

# **BIJLAGE**

# **TECHNISCH REGLEMENT**

# **GROEPSSPRINGEN**

D/E reglement WEDSTRIJDREGLEMENT

## Inhoud

1. Algemeen.....	3
2. Juryzaken.....	6
3. Diverse tabellen aftrekwaardes en tekeningen.....	10
4. Omrekenstabellen .....	13
5. Oefenstof E-niveau.....	17
6. Oefenstof D- niveau.....	19

## 1. Algemeen

### Doel

Het groepsspringen op D- en E-niveau is bestemd voor de recreatieve springer. Het uitgangspunt is dat een springer met één training in de week aan een van deze wedstrijdcategorieën kan deelnemen.

### Oefenstof

De wedstrijden op D- en E-niveau zijn groepswedstrijden met voorgeschreven oefenstof en twee sprongbeurten met keuzesprongen.

### Inschrijving

Deelname is mogelijk in de onderstaande niveaus, leeftijdscategorieën en toestellen.

<u>Niveau</u>	<u>Leeftijd</u>	<u>Onderdeel</u>	<u>Onderdeel</u>	<u>Onderdeel</u>	<u>Onderdeel</u>
E	Jeugd	Lange mat	Minitramp	Kast minitramp	Kast plankoline
	Junior	Lange mat	Minitramp	Pegasus minitramp	Kast plank
	Senior	Lange mat	Minitramp	Pegasus minitramp	Kast plank
D	Jeugd	Lange mat	Minitramp	Kast minitramp	Kast plankoline
	Junior	Lange mat	Minitramp	Pegasus minitramp	Kast plank
	Senior	Lange mat	Minitramp	Pegasus minitramp	Kast plank

### Leeftijdsbepalingen

De bijbehorende geboortejaren worden per seizoen vermeld in "Informatie Wedstrijdzaken" op de website van de Dutch Gymnastics → wedstrijd zaken. Per wedstrijddag mogen de springers, al dan niet in verschillende niveaus, wisselen van groep binnen de vereniging, maar is het niet toegestaan in verschillende groepen bij hetzelfde onderdeel als springer uit te komen. Mixed groepen zijn toegestaan voor alle categorieën en alle toestellen, ongeacht de verhouding. De huidige dispensatie regeling die in bijlage Nieuwsbrief LTC-GS wedstrijd zaken is vermeld geldt ook voor de D en E wedstrijden.

### Hoogte en afmetingen van de toestellen

Hoogte en afmeting van de kast:

- |                              |            |
|------------------------------|------------|
| a. Hoogte bovenkant kast     | 1.10 meter |
| b. Lengte van het bovenblad  | 1.25 meter |
| c. Breedte van het bovenblad | 0.45 meter |

Bij de jeugd mag gesprongen worden met de kast min 1 deel

Pegasus hoog met minitrampoline

Hoogte bovenkant pegasus boven de vloer:

Categorie 13 tot en met 17 jaar

minimaal 1,25 meter

Categorie 18 jaar en ouder:

minimaal 1,35 meter

### Sieraden en kleding

- Het is niet toegestaan om sieraden, zoals horloge, ringen, hangers, en dergelijke, te dragen tijdens de uitvoering van het wedstrijdonderdeel.

De algemene kledingregels zijn opgenomen in het huishoudelijk reglement van de KNGU. De springers aan deze wedstrijden dienen correcte sportkleding te dragen. Voorwaarde is, dat alle tijdens deze wedstrijden te dragen kleding, schoon en fris is. Het opmarcheren voor het uitvoeren van de wedstrijd oefening gebeurt in turnkleding. Trainingspakken en dergelijke, dienen in het 'Parc Fermé' achtergelaten te worden. Het is toegestaan om voor en na het uitvoeren van de wedstrijd oefeningen sportkleding te dragen naar eigen keuze, bijvoorbeeld trainingspakken.

Voor wat betreft het dragen van sportkleding tijdens het wedstrijdonderdeel van deze wedstrijden, gelden de volgende regels.

- Een groep moet uniform gekleed zijn, inclusief eventuele sokken, met uitzondering van de turnschoenen.
- Voor dames jeugd, dames junioren en dames senioren geldt: een turnpakje waarvan kleur en model worden bepaald door hun vereniging. Het dragen van een legging is toegestaan, mits deze door de gehele groep gedragen wordt. Turnschoenen, van een zelf gekozen kleur, mogen worden gedragen. Met turnschoenen worden bedoeld de uit leer, kunststof of textielvezel bestaande "balletschoentjes".
- Voor heren jeugd, heren junioren en heren senioren geldt: turnshirt, turnbroekje, turnpantalon waarvan kleur en model worden bepaald door hun vereniging. Het dragen van een legging is toegestaan, mits deze door de gehele groep gedragen wordt. Turnschoenen van een zelf gekozen kleur mogen worden gedragen. Met turnschoenen worden bedoeld de uit leer, kunststof of textielvezel bestaande "balletschoentjes".
- Voor een mixed team geldt: de sportkleding van zowel de dames als de heren dient op elkaar afgestemd te zijn. Hierbij geldt niet dat de kleuren exact hetzelfde dienen te zijn, maar de kleurcombinatie dient wel op elkaar afgestemd te zijn.
- Voor de trainer/coach geldt: sportkleding, bijvoorbeeld trainingspak en sportschoenen. Vrije tijds kleding is niet toegestaan. Dit geldt ook voor de assistenten die in de baan aanwezig zijn.

### Herkansing

- Herkansing wordt alleen toegestaan als bijzondere omstandigheden het optreden van een groep deden mislukken.
- De wens tot herkansing moet direct na het beëindigen van de oefening aan het hoofdjurylid kenbaar worden gemaakt door de trainer/coach. De wedstrijdleiding beslist na overleg met de juryleden of een herkansing al dan niet gerechtvaardigd is.
- Bij een herkansing tellen de cijfers voor het laatst uitgevoerde optreden.
- Als het optreden van een groep door een val of mislukking wordt onderbroken, moet het optreden binnen 30 seconden worden voortgezet. Wordt deze tijd overschreden, dan wordt het optreden als beëindigd beschouwd en als zodanig beoordeeld.

### Groepsgrootte

De groep bestaat uit minimaal 6 springers en maximaal 9 springers.

De oefening wordt uitgevoerd met en door de gehele groep waarmee wordt gestart. Er mag tussen de beurten door niet gewisseld worden tussen springers.

Er wordt in relatie tot de groepsgrootte gewerkt met omrekenstabellen waarmee de totale uitvoeringsaftrek van alle springers wordt omgerekend naar een uniforme basis, zijnde gemiddelde uitvoeringsaftrek voor één springer.

## 2. Juryzaken

### Algemeen

1. Synchroon: met twee of meer springers een of meer sprongen gelijktijdig beginnen, uitvoeren en eindigen.
2. Het landen op één voet is niet toegestaan. Dit geldt ook voor het eerst neerkomen op de handen. Als er niet geland wordt op beide voeten, wordt, met uitzondering van onderdelen op de lange mat die per definitie op één voet landen, zoals looprol of radslag, de sprong als niet gemaakt beschouwd.
3. Sprongen via of over hindernissen, geplaatst tussen de minitrampoline en landingsmat, zijn niet toegestaan.
4. Bij het niet maken van een sprong, waarbij de minitrampoline, plank of plankoline niet is aangeraakt, is het niet toegestaan om de sprong opnieuw te maken.

### Juryteam

Het juryteam bestaat bij voorkeur uit 2 juryleden per toestel. Er wordt gewerkt met omrekenstabellen, waarmee de uitvoeringsaftrek verhoudingsgewijs met het aantal springers per groep berekend wordt. Zodoende werkt het springen met een groot aantal springers per groep niet in het nadeel. Wanneer er twee juryleden zijn, verdelen zij de taken onderling. Eén fungeert dan als hoofdjurylid.

### Taakomschrijving van het hoofdjurylid

1. Controleren, eventueel in overleg met de toestelcommissie, van de toestellen in verband met de hoogte volgens de normen van het betreffende wedstrijdonderdeel als omschreven in het wedstrijdreglement .
2. Controleren of het eindcijfer juist is.
3. Teken geven aan de leiding van de groep, zodat deze met de wedstrijd kan beginnen.
4. Wanneer de leiding van de groep voor de aanvang en na de beëindiging van het optreden van de groep zich meldt, dan hierop correct reageren.
5. Beoordeling van de onderbreking van een sprongbeurt of de oefening voor een eventuele herkansing.
6. Toepassen van specifieke aftrekken voor incorrecte wedstrijdleding, het dragen van o.a. sieraden, het niet presenteren van de groep voor en na het optreden.
7. Het beoordelen of een trainer in kan grijpen in geval van gevaar of wanneer een sprong dreigt fout te gaan. Het hoofdjurylid kan dan de wedstrijd eventueel stilleggen.

### Taakomschrijving van het uitvoeringsjurylid

De sprongen accuraat, objectief en deskundig beoordelen en de aftrekken voor de technische uitvoering noteren.

#### Taakomschrijving van de moeilijkheidsjury

1. Het noteren van de gesprongen elementen.
2. Het vaststellen van de technische waarde van de gesprongen series.
3. Het bepalen van een bonus voor originaliteit en virtuositeit.
4. Het aftrekken voor samenstellingsfouten.
5. Het bepalen van een bonus voor presentatie of tempo.

#### Toegestaan verschil, na toepassing van de omreken tabel, van de twee cijfers van de uitvoering.

Het verschil mag niet groter zijn dan:

1. 0,1 punt bij 4 en meer punt.
2. 0,2 punt van 2 tot 4 punt.
3. 0,4 punt bij minder dan 2 punt.

#### Opbouw van het cijfer

Het cijfer wordt opgebouwd uit de volgende vier onderdelen:

Moeilijkheidswaarde	5,0 punt
Samenstelling	5,0 punt
Uitvoering	5,0 punt
Bonus	Maximaal 0,5 punt

Een oefening kan dus maximaal **15,5 punten** opleveren.

#### Moeilijkheidswaarde (uitgangswaarde 5,0 punt)

Elke sprongserie heeft een waarde van:	0,8 punt: $4 \times 0,8 = \mathbf{3,20 \text{ punt}}$
Elke keuzesprong heeft een waarde van:	0,9 punt: $2 \times 0,9 = \mathbf{1,80 \text{ punt}}$
<b>Totaal moeilijkheid</b>	<b>5,00 punt</b>

Heeft de groep in de aangegeven volgorde de voorgeschreven en laatste keuzesprongen uitgevoerd, dan heeft deze recht op het maximum van 5.00 punten voor moeilijkheid.

Een sprongserie telt pas mee voor moeilijkheid, als deze herkenbaar is uitgevoerd. Dit houdt in, dat een sprong pas geldig is als deze in elke fase herkenbaar is uitgevoerd. Meer informatie is beschreven in de paragrafen 12 en 13. Sprongseries krijgen altijd de moeilijkheidswaarde, tenzij de volledige groep een andere sprong springt dan voorgeschreven, een hele beurt herhaalt, of een hele beurt vergeet. Als één of meer springers een afwijkende sprong springen, geeft dit aftrek in de samenstelling".

De laatste twee sprongbeurten van de serie zijn keuzesprongen. Een keuzesprong mag elke sprong zijn, zolang het niet dezelfde sprong is als eerder door de groep gesprongen. Dit betekent dat sprongen die in de eerste keuzebeurt gesprongen zijn, niet nogmaals in de tweede keuzebeurt gesprongen mogen worden, ook al is dit door een andere springer. De waarde van de keuzesprong is niet van belang want deze mag lager, gelijk of hoger zijn dan de waarde van voorgaande sprongen. Let op: sprongen die al in de lengte zijn uitgevoerd en vervolgens ook in de breedte worden gesprongen (of andersom) worden gezien als een herhaling.

Handplaatsing hindernis:

Indien er bij de keuzebeurten gekozen wordt voor een sprong via een hindernis (met handen- en knieënstand in kruiphouding) moet de steunfase plaatsvinden voor of op de hindernis. Bij vrije sprongen is het niet toegestaan om een hindernis op het toestel te plaatsen.

#### Samenstelling (uitgangswaarde 5,0 punt)

De aftrekken zijn beschreven in paragraaf 13.

#### Uitvoering (uitgangswaarde 5,0 punt)

Onder uitvoering wordt verstaan hoe iedere groep de bewegingen uitvoert.

De aftrek vindt als volgt plaats:

- kleine fouten 0,1 punt per keer, per springer;
- middelgrote fouten 0,2/0,3 punt per keer, per springer;
- grote fouten 0,4/0,5 punt per keer, per springer.

#### Houdingseisen

Het volgende definieert de juiste houding bij:

- gestrekte houding: heuphoek 180 graden, kniehoek 180 graden.
- gehoekte houding: heuphoek 90 graden of minder, kniehoek 180 graden.
- gehurkte houding: heuphoek 90 graden of minder, kniehoek 135 graden of meer.

Voor fouten in de uitvoering kan, na toepassing van de omreken tabel, maximaal 5,0 punten worden afgetrokken.

#### De werkwijze van het werken met omreken tabellen

Wanneer de jury de uitvoeringsaftrek heeft vastgesteld van alle sprongseries samen, neemt hij de tabel met het aantal springers van de groep, zoekt in de linker verticale kolom het aantal hele punten en in de horizontale kolom de tiende punten op. Het getal waar men dan uitkomt, is het uitvoeringscijfer.



#### Bonus (uitgangswaarde 0,5 punt)

Een bonus van maximaal 0,5 punt kan gegeven worden voor een opmerkelijk dusdanige presentatie en/of tempo van het gehele optreden. De bonus (of een gedeelte hiervan) kan alleen gegeven worden aan een groep en niet aan individuele leden. De bonus wordt opgeteld bij het eindcijfer. De bonus van 0,5 punt kan als volgt worden gegeven: een maximum van 0,2 punt voor hoog tempo en een maximum van 0,3 punt voor virtuositeit, presentatie, techniek en/of netheid.

#### Bepalingen ten aanzien van de moeilijkheidswaarde

- Een hele beurt herhalen betekent verlies van de waarde (0,8 punt of 0,9 punt), de uitvoeringsaftrek blijft staan.
- Een hele beurt vergeten betekent verlies van de waarde. Omdat geen uitvoeringsaftrek aanwezig is, volgt een extra aftrek van 0,5 punt van de samenstelling.
- Een hele beurt toevoegen levert geen extra moeilijkheidswaarde op. De uitvoeringsaftrek blijft wel staan.
- Een totale beurt afwijkend (alle springers springen een andere sprong dan staat voorgeschreven) betekent verlies van de waarde 0,8, de uitvoeringsaftrek blijft staan en geen aftrek van de samenstelling.

### 3. Diverse tabellen aftrekwaares en tekeningen

<u>Samenstelling</u>	<u>aftrek</u>
Veranderingen van volgorde van sprongseries, eenmalig	0,2 punt
Te weinig gemaakte beurten (naast verlies van moeilijkheidswaarde), extra aftrek, per beurt	0,5 punt
Afwijkende sprongen met uitzondering van de keuzebeurten, per springer, per sprong	0,2 punt
Herhalingen van dezelfde sprongen, geldt voor voorgeschreven en keuzebeurten, per springer, per sprong	0,2 punt
Niet gemaakte sprong, per springer, per sprong, geldt ook als er met minder springers gesprongen wordt dan waarmee is gestart	0,5 punt
Met meer springers springen dan het aantal waarmee men in de eerste beurt is gestart, per springer, per beurt, (omreken tabel van aantal waarmee wordt gestart, wordt gebruikt)	0,3 punt

Opmerking:

Wanneer een afwijkende sprong tevens een herhaling is, geldt een dubbele aftrek (2x 0,2 = 0,4 punt).

<u>Uitvoeringsaftrek</u>	<u>Aftrek</u>
Houdingsfouten, per springer	0,1 - 0,5 punt
Technische fouten*), per springer	0,1 - 0,5 punt
Uit de richting van het toestel of de middellijn van de lange mat	0,1 - 0,2 punt
Onvoldoende hoogte, per springer	0,1 - 0,3 punt
Ongelijkheid in synchroon werken, per keer	0,2 punt
Val, per springer	0,5 punt
Actieve hulpverlening, per keer	0,5 punt
Hulpverlening ter voorkoming van blessures, per keer	0,3 punt
Het geven van een teken aan of praten met de springer, per keer	0,3 punt
Tempostoringen in de beurten, per keer	0,1 punt
Met één of meer sprongen buiten de lange mat komen, per keer	0,3 punt

\*) Technische fouten zijn onderdelen en/of verbindingen die te laag, te hoog en/of onvoldoende ruim geturnd worden of onvoldoende technisch worden uitgevoerd.

Aftrek door hoofdjurylid
af trek

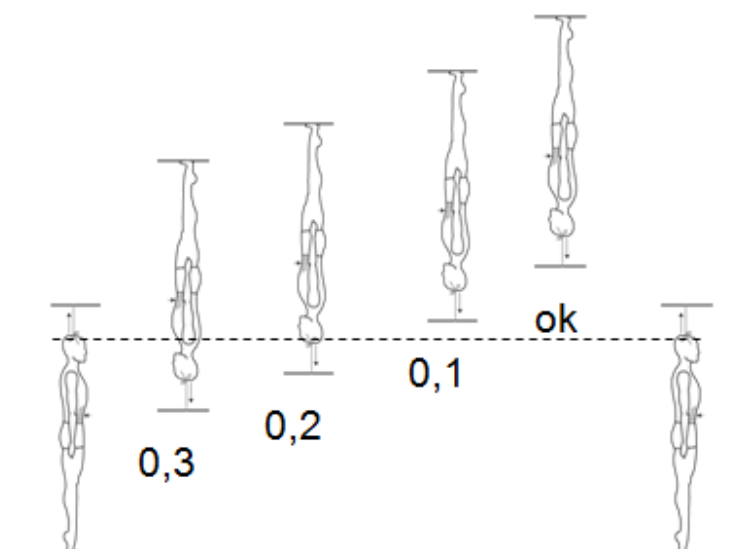
Het gebruiken van balletvormen tussen de sprongbeurten	0,2 punt
Afwezigheid van tempo tijdens het optreden tussen de beurten	0,3 punt
Incorrecte wedstrijd kleding	0,2 punt
Incorrecte handelwijze van de trainer/coach, per keer	0,1 punt
Het dragen van sieraden en dergelijke	0,2 punt
Het niet presenteren van de groep aan de jury voor het optreden	0,1 punt
Het niet presenteren van de groep aan de jury na het optreden	0,1 punt

De aftrek door het hoofdjurylid wordt na berekening van het eindcijfer in mindering gebracht.

Uitleg hoogte

Uitgangspunt is de stijging vanaf het lichaamsswaartepunt.

Bij de stijging altijd rekening houden met de lengte van de springer. De juiste hoogte is  $\frac{1}{2}$  x lichaamslengte. Aftrek is 0,1 – 0,3 punt.



## Handplaatsing bij diverse steunsprongen

Overslag vormen  
0 graden ingedraaid

Bijv. Overslag  
Overslag 1/2 draai  
Yamashita  
Overslag salto's

Zijwaartse overslagen  
90 graden ingedraaid

Bijv. Arabier / Radslag  
Arabier 3/4 draai  
Arabier 5/4 draai  
Tsukahara's  
Kasamatsu's

Handplaatsing hoeft  
niet tegelijkertijd  
Achterste hand mag  
verder ingedraaid zijn

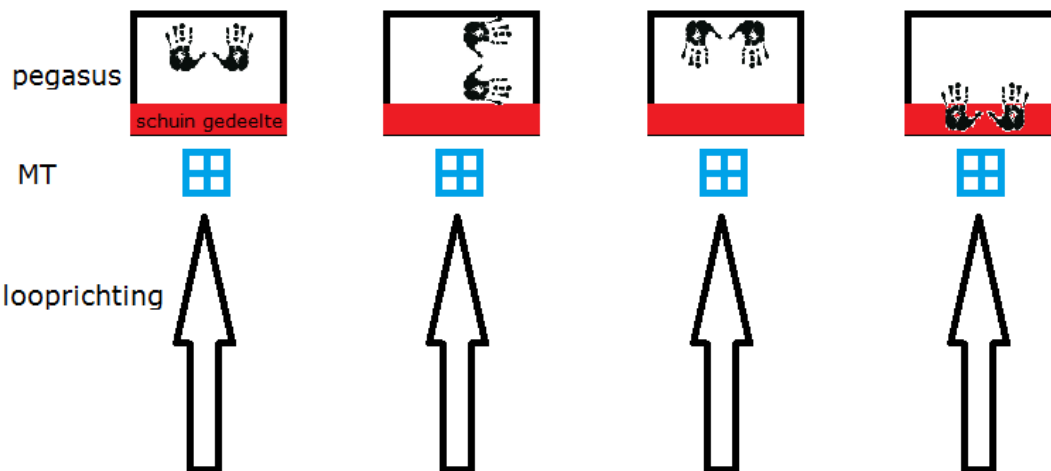
Overslag vormen  
180 graden ingedraaid

Bijv. 1/2 in  
1/2 in - 1/2 uit

Handplaatsing moet  
tegelijkertijd

Tipsalto's

Overslag salto's  
Maar dan moet de  
schouderhoek  
helemaal open zijn  
bij de steunfase  
(anders is het een  
een tipsalto vorm)



#### 4. Omreken Tabellen

Tabel berekening uitvoeringscijfer voorgeschreven oefenstof bij groep 6 van springers.

	,0	,1	,2	,3	,4	,5	,6	,7	,8	,9
0	5,00	4,98	4,97	4,95	4,93	4,92	4,90	4,88	4,87	4,85
1	4,83	4,82	4,80	4,78	4,77	4,75	4,73	4,72	4,70	4,68
2	4,67	4,65	4,63	4,62	4,60	4,58	4,57	4,55	4,53	4,52
3	4,50	4,48	4,47	4,45	4,43	4,42	4,40	4,38	4,37	4,35
4	4,33	4,32	4,30	4,28	4,27	4,25	4,23	4,22	4,20	4,18
5	4,17	4,15	4,13	4,12	4,10	4,08	4,07	4,05	4,03	4,02
6	4,00	3,98	3,97	3,95	3,93	3,92	3,90	3,88	3,87	3,85
7	3,83	3,82	3,80	3,78	3,77	3,75	3,73	3,72	3,70	3,68
8	3,67	3,65	3,63	3,62	3,60	3,58	3,57	3,55	3,53	3,52
9	3,50	3,48	3,47	3,45	3,43	3,42	3,40	3,38	3,37	3,35
10	3,33	3,32	3,30	3,28	3,27	3,25	3,23	3,22	3,20	3,18
11	3,17	3,15	3,13	3,12	3,10	3,08	3,07	3,05	3,03	3,02
12	3,00	2,98	2,97	2,95	2,93	2,92	2,90	2,88	2,87	2,85
13	2,83	2,82	2,80	2,78	2,77	2,75	2,73	2,72	2,70	2,68
14	2,67	2,65	2,63	2,62	2,60	2,58	2,57	2,55	2,53	2,52
15	2,50	2,48	2,47	2,45	2,43	2,42	2,40	2,38	2,37	2,35
16	2,33	2,32	2,30	2,28	2,27	2,25	2,23	2,22	2,20	2,18
17	2,17	2,15	2,13	2,12	2,10	2,08	2,07	2,05	2,03	2,02
18	2,00	1,98	1,97	1,95	1,93	1,92	1,90	1,88	1,87	1,85
19	1,83	1,82	1,80	1,78	1,77	1,75	1,73	1,72	1,70	1,68
20	1,67	1,65	1,63	1,62	1,60	1,58	1,57	1,55	1,53	1,52
21	1,50	1,48	1,47	1,45	1,43	1,42	1,40	1,38	1,37	1,35
22	1,33	1,32	1,30	1,28	1,27	1,25	1,23	1,22	1,20	1,18
23	1,17	1,15	1,13	1,12	1,10	1,08	1,07	1,05	1,03	1,02
24	1,00	0,98	0,97	0,95	0,93	0,92	0,90	0,88	0,87	0,85
25	0,83	0,82	0,80	0,78	0,77	0,75	0,73	0,72	0,70	0,68
26	0,67	0,65	0,63	0,62	0,60	0,58	0,57	0,55	0,53	0,52
27	0,50	0,48	0,47	0,45	0,43	0,42	0,40	0,38	0,37	0,35
28	0,33	0,32	0,30	0,28	0,27	0,25	0,23	0,22	0,20	0,18
29	0,17	0,15	0,13	0,12	0,10	0,08	0,07	0,05	0,03	0,02
30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Tabel berekening uitvoeringscijfer voorgeschreven oefenstof bij groep 7 van springers.

	,0	,1	,2	,3	,4	,5	,6	,7	,8	,9
0	5,00	4,99	4,97	4,96	4,94	4,93	4,91	4,90	4,89	4,87
1	4,86	4,84	4,83	4,81	4,80	4,79	4,77	4,76	4,74	4,73
2	4,71	4,70	4,69	4,67	4,66	4,64	4,63	4,61	4,60	4,59
3	4,57	4,56	4,54	4,53	4,51	4,50	4,49	4,47	4,46	4,44
4	4,43	4,41	4,40	4,39	4,37	4,36	4,34	4,33	4,31	4,30
5	4,29	4,27	4,26	4,24	4,23	4,21	4,20	4,19	4,17	4,16
6	4,14	4,13	4,11	4,10	4,09	4,07	4,06	4,04	4,03	4,01
7	4,00	3,99	3,97	3,96	3,94	3,93	3,91	3,90	3,89	3,87
8	3,86	3,84	3,83	3,81	3,80	3,79	3,77	3,76	3,74	3,73
9	3,71	3,70	3,69	3,67	3,66	3,64	3,63	3,61	3,60	3,59
10	3,57	3,56	3,54	3,53	3,51	3,50	3,49	3,47	3,46	3,44
11	3,43	3,41	3,40	3,39	3,37	3,36	3,34	3,33	3,31	3,30
12	3,29	3,27	3,26	3,24	3,23	3,21	3,20	3,19	3,17	3,16
13	3,14	3,13	3,11	3,10	3,09	3,07	3,06	3,04	3,03	3,01
14	3,00	2,99	2,97	2,96	2,94	2,93	2,91	2,90	2,89	2,87
15	2,86	2,84	2,83	2,81	2,80	2,79	2,77	2,76	2,74	2,73
16	2,71	2,70	2,69	2,67	2,66	2,64	2,63	2,61	2,60	2,59
17	2,57	2,56	2,54	2,53	2,51	2,50	2,49	2,47	2,46	2,44
18	2,43	2,41	2,40	2,39	2,37	2,36	2,34	2,33	2,31	2,30
19	2,29	2,27	2,26	2,24	2,23	2,21	2,20	2,19	2,17	2,16
20	2,14	2,13	2,11	2,10	2,09	2,07	2,06	2,04	2,03	2,01
21	2,00	1,99	1,97	1,96	1,94	1,93	1,91	1,90	1,89	1,87
22	1,86	1,84	1,83	1,81	1,80	1,79	1,77	1,76	1,74	1,73
23	1,71	1,70	1,69	1,67	1,66	1,64	1,63	1,61	1,60	1,59
24	1,57	1,56	1,54	1,53	1,51	1,50	1,49	1,47	1,46	1,44
25	1,43	1,41	1,40	1,39	1,37	1,36	1,34	1,33	1,31	1,30
26	1,29	1,27	1,26	1,24	1,23	1,21	1,20	1,19	1,17	1,16
27	1,14	1,13	1,11	1,10	1,09	1,07	1,06	1,04	1,03	1,01
28	1,00	0,99	0,97	0,96	0,94	0,93	0,91	0,90	0,89	0,87
29	0,86	0,84	0,83	0,81	0,80	0,79	0,77	0,76	0,74	0,73
30	0,71	0,70	0,69	0,67	0,66	0,64	0,63	0,61	0,60	0,59
31	0,57	0,56	0,54	0,53	0,51	0,50	0,49	0,47	0,46	0,44
32	0,43	0,41	0,40	0,39	0,37	0,36	0,34	0,33	0,31	0,30
33	0,29	0,27	0,26	0,24	0,23	0,21	0,20	0,19	0,17	0,16
34	0,14	0,13	0,11	0,10	0,09	0,07	0,06	0,04	0,03	0,01
35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Tabel berekening uitvoeringscijfer voorgeschreven oefenstof bij groep van 8 springers.

	,0	,1	,2	,3	,4	,5	,6	,7	,8	,9
0	5,00	4,99	4,98	4,96	4,95	4,94	4,93	4,91	4,90	4,89
1	4,88	4,86	4,85	4,84	4,83	4,81	4,80	4,79	4,78	4,76
2	4,75	4,74	4,73	4,71	4,70	4,69	4,68	4,66	4,65	4,64
3	4,63	4,61	4,60	4,59	4,58	4,56	4,55	4,54	4,53	4,51
4	4,50	4,49	4,48	4,46	4,45	4,44	4,43	4,41	4,40	4,39
5	4,38	4,36	4,35	4,34	4,33	4,31	4,30	4,29	4,28	4,26
6	4,25	4,24	4,23	4,21	4,20	4,19	4,18	4,16	4,15	4,14
7	4,13	4,11	4,10	4,09	4,08	4,06	4,05	4,04	4,03	4,01
8	4,00	3,99	3,98	3,96	3,95	3,94	3,93	3,91	3,90	3,89
9	3,88	3,86	3,85	3,84	3,83	3,81	3,80	3,79	3,78	3,76
10	3,75	3,74	3,73	3,71	3,70	3,69	3,68	3,66	3,65	3,64
11	3,63	3,61	3,60	3,59	3,58	3,56	3,55	3,54	3,53	3,51
12	3,50	3,49	3,48	3,46	3,45	3,44	3,43	3,41	3,40	3,39
13	3,38	3,36	3,35	3,34	3,33	3,31	3,30	3,29	3,28	3,26
14	3,25	3,24	3,23	3,21	3,20	3,19	3,18	3,16	3,15	3,14
15	3,13	3,11	3,10	3,09	3,08	3,06	3,05	3,04	3,03	3,01
16	3,00	2,99	2,98	2,96	2,95	2,94	2,93	2,91	2,90	2,89
17	2,88	2,86	2,85	2,84	2,83	2,81	2,80	2,79	2,78	2,76
18	2,75	2,74	2,73	2,71	2,70	2,69	2,68	2,66	2,65	2,64
19	2,63	2,61	2,60	2,59	2,58	2,56	2,55	2,54	2,53	2,51
20	2,50	2,49	2,48	2,46	2,45	2,44	2,43	2,41	2,40	2,39
21	2,38	2,36	2,35	2,34	2,33	2,31	2,30	2,29	2,28	2,26
22	2,25	2,24	2,23	2,21	2,20	2,19	2,18	2,16	2,15	2,14
23	2,13	2,11	2,10	2,09	2,08	2,06	2,05	2,04	2,03	2,01
24	2,00	1,99	1,98	1,96	1,95	1,94	1,93	1,91	1,90	1,89
25	1,88	1,86	1,85	1,84	1,83	1,81	1,80	1,79	1,78	1,76
26	1,75	1,74	1,73	1,71	1,70	1,69	1,68	1,66	1,65	1,64
27	1,63	1,61	1,60	1,59	1,58	1,56	1,55	1,54	1,53	1,51
28	1,50	1,49	1,48	1,46	1,45	1,44	1,43	1,41	1,40	1,39
29	1,38	1,36	1,35	1,34	1,33	1,31	1,30	1,29	1,28	1,26
30	1,25	1,24	1,23	1,21	1,20	1,19	1,18	1,16	1,15	1,14
31	1,13	1,11	1,10	1,09	1,08	1,06	1,05	1,04	1,03	1,01
32	1,00	0,99	0,98	0,96	0,95	0,94	0,93	0,91	0,90	0,89
33	0,88	0,86	0,85	0,84	0,83	0,81	0,80	0,79	0,78	0,76
34	0,75	0,74	0,73	0,71	0,70	0,69	0,68	0,66	0,65	0,64
35	0,63	0,61	0,60	0,59	0,58	0,56	0,55	0,54	0,53	0,51
36	0,50	0,49	0,48	0,46	0,45	0,44	0,43	0,41	0,40	0,39
37	0,38	0,36	0,35	0,34	0,33	0,31	0,30	0,29	0,28	0,26
38	0,25	0,24	0,23	0,21	0,20	0,19	0,18	0,16	0,15	0,14
39	0,13	0,11	0,10	0,09	0,08	0,06	0,05	0,04	0,03	0,01
40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Tabel berekening uitvoeringscijfer voorgeschreven oefenstof bij groep van 9 springers.

	,0	,1	,2	,3	,4	,5	,6	,7	,8	,9
0	5,00	4,99	4,98	4,97	4,96	4,94	4,93	4,92	4,91	4,90
1	4,89	4,88	4,87	4,86	4,84	4,83	4,82	4,81	4,80	4,79
2	4,78	4,77	4,76	4,74	4,73	4,72	4,71	4,70	4,69	4,68
3	4,67	4,66	4,64	4,63	4,62	4,61	4,60	4,59	4,58	4,57
4	4,56	4,54	4,53	4,52	4,51	4,50	4,49	4,48	4,47	4,46
5	4,44	4,43	4,42	4,41	4,40	4,39	4,38	4,37	4,36	4,34
6	4,33	4,32	4,31	4,30	4,29	4,28	4,27	4,26	4,24	4,23
7	4,22	4,21	4,20	4,19	4,18	4,17	4,16	4,14	4,13	4,12
8	4,11	4,10	4,09	4,08	4,07	4,06	4,04	4,03	4,02	4,01
9	4,00	3,99	3,98	3,97	3,96	3,94	3,93	3,92	3,91	3,90
10	3,89	3,88	3,87	3,86	3,84	3,83	3,82	3,81	3,80	3,79
11	3,78	3,77	3,76	3,74	3,73	3,72	3,71	3,70	3,69	3,68
12	3,67	3,66	3,64	3,63	3,62	3,61	3,60	3,59	3,58	3,57
13	3,56	3,54	3,53	3,52	3,51	3,50	3,49	3,48	3,47	3,46
14	3,44	3,43	3,42	3,41	3,40	3,39	3,38	3,37	3,36	3,34
15	3,33	3,32	3,31	3,30	3,29	3,28	3,27	3,26	3,24	3,23
16	3,22	3,21	3,20	3,19	3,18	3,17	3,16	3,14	3,13	3,12
17	3,11	3,10	3,09	3,08	3,07	3,06	3,04	3,03	3,02	3,01
18	3,00	2,99	2,98	2,97	2,96	2,94	2,93	2,92	2,91	2,90
19	2,89	2,88	2,87	2,86	2,84	2,83	2,82	2,81	2,80	2,79
20	2,78	2,77	2,76	2,74	2,73	2,72	2,71	2,70	2,69	2,68
21	2,67	2,66	2,64	2,63	2,62	2,61	2,60	2,59	2,58	2,57
22	2,56	2,54	2,53	2,52	2,51	2,50	2,49	2,48	2,47	2,46
23	2,44	2,43	2,42	2,41	2,40	2,39	2,38	2,37	2,36	2,34
24	2,33	2,32	2,31	2,30	2,29	2,28	2,27	2,26	2,24	2,23
25	2,22	2,21	2,20	2,19	2,18	2,17	2,16	2,14	2,13	2,12
26	2,11	2,10	2,09	2,08	2,07	2,06	2,04	2,03	2,02	2,01
27	2,00	1,99	1,98	1,97	1,96	1,94	1,93	1,92	1,91	1,90
28	1,89	1,88	1,87	1,86	1,84	1,83	1,82	1,81	1,80	1,79
29	1,78	1,77	1,76	1,74	1,73	1,72	1,71	1,70	1,69	1,68
30	1,67	1,66	1,64	1,63	1,62	1,61	1,60	1,59	1,58	1,57
31	1,56	1,54	1,53	1,52	1,51	1,50	1,49	1,48	1,47	1,46
32	1,44	1,43	1,42	1,41	1,40	1,39	1,38	1,37	1,36	1,34
33	1,33	1,32	1,31	1,30	1,29	1,28	1,27	1,26	1,24	1,23
34	1,22	1,21	1,20	1,19	1,18	1,17	1,16	1,14	1,13	1,12
35	1,11	1,10	1,09	1,08	1,07	1,06	1,04	1,03	1,02	1,01
36	1,00	0,99	0,98	0,97	0,96	0,94	0,93	0,92	0,91	0,90
37	0,89	0,88	0,87	0,86	0,84	0,83	0,82	0,81	0,80	0,79
38	0,78	0,77	0,76	0,74	0,73	0,72	0,71	0,70	0,69	0,68
39	0,67	0,66	0,64	0,63	0,62	0,61	0,60	0,59	0,58	0,57
40	0,56	0,54	0,53	0,52	0,51	0,50	0,49	0,48	0,47	0,46
41	0,44	0,43	0,42	0,41	0,40	0,39	0,38	0,37	0,36	0,34
42	0,33	0,32	0,31	0,30	0,29	0,28	0,27	0,26	0,24	0,23
43	0,22	0,21	0,20	0,19	0,18	0,17	0,16	0,14	0,13	0,12
44	0,11	0,10	0,09	0,08	0,07	0,06	0,04	0,03	0,02	0,01
45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00



## 5. Oefenstof E-niveau

### Kast plankoline jeugd – eventueel min 1 deel van de kast E

- |    |         |  |
|----|---------|--|
| 1. | Lengte  | Ophurken – stap – spreidsprong (met afzet van 2 voeten)            |
| 2. | Lengte  | Ophurken – stap – hurksprong (met afzet van 2 voeten)              |
| 3. | Lengte  | Keuze  |
| 4. | Breedte | Ophurken – streksprong (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten) |
| 5. | Breedte | Spreidsprong (overspreiden)  |
| 6. | Breedte | Keuze  |

### Kast plank junioren en senioren E

- |    |         |   |
|----|---------|---|
| 1. | Lengte  | Ophurken – stap – streksprong ½ draai (met afzet van 2 voeten)      |
| 2. | Lengte  | Ophurken – afspreiden aan de punt                                   |
| 3. | Lengte  | Keuze   |
| 4. | Breedte | Ophurken – spreidsprong (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten) |
| 5. | Breedte | Spreidsprong handensteun (overspreiden)                             |
| 6. | Breedte | Keuze   |

### Kast minitramp jeugd E

- |    |         |  |
|----|---------|--|
| 1. | Lengte  | Ophurken – stap – spreidsprong (met afzet van 2 voeten)  |
|    | Lengte  | Zonder handenplaatsing landen met twee voeten op het toestel (los op) – stap – hurksprong (met afzet van 2 voeten) |
| 2. | Lengte  | Keuze  |
| 3. | Breedte | Ophurken – streksprong ½ draai (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten)   |
| 4. | Breedte | Spreidsprong handensteun (overspreiden)  |
| 5. | Breedte | Keuze  |

### Pegasus minitramp junioren en senioren E

- |   |   |
|---|---|
| 1 | Ophurken – streksprong (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten)  |
| 2 | Ophurken – spreidsprong (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten)   |
| 3 | Zonder handenplaatsing landen met twee voeten op het toestel (los op) – streksprong ½ draai (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten) |
| 4 | Spreidsprong (overspreiden)   |
| 5 | Keuze   |
| 6 | Keuze   |

Minitramp jeugd E

- 1 Streksprong
- 2 Hurksprong
- 3 Spreidsprong
- 4 Streksprong ½ draai
- 5 Keuze
- 6 Keuze

Minitramp junioren en senioren E

- 1 Streksprong
- 2 Hurksprong
- 3 Spreidhoeksprong
- 4 Streksprong ½ draai
- 5 Keuze
- 6 Keuze

Lange mat jeugd E

- 1 Rol voorover – rol voorover (direct doorrollen)
- 2 Rol voorover – streksprong ½ draai – rol achterover
- 3 Radslag
- 4 Vluchtige handenstand – terug komen tot hurkzit -rol voorover
- 5 Keuze
- 6 Keuze

Lange mat junioren en senioren E

- 1 Synchroon: rol voorover – rol voorover (direct doorrollen)
- 2 Rol voorover – streksprong ½ draai – rol achterover
- 3 Radslag – hup – radslag
- 4 Arabier – streksprong (kaats)
- 5 Keuze
- 6 Keuze

## 6. Oefenstof D- niveau

### Kast plankoline jeugd – eventueel min 1 deel van de kast D

1	Lengte	Ophurken – stap – streksprong ½ draai (met afzet van 2 voeten)
2	Lengte	Ophurken – afspreiden aan de punt
3	Lengte	Keuze
4	Breedte	Ophurken – hurksprong (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten)
5	Breedte	Spreidsprong handensteun (overspreiden)
6	Breedte	Keuze

### Kast plank junioren en senioren D

1	Lengte	Ophurken – afspreiden aan de punt
2	Lengte	Ophurken – stap – streksprong ½ draai (met afzet van 2 voeten)
3	Lengte	Keuze
4	Breedte	Ophurken – hurksprong (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten)
5	Breedte	Hurksprong (doorhurken)
6	Breedte	Keuze

### Kast minitramp jeugd D

1	Lengte	Los op – stap – streksprong ½ draai (met afzet van 2 voeten)
2	Lengte	Spreidsprong handensteun (overspreiden)
3	Lengte	Keuze
4	Breedte	Ophurken – hurksprong (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten)
5	Breedte	Hurksprong (doorhurken)
6	Breedte	Keuze

### Pegasus minitramp junioren en senioren D

1	Los op – spreid hoeksprong (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten)
2	Los op – streksprong ½ draai (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten)
3	Spreidsprong handensteun (overspreiden)
4	Hurksprong (doorhurken)
5	Keuze
6	Keuze

Minitramp jeugd D

- 1 Streksprong
- 2 Hurksprong
- 3 Spreidhoeksprong
- 4 Streksprong ½ draai
- 5 Keuze
- 6 Keuze

Minitramp junioren en senioren D

- 1 Streksprong
- 2 Hurksprong
- 3 Streksprong ½ draai
- 4 Salto gehurkt voorwaarts
- 5 Keuze
- 6 Keuze

Lange mat jeugd D

- 1 Synchroon: rol voorover – rol voorover (direct doorrollen)
- 2 Handenstand doorrol
- 3 Radslag – hup - radslag
- 4 Arabier streksprong (kaats)
- 5 Keuze
- 6 Keuze

Lange mat junioren en senioren D

- 1 Synchroon: handenstand doorrol (1x)
- 2 Radslag – radslag (zonder tussen hup)
- 3 Arabier streksprong (kaats)
- 4 Overslag (uitvoering vrij, maar wel de hele groep hetzelfde)
- 5 Keuze
- 6 Keuze