

Regels en richtlijnen

Team

- Jongens/heren en meisjes/dames mogen gemengd in een groep deelnemen.
- Er moeten minimaal 3 en maximaal 6 springers in een groep zitten.
 - o Alleen de 3 hoogste sprongen worden meegeteld. Als alle 6 springers de sprong kunnen, is het leuk om deze ook te laten zien.
- Elke sprong of serie moet worden uitgevoerd door minimaal 3 springers.
 - o Het is toegestaan om op elk moment van springer te wisselen.
- Een team mag bestaan uit deelnemers van meerdere verenigingen.

Categorieën

- Een springer mag deelnemen aan maximaal 2 groepen.
 - o Hiervoor moet 2 keer inschrijfgeld worden betaald.
- Deelnemers geboren in 2019, 2017 en 2015 hebben de keuze uit 2 categorieën. Kijk hieronder.
- In elke groep mogen maximaal 2 springers jonger zijn dan de vastgestelde categorie.
- In elke groep mag er maximaal 1 springer ouder zijn dan de vastgestelde categorie.
- Categorieën zijn als volgt:
 - o 6-7 jaar (2020-2019) mogen niet deelnemen aan level 2 & 1
 - o 7-8-9 jaar (2019-2018-2017)
 - o 9-10-11 jaar (2017-2016-2015) Mag niet deelnemer aan level 5
 - o 11 jaar en ouder (2015 en ouder) mag niet deelnemen aan level 5

Kleding

- De kleding moet op elkaar afgestemd zijn; het is echter niet noodzakelijk dat iedereen hetzelfde draagt.
- Een turnpakje is niet verplicht.
- Het dragen van turnbroekjes is toegestaan.
- Zorg ervoor dat er geen losse kledingstukken of haren rondsluipen.
- Het dragen van sieraden zoals ringen, armbanden, kettingen en oorbellen is niet toegestaan vanwege de veiligheid. Kleine zweerknopjes of oorknopjes van vergelijkbare grootte zijn wel toegestaan.
- Het gebruik van glitters, nagellak en make-up is toegestaan.
- Het dragen van turnschoentjes, tape en bandages is toegestaan.

Extra aandachtspunten

Er zijn 5 levels. Elk team kiest één level en springt alle drie de toestellen op hetzelfde level.

Allround prijzen worden toegekend aan de teams die in alle onderdelen uitblinken.

Wedstrijdregels en uitvoering

Aan- en afgroeten:

- De manier van groeten en uitstrekken mag het team zelf bepalen. Let er wel op dat dit kort en rustig blijft en niet te veel overgaat in dans of uitgebreide bewegingen.
- Teams mogen een stukje choreografie van maximaal 6 tellen gezamenlijk uitvoeren. De invulling hiervan is vrij en mag door het team zelf worden bedacht. Dit is per toestel maximaal twee keer toegestaan.

Trainers/ assistenten

- Hulp is toegestaan, maar de sprong telt dan niet mee voor de puntentelling.
- De trainer mag op de mat of bij het toestel staan voor veiligheid (geen puntenaftrek).
- Er mag een formulier met de oefenstof op de grond liggen. Tussen de sprongen door mag worden overlegd en de trainer mag aangeven welke sprong volgt. Hiervoor wordt geen aftrek gegeven. Let er wel op dat de pauzes tussen de sprongen niet te lang worden. Dit kan wel leiden tot aftrek op het ritme.

Extra aandachtspunten

- Het is niet verplicht om de hele dikke mat of airtrack te gebruiken. Deelnemers mogen aan de zijkant eraf stappen zonder puntenaftrek.
- De groep mag niet tussen het toestel en de jury teruglopen.
- Er mag op verschillende manieren gesprongen worden als er maar duidelijk als team gesprongen wordt, voorbeelden:
 - o Wave-vorm: Springer 1 begint alleen, springer 2 start bij de tweede beurt van springer 1, enzovoort.
 - o Hele team tegelijk: De hele groep staat op de airtrack en toont het element tegelijkertijd.
 - o Eerste 2 springers tegelijk, daarna de volgende 2, enzovoort.
 - o Deze variaties zijn toegestaan op alle toestellen waar dit toepasbaar is.
- Er mag in de lengte, breedte of diagonaal van de airtrack gesprongen worden.
- Tussen de sprongen mag het toestel aangepast worden. Denk aan trampoline verplaatsen of dikke mat recht leggen.

Jury

De trainer mag vragen stellen over de I-score. Deze vragen mogen alleen gesteld worden aan de hoofdjury of de wedstrijdleiding. Niet aan de individuele juryleden zelf.

Er wordt gekeken of aan alle gevraagde elementen wordt voldaan en hoe deze worden uitgevoerd.

Let op: Om lange pauzes te voorkomen, kan de jury aftrek geven voor te veel aanwijzingen, overleg of wachten tussen de sprongen. Dit geldt ook bij het op en af lopen. Het is belangrijk dat het tempo en de energie in de oefening blijven. Er wordt hierbij niet op kleine details gelet. Even uit het ritme zijn, een korte pauze of kort aangeven wat de volgende sprong is geeft niet direct aftrek. Wordt er uitgebreid besproken welke sprong volgt of welke deelnemer wel of niet meedoet, dan kan hiervoor wel aftrek

I=Inhoud		U= uitvoering	
Actie	Aftrek per keer	Actie	
Val	1,00	Ritme & vloeiendheid De sprongen volgen elkaar actief op, zonder rommelige overgangen tussen de sprongen. Juiste timing bij gezamenlijke sprongen en aanlopen.	
Element vergeten onherkenbaar turnen	1,00	Spronghoogte Alle springers hebben een krachtige en gelijkmatige afzet. Hoogteverschillen zijn minimaal.	
Tussen de verschillende sprongen te veel tijd nemen Bijv. tussen sprong 1 en 2. Te veel overleg of langzaam lopen	0,50	Uitvoering elementen Duidelijke vormen die tot het einde worden afgemaakt. Nette lijnen hoeken, bolle, holle of juist gestrekte houding en natuurlijk aandacht voor beenspreiding.	
		Afsluiting De laatste deelnemer sluit de sprong af met een duidelijke, stabiele landing.	