



Groepsspringen

Regelment

Groep

1. Jongens/ heren en meisjes/ vrouwen mogen gemixt in een groep
2. Minimaal 3 en maximaal 5 springers in een groep
 - a. De 3 hoogste sprongen tellen (wanneer alle 5 springers de sprong kunnen is het leuk om deze te mogen doen, zo hoeft je niet iedere sprong de beste te kiezen).
3. Iedere sprong of serie wordt door minimaal 3 springers uitgevoerd. Er mag op ieder moment gewisseld worden.

Aan- en afgroeten

1. Het is verplicht gezamenlijk voor de eerste en laatste sprong uit te strekken. Hiervoor mag punt 2 gebruikt worden.
2. Het is toegestaan een stukje choreografie van maximaal 6 tellen gezamenlijk uit te voeren. Dit mag maximaal 2x per toestel uitgevoerd worden.
3. De eerste springer strekt voor de eerste sprong en de laatste springer strekt na de laatste sprong uit.

Kleding

1. Kleding moet op elkaar afgestemd zijn, dit hoeft niet per se dezelfde outfit te zijn en turnpakje is niet verplicht.
2. Turnbroekjes zijn toegestaan
3. Zorg ervoor dat er geen losse kledingstukken/ haren rondslingeren.

Trainers/ assistenten

1. Hulp is toegestaan (1 punt aftrek per springen per hulpverlening)
2. Train(st)er mag op de mat of bij het toestel staan voor de veiligheid (geen aftrek)
3. Wanneer een springer een sprong niet maakt is het niet toegestaan om de sprong opnieuw te maken.

Categorieën

1. Een springer mag maar voor 1 springgroep uitkomen.
2. Geboortejaren 2014 & 2011 hebben de keuze uit 2 categorieën (maar mogen voor 1 categorie uitkomen).

Instap: 2016-2014

Junioren: 2014-2011

Senioren: 2011+

Extra:

1. Er hoeft niet steeds de hele mat afgelopen te worden of de hele airtrack af (je mag er aan de zijkant af).
2. De groep mag niet tussen het toestel en de jury teruglopen. Loop aan de andere kant van het toestel terug. 0.5 punt aftrek per keer (als team niet p.p. voorbeeld: sprong 1, loopt 1 of het hele team verkeerd terug 0.5 aftrek. Gebeurt dit bij de tweede sprong weer, weer 0.5 aftrek)
3. Bij keuze sprongen hoeft het team niet dezelfde keus te maken. Springer 1 en 2 mogen verschillende sprongen tonen.

Plankoline kast min 1 deel, kast in lengte

Of

(2 banken) **Trampoline kast** volledig, kast in lengte

Level 6 (ongeveer gelijk aan level 10-9)	- Ophurken – Streksprong af - Ophurken – Hurksprong af - Ophurken – Spreidsprong af - Keuze: - Ophurken rol v.o. – (wanneer nodig streksprong af) - Rol op – Streksprong af - Rol over - Zelf weten op – Arabier af
Level 5 (ongeveer gelijk aan level 8)	- Koprol over (gestrekte benen tonen) - Ophoeken (benen mogen aan binnenkant of buitenkant armen) – 1/1 draai af - Streksprong op – Arabier op 1 arm af - Streksprong op – Overslag af
Level 4 (ongeveer gelijk aan level 7)	- Keuze uit: - Overhurken - Zover mogelijk (handen min op de helft) ophurken- in hurkzit handen naar voren plaatsen afhurken (voeten door handen) - Overspreiden - Streksprong op – Losse arabier af - Handstand koprol - Arabier over

*er mogen tussenpassen geturnd worden (bijv. Ophurken 2x stappen streksprong af)

Trampoline pegases 1.35m.)

Level 3 (ongeveer gelijk aan level 6-5)	- Streksprong op – Hurksalto v.o. af - Streksprong op – Hurksalto a.o. af - Overslag - Keuze uit: - Yamasita (overslag met afhoeken in afzweeffase) - Tipsalto - Arabier of ½ in
Level 2 (ongeveer gelijk aan level 4-3)	- Tipsalto over - Hurksalto over - Overslag ½ draai over - Yamasita (overslag met afhoeken in afzweeffase) - Keuze uit: - Arabier – ½ draai terug ½ in – ½ uit (terug draaien) - Yamasita ½ draai
Level 1 (ongeveer gelijk aan level 2-1)	- Keuze uit: - Hoeksalto over - Hurksalto met ½ draai - Streksalto over - Overslag 1/1 draai - Keuze uit: - Yamsita 1/1 draai - Arabier 1/1 draai terug ½ in – 1/1 draai uit (terug) - Keuze uit: - Salto met 1/1 draai - Tsukahara

Trampoline + 60 cm. (2 dikke matten op elkaar)

***er mogen banken voor de trampoline gebruikt worden**

Level 6 (ongeveer gelijk aan level 10-9)	- Streksprong - Hurksprong - Spreidsprong - ½ draai gesprongen - Rol v.o. (strekking van benen tonen)
Level 5 (ongeveer gelijk aan level 8)	- Spagaatsprong - Spreidhoeksprong - 1/1 draai gesprongen - Handstand plat - Arabier tot stand
Level 4 (ongeveer gelijk aan level 7)	- Gesloten hoeksprong - Spagaatsprong - Flak flik - Arabier op 1 arm tot stand - Hurksalto voorover

Trampoline + 30 cm. (2 dikke matten achter elkaar)

Level 3 (ongeveer gelijk aan level 6-5)	1. Hurkhoeksprong 2. Hurksalto 3. Hoeksalto 4. Spreidhoeksalto 5. Barani
Level 2 (ongeveer gelijk aan level 4-3)	1. Wisselspagaatsprong* 2. ½ draai spagaatsprong* 3. Streksalto 4. Salto met ½ draai 5. Salto met ½ draai (dit mag geen herhaling zijn)
Level 1 (ongeveer gelijk aan level 2-1)	1. Wissel ½ draai spagaatsprong 2. Keuze uit: Wisselspreidhoeksprong Wissel 1/1 draai spagaatsprong 3. Streksalto met ½ draai 4. Salto met 1/1 draai 5. Salto met 1/1 draai (dit mag geen herhaling zijn)

* Gymnastische sprongen MOETEN 2 benig landen.

- Wisselspagaatsprong = in 1 sprong 2 spagaten tonen waarvan de eerste een kleine spagaat is met het verkeerde been. De tweede spagaat is 180 graden met het goede been.
 - ½ draai spagaatsprong = eerst een ½ draai gevolgd door een spagaatsprong. Welke kant op gedraaid wordt is naar keuze.
 - Wissel ½ draai spagaatsprong = Hetzelfde als de wisselspagaatsprong met een ½ draai na de kleine eerste spagaat.
- Wisselspreidhoeksprong = in 1 sprong 1 spagaat en 1 spreidhoeksprong tonen. De eerste spagaat is klein gevolgd door een ¼ draai waarna de spreidhoekpositie volgt. Let op; het voorste been van de spagaat zwaait onderlangs door naar de trampoline voor de spreidhoekpositie.

Airtrack: 12m.-2m.-0.30m.

Level 6 (ongeveer gelijk aan level 10-9)	1. Hurksprong met tussensprong (min. 2p.p. hoeft niet in verbinding) 2. Rol voorover (min. 2 p.p.) 3. Keuze uit: Handstand doorol (min. 2 p.p.) Handstand 1 tel (verticale lijn tonen) min. 2 p.p.) 4. Radslag tussenhup radslag 5. Arabier
Level 5 (ongeveer gelijk aan level 8)	1. Bommetje voorover 2. 1/1 draai gesprong 3. Radslag op 1 arm 4. Arabier tussenhup radslag 5. Arabier kaats rol a.o. tot stand
Level 4 (ongeveer gelijk aan level 7)	1. *Keuze uit: Bommetje a.o. (min. 2 p.p.) Rol a.o. tot ligsteun (min. 2 p.p.) 2. Radslag arabier 3. *Keuze uit: Arabier salto Arabier kaats rol a.o. tot stand (met gestrekte armen) 4. Flak flik 5. Salto voorover
Level 3 (ongeveer gelijk aan level 6-5)	1. *Keuze uit: Losse overslag (min. 2 p.p.) Losse radslag (min. 2 p.p.) 2. Arabier flik flak 3. Arabier hurksalto a.o. 4. Keuze uit: Loopoverslag - overslag Overslag – flak flik 5. Salto v.o. uitstappen arabier
Level 2 (ongeveer gelijk aan level 4-3)	1. *Keuze uit: Salto a.o. (uit stand) (min. 2p.p.) Flik flak loop of gesloten (uit stand) min. 2 p.p.) 2. Overslag salto 3. Keuze uit: Salto uitstappen arabier flik flak Salto uitstappen arabier salto Salto tussenkaats salto 4. Arabier streksalto 5. Salto met ½ draai (mag uit stand, mag vanuit element)
Level 1 (ongeveer gelijk aan level 2-1)	1. Serie met 2 saltovormen 2. Serie van 3 met saltovorm a.o. (geen hurksalto) 3. Serie van 2 of meer met streksalto v.o. 4. Serie van 2 of meer met 1/2 schroef 5. Serie van 2 of meer met 1/1 schroef

* Deze sprong mag ieder voor zich doen maar dan wel in wave-vorm (springer 1 begint alleen, springer 2 springt de eerste sprong tegelijkertijd met tweede beurt springer 1 enzo.) of de hele groep staat op de airtrack en toont het element.

Serie moet in verbinding (voorbeeld serie van 2 salto's kan zijn: aanloop salto, salto)

Salto tussenkaats salto (hier mag 1 kaats tussen de salto's)

Tempo flik flak of tempo salto (zijn hetzelfde) worden als saltovorm gezien.