2	0,2
Uitstapsalto gehurkt in serie	0,2	0,2
Arabier flikflak salto gestrekt ½ draai om de lengteas	0,2	0,2

Niveau 3, Tumblingspringen

Algemeen

1. De maximale moeilijkheidswaarde voor tumblingspringen op niveau 3 is **6,8 punten**. Bij overschrijding van de maximale moeilijkheid wordt de maximale moeilijkheidswaarde toegepast en **volgt na berekening van het eindcijfer een extra aftrek van 1,0 punt**.
2. Er worden **6 sprongbeurten** gemaakt, waarvan **4 beurten** waarin het hele team dezelfde sprong uitvoert en **2 keuzebeurten**.
3. In een sprongbeurt mogen **maximaal 3 acrobatische onderdelen geturnd worden. Meer geturnde onderdelen hebben geen moeilijkheidswaarde.**

Moeilijkheid

<i>Basiselementen</i>	<i>Waarde</i>
Rollen	0,2 punt
Handenstand doorrol	0,2 punt
Radslag	0,2 punt
Arabier	0,3 punt
Handenstand overslag	0,3 punt
Salto gehurkt achterover	0,5 punt
<i>Toe te voegen extra waarde</i>	<i>Waarde</i>
Hoeken	0,1 punt
Strekken	0,2 punt
Elke ¼ lengteas draai	0,1 punt
Voorwaartse salto gehurkt	0,1 punt
Zijwaartse salto gehurkt	0,1 punt

N.B.: Handstanden met draaien zijn niet toegestaan, spreidrollen worden niet gezien als herhaling van “gewone” rollen. Tumblingspringen

Speciale samenstellingseisen

1. Arabier
2. Salto voorwaarts gehurkt

De eis wordt als gemaakt beschouwd als de helft van het aantal gymnasten + 1 de sprong gemaakt heeft. De eis mag verwerkt worden in een serie.

Bonus originaliteit

	Bij 3 gymnasten	Bij 4 gymnasten
Handenstand overslag	0,1	0,2
Loopoverslag in serie	0,1	0,2
Flikflak in serie	0,1	0,2
Salto achterwaarts gestrekt	0,2	0,2

Niveau 4, Tumblingspringen

Algemeen

1. De maximale moeilijkheidswaarde voor tumblingspringen op niveau 3 is 3,0 punten. Bij overschrijding van de maximale moeilijkheid wordt de maximale moeilijkheidswaarde toegepast en **volgt na berekening van het eindcijfer een extra aftrek van 1,0 punt.**
2. Er worden **6 sprongbeurten** gemaakt, waarvan **4 beurten** waarin het hele team dezelfde sprong uitvoert en **2 keuzebeurten**.
3. In een sprongbeurt mogen **maximaal 3 acrobatische onderdelen geturnd worden. Meer geturnde onderdelen hebben geen moeilijkheidswaarde.**

Moeilijkheid

<i>Basiselementen</i>	<i>Waarde</i>
Rollen	0,2 punt
Handenstand doorrol	0,2 punt
Radslag	0,2 punt
Arabier	0,3 punt
<i>Toe te voegen extra waarde</i>	<i>Waarde</i>
Voorwaartse salto gehurkt	0,1 punt

N.B.: Handstanden met draaien zijn niet toegestaan, spreidrollen worden niet gezien als herhaling van “gewone” rollen.

N.B.: Het gebruik van één reutherplank voor een overslag (handen op de plank) is toegestaan.

Speciale samenstellingseisen

1. Handenstand doorrollen
2. Arabier

De eis wordt als gemaakt beschouwd als de helft van het aantal gymnasten + 1 de sprong gemaakt heeft. De eis mag verwerkt worden in een serie.

Bonus originaliteit

	Bij 3 gymnasten	Bij 4 gymnasten
Radslag-arabier		0,1
Handenstand overslag	0,1	0,2
Loopoverslag in serie	0,1	0,2
Salto voorwaarts gehurkt	0,2	0,2

SPRONGTABEL TUMBLINGSPRINGEN (VOORBEELDLIJST)

Rugwaartse onderdelen	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Koprol			0.2 punt	0.2 punt
Stut tot handstand			0.2 punt	0.2 punt
Flikflak	0.4 punt	0.4 punt	0.4 punt	0.4 punt
Flikflak over 1 arm		0.4 punt	0.4 punt	0.4 punt
Temposalto	0.5 punt	0.5 punt	0.5 punt	
Salto gehurkt	0.5 punt	0.5 punt	0.5 punt	0.5 punt
Salto gehoekt	0.6 punt	0.6 punt	0.6 punt	
Salto gestrekt	0.7 punt	0.7 punt	0.7 punt	
Salto gehurkt met ½ draai om de lengteas	0.7 punt	0.7 punt		
Salto gehoekt met ½ draai om de lengteas	0.8 punt	0.8 punt		
Salto gestrekt met ½ draai om de lengteas	0.9 punt	0.9 punt		
Salto gehurkt met $\frac{1}{1}$ draai om de lengteas	0.9 punt	0.9 punt		
Salto gehoekt met $\frac{1}{1}$ draai om de lengteas	1.0 punt	1.0 punt		
Salto gestrekt met $\frac{1}{1}$ draai om de lengteas	1.1 punt	1.1 punt		
Salto gehurkt met 1 ½ draai om de lengteas	1.1 punt	1.1 punt		
Salto gehoekt met 1 ½ draai om de lengteas	1.2 punt			
Salto gestrekt met 1 ½ draai om de lengteas	1.3 punt			
Salto gehurkt met 2½ draai om de lengteas	1.3 punt			
Salto gehoekt met 2½ draai om de lengteas	1.4 punt			
Salto gestrekt met 2½ draai om de lengteas	1.5 punt			
Twistsalto gehurkt	0.8 punt	0.8 punt		
Twistsalto gehoekt	0.9 punt	0.9 punt		
Dubbele salto gehurkt	2.0 punt			
Dubbele salto gehoekt	2.4 punt			
Dubbele salto gestrekt	2.8 punt			
Voorwaartse onderdelen	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Koprol			0.2 punt	0.2 punt
Zweefrol			0.3 punt	0.3 punt

Handenstand doorrollen			0.2 punt	0.2 punt
------------------------	--	--	----------	----------

Arabier	0.3 punt	0.3 punt	0.3 punt	0.3 punt
Handenstand overslag	0.3 punt	0.3 punt	0.3 punt	0.3 punt
Loopoverslag	0.3 punt	0.3 punt	0.3 punt	0.3 punt
Handenstand overslag over 1 arm	0.4 punt	0.4 punt	0.4 punt	0.4 punt
Vrije overslag	0.5 punt	0.5 punt	0.5 punt	
Vrije arabier	0.5 punt	0.5 punt	0.5 punt	
Salto gehurkt	0.6 punt	0.6 punt	0.6 punt	0.6 punt
Salto gehoeft	0.7 punt	0.7 punt	0.7 punt	
Salto gestrekt	0.8 punt	0.8 punt	0.7 punt	
Punch salto gehurkt	0.7 punt	0.7 punt		
Punch salto gehoeft	0.8 punt	0.8 punt		
Punch salto gestrekt	0.9 punt	0.9 punt		
Salto gehurkt met ½ draai om de lengteas	0.8 punt	0.8 punt		
Salto gehoeft met ½ draai om de lengteas	0.9 punt	0.9 punt		
Salto gestrekt met ½ draai om de lengteas (barani)	1.0 punt	1.0 punt		
Salto gehurkt met $\frac{1}{1}$ draai om de lengteas	1.0 punt	1.0 punt		
Salto gehoeft met $\frac{1}{1}$ draai om de lengteas	1.1 punt	1.1 punt		
Salto gestrekt met $\frac{1}{1}$ draai om de lengteas	1.2 punt	1.2 punt		
Salto gehurkt met 1 ½ draai om de lengteas	1.2 punt	1.2 punt		
Salto gehoeft met 1 ½ draai om de lengteas	1.3 punt			
Salto gestrekt met 1 ½ draai om de lengteas	1.4 punt			
Dubbele salto gehurkt	2.4 punt			
Dubbele salto gehoeft	2.8 punt			
Dubbele salto gestrekt	3.2 punt			
Zijwaartse onderdelen	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Radslag		0.2 punt	0.2 punt	0.2 punt
Radslag over 1 arm		0.3 punt	0.3 punt	0.3 punt
Vrije radslag	0.5 punt	0.5 punt	0.5 punt	0.5 punt
Salto gehurkt	0.6 punt	0.6 punt	0.6 punt	
Salto gehoeft	0.7 punt			
Salto gestrekt	0.8 punt			

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

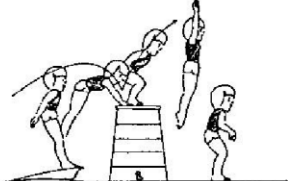
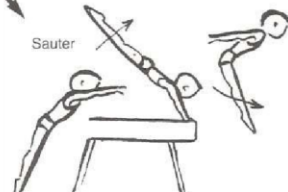
Bijlage 1: Houdingsfouten

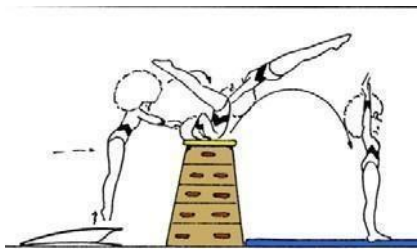
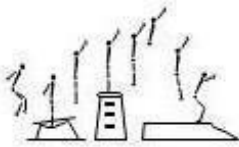
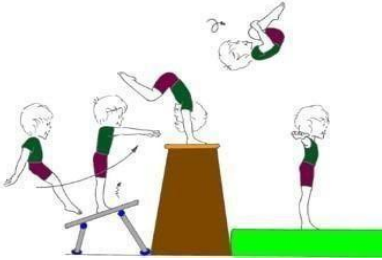
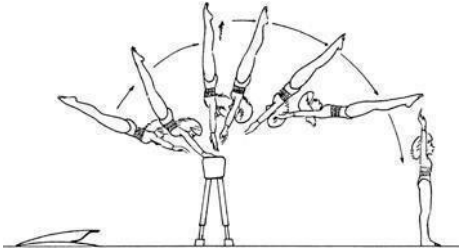
Aftrekken	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
Gehurkte positie SPRONGEN ZONDER SCHROEVEN <i>Hoek bovenlichaam - dijen</i>						
<i>Spreiding van de knieën</i>						
<i>Positie van de handen</i>						
Gehoekte positie VERTICALE SPRONGEN <i>Hoek bovenlichaam - dijen</i>						
<i>Positie van de benen ten opzichte van 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>						

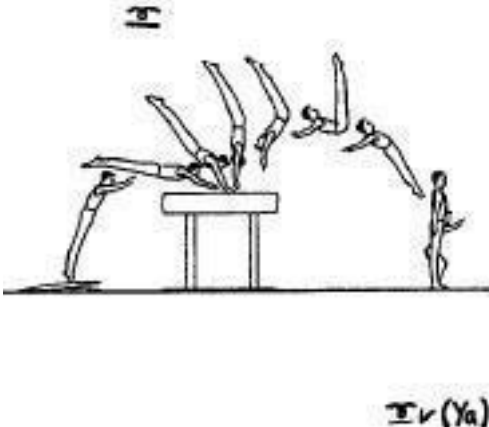
Aftrekken	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
Gestreckte positie SALTO'S MET SCHROEVEN <i>Positie van de armen</i>						
<i>Positie van het hoofd</i>						
Puck positie MEERVOUDIGE SALTO'S MET SCHROEVEN <i>Hoek bovenlichaam - dijen</i>						
Take-off						
Openen uit de salto <i>Na de verticale lijn</i>						
Landing <i>Plooien van de knieën/voeten</i>						
Hoogteverlies <i>Take-off van op de voeten</i>						
Positie van de ledematen <i>Algemene principes</i>						

Bijlage 2: Toelichting sprongen

N.B.: De plaatjes zijn ter indicatie. Toestelspringen

Ophurken en afstrekken		Afzet van de plank, handen op de pegasus, komen tot hurkzit op de pegasus en streksprong van de pegasus af.
Ophurken en afspreiden		Afzet van de plank, komen tot hurkzit op de pegasus. Daarna 'bokje af' springen door de handen op de punt van de pegasus te plaatsen en een spreidsprong af te maken.
Zweefhurksprong		In hurkhouding over de pegasus springen met afzet van de handen op de pegasus. De voeten raken de pegasus niet en gaan door de handen heen. Ook wel overhurken, doorhurken of hurkover genoemd.
Spreidsprong		Als hurksprong, maar dan met gespreide benen ('bokjespringen') Ook wel overspreiden of spreidover genoemd.
Bücksprong		Als een hurksprong, maar dan met rechte benen (hoekhouding).
Koprol		Na afzet van de plank wordt direct een koprol op de pegasus gemaakt, met de handen op de pegasus.
Kopkip		Als een handenstand overslag, maar met gebogen armen waarbij het hoofd de pegasus raakt. Zodra het hoofd de pegasus raakt wordt er 'afgekipt' tot stand achter de pegasus.

Schouderrol met afkippen		<i>Rol op de pegasus totdat schouders de pegasus raken, waarna de kipbeweging wordt ingezet zodat heupen en benen pegasus niet raken en middels een golfbeweging wordt geland op de mat.</i>
Dievensprong		<i>Afzet van plank, benen worden één voor één over pegasus 'geschopt'</i>
Ophurken zonder handen en afstrekken		<i>Zonder gebruik van de handen wordt op de pegasus gesprongen (zo gestrekt mogelijk). Daarna wordt direct de streksprong ingezet als afsprong.</i>
Tipsalto		<i>Een salto, maar met afzet van de handen op de pegasus. Hierdoor ontstaat een stijging terwijl de salto wordt gemaakt.</i>
Handenstand overslag		<i>Ook wel overslag of handstand overslag genoemd.</i>

Yamashita		Een overslag met in de afzweeffase een gehoekte houding van het lichaam, voordat geland wordt op de mat.
-----------	---	---

Overslag zijwaarts met $\frac{1}{4}$ draai binnenwaarts (arabier)		Handen staan dwars op de pegasus ten opzichte van de afzet van de voeten.
Handenstand overslag zijwaarts (radslag)		Als een arabier, maar dan met gespreide benen: handen dwars op de pegasus (t.o.v. de voetafzet op de plank).
Handenstand overslag met $\frac{1}{2}$ draai in aanzweeffase		Handen staan 180° gedraaid ten opzichte van de afzet van de voeten op de plank.

Minitrampoline

Streksprong



Skatesprong

*(voeten/knieën
wijzen schuin opzij
naar rechts
recht naar
voeten, /
omhoog
andersom)*

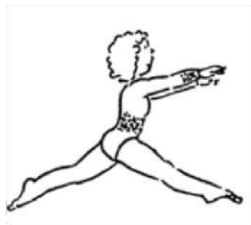


Streksprong
spreid-hoekhouding
van de benen
(spreidhoeksprong)

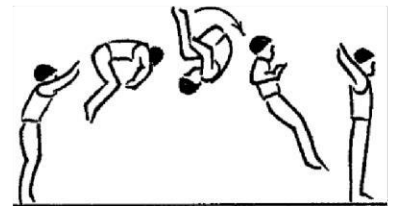
*(armhouding vrij:
richting voeten of
tussen benen naar
voren)*

Streksprong met
voor- en
achterwaarts
gespreide benen

*Ook wel spagaat-
sprong genoemd
(armen wel bij de
oren! Dus niet zoals
op plaatje)*

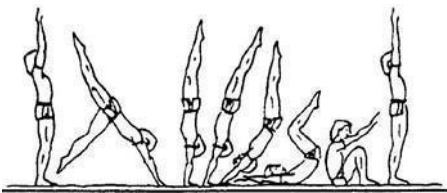
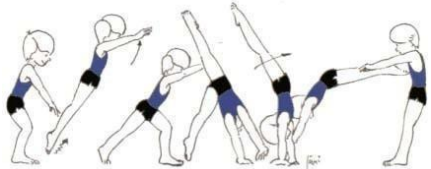
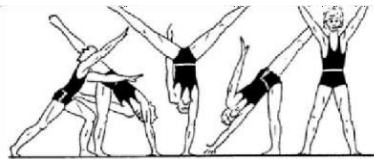
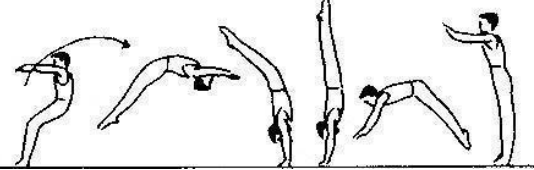
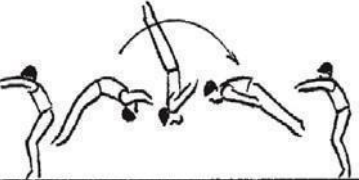


Streksprong met
zijwaarts gespreide
benen
(spreidsprong)



N.B.: De houdingen voor de diverse salto's zijn hetzelfde als bij de rechtstandige sprongen. Een hoeksalto is dus een salto in hoekhouding.

Tumblingspringen

Handstanddoorrol	
Arabier	
Radslag op 1 arm	 
Flakflik	Handenstand overslag voorover met afzet van 2 voeten en landing op 2 voeten.
Flikflak	
Temposalto	
Punchsalto	Salto voorover vanuit een achterwaartse landing. Bijv. Arabier- salto-punchsalto
Saltohoudingen	Zie minitrampoline

Bijlage 3: Sprongformulieren

Voordat men begint met de oefening dient er een volledig ingevuld sprongformulier ingeleverd te worden bij de juryleden. Zorg dat het formulier van het juiste niveau gebruikt wordt!

- Vul de teamnaam en het betreffende onderdeel in.
- Schrijf de gezamenlijke sprongen en de moeilijkheidswaarde (=mw) van deze sprongen op (zie de desbetreffende sprongtabel).
- Vul bij K1 minimaal 4 keuzesprongen van de eerste keuzebeurt in en bij K2 die van de tweede keuzebeurt. Reken het gemiddelde even uit en vul dit gemiddelde in bij de MW van de betreffende keuzebeurt.

Tip 1: Kijk in de originaliteitstabel of hier sprongen tussen staan die jullie kunnen springen en verwerk deze in de oefening.

Tip 2: Nu je alles overzichtelijk op volgorde hebt: Controleer of de moeilijkheid van de gezamenlijke sprongen oplopend is en of die binnen de keuzebeurten ook oplopend is.

Tip 3: Controleer nogmaals of je niet over de maximale toegestane moeilijkheidswaarde voor jouw niveau heen gaat.