

Microteamgym Reglement D_E niveau.

Wegens het ontbreken van een landelijk reglement voor het D_E niveau stellen we als DTC Springen Oost de volgende regels op.

**Dit reglement is een aanvulling op het landelijke reglement
Bijlage 3 TR Groepspringen voor A,B en C niveau.**

De discipline Micro Teamgym bestaat uit 2 onderdelen:

1 Airtrack 3 beurten

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.

Men is verplicht het laatste element te landen op de landingsmat

Rollen vo en ao mogen op de airtrack of op de mat worden geland,hiervoor krijgt het team geen aftrek.

Minimale druk (mbar) voor de airtrack

Jeugd minimaal: 40 mbar

Junior minimaal: 50 mbar

Senior minimaal: 60 mbar

Uitsluitend voor Airtrack

Voor senioren D/E niveau geldt: minimaal 2, maximaal 5 verschillende sprongelementen.

Voor de junioren D niveau geldt: minimaal 2, maximaal 5 verschillende sprongelementen.

Voor de jeugd D/ E en Junior E niveau geldt: minimaal 1, maximaal 3 verschillende sprongelementen.

2 Minitrampoline en Minitrampoline – springtoestel

Aantal beurten

■ Minitrampoline en Minitrampoline – Springtoestel 3 beurten

De verenigingen zijn vrij om zelf de verdeling te maken van de 3 sprongbeurten.

Deze zijn verdeeld over de toestellen Minitrampoline en Minitrampoline – Springtoestel, waarvan minimaal 1 op ieder toestel.



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

Verloop

De rondes duren 5 minuten, inclusief opmars en afmars.
Inspringen duurt maximaal 3 minuten. Als het optreden in de wedstrijd baan klaar is en de wedstrijd leider het teken geeft om af te marcheren, stopt het inspringen.

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:
 - o Jeugd
 - o Junior
 - o Senior

We hanteren de landelijke dispensatieregels zoals ze gelden bij het groepsspringen.
(Bijlage 5 Informatie wedstrijd zaken)

- Elke categorie is onderverdeeld in een subcategorie:
 - o Dames
 - o Heren
 - o Mix; iedere serie wordt gesprongen door beide geslachten (verhouding: 2 - 1, 1 - 2). De verhouding mag in de series wisselen.

Tijdsduur per onderdeel

Tijdslimiet per onderdeel is 2 minuten 45 seconden.

Voor de jeugd categorie mag er een trainer bij de aanloop staan om de sprongen op te lezen.



Gemiddelde waarde over 3 series minimaal-maximaal D niveau

Categorie	Airtrack	Mini/Mini springtoestel
Senior	1,7-2,2	1,9-2,4
Junior	1,1-1,6	1,6-2,1
Jeugd	0,7-1,2	1,3-1,8

Gemiddelde waarde over 3 series maximaal E niveau

Categorie	Airtrack	Mini/Mini springtoestel
Senior	1,9	1,9
Junior	1,4	1,6
Jeugd	1,0	1,3