



Reglement '25
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 ook te laten zien.
- Elke sprong of serie moet worden uitgevoerd door minimaal 3 springers.
 - 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.
 - Hiervoor moet 2 keer inschrijfgeld worden betaald.
- Deelnemers geboren in 2017 en 2013 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:
 - Instap (2019-2018-2017)
 - Junior (2017-2016-2015-2014-2013)
 - Senior (2013 en ouder)
- Elke categorie mag deelnemen op elk level.

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, omdat dit bijdraagt aan de uitstraling en beleving van de turnwedstrijden.
- Het dragen van turnschoentjes, tape en bandages is toegestaan tijdens de turnwedstrijden.

Extra aandachtspunten

- Er zijn 8 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:

- Het team strekt gezamenlijk uit vóór de eerste sprong en na de laatste sprong.
- 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.
- 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).
- Wanneer een springer een sprong overslaat, gaat de oefening verder met de volgende springer.

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:
 - 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.
 - Deze variaties zijn toegestaan op alle toestellen waar dit toepasbaar is.
- 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.
 - Eerst een spagaatsprong, gevolgd door ½ draai. Draaikant naar keuze.
- Wisselspreidhoeksprong: in één sprong een spagaat en een spreidhoeksprong tonen. De eerste spagaat is klein, gevolgd door een ¼ draai waarbij het voorste been van de spagaat naar achteren gaat om in de spreidhoekpositie te komen.
- 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