



nederlandse studenten turn bond

Nederlandse Studenten Turn Bond Technisch Reglement Meerkamp Individueel 2026

Originele auteurs: Christina de Jonge & Lotte Smeenk

Aanpassingen door: Martijn de Boer

Versie: 2.0

Datum: Januari 2026

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
Algemeen	3
Categorieën	3
Meerkamp	3
Kleding.....	3
Hulpverlening.....	3
Onderbrekingen	4
Begripsbepaling.....	4
Algemene technische regels.....	4
Technisch reglement	5
Score	5
Moeilijkheid.....	5
Houdingseisen	6
Aftrekken.....	7
Toestellen.....	8
Dubbele minitrampoline.....	8
Niveau 1:.....	8
Niveau 2:.....	8
Niveau 3:.....	8
Sprongen en moeilijkheid	9
Minitrampoline	11
Niveau 1:.....	11
Niveau 2:.....	11
Niveau 3:.....	11
Sprongen en moeilijkheid	11
Aitrack/tumbling.....	14
Pegasus.....	18
Niveau 1:.....	18
Niveau 2:.....	18
Niveau 3:.....	18
Bijlage 1: Houdingsfouten	21

Algemeen

Categorieën

1. Er zijn twee categorieën in de wedstrijd: één voor de dames en één voor de heren.
2. Per categorie zijn er drie niveaus. Niveau 3 is voor beginners, niveau 2 voor meer gevorderde deelnemers en niveau 1 voor de meest gevorderde deelnemers.
3. Alle deelnemers dienen te voldoen aan het algemene deelname reglement van de NSTB.

Meerkamp

1. Om deel te nemen aan de meerkamp moet een deelnemer op minimaal 4 toestellen op hetzelfde niveau meedoen.
2. De hoogste vier resultaten tellen mee voor de meerkamp, met uitzondering van de Grote Trampoline, wat een apart onderdeel is.
3. Voor het berekenen van de uitslag worden de resultaten omgerekend naar percentages volgens de volgende formule:

$$P = \frac{\text{Uitvoeringsscore} + \text{Moeilijkheidsscore}}{\text{Maximale Uitvoeringsscore} + \text{Maximale Moeilijkheidsscore}} \times 100\%$$

Vervolgens worden de percentages bij elkaar opgeteld om het klassement te bepalen.**

4. De maximale moeilijkheidsscore in niveau 1 (maximale moeilijkheid is vrij), is de hoogste moeilijkheidsscore die uitgevoerd is tijdens de wedstrijd.

Kleding

1. Er mag een lange strakke broek of los korte broek (boven de knieën) worden gedragen
2. Het dragen van sokken is niet toegestaan. De oefeningen moeten op blote voeten of op turnschoentjes uitgevoerd worden.
3. Het dragen van sierraden is niet toegestaan.

Hulpverlening

1. Onder hulpverlener wordt verstaan:
 - a) Het bijdragen aan het gelukken van een sprong, element of verbinding.
 - b) Het vangen bij vallen tijdens een sprong
 - c) Het vangen bij het neerkomen van een sprong
 - d) De puntenaftrek voor hulpverleners zijn te vinden in het technisch reglement

Onderbrekingen

1. Onderbrekingen door de schuld van de deelnemer zelf. (Zie het desbetreffende onderdeel)
2. Onderbrekingen buiten de schuld van de deelnemer om, ter beoordeling van de jury. In overleg met de jury en de wedstrijdleiding:
 - a) Herkansing zonder aftrek
 - b) Bij weigering van de herkansing, beoordeling van de tot dan toe uitgevoerde sprongen.

Begripsbepaling

1. Tijdgroep: De totale groep deelnemers is verdeeld in tijdgroepen. Een tijdgroep is een groep deelnemers die in een bepaalde ronde de wedstrijd oefeningen uitvoert.
2. Sprongkaart: De sprongen die een deelnemer tijdens de wedstrijd van plan is uit te voeren worden door de deelnemer aangegeven op de sprongkaart. Deze worden door de wedstrijdorganisatie te beschikking gesteld.
3. Doorgang: Een doorgang is de sprong, in het geval van minitrampoline en pegasus, of de sprongenserie, in het geval van tumbling en dubbel minitrampoline, die tijdens een beurt uitgevoerd worden. De totale wedstrijd op één toestel bestaat uit een aantal doorgangen.

Algemene technische regels

1. Voorafgaand aan de wedstrijd is er gelegenheid om in te springen. Per tijdgroep mogen de deelnemers bij aanvang van de wedstrijdronde inspringen, dit valt buiten de beoordeling. Het inspringen wordt aangegeven door de wedstrijdleiding en moet meteen beëindigd worden wanneer het stopteken gegeven wordt.
2. Voor het begin van de wedstrijdronde moet de deelnemer zijn sprongkaart inleveren bij de jury. Het is toegestaan de doorgangen in een andere volgorde uit te voeren dan vermeld op de sprongkaart. Een doorgang is een sprongbeurt.
3. Het gebruik van een eigen minitrampoline of reuterplank is toegestaan:
 - a) Mits deze voldoet aan de normen.
 - b) Mits dit in overleg met de wedstrijdleiding gebeurt.
 - c) Kosten door eventuele beschadigingen aan de vloer of overig materiaal door eigen meegebracht materiaal is voor rekening van de vereniging die dit materiaal heeft meegenomen.
4. De deelnemer mag zijn optreden beginnen op teken van de jury
5. In alle gevallen waarin dit reglement niet voorziet, zal de wedstrijdleiding in overleg met de jury een beslissing nemen.

Technisch reglement

Score

1. De score bestaat uit een moeilijkheidswaarde en een uitvoeringsscore.
2. De maximale uitvoeringsscore is 10,0 punten. Het eindcijfer per doorgang is het gemiddelde van de cijfers van alle juryleden. De uitvoeringsscores van beide oefeningen worden bij elkaar opgeteld.
3. De moeilijkheidswaarde wordt bij de uitvoeringsscore opgeteld.

Moeilijkheid

1. De moeilijkheid van de gemaakte sprongen moet minimaal behoren tot de basiselementen uit de sprongenlijst in hoofdstuk 3.
2. Herhalingen:
 - a) DMT: Herhaalde onderdelen krijgen de moeilijkheidswaarde 0. Wanneer een element in een andere fase van een doorgang (opsprong of afsprong) wordt uitgevoerd, wordt dit niet beschouwd als een herhaling.
 - b) Minitrampoline: Herhaling van dezelfde sprong is niet toegestaan. Bij herhaling van de sprong wordt de sprong ongeldig verklaard. Dit resulteert in het cijfer 0, voor zowel de moeilijkheid als de uitvoering.
 - c) Airtrack/tumbling: Met uitzondering van arabieren, flik-flaks, temposalto's en handenstandoverslag met landen op twee voeten, (en radslagen in niveau 3) mag geen enkel onderdeel worden herhaald gedurende het optreden. Er mogen maximaal twee dezelfde sprongen achter elkaar gesprongen worden. Salto's voorafgegaan door andere elementen worden niet als herhaling beschouwd. De moeilijkheidswaarde van een herhaald onderdeel wordt niet geteld.
3. De laagste waarde voor lichaamshouding in dubbele salto's wordt toegevoegd.
4. Maximale moeilijkheidswaarden en de verplichte oefeningen per niveau kunnen gevonden worden in hoofdstuk 3. Hier is ook de sprongtabel te vinden.
5. Wanneer de deelnemer een oefening uitvoert met een hogere moeilijkheidswaarde dan toegestaan, krijgt hij de maximale toegestane moeilijkheidswaarde toegekend en een aftrek van 0,5 punten op de eindscore
6. Op pegasus: In niveau 2 en 3 is het toegestaan om in plaats van de Reutherplank een minitrampoline te gebruiken. Dit levert een aftrek op van respectievelijk 1,00 en 0,20 punten op na berekening van de eindscore. Beide sprongen moeten met hetzelfde springtoestel uitgevoerd worden: Het is niet toegestaan te wisselen tussen minitrampoline en reuterplank tussen de sprongbeurten.

Houdingseisen

1. De minimale eisen bij de speciale lichaamshoudingen zijn:
 - a) Gestrekt: de hoek tussen de romp en de bovenbenen moet groter zijn dan 135° .
 - b) Gehoekt: de hoek tussen de romp en de bovenbenen moet kleiner of gelijk zijn aan 135° . De hoek tussen de bovenbenen en onderbenen moet groter zijn dan 135° .
 - c) Gehurkt: de hoek tussen de romp en de bovenbenen moet kleiner of gelijk zijn aan 135° . De hoek tussen de bovenbenen en de onderbenen moet kleiner of gelijk zijn aan 135° .
2. De armen moeten wanneer mogelijk gestrekt zijn en dicht bij het lichaam. Bij gehurkte, gehoekte en spreidhoeksprongen moeten de handen de benen raken onder de knie.

Onderbrekingen

1. De oefening wordt onderbroken door:
 - a) Het afwijken van de voorgeschreven oefening tijdens de verplichte oefening op grote trampoline.
 - b) Het aanraken van de grote trampoline anders dan op beide voeten, de buik, de rug of in zithouding.
 - c) Het aanraken van een ander deel van het toestel dan het verende gedeelte of het steunvlak.
 - d) Het aanraken van de deelnemer door een hulpverlener of een valmatje.
 - e) Het niet gebruiken van de vering van de trampoline om de volgende sprong in te zetten.
 - f) Het maken van tussenpassen of het stoppen tussen de sprongen.
 - g) Het op de baan vallen tijdens de sprongserie.
 - h) Met een deel van het lichaam de vloer buiten de baan raken.
 - i) De verende vloer raken met een ander deel van het lichaam dan de handen of de voeten. (Met uitzondering van koprol en zweefrol in niveau)
 - j) Op airtrack/tumbling: Het uitvoeren van rechtstandige sprongen zonder draaiing
 - k) Hulpverlening
2. Voor het element wat de oorzaak was van de onderbreking wordt geen moeilijkheidswaarde en uitvoeringswaarde gerekend.
3. Voor het element wat de oorzaak was van de onderbreking wordt geen moeilijkheidswaarde en uitvoeringswaarde gerekend, maar de serie mag wel afgemaakt worden.
 - a) Bij trampoline betekend een onderbreking einde oefening.

" $\frac{1}{2}$ draai zit vanuit stand" en " $\frac{1}{2}$ draai zit vanuit zit" zijn twee verschillende sprongen.

Aftrekken

Neutrale aftrekken:

Incorrecte wedstrijdleding, dragen van sierraden	0,2 punten
Incorrecte handelswijze trainer/coach, per keer	0,1 punten
Het niet presenteren van de deelnemer aan de jury voor het optreden	0,1 punten
Het niet presenteren van de deelnemer aan de jury na het optreden	0,1 punten
Het maken van aanvullende sprongen	1,0 punten

Uitvoering:

Houdingsfouten	0,1 – 0,5 punten
Technische fouten	0,1 – 0,5 punten
In de hoeken van de trampoline landen	0,2 punten
In de vakken aan de voor-, zij- en achterzijde van het middenvak landen	0,1 punten
Gebrek aan stabiliteit na de laatste sprong	0,1 punten
Val	0,5 punten
Verliezen van hoogte na rechtstandige sprongen	0,1 - 0,3 punten
Buiten de landingsmat/tumblingbaan komen, per keer	0,3 punten
Uit de richting van de middellijn van de landingsmat landen.	0,1 – 0,2 punten
Onvoldoende hoogte	0,1 punten
Actieve hulpverlening, per keer	0.5 punten

Samenstelling:

Te weinig gemaakte beurten, per beurt	1,0 punten
Te veel gemaakte beurten, per beurt	1,0 punten

Toestellen

Dubbele minitrampoline

1. Een individuele wedstrijd op de DMT bestaat uit 3 verschillende doorgangen van twee elementen uitgevoerd in maximaal drie contacten met de DMT.
2. De doorgang bestaat uit een opsprong en een afsprong. De opsprong wordt uitgevoerd na het eerste of tweede contact met de trampoline tot op de DMT. De afsprong vindt plaats na het tweede of derde contact met de trampoline tot op de landingsmat.
3. Tussensprongen tussen de opsprong en de afsprong zijn niet toegestaan.
4. De deelnemer moet na de landing ten minste 3 seconden rechtop blijven staan, om de controle over de landing te demonstreren, anders volgt er een aftrek in de uitvoeringsscore.
5. Alleen landingen op beide voeten zijn toegestaan. Indien er op ander lichaamsdelen of op 1 voet geland wordt, wordt de doorgang als niet gesprongen beschouwd en levert deze dus het cijfer 0 op voor zowel de uitvoering als de moeilijkheid.
6. Een trainer/coach moet aanwezig zijn bij de DMT om een veilige landing bij alle elementen te garanderen. Deze trainer/coach dient te allen tijde in te kunnen grijpen. Wanneer hieraan niet voldaan wordt, mag er niet gestart worden met het optreden.
7. Het is niet mogelijk om een oefening te herkansen. Er mag opnieuw aangelopen worden wanneer de DMT of de landingsmat nog niet zijn aangeraakt. Dit mag éénmaal per doorgang.
8. Hulpverleners is niet toegestaan. Wanneer de trainer/coach de deelnemer raakt, zal de doorgang ongeldig verklaard worden en het cijfer 0 opleveren voor zowel de moeilijkheid als de uitvoering.
9. Voorafgaand aan de wedstrijd levert de deelnemer een lijst van de keuzesprongen in bij de jury.
10. Het is toegestaan de sprongen en de volgorde van de doorgangen te wijzingen tijdens de wedstrijd.

Niveau 1:

- Maximale moeilijkheid: Vrij

Niveau 2:

- Maximale moeilijkheid: 3,0 punten

Niveau 3:

- Maximale moeilijkheid: 1,5 punten
- Per doorgang maximaal 1 salto

Sprongen en moeilijkheid

Basiselementen:	
Streksprong	0,0 punten
Salto	0,5 punten
Toe te voegen extra waarde:	
(Spreid-)hoeken/strekken bij enkelvoudige salto's zonder schroeven	0,1 punten
Elke halve draai om de lengte-as	0,2 punten
Enkelvoudige salto's met meer dan 1 schroef: Per ½ schroef extra Per ½ schroef extra bij meer dan 2 schroeven	0,3 punten 0,4 punten
Dubbele salto, inclusief schroeven	Verdubbeling
Hoeken bij dubbele salto's (niet per salto, maar totaal)	0,4 punten
Strekken bij dubbele salto's, totaal (niet per salto, maar totaal)	0,8 punten

Sprongtabel

Streksprong	0,0 punten
Streksprong met zijwaarts gespreide benen	0,0 punten
Streksprong met voor- en achterwaarts gespreide benen	0,0 punten
Streksprong met spreid-hoekhouding van de benen	0,1 punten
Streksprong met hurken van de benen	0,1 punten
Streksprong met hoeken van de benen	0,1 punten
Streksprong met ½ draai	0,2 punten
Streksprong met 1/1 draai	0,4 punten
Salto gehurkt	0,5 punten
Salto gehurkt met aanzweven	0,5 punten
Salto gehoekt/ gestrekt	0,6 punten
Salto met gespreide benen	0,6 punten
Salto gehurkt met ½ draai om de lengteas	0,7 punten
Salto gehoekt/ gestrekt met ½ draai om de lengteas	0,7 punten
Salto gehurkt met 1/1 draai om de lengteas	0,9 punten
Salto gehoekt/ gestrekt met 1/1 draai om de lengteas	0,9 punten

Salto gehurkt met 1 ½ draai om de lengteas	1,2 punten
Salto gehoekt/ gestrekt 1 ½ draai om de lengteas	1,2 punten
Dubbele salto gehurkt	1,0 punten
Dubbele salto gehoekt	1,4 punten
Dubbele salto gestrekt	1,8 punten
Dubbele salto gehurkt met ½ draai om de lengteas	1,4 punten
Dubbele salto gehoekt met ½ draai om de lengteas	1,8 punten
Dubbele salto gestrekt met ½ draai om de lengteas	2,2 punten

Minitrampoline

1. Een individuele wedstrijd op minitrampoline bestaat uit 3 verschillende doorgangen. Per tijdsgroep wordt eerst de eerste doorgang uitgevoerd, gevolgd door de tweede doorgang en in de laatste ronde de derde doorgang.
2. De landing moet plaatsvinden op de landingsmat.
3. Sprongen over of via personen, geplaatst tussen de minitrampoline en de landingsmat, zijn niet toegestaan
4. Landen op 1 voet of andere lichaamsdelen dan de voeten is niet toegestaan. Sprongen die niet op beide voeten geland worden, worden als niet gemaakt beschouwd.
5. Het is niet toegestaan onderdelen uit te voeren na de landing van de sprong.
6. Een trainer/coach moet aanwezig zijn op de landingsmat om een veilige landing bij alle elementen te garanderen. Deze trainer/coach dient te allen tijde in te kunnen grijpen. Wanneer hieraan niet voldaan wordt, mag er niet gestart worden met het optreden.
7. Het is toegestaan de sprong een tweede maal te proberen, zolang de deelnemer minitrampoline en/of de landingsmat niet heeft aangeraakt.
8. Hulpverlening is niet toegestaan. Wanneer de trainer/coach de deelnemer raakt, zal de sprong ongeldig verklaard worden en resulteren in het cijfer 0, voor zowel de moeilijkheid als de uitvoering.
9. De deelnemer moet na de landing ten minste 3 seconden rechtop blijven staan, om de controle over de landing te demonstreren, anders volgt er een aftrek in de uitvoeringsscore.

Niveau 1:

- Maximale moeilijkheid: Vrij

Niveau 2:

- Maximale moeilijkheid: 2,7 punten

Niveau 3:

- Maximale moeilijkheid: 2,1 punten

Sprongen en moeilijkheid

<i>Basiselementen:</i>	
Streksprong	0,2 punten
Salto	0,6 punten
<i>Speciale waarde:</i>	
Streksprong gevolgd door salto a.o. (contra)	0,8 punten
<i>Toe te voegen extra waarde:</i>	
(Spreid-)hoeken bij enkelvoudige salto's	0,1 punten
Strekken bij enkelvoudige salto's	0,2 punten

Hoeken bij meervoudige salto's, per salto	0,1 punten
Strekken bij meervoudige salto's, per salto	0,2 punten
Elke halve draai om de lengte-as bij enkelvoudige salto's	0,1 punten
Arabier insprong	0,5 punten
Elke halve draai om de lengte-as in meervoudige salto's	0,3 punten
Elke dubbele salto	0,1 punten

Sprongtabel

Streksprong	0,2 punten
Streksprong met zijwaarts gespreide benen	0,3 punten
Streksprong met voor- en achterwaarts gespreide benen	0,3 punten
Streksprong met spreid-hoekhouding van de benen	0,3 punten
Streksprong met hurken van de benen	0,3 punten
Streksprong met hoeken van de benen	0,3 punten
Streksprong met ½ draai	0,3 punten
Streksprong met 1/1 draai	0,4 punten
Salto gehurkt	0,6 punten
Salto gehurkt met aanzweven	0,6 punten
Streksprong gevolgd door salto a.o.	0,8 punten
Salto gehoekt/ met spreidhoekhouding van de benen	0,7 punten
Salto gestrekt	0,8 punten
Salto gehurkt met ½ draai om de lengte-as	0,7 punten
Salto gehoekt met ½ draai om de lengte-as	0,8 punten
Salto gestrekt met ½ draai om de lengte-as	0,9 punten
Salto gehurkt met 1/1 draai om de lengte-as	0,8 punten
Salto gehoekt met 1/1 draai om de lengte-as	0,9 punten
Salto gestrekt met 1/1 draai om de lengte-as	1,0 punten
Salto gehurkt met 1 ½ draai om de lengte-as	0,9 punten
Salto gehoekt met 1 ½ draai om de lengte-as	1,0 punten
Salto gestrekt met 1 ½ draai om de lengte-as	1,1 punten
Dubbele salto gehurkt	1,3 punten
Dubbele salto gehoekt	1,5 punten
Dubbele salto gestrekt	1,9 punten

Dubbele salto gehurkt met ½ draai om de lengteas	1,7 punten
Dubbele salto gehoekt met ½ draai om de lengteas	1,9 punten
Dubbele salto gestrekt met ½ draai om de lengteas	2,3 punten

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

Aitrack/tumbling

1. Een individuele wedstrijd op de (air-)tumbling bestaat uit twee doorgangen van 2, 3 of 4 elementen, afhankelijk van het niveau. Een doorgang moet een sprongenserie zijn: een verbinding van verschillende sprongen, waarvan de laatste op de tumblingbaan of de landingsmat geland wordt.
2. Onder verbinding wordt verstaan: verschillende sprongen direct na elkaar verwerkt. Verschillende sprongen verbonden door een tussenhup blijven aparte sprongen en worden niet als verbinding beoordeeld.
3. De verbinding mag slechts in één richting uitgevoerd worden, met uitzondering van de punchsalto.
4. Herkansing van een sprongserie wordt niet toegestaan.
5. Wijzigingen in de volgorde of onderdelen die op de sprongkaart staan tijdens de serie zijn toegestaan.
6. Het gebruik van één of meer springplanken of minitrampolines is niet toegestaan.
7. Een trainer/coach moet aanwezig zijn op de landingsmat om een veilige landing bij alle elementen te garanderen. Deze trainer/coach dient te allen tijde in te kunnen grijpen. Wanneer hieraan niet voldaan wordt, mag er niet gestart worden met het optreden.
8. Hulpverleners is niet toegestaan. Wanneer de trainer/coach de deelnemer raakt, zal de verbinding op dit moment onderbroken zijn en wordt geen moeilijkheids- en uitvoeringswaardering gegeven voor dit element.
9. De deelnemer moet na de landing ten minste 3 seconden rechtop blijven staan, om de controle over de landing te demonstreren, anders volgt er een aftrek in de uitvoeringsscore.
10. Voor het uitvoeren van meer elementen dan vereist wordt aftrek gegeven. Het uitvoeren van minder elementen dan vereist levert een waardering op van 0 punten voor zowel de uitvoering als de moeilijkheid.
11. Een doorgang wordt geacht gestart te zijn bij de inzet van de eerste sprong. De aanloop mag opnieuw worden gestart op teken van de jury, wanneer de eerste sprong nog niet is ingezet. Dit mag per doorgang slechts éénmaal.

Niveau 1:

- Maximale moeilijkheid: Vrij
- Verbindingen van minimaal drie elementen
- Verbindingen van maximaal vier elementen

Niveau 2:

- Maximale moeilijkheid: 3,0 punten
- Verbindingen van minimaal twee elementen
- Verbindingen van maximaal drie elementen

Niveau 3:

- Maximale moeilijkheid: 1,5 punten
- Verbindingen van twee elementen
- Één van beide verbindingen mag uit 1 element bestaan.

- Arabier, kaats met halve draai, radslag is toegestaan als verbinding
- Koprollen en zweefrollen zijn toegestaan

Sprongen en moeilijkheid

<i>Basiselementen:</i>	
Radslag	0,2 punten
Arabier	0,3 punten
Overslag	0,3 punten
Flik-flak	0,4 punten
Salto achterover	0,5 punten
<i>Toe te voegen extra waarde:</i>	
Hoeken	0,1 punten
Strekken	0,2 punten
Elke ½ draai om de lengteas	0,2 punten
Voorwaartse salto	0,1 punten
Zijwaartse salto	0,1 punten
Punch salto	0,1 punten
Dubbele salto	Totale waarde verdubbeld

Sprongtabel

Rugwaartse onderdelen

Koprol achterover (alleen niveau 3)	0,2 punten
Flik-flak	0,4 punten
Flik-flak over 1 arm	0,4 punten
Tempo salto	0,5 punten
Salto gehurkt	0,5 punten
Salto gehoekt	0,6 punten
Salto gestrekt	0,7 punten
Salto gehurkt met ½ draai om de lengteas	0,7 punten
Salto gehoekt met ½ draai om de lengteas	0,8 punten
Salto gestrekt met ½ draai om de lengteas	0,9 punten
Twist salto gehurkt	0,8 punten

Twist salto gehoeft	0,9 punten
Salto gehurkt met 1/1 draai om de lengteas	0,9 punten
Salto gehoeft met 1/1 draai om de lengteas	1,0 punten
Salto gestrekt met 1/1 draai om de lengteas	1,1 punten
Salto gehurkt met 1½ draai om de lengteas	1,1 punten
Salto gehoeft met 1½ draai om de lengteas	1,2 punten
Salto gestrekt met 1½ draai om de lengteas	1,3 punten
Salto gehurkt met 2 draaien om de lengteas	1,3 punten
Salto gehoeft met 2 draaien om de lengteas	1,4 punten
Salto gestrekt met 2 draaien om de lengteas	1,5 punten
Dubbele salto gehurkt	2,0 punten
Dubbele salto gehoeft	2,4 punten
Dubbele salto gestrekt	2,8 punten

Voorwaartse onderdelen

Koprol voorover (alleen niveau 3)	0,2 punten
Zweefrol voorover (alleen niveau 3)	0,3 punten
Handstand doorrol (alleen niveau 3)	0,2 punten
Arabier	0,3 punten
Overslag/Loopoverslag	0,3 punten
Overslag over 1 arm	0,4 punten
Vrije overslag	0,5 punten
Salto gehurkt	0,6 punten
Salto gehoeft	0,7 punten
Salto gestrekt	0,8 punten
Salto gehurkt met ½ draai om de lengteas	0,8 punten
Salto gehoeft met ½ draai om de lengteas	0,9 punten
Salto gestrekt met ½ draai om de lengteas	1,0 punten
Salto gehurkt met 1/1 draai om de lengteas	1,0 punten
Salto gehoeft met 1/1 draai om de lengteas	1,1 punten
Salto gestrekt met 1/1 draai om de lengteas	1,2 punten
Salto gehurkt met 1½ draai om de lengteas	1,2 punten
Salto gehoeft met 1½ draai om de lengteas	1,3 punten
Salto gestrekt met 1½ draai om de lengteas	1,4 punten

Salto gehurkt met 2 draaien om de lengteas	1,4 punten
Salto gehoekt met 2 draaien om de lengteas	1,5 punten
Salto gestrekt met 2 draaien om de lengteas	1,6 punten
Dubbele salto gehurkt	2,4 punten
Dubbele salto gehoekt	2,8 punten

Zijwaartse onderdelen

Radslag	0,2 punten
Raslag over 1 arm	0,3 punten
Vrije radslag	0,5 punten
Salto gehurkt	0,6 punten
Salto gehoekt	0,7 punten
Salto gestrekt	0,8 punten

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

Pegasus

1. De wedstrijd bestaat uit twee verschillende **steunsprongen**, waarbij de landing plaatsvindt op de landingsmat.
2. Het is niet toegestaan om onderdelen te maken na de landing van de sprong.
3. Landen op 1 voet is niet toegestaan. Wanneer een sprong niet op beide voeten geland wordt, wordt de sprong als niet gemaakt beschouwd en levert dit het cijfer 0 op voor zowel de uitvoering als de moeilijkheid.
4. Het is niet toegestaan het springtoestel in hoogte te verstellen zonder toestemming van de jury.
5. Een trainer/coach moet aanwezig zijn op de landingsmat om een veilige landing bij alle elementen te garanderen. Deze trainer/coach dient te allen tijde in te kunnen grijpen. Wanneer hieraan niet voldaan wordt, mag er niet gestart worden met het optreden.
6. Het is toegestaan een tweede poging voor een sprong uit te voeren, wanneer de plank/minitrampoline, het springtoestel en/of de landingsmat nog niet zijn aangeraakt door de deelnemer.
7. Sprongen over of via personen, geplaatst op, achter of voor het springtoestel zijn niet toegestaan.
8. Herhaling van een sprong is niet toegestaan en levert het cijfer 0 op voor zowel de uitvoering als de moeilijkheid.
9. Wijziging van de sprongen die op de sprongkaart staan tijdens de wedstrijd is toegestaan.
10. Hulpverlening is niet toegestaan. Wanneer de trainer/coach de deelnemer raakt, zal dit het cijfer 0 voor zowel de uitvoering als de moeilijkheid opleveren.
11. De deelnemer moet na de landing ten minste 3 seconden rechtop blijven staan, om de controle over de landing te demonstreren, anders volgt er een aftrek in de uitvoeringsscore.

Niveau 1:

- Maximale moeilijkheid: Vrij

Niveau 2:

- Maximale moeilijkheid: 2,1 punten

Niveau 3:

- Maximale moeilijkheid: 1,5 punten

Sprongen en moeilijkheid

<i>Basiselementen:</i>	
Overslag	0,8 punten
Yamashita	0,9 punten
Tsukahara	1,4 punten
Overslag salto	1,5 punten
<i>Toe te voegen extra waarde:</i>	
Bij de overslag voor elke ½ draai in de aanzweeffase	0,1 punten
Bij de overslag en tsukahara voor elke ½ draai in afzweeffase	0,2 punten
Arabier insprong	0,5 punten

Sprongtabel niveau 1 en 2

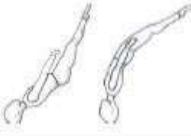
Overslag zijwaarts	0,7 punten
Handenstandoverslag	0,8 punten
Yamasitha (beide uitvoeringen)	0,9 punten
Tsukahara	1,4 punten
Tsukahara gehoekt	1,6 punten
Tsukahara gestrekt	2,0 punten
Overslag zijwaarts met ¼ draai binnenwaarts (Arabier)	0,7 punten
Cuervo (overslag ½ draai salto a.w.)	1,6 punten
Kasamatsu (Overslag zijwaarts met ¼ draai salto voorwaarts met ½ draai)	2,0 punten
Handenstandoverslag met ½ draai om de lengteas in de afzweeffase	1,0 punten
Handenstandoverslag met ½ draai in aan- en afzweeffase (½ in ½ uit)	1,1 punten
Handenstandoverslag met 1/1 draai om de lengteas in de afzweeffase	1,2 punten
Handenstandoverslag met salto voorwaarts gehurkt	1,5 punten
Handenstandoverslag met salto voorwaarts gehoekt	1,6 punten
Handenstandoverslag met salto voorwaarts gestrekt	1,8 punten
Yurchenko	1,5 punten

Sprongtabel niveau 3

Overhurken met zweven onder horizontaal	0,2 punten
Overspreiden met zweven onder horizontaal	0,2 punten
Overhurken met zweven op of boven horizontaal	0,3 punten
Overspreiden met zweven op of boven horizontaal	0,3 punten
Kop-/Nekkip	0,2 punten
Handenstandoverslag	0,8 punten
Overslag zijwaarts met ¼ draai binnenwaarts (Arabier)	0,7 punten

Bijlage 1: Houdingsfouten

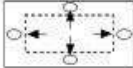
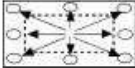
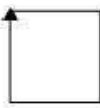
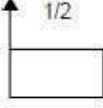
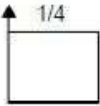
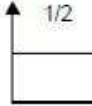
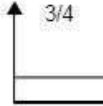
Deze afbeeldingen zijn bedoeld als richtlijn en moeten niet letterlijk genomen worden.

DEDUCTIONS	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
LEGS						
Houding van de benen						
Positie van de benen (1)						
Positie van de benen (2)						
FEET						
Strekken van de tenen & voeten						
ARMS						
Houding van de armen						
Positie van de armen						
HEAD						
Position van het hoofd						
STRAIGHT POSITION						
Houding van het lichaam Salto's met en zonder schroef						

DEDUCTIONS	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

PIKE POSITION						
Hoek tussen boven en onderbenen sprongen/fasen zonder schroef						
Meervoudige salto's met schroef in tenminste twee fasen						
Positie van de handen						
Spreidhoek						

TUCK POSITION						
Hoek tussen bovenlichaam en benen Sprongen/fasen zonder schroef						
Meervoudige salto's met schroeven in tenminste twee fasen						
Knieën uit elkaar						
Positie van de handen/armen						

DEDUCTIONS	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
Uitstrekken van salto's				No opening		
Buigen van de benen						
Verplaatsing						
Hoogteverlies vanuit stand						
Hoogteverlies vanaf rug-, buik- & zitlanding						
Verschil in landing bij het synchroonspringen						