



Reglement '24
Groepsspringen
Samen Sterk, Samen Succesvol

Lees hier alles over de regels



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.
 - Alleen de 3 hoogste sprongen worden meegeteld. Als alle 6 springers de sprong kunnen is het leuk om deze te mogen doen.
- Elke sprong of serie moet worden uitgevoerd door minimaal 3 springers. Het is toegestaan om op elk moment van springer te wisselen.

Categorieën

- Een springer mag deelnemen aan maximaal 2 groepen.
- Deelnemers geboren tussen 2016 en 2012 hebben de keuze uit 2 categorieën.
- 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:
 - Geboren tussen 2018 en 2016: Instap
 - Geboren tussen 2016 en 2012: Junior
 - Geboren in 2012 of eerder: Senior
- Elke categorie mag deelnemen op elk niveau.

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.

Trainers/ assistenten

- Hulp is toegestaan (1 punt aftrek per sprong per persoon waarbij hulp verleend wordt).
- De trainer mag op de mat of bij het toestel staan voor veiligheid (geen puntenaftrek).
- Als een springer een sprong niet uitvoert, is het niet toegestaan om de sprong opnieuw te doen.

Extra aandachtspunten

- Er zijn 8 levels. Het is niet toegestaan om verschillende levels te springen. Elk team kiest één level.
- Allround prijzen worden toegekend aan de teams die in alle onderdelen uitblinken.
- Elke deelnemer krijgt een siliconen bandje met het niveau van de uitgevoerde oefening erop.



Regels en richtlijnen

Aan- en afgroeten:

- Het is verplicht om gezamenlijk voor de eerste en laatste sprong uit te strekken. Hiervoor kan punt 2 worden gebruikt.
- Teams mogen een stukje choreografie van maximaal 6 tellen gezamenlijk uitvoeren. Dit is per toestel maximaal twee keer toegestaan.
- De eerste springer strekt uit voor de eerste sprong, en de laatste springer strekt uit na de laatste sprong.

Trainers/ assistenten

- Hulp is toegestaan (1 punt aftrek per sprong per persoon waarbij hulp verleend wordt).
- De trainer mag op de mat of bij het toestel staan voor veiligheid (geen puntenaftrek).
- Als een springer een sprong niet uitvoert, is het niet toegestaan om de sprong opnieuw te doen.

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.
- Bij keuze sprongen hoeft het team niet dezelfde keuze te maken. Springer 1 en 2 mogen verschillende sprongen laten zien. Tenzij anders aangegeven.
- Er mag op verschillende manieren gesprongen worden als er maar duidelijk als team gesprongen wordt, voorbeelden:
 - Wave-vorm: Springer 1 begint alleen, springer 2 start bij de tweede beurt van springer 1, enzovoort.
 - Hele team tegelijk: De hele groep staat op de airtrack en toont het element tegelijkertijd.
 - Eerste 2 springers tegelijk, daarna de volgende 2, enzovoort.
- Er mag in de lengte of breedte van de airtrack gesprongen worden.

Oefenstof

- Gymnastische sprongen dienen tweebeinig te landen.
- Wisselspagaatsprong: in één sprong twee spagaten tonen, waarvan de eerste een kleine spagaat is met het verkeerde been. De tweede spagaat is 180 graden met het juiste been.
- ½ draai spagaatsprong: eerst een ½ draai, gevolgd door een spagaatsprong. De draaikant is naar keuze.
- Wisselspreidhoeksprong: in één sprong een spagaat en een spreidhoeksprong tonen. De eerste spagaat is klein, gevolgd door een ¼ draai naar de spreidhoekpositie.
- Salto tussenkaats salto (1 kaats tussen de salto's toegestaan)



Jury

Iedere oefening is 10 punten waard. Wanneer een team begint met de oefening, ontvangt deze direct alle 10 punten. Bij het uitvoeren van de oefening wordt gekeken of aan alle gevraagde elementen wordt voldaan en hoe deze worden uitgevoerd. Hieronder staat een tabel met aftrekpunten waar de jury op let. De aftrekpunten zijn verdeeld in twee categorieën:

- I: inhoud (wat het team springt)
- U: uitvoering (hoe er gesprongen wordt)

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.

I = Inhoud		U = Uitvoering	
Actie	Aftrek per keer	Actie	Aftrek per keer
Onherkenbaar turnen	0,50	Niet uitstrekken	0,10
Val	1,00	Kromme benen/ armen	0,10 - 0,50
Element vergeten	1,00	Niet synchroom	0,10 - 0,50
Element verwisselen/ verkeerde plaats	0,30	Pauze; stilstaan • vallen van gaten in het team • Te dicht op elkaar (veiligheid)	0,10 - 0,50