



nederlandse studenten turn bond

Nederlandse Studenten Turn Bond

Technisch Reglement

Trampolinespringen 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
Kleding	3
Hulpverlening.....	3
Onderbrekingen	3
Begripsbepaling.....	4
Algemene technische regels.....	4
Technisch reglement.....	5
Score	5
Moeilijkheid	5
Houdingseisen.....	5
Onderbrekingen	6
Aftrekken	6
Oefenstof en elementen	7
Niveaus.....	8

Algemeen

Categorieën

1. Er zijn twee categorieën in de wedstrijd: één voor de dames en één voor de heren.
2. Per categorie zijn er vier niveaus. Niveau 4 is voor beginners, niveau 1 is voor de meest gevorderde springers. Niveau 2 en 3 zitten daartussen.
3. Alle deelnemers dienen te voldoen aan het algemene deelname reglement van de NSTB.

Kleding

1. Er mag een lange strakke broek of los korte broek (boven de knieën) worden gedragen
2. Bij de oefeningen op de grote trampoline is het dragen van sokken of turnschoentjes verplicht.
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 technische reglement

Onderbrekingen

1. Onderbrekingen door de schuld van de deelnemer zelf, zie aftrekken technische reglement.
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: De sprongenserie op grote trampoline

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. De deelnemer mag zijn optreden beginnen op teken van de jury
4. 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 voor zowel de keuzeoefening en de verplichte oefening uit een uitvoeringsscore. Voor de keuzeoefening wordt daar de moeilijkheidswaarde bij toegevoegd.
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.
2. Herhalingen op grote trampoline: geen enkel onderdeel mag tijdens een oefening herhaald worden. Herhaalde onderdelen krijgen de moeilijkheidswaarde 0. Het komen tot stand na een voetvreemde landing ("staan") is van deze regel uitgezonderd. Wanneer een onderdeel vanuit een anderssoortige landing wordt uitgevoerd, wordt dit niet gezien als herhaling.
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. Barani op grote trampoline is salto met halve draai in de strekfase.

Houdingseisen

1. De minimale eisen bij de speciale lichaamshoudingen zijn:
2. Gestrekt: de hoek tussen de romp en de bovenbenen moet groter zijn dan 135° .
3. 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° .
4. 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° .
5. 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 de deelnemer door een hulpverlener of een valmatje.
 - d. Het niet gebruiken van de vering van de trampoline om de volgende sprong in te zetten.
 - e. Het maken van tussenpassen of het stoppen tussen de sprongen.
 - f. Hulpverlening
2. Voor het element wat de oorzaak was van de onderbreking wordt geen moeilijkheidswaarde en uitvoeringswaarde gerekend.
3. Bij trampoline betekend een onderbreking einde oefening.

** Nadere toelichting in de vorm van een voorbeeld:

"½ draai zit vanuit stand" en "½ 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
Verliezen van meer dan ¼ van de hoogte na een voetvreemde landing	0,1 - 0,3 punten
Onvoldoende hoogte	0,1 punten
Actieve hulpverlening, per keer	0.5 punten

Oefenstof en elementen

1. Een individuele wedstrijd op de grote trampoline bestaat uit 2 verschillende oefeningen. De eerste oefening is de verplichte oefening, de tweede oefening is een keuze oefening.
2. De oefening kenmerkt zich door een continue, ritmische reeks van sprongfiguren, zonder aarzelingen of rechtstandige tussensprongen.
3. Een oefening bestaat uit 10 sprongfiguren, waarbij een loze tussensprong geteld wordt als sprongfiguur.
4. Voorafgaand aan de 10 sprongfiguren mag, gedurende maximaal 1 minuut, ingesprongen worden. Hierbij mogen alleen streksprongen uitgevoerd worden.
5. Na het tiende onderdeel mag nog één rechtstandige kaats uitgevoerd worden. Daarna moet de deelnemer direct tot stilstand komen en minimaal drie seconden rechtop stilstaan om de controle over de landing te demonstreren. Minder dan drie seconden stilstaan, levert aftrek op in de uitvoeringsscore. Meer dan één kaats na de laatste sprong levert een aftrek op van 1,0 punten per extra sprong in de uitvoering.
6. Landen is toegestaan op beide voeten, de rug, de buik of tot zit. Andere landingen, waaronder het landen op 1 voet zijn niet toegestaan. In het geval van een dergelijke landing wordt een oefening als beëindigd beschouwd.
7. Een viertal hulpverleners moet aanwezig zijn bij de trampoline om een veilige landing bij alle elementen te garanderen. Deze hulpverleners dienen te allen tijde in te kunnen grijpen. Wanneer hieraan niet voldaan wordt, mag er niet gestart worden met het optreden.
8. Het is niet mogelijk om een oefening te herkansen.
9. Hulpverleners is niet toegestaan. Wanneer de trainer/coach de deelnemer raakt, zelf of met een valmatje, zal de sprong ongeldig verklaard worden en de oefening als beëindigd beschouwd worden.
10. Voorafgaand aan de wedstrijdronde levert de deelnemer een lijst van de keuzesprongen in bij de jury.
11. Het is toegestaan de sprongen en de volgorde van de sprongen in de keuzeoefening te wijzigen tijdens het uitvoeren van de oefening.
12. De verplichte oefening moet uitgevoerd worden zoals voorgeschreven in hoofdstuk 3, op precies de voorgeschreven volgorde. Zodra van de oefening wordt afgeweken wordt de oefening als beëindigd beschouwd.

Niveaus

Niveau 1:

- Maximale moeilijkheid keuzeoefening: Vrij
- Verplichte oefening:

1.	$\frac{3}{4}$ salto a.o. gestrekt tot buiksprong	0,6
2.	Cody gehurkt	0,6
3.	Spreidhoeksprong	0,0
4.	Salto a.o. gehoekt	0,6
5.	Salto a.o. gestrekt	0,6
6.	Hoeksprong	0,0
7.	1/1 draai	0,2
8.	Hurksprong	0,0
9.	$\frac{3}{4}$ salto v.o. gestrekt tot rug	0,3
10.	$\frac{1}{2}$ draai staan	0,2
		3,1

Niveau 2:

- Maximale moeilijkheid keuzeoefening: 3,0 punten
- Verplichte oefening:

1.	Salto a.o. gestrekt	0,6
2.	Hoeksprong	0,0
3.	$\frac{1}{2}$ draai buiksprong	0,2
4.	Staan	0,1
5.	1/2 draai	0,1
6.	Spreidhoeksprong	0,0
7.	Zweefduik	0,3
8.	$\frac{1}{2}$ draai staan	0,2
9.	Salto a.o. gehoekt	0,6
10.	Streksalto v.o. halve draai	0,6
		2,7

Niveau 3:

- Maximale moeilijkheid keuzeoefening: 2,0 punten
- Verplichte oefening:

1.	Salto a.o. gehurkt	0,5
2.	Hoeksprong	0,0
3.	½ draai	0,1
4.	Hurksprong	0,0
5.	Buiksprong	0,1
6.	Staan	0,1
7.	Rugsprong	0,1
8.	½ draai staan	0,2
9.	Spreidhoeksprong	0,0
10.	Barani vrij	0,6
		1,7

Niveau 4:

- Maximale moeilijkheid keuzeoefening: 1,5 punten
- Verplichte oefening:

1.	Buiksprong	0,1
2.	Staan	0,1
3.	Spreidsprong	0,0
4.	½ draai	0,1
5.	Hurksprong	0,0
6.	Zitsprong	0,0
7.	½ draai tot zitsprong	0,1
8.	Staan	0,0
9.	Spreidhoeksprong	0,0
10.	1/1 draai	0,2
		0,6

Sprongen en moeilijkheid

Basiselementen:

Elke ½ draai om de lengteas (romp)	0,1 punten
Elke ¼ draai om de breedteas (romp)	0,1 punten
<i>Toe te voegen extra waarde:</i>	
Complete salto	0,1 punten
Complete dubbele salto	0,2 punten
Hoeken/strekken bij enkelvoudige salto's zonder schroeven	0,1 punten
Hoeken/strekken bij meervoudige salto's, per salto	0,1 punten

Sprongtabel

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	0,0 punten
Streksprong met hurken van de benen	0,0 punten
Streksprong met hoeken van de benen	0,0 punten
Streksprong met ½ draai	0,1 punten
Streksprong met 1/1 draai	0,2 punten
Zitsprong	0,0 punten
Buiksprong	0,1 punten
Rugsprong	0,1 punten
Komen tot stand uit buik- of rugsprong	0,1 punten
Salto gehurkt	0,5 punten
Salto gehoekt/ gestrekt	0,6 punten
Salto gehurkt met ½ draai om de lengteas	0,6 punten
Salto gehoekt/gestrekt met ½ draai om de lengteas (barani)	0,7 punten
Salto gehurkt met 1/1 draai om de lengteas	0,7 punten
Salto gehoekt/ gestrekt met 1/1 draai om de lengteas	0,8 punten
Salto gehurkt met 1 ½ draai om de lengteas	0,8 punten
Salto gehoekt/ gestrekt 1 ½ draai om de lengteas	0,9 punten
Dubbele salto gehurkt	1,0 punten
Dubbele salto gehoekt	1,2 punten

Dubbele salto gestrekt	1,2 punten
Dubbele salto gehurkt met $\frac{1}{2}$ draai om de lengteas	1,1 punten
Dubbele salto gehoekt met $\frac{1}{2}$ draai om de lengteas	1,3 punten
Dubbele salto gestrekt met $\frac{1}{2}$ draai om de lengteas	1,3 punten
Salto tot zit	0,5 punten
$\frac{3}{4}$ Salto v.o. tot rug	0,3 punten
Salto a.o. tot buik	0,6 punten
5/4 salto vanuit buik (Cody)	0,6 punten