

BIJLAGE

TECHNISCH REGLEMENT
GROEPSSPRINGEN

WEDSTRIJDREGLEMENT MICROTEAM 2023 - 2024

Inhoud

1. Algemeen.....	3
2. Juryzaken.....	6
3. Organisatie.....	19

1. Algemeen

Uitgangspunt is het Teamgym reglement van het European Union of Gymnastics (UEG) 2017- 2021.

De discipline Micro Teamgym bestaat uit 2 onderdelen:

- Airtrack, in de districten is airtumbling toegestaan
- Minitrampoline en Minitrampoline – Pegasus

Aantal beurten

- | | |
|--|-----------|
| • Airtrack | 3 beurten |
| • Minitrampoline en Minitrampoline – Pegasus | 3 beurten |

De verenigingen zijn vrij om zelf de verdeling te maken van de drie sprongbeurten. Deze zijn verdeeld over de toestellen Minitrampoline en Minitrampoline – Pegasus, waarvan minimaal één sprongbeurt op ieder toestel.

Deze sprongbeurten vinden plaats in dezelfde sprong ronde, zonder tussenpose.

Verloop

De rondes duren maximaal 3 minuten, inclusief opmars en afmars.

Inspringen duurt maximaal 2.45 minuten. Als het optreden in de wedstrijd baan klaar is en de wedstrijdleider het teken geeft om af te marcheren, stopt het inspringen.

Eisen samenstelling

Voor Airtrack en Minitrampoline/Minitrampoline – Pegasus

Oplopen bij start oefening in looppas
Gemeenschappelijke serie als 1 ^{ste} serie springen
Teruglopen na de sprongbeurt, moet in looppas gebeuren als complete groep
Voldoen aan de minimale gemiddelde voor de samenstelling

Samenstellingseisen uitsluitend voor Minitrampoline/Minitrampoline – Pegasus

Er moet minimaal één serie een gemeenschappelijke serie zijn
Op minitrampoline – pegasus: minimaal één steun sprongbeurt, welke omschreven zijn vanaf bladzijde 9 in deze bijlage
Minimaal één serie op minitrampoline zonder pegasus

Poot instelling MD40

De instelling van de poten van de MD 40 is voor alle categorieën bepaald op stand 75.

Samenstellingseisen uitsluitend voor Airtrack

Voor de senioreniveau A-B geldt: minimaal 3, maximaal 5 sprongelementen, zoals omschreven is in de voorbeeld sprongtabel

Voor senioreniveau C geldt: minimaal 2, maximaal 5 sprongelementen, zoals omschreven is in de voorbeeld sprongtabel

Voor de junioreniveau A-B-C geldt: minimaal 2, maximaal 5 sprongelementen, zoals omschreven is in de voorbeeld sprongtabel

Voor de jeugdniveau A-B-C geldt: minimaal 1, maximaal 5 sprongelementen, zoals omschreven is in de voorbeeld sprongtabel

Een oefening bestaat uit 3 series waarvan er;

Minimaal 1 gemeenschappelijke serie moet zijn

Minimaal 1 serie volledig achterwaartse elementen moet zijn

Minimaal 1 serie volledig voorwaartse elementen moet zijn, waarbij het laatste element achterwaarts geland mag worden, met één ½ schroef in dit element.

Minimaal 1 serie met ½ of meer schroefbeweging, minimaal ½, dit geldt alleen voor het A-niveau

Men is verplicht het laatste element te landen op de landingsmat

Opmerking: voor berekening moeilijkheidswaarde zie de uitleg op blz. 8.

Minimale druk (mbar) voor de airtrack

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

Teamsamenstelling

- Een team bestaat uit minimaal 3 en maximaal 5 springers. Deze springers dienen op beide onderdelen dezelfde springers zijn, maar mogen per sprongbeurt wisselend springen.
- Iedere serie moet gesprongen worden door 3 springers.
- Per serie is het toegestaan te wisselen van springers binnen het team.
- De teams kunnen uitkomen in de volgende categorieën:
 1. Jeugd
 2. Junior
 3. Senior
- Elke categorie is onderverdeeld in een subcategorie:
 1. Dames
 2. Heren
 3. Mix; iedere serie wordt gesprongen door beide geslachten (verhouding: 2 - 1, 1 - 2). De verhouding mag in de series wisselen.

- Niveaus binnen Micro Teamgym:
 1. A-niveau
 2. B-niveau
 3. C-niveau

Tijdsduur per onderdeel

Tijdslimiet per onderdeel is 2 minuten 45 seconden.

Score

Het cijfer wordt opgebouwd uit de volgende 3 onderdelen.
Moeilijkheid – Samenstelling – Uitvoering.

2. Juryzaken

Puntenwaardering

Dames/heren/mixed senioren, junioren en jeugd

Moeilijkheid (afhankelijk van de waarde van de elementen): --, --
 Samenstelling (maximaal te behalen punten): 5,0 punt.
 Uitvoering (maximaal te behalen punten): 10,0 punt.
 Berekening moeilijkheidswaarde en samenstellingsaftrek, zie bladzijde 10.

Toegestaan verschil van de twee cijfers van de uitvoeringsjury

Het verschil mag niet groter zijn dan:

- 0,2 punt bij 8 of meer punt
- 0,3 punt van 5 tot 8 punt
- 0,5 punt van 3 tot 5 punt
- 0,7 punt bij minder dan 3 punt

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

Tabellen aftrekwaardes

<u>Aftrek samenstelling</u>	Aftrek
Herhalingen van dezelfde sprongen, de waarde wordt wel geteld, maar per springer, per sprong een aftrek	0,2 punt
Tempostoringen tussen de beurten, per keer	0,1 punt
Gezamenlijke serie niet als eerste springen, per springer	0,2 punt
Ontbreken van 1 eis, per eis, per springer, zie blz. 3 en 4	0,2 punt
Niet in looppas oplopen voor start van de oefening	0,2 punt

<u>Aftrek door het hoofdjurylid</u>	Aftrek
Incorrecte wedstrijdleding alsook het niet opmarcheren in wedstrijdleding	0,2 punt
Incorrecte handelwijze van trainer/begeleider/deelnemer per keer	0,1 punt
Onsportief gedrag van trainer/begeleider/deelnemer per keer	0,3 punt
Indien zich storende factoren voordoen, veroorzaakt door trainers/begeleiders/deelnemer	0,3 punt
Het dragen van sieraden, pols- of armbanden, en dergelijke	0,3 punt
Meer springen dan het maximale toegestane waarde, bij de micro teamgym wedstrijd	0,5 punt

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

<u>Aftrek uitvoering</u>	Aftrek
Houdingsfouten, per springer	0,1 - 0,3 punt
Technische fouten, per springer	0,1 - 0,3 punt
Val per deelnemer per keer	0,8 punt
Niet hulpverleners bij een gevaarlijke situatie	1,5 punt
Niet hulpverlening ter voorkoming van een blessure	0,8 punt
Actieve hulpverlening per element, per keer	1,0 punt
Hulpverlening door het geven van een teken of een gebaar	0,5 punt
Niet voldoende rotatie in een schroefbeweging per springer	0,2 punt
Weigering per springer, per keer	3,0 punt
Springen met te weinig springers, per springer	3,0 punt
Niet landen op de landingsmat	0,3 punt
Niet eerst landen op de voeten	1,5 punt
Uit de richting van het toestel	0,1 - 0,2 punt
Onvoldoende hoogte, per springer	0,1 - 0,3 punt
Kleine kaats, per springer	0,2 punt
Geen kaats, per springer	0,4 punt
Te weinig elementen op de airtrack, per element	1,0 punt
Niet gezamenlijk terug rennen in looppas na de 1 ^{ste} en 2 ^{de} sprongbeurt	0,4 punt
Meer dan 1 springer tegelijk op de baan	0,2 punt
Te grote pauze tussen de springers per keer	0,1 punt
Kleine pas, stap of hup	0,2 punt
Grote pas, stap of hup	0,3 punt
Meerdere passen, stappen of huppen	0,5 punt
Diepe landing	0,3 punt

Moeilijkheid

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

Herhalingen

In het A-, B-, C-niveau bij pegasus met minitrampoline en minitrampoline.

- Op dit toestel mag geen enkel element herhaald worden. Indien dit wel gebeurt, wordt de waarde wel geteld, maar vindt aftrek in de uitvoering en samenstelling plaats.

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

A-niveau

- Met uitzondering van arabieren, flikflakken, tempo salto's en handenstand overslag mag geen enkel element worden herhaald gedurende het optreden. Saltovormen mogen wel herhaald worden, mits ze uit een andere voor beweging komen.

Opmerking:

Voor de berekening van de moeilijkheidswaarde worden de 2 hoogst verschillende elementen geteld.

Voorbeeld 1:

Arabier - dubbel hurksalto - flikflak - flikflak - dubbel hurksalto

Voor waarde berekening tellen: één keer dubbel hurksalto, één keer flik flak

Voorbeeld 2:

Handenstand overslag – hurksalto – hurksalto

Voor waarde berekening tellen: één keer handenstand overslag, één keer hurksalto

B- en C-niveau

- Een volledige sprongbeurt mag niet worden herhaald. De moeilijkheidswaarde van deze herhaling wordt wel geteld, maar geeft aftrek in de samenstelling per element.
- Loopsalto's en salto's met landen op 2 voeten zijn verschillende salto vormen. Dit geldt voor alle niveaus.

Aanvullende opmerkingen/ bepalingen ten aanzien van de aftrek

- De gemeenschappelijke serie dient als 1^{ste} beurt gesprongen te worden. Indien dit niet gebeurt, volgt er een aftrek in de samenstelling.
- De gemeenschappelijke serie wordt bepaald door het meest voorkomend zelfde gesprongen onderdeel/serie inde eerste sprongbeurt.
- Als er bij een gemeenschappelijke beurt een afwijking wordt gesprongen, wordt er geen moeilijkheidswaarde geteld voor de afwijkende springers, wel uitvoeringsaftrek.
- Als er minder dan het minimale aantal elementen op de airtrack wordt gesprongen dan verplicht is, wordt de waarde van de gesprongen elementen wel geteld, maar vindt een extra aftrek van 1.0 punt in de uitvoering plaats.
- Als er bij een serie een herhaling wordt gesprongen, wordt de waarde van het herhaalde element geteld, maar in de samenstelling geldt de aftrek van 0,2 punt, voor omschrijving beoordeling herhaling, zie tekst hierboven.
- De arabier mag zowel in een voorwaartse als in een achterwaartse serie gesprongen worden, echter in de voorwaartse serie alleen als slot element.
- Voor het element dat niet wordt geland op de voeten, zal geen moeilijkheidswaarde worden geteld, wel uitvoeringsaftrek.
- Bij het niet voldoen aan de samenstellingseis minimale waarde, wordt voor de moeilijkheid een **0** gegeven, samenstelling, uitvoering worden wel geteld.

- Bij hogere waarde springen dan de eis van maximaal toegestane waarde geldt een aftrek van 0.5 van het hoofdjurylid en de maximaal toegestane waarde wordt gehanteerd door de samenstellingsjury voor het eindcijfer.
- Missen van een eis, (zie bladzijde 2 en 3): geen moeilijkheidswaarde voor element. De eventuele gemaakte uitvoeringsfouten worden wel geteld.
- Het laatste element hoeft niet gelijk of hoger in waarde te zijn dan het voorgaande element. Dit geldt ook voor de opbouw van de series.
- Indien met bij de airtrack drie of meer elementen springt, is minimaal 1 handplaatsing verplicht.
- Bij de airtrack moet de volgende deelnemer starten zodra de vorige geland is. Zodra nummer 1 is geland moet nummer 2 zijn serie starten. Let op: er mag maar 1 springer tegelijkertijd elementen maken. De ander is wel al in aanloop.
- Bij de airtrack moet er aan iedere kant van de baan één trainer, begeleider staan voor de veiligheid en één trainer is verplicht bij de landingsmat. Als men niet aan deze regel voldoet, mag er niet gestart worden met de oefening.
- Bij de Minitrampoline en Minitrampoline – Pegasus is één trainer is verplicht op de landingsmat te staan en een tweede trainer mag bij de landingsmat staan. Als men niet aan deze regel voldoet, mag er niet gestart worden met de oefening.
- Bij Minitrampoline en Minitrampoline – Pegasus mag er geen trainer bij de start van de baan staan. Als men niet aan deze regel voldoet, mag er niet gestart worden met de oefening.
- Oplopen voor start van de oefening dient in looppas te gebeuren.
- Indien hier niet aan voldaan wordt, volgt een aftrek in de samenstelling (zie aftrektabel).
- Denk aan voldoende sprong formulieren, minimaal 4 per wedstrijd baan.

Juryleden (dit geldt niet voor landelijke wedstrijden)

- Elke vereniging moet zelf zorgen voor een gebrevetteerd jurylid.
 1. Bij 1 – 3 teams: 1 jurylid
 2. Bij 4 – 6 teams: 2 juryleden, Etc.

Voor deze wedstrijd geldt de onderstaande gemiddelde over 3 series en de maximale toegestane gemiddelde over 3 series:

Niveau categorie	Airtrack – Airtumbling		Minitrampoline Minitrampoline - Pegasus	
	Minimaal	Maximaal	Minimaal	Maximaal
Heren senior	3,8 punt	Geen	4,8 punt	Geen
Dames Senior	3,6 punt	Geen	4,2 punt	Geen
Junior	3,2 punt	Geen	3,3 punt	Geen
Jeugd	3,0 punt	Geen	2,7 punt	Geen

B-Niveau	Minimaal	Maximaal	Minimaal	Maximaal
Heren senior	2,8 punt	3,8 punt	3,3 punt	4,8 punt
Dames Senior	2,8 punt	3,6 punt	3,3 punt	4,2 punt
Junior	2,4 punt	3,2 punt	2,7 punt	3,3 punt
Jeugd	2,0 punt	3,0 punt	2,4 punt	2,7 punt

C-Niveau	Minimaal	Maximaal	Minimaal	Maximaal
Heren senior	2,2 punt	2,8 punt	2,4 punt	3,3 punt
Dames Senior	2,2 punt	2,8 punt	2,4 punt	3,3 punt
Junior	1,6 punt	2,4 punt	2,1 punt	2,7 punt
Jeugd	1,2 punt	2,0 punt	1,8 punt	2,4 punt

Voor deelnemers in het C – niveau geldt: de maximale gemiddelde waarde mag niet hoger zijn dan het minimale gemiddelde van het B- niveau.

Voor deelnemers in het B –niveau geldt: de maximale gemiddelde waarde mag niet hoger zijn dan het minimale gemiddelde van het A-niveau.

Berekening van de gemiddelde waardes van de drie sprongbeurten. Hierbij dient men het totaal van elke serie op te tellen en deze te delen door drie. Bij het niet voldoen aan bovenstaande gemiddelde, is de moeilijkheidswaarde een **0**.

Bij Airtrack tellen alleen maximaal de 2 hoogste verschillende elementen van een serie voor de moeilijkheid berekening.

Voorbeeld:

Serie: Arabier – Flik Flak – Hurksalto – Streksalto – Streksalto.

Hiervan tellen voor de berekening alleen: Hurksalto – Streksalto.

(Streksalto telt maar 1 keer) $0,5 + 0,7 = 1,2$ punt.

Moeilijkheidswaarde berekening per sprongbeurt:

Voorbeeld:	Beurt 1:	Beurt 2:	Beurt 3:
Deelnemer 1	1,5 punt	1,6 punt	1,4 punt
Deelnemer 2	1,5 punt	1,7 punt	2,0 punt
Deelnemer 3	<u>1,5 punt +</u>	<u>1,8 punt +</u>	<u>1,8 punt +</u>
Totaal	4,5 punt	5,1 punt	5,2 punt

Moeilijkheidswaarde is: $4,5 + 5,1 + 5,2 = 14,8 : 3 = 4,9$ punt

Uitvoeringsaftrek berekening per sprongbeurt:

Voorbeeld	Beurt 1:	Beurt 2:	Beurt 3:
Deelnemer 1	1,2 punt	1,8 punt	1,8 punt
Deelnemer 2	1,0 punt	2,0 punt	2,4 punt
Deelnemer 3	<u>0,9 punt +</u>	<u>1,7 punt +</u>	<u>1,6 punt +</u>
Totaal aftrek	3,1 punt	5,5 punt	5,8 punt

Bij een uitvoeringswaarde van 10 punten is het uitvoeringspunt dan

$(10 - 3,1) + (10 - 5,5) + (10 - 5,8) =$

$6,9 + 4,5 + 4,2 = 15,6$ Uitvoeringspunt = $15,6 : 3 = 5,2$ punt

Bij bepaling van dit gemiddelde wordt afgerond op tienden van punten waarbij 0,00 tot en met 0,04 wordt afgerond naar beneden en 0,05 tot en met 0,09 naar boven.

Sprongtabel minitrampoline met Pegasus(voorbeeldlijst)

Ophurken, steun van de handen streksprong af	alleen C-niveau	0,2 punt
Ophurken, steun van de handen en afspreiden	alleen C-niveau	0,2 punt
Doorhurken	alleen jeugd B-niveau, C-niveau	0,2 punt
Overspreiden	alleen jeugd B-niveau, C-niveau	0,2 punt
Doorhurken met ½ draai	alleen jeugd B-niveau, C-niveau	0,3 punt
Overspreiden met ½ draai	alleen jeugd B-niveau, C-niveau	0,3 punt
Bücksprong	alleen C-niveau	0,4 punt
Kopkip	alleen C-niveau	0,2 punt
Schouderrol met afkippen	alleen C-niveau	0,2 punt
Dievensprong	alleen C-niveau	0,2 punt
Ophurken zonder handensteun en afstreken	alleen C-niveau	0,3 punt
Zweefhurksprong	alleen B-, C-niveau, Jeugd A-niveau	0,3 punt
Overslag zijwaarts met ¼ draai buitenwaarts		0,7 punt
Overslag zijwaarts met ¼ draai binnenwaarts		0,7 punt
Overslag zijwaarts met ¾ draai binnen- of buitenwaarts		0,9 punt
Overslag zijwaarts met 1¼ draai binnen- of buitenwaarts		1,1 punt
Yamashita (er zijn twee uitvoeringen en allebei geldig)		0,9 punt
Tsukahara	gesteund	1,4 punt
Tsukahara gehoekt	gesteund	1,6 punt
Tsukahara gestrekt	gesteund	2,0 punt
Tsukahara gehurkt, ½ draai	gesteund	1,7 punt
Tsukahara gehoekt, ½ draai	gesteund	1,9 punt
Tsukahara gestrekt, ½ draai	gesteund	2,3 punt
Tsukahara gehurkt, 1/1 draai	gesteund	2,0 punt
Tipsalto gehurkt	alleen B- en C niveau	0,6 punt
Tipsalto gehoekt	alleen B- en C-niveau	0,7 punt
Cuervo (overslag -½ draai - salto a.w.)		1,6 punt
Kasamatsu (overslag zijwaarts - ¼ draai - salto voorwaarts - ½ draai)		2,0 punt
Handenstand overslag		0,8 punt
Handenstand overslag, ½ lengte as draai (½ in)		0,9 punt
Handenstand overslag, ½ lengte as draai (½ uit)		1,0 punt

Handenstand overslag, ½ draai in de aan- en afzweeffase	1,1 punt
Handenstand overslag, 1 lengte as draai	1,2 punt
Handenstand overslag, salto voorwaarts gehurkt	1,5 punt
Handenstand overslag, salto voorwaarts gehoekt	1,7 punt
Handenstand overslag, salto voorwaarts gestrekt	2,1 punt
Handenstand overslag, salto voorwaarts gehurkt ½ draai	1,8 punt
Handenstand overslag, salto voorwaarts gehoekt ½ draai	2,0 punt
Handenstand overslag, salto voorwaarts gestrekt ½ draai	2,4 punt
Handenstand overslag, salto voorwaarts gestrekt 1 draai	2,7 punt
Handenstand overslag, salto voorwaarts gestrekt 1 ½ draai	3,0 punt
Handenstand overslag, dubbele salto voorwaarts gehurkt	3,0 punt
Handenstand overslag, dubbele salto voorwaarts gehoekt	3,9 punt
Handenstand overslag, dubbele salto voorwaarts gestrekt	4,5 punt
Yurchenko (arabier landen op plank of minitramp - flikflak handen op toestel - salto achterwaarts)	1,5 punt

Opmerkingen

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

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

Bij meerdere draaien in bovengenoemde sprongen is deze regel ook van toepassing. De zijwaartse overslag mag in 1 serie maar in 1 uitvoeringsvorm worden gesprongen. Indien dit wel voorkomt worden de verschillen als een afwijking geteld.

Sprongtabel minitrampoline (voorbeeldlijst)

Streksprong	alleen B- en C-niveau	0,2 punt
Streksprong - zijwaarts gespreide benen	alleen B- en C-niveau	0,2 punt
Streksprong – spreid/hoek van de benen	alleen B- en C-niveau	0,3 punt
Streksprong – hurken/hoeken van de benen	alleen B- en C-niveau	0,3 punt
Streksprong – hurken/hoeken van de benen met ½ lengte as draai	alleen B- en C-niveau	0,4 punt
Streksprong - ½ draai	alleen B- en C-niveau	0,3 punt
Streksprong – 1 draai	alleen B- en C-niveau	0,4 punt
Streksprong - salto gehurkt achterover		0,8 punt

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

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

Opmerkingen

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

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

1. Barani en streksalto met halve draai
2. Kasamatsu en Tsukahara gehurkt met 1 draai.

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

Sprongtabel voor airtrack en airtumbling (voorbeeldlijst)

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

<u>Rugwaartse onderdelen</u>	Airtrack	Airtumbling	
Dubbele salto gehoekt			2,4 punt
Dubbele salto gestrekt			2,8 punt
Dubbele hurksalto 1 lengte as draai			2,2 punt
Dubbele hoeksalto 1 lengte as draai			2,8 punt
Dubbele streksalto 1 lengte as draai			3,2 punt
Drievoudige salto gehurkt			4,5 punt
Drievoudige salto gehoekt			5,4 punt
Drievoudige salto gestrekt			6,3 punt
Drievoudige salto gehurkt ½ lengte as draai			4,7 punt
Drievoudige salto gehoekt ½ lengte as draai			5,6 punt
Drievoudige salto gestrekt ½ lengte as draai			6,5 punt

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

Salto gehoeft, 1 lengte as draai			1,1 punt
Salto gestrekt, 1 lengte as draai			1,2 punt
Salto gehurkt, 1 ½ lengte as draai			1,2 punt
Salto gehoeft, 1 ½ lengte as draai			1,3 punt
Salto gestrekt, 1 ½ lengte as draai			1,4 punt
Salto gehurkt, 2 lengte as draai			1,4 punt
Salto gehoeft, 2 lengte as draai			1,5 punt
Salto gestrekt, 2 lengte as draai			1,6 punt
Dubbele salto gehurkt			2,4 punt
Dubbele salto gehoeft			2,8 punt
Dubbele salto gestrekt			3,2 punt
Dubbele salto hurkt ½ lengte as draai			2,6 punt
Dubbele salto gehoeft ½ lengte as draai			3,0 punt
Dubbele salto gestrekt ½ lengte as draai			3,4 punt
Drievoudige salto gehurkt			5,4 punt
Drievoudige salto gehoeft			6,3 punt
Drievoudige salto gestrekt			7,2 punt
Drievoudige salto gehurkt ½ lengte as draai			5,6 punt
Drievoudige salto gehoeft ½ lengte as draai			6,5 punt
Drievoudige salto gestrekt ½ lengte as draai			7,4 punt

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

Opmerking

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

Bij meerdere draaien in bovengenoemde 2 sprongen is deze regel ook van toepassing

Er wordt op muziek gesprongen. Deze wordt verzorgd door de LTC-GS. Er zijn meerdere verschillende soundtracks aanwezig, die gebruikt kunnen worden. Deze kunt u downloaden van de site van de KNGU of via onderstaande link:

<https://dutchgymnastics.nl/trainers-en-coaches/wedstrijdzaken/groepsspringen/documenten>

Aanloop: 25 meter
 Airtrack: Bij landelijke wedstrijden zal de aanloopbaan gebruikt worden
 Airtumbling: Minimaal 1 banklengte

In de regio is het toegestaan om bij de airtrack gebruik te maken van banken en/of springplanken met een mat hierop, in plaats van het aanloop stuk.

Hoogte Pegasus

Minimale hoogte bovenkant pegasus:

- Jeugd 1,15 meter
- Junioren 1,25 meter
- Senioren Dames: 1,35 meter
- Senioren Mixed: 1,35 meter
- Senior Heren: 1,65 meter

Men moet in stappen van 10 cm verhogen en mag alleen door hoofdjurylid of iemand die het hoofdjurylid aanwijst in hoogte worden verzet,

3. Organisatie

Benodigheden

De hieronder vermelde toestellen zijn voor de organisatie van districtswedstrijden een advies en voor de landelijke wedstrijden verplicht. Elk toestel dient 2 maal beschikbaar te zijn, 1 maal voor de inturnbaan en 1 maal voor de wedstrijdbaan. Het pegasus moet op de maximale hoogte, 1.65 meter, gezet kunnen worden.

- Tweemaal Airtrack Factory P3 of tweemaal Airtumbling baan
- Tweemaal aanloopbaan voor de airtrack
- Minimaal twee keer twee banken (inspring- en wedstrijdbaan) voor de airtumbling
- Tweemaal pegasus
- Twee keer minitrampoline, Open End
- Twee keer minitrampoline, Bosan MD40
- Negen landingsmatten
- Driemaal aanloopbanen (indien nodig)
- Zesmaal vloerplaten (indien nodig)

Let op

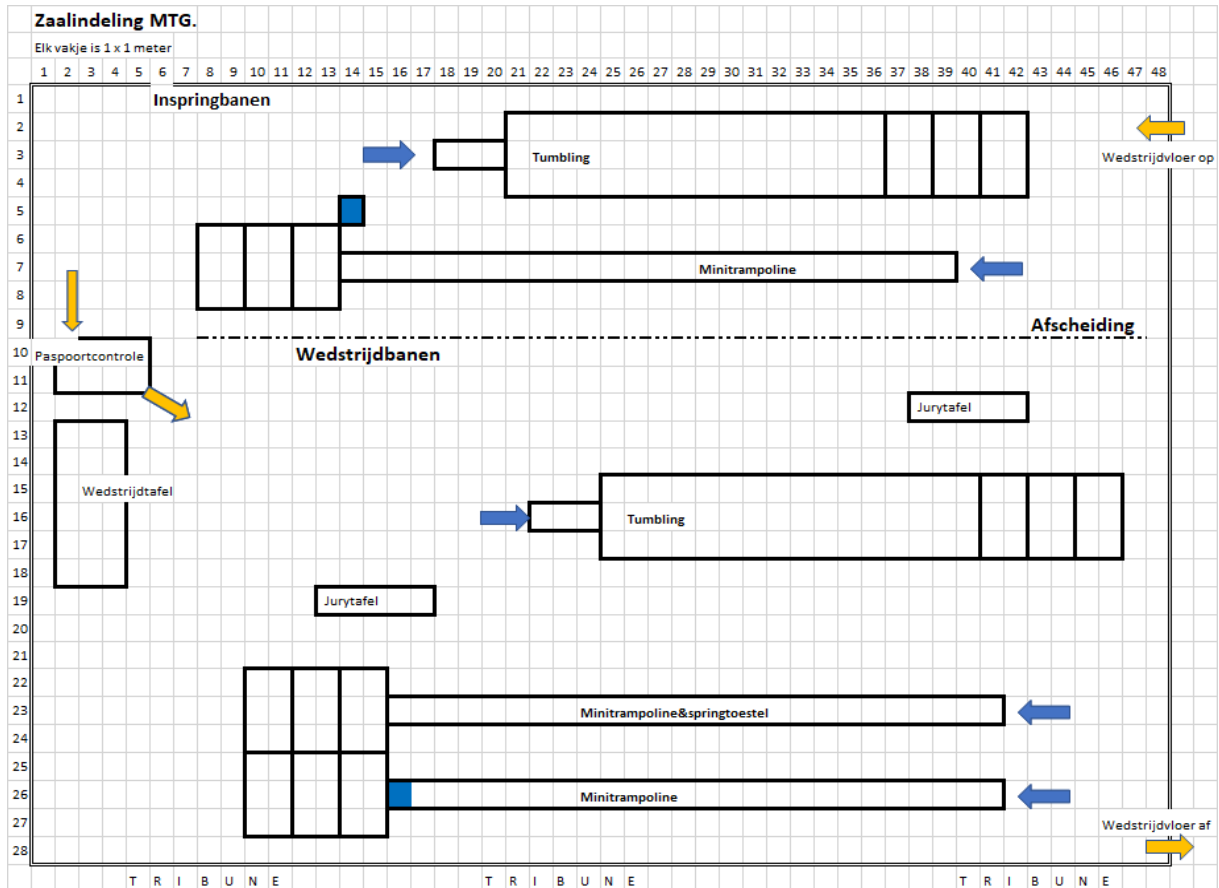
- Noodzakelijk is dat zowel de inspringbaan als de wedstrijdbaan uit **exact** dezelfde toestellen bestaan.
- Wanneer men in de inspringbaan kiest voor 1 baan met een Minitrampoline en Minitrampoline - Pegasus wordt het afgeraden om de vloerplaten te gebruiken. Het verzetten van het pegasus geeft dan problemen.

De wedstrijd moet een vloeiend geheel krijgen met een flow van:

Deze volgorde kan per wedstrijd anders zijn, dit is afhankelijk van de ruimte en de indeling van de wedstrijd.



Plattegrond



Bovenstaande plattegrond is een voorbeeld. Men kan ook voor een andere opstelling kiezen. Wel moeten de inspringbaan en de wedstrijd baan goed gescheiden zijn. De afscheiding kan bestaan uit bv gordijnen, zo heeft de wedstrijd baan geen last van de inspringbaan.

Opmars

Men begint met twee verenigingen in de inspringbanen (4 minuten), deze twee verenigingen schuiven na 4 minuten door naar het park Ferme en bij de volgende 4 minuten door naar de wedstrijd baan.

In de inspringbanen komen op datzelfde moment twee nieuwe teams en schuiven daarna ook weer door zoals boven vermeld. Zie tijdschema.

Na de eerste twee ronde inspringen, ziet het schema 10.08 uur als volgt eruit.

Team A en **Team B** gaan op dat moment naar de wedstrijd baan.

Team C en **Team D** zitten op dat moment in "Parc Ferme" (wachtbank, niet in het schema verwerkt).

Team E en **Team F** gaan op dat moment naar de inspringbaan.

	Inspringbaan		Wedstrijd baan		
	<u>Tumbling</u>	<u>MT - pegasus</u>	<u>Tumbling</u>	<u>MT - pegasus</u>	<u>Muziek</u>
10.00	Team A	Team B			
10.04	Team C	Team D			
10.08	Team E	Team F	Team A	Team B	M1
10.12			Team c	Team D	M2
ETC			Team E	Team F	M3
					M4
					M5

Later:

	Inspringbaan		Wedstrijd baan		
	<u>Tumbling</u>	<u>MT - pegasus</u>	<u>Tumbling</u>	<u>MT - pegasus</u>	<u>Muziek</u>
12.00	Team B	Team A			
12.04	Team D	Team C			
12.08	Team F	Team E	Team B	Team A	M1
12.12	Team H	Team G	Team D	Team C	M2
ETC			Team F	Team E	M3
			Team H	Team G	M4
					M5

In de eerste twee rondes blijven de wedstrijd banen vrij.

Afmars

Wanneer men na het optreden in de wedstrijd banen klaar is kan men afmarcheren en kunnen gelijk de volgende verenigingen opmarcheren naar de inspringbaan. De "Parc Ferme" (wachtbank) kan doorschuiven naar de wedstrijd baan.

Start inspringen

Zodra de baan vrij is, kan de trainer alvast controleren of het pegasus op goede hoogte staat of dat de airtrack op voldoende spanning. Hierna kan ook het inspringen starten.

Start wedstrijd

De nieuwe teams moeten klaar staan op het moment dat de teams op de wedstrijd vloer klaar zijn. Een persoon van de organisatie moet dit regelen.

In de praktijk

30 seconden:	Opmars, klaar maken om te gaan inspringen.
2.45 minuten :	Inspringen.
30 seconden:	Opstellen voor betreden van de wedstrijdbaan.
30 seconden:	Opmarcheren naar start wedstrijdbaan.
2.45 minuten :	Wedstrijdsprongen. (LET OP: Niet meer inspringen!!)
30 seconden:	Afmars.

De wedstrijdbanen kunnen starten met hun optreden op teken van de wedstrijdleader, die daar na gelijk een teken geeft om de muziek te starten.

Het kan zijn dat er tussen het inspringen en de wedstrijd een extra ronde geplaatst wordt. Dit is aan de wedstrijdleader.

Muziek

Er zijn meerdere verschillende soundtracks, M1 t/m Mxx in omloop die gebruikt kunnen worden. Dit is alleen voor de wedstrijdbaan. Deze soundtracks kunnen random gebruikt worden.

Verenigingen moeten van tevoren de muziek van de wedstrijdorganisatie ontvangen, zodat er tijdens de trainingen op geoefend kan worden.

Er is een duidelijke verdeling in de soundtracks waarop telkens de nieuwe serie gestart kan worden.

Alle soundtracks zijn op de KNGU site te vinden via:

<https://dutchgymnastics.nl/trainers-en-coaches/wedstrijdzaken/groepsspringen/documenten>

Taken organiserende vereniging

- 2-3 personen bij de ingangscntrole van de deelnemers
- 1-2 personen die de toegang tot de inspringbanen in de gaten houdt.
- 1 persoon die toestellen in de inspringbaan op de juiste hoogte/druk brengt.
- 1-2 personen die het parc-ferme runt.
- 1 persoon die bij de wedstrijdbanen de toestellen op de juiste stand/druk zet.
- 4 juryassistenten.
- 1 muziek/geluid
- 2 meisjes (kledingbakken)

Verantwoordelijkheid voor de toestellen

Tijdens de wedstrijden is een toestelcommissie niet nodig voor de springbaan. De leiding kan zelf, bij het wisselen van minitrampoline naar minitrampoline -pegasus, de minitrampoline verplaatsen. De hoogte van de pegasus moet ingesteld worden door de toestelcommissie. Het staat vrij met welk toestel minitrampoline of minitrampoline - pegasus men wil starten. Wanneer men de beschikking heeft over 2 in hoogte te verstellen pegasussen (maximaal 1.65 meter), dan kunnen deze op beide banen gebruikt worden.