ALGEMEEN

Deelname is mogelijk op de volgende niveaus:

* Niveau 1 minimaal 3B sprongen van de 8 sprongen (mag ook moeilijker, echter dit levert geen hogere uitgangswaarde op dan 3B en 5A sprongen)
* Niveau 2 7A en 1B sprong (6A en 2B mag ook)
* Niveau 3 8A sprongen

Er wordt gesprongen op de volgende toestellen:

* Lange mat minstens 2 beurten synchroon

(De mat mag verlengd worden met twee kleine matjes)

* Minitrampoline 8 sprongen

(Bij de mini’s mag de aanloop over een bank)

* Plank met Kast (mini’s = plankoline) 4 breedte en 4 lengte sprongen

(Bij de mini’s kast -2 delen, bij de pupillen kast -1 deel, turn(st)ers hele kast)

* Minitramp met Kast 4 breedte en 4 lengte sprongen

(Alleen voor mini’s en pupillen. Hele kast. Bij de mini’s mag de aanloop over een bank)

* Minitramp met Pegasus 8 sprongen

(Alleen voor turn(st)ers. Hoogte 1,35 m)

Voor aanvang van de wedstrijd op elk onderdeel, wordt er gelegenheid gegeven om in te springen.

Voor het inspringen dient door de leiding van de groep een lijst bij de jury ingeleverd te worden met daarop de te maken sprongen. Hierop graag ook graag aangeven de waarde van de sprong en/of de samenstellingseis.

De 8 wedstrijdsprongen dienen binnen 10 minuten gesprongen te worden.

**Tijdens de wedstrijd dient de leiding van de groep bij de landingsmat te staan om zorg te dragen voor een veilige landing.**

WAARDERING SPRONGEN

* **A-sprongen** alles makkelijker dan B-sprongen
* **B-sprongen**

*Lange mat Kast - plank of tramp* *Pegasus – tramp* *Minitrampoline*

Stut Dievensprong Los over 1/1 draai lengte-as

Zweefradslag Los over Kop/Nekkip over Salto

Overslag Kop/Nekkip over Arabier over Barani

Flick-flack Arabier over Overslag over + Moeilijker

Boogje vw/aw Overslag af/over (Tip)Salto af/over

Losse radslag (Tip)Salto af/over Keren

Salto + Moeilijker + Moeilijker

+ Moeilijker

Een Keuzesprong telt als B-sprong wanneer de helft van alle deelnemers plus 1, een B-sprong heeft gemaakt.

SAMENSTELLINGSEISEN

Per toestel zijn er twee samenstellingseisen. Iedere ontbrekende eis geeft een aftrek van 5 pnt. Een eis geldt als gemaakt wanneer de helft van alle deelnemers plus 1 de sprong gemaakt heeft (bij oneven deelnemers wordt dit naar boven afgerond, dus bij 9 moeten 6 de sprong gemaakt hebben).

Lange mat

Niv.1 overslag (B) arabier flick-flack (B)

Niv.2 handstanddoorrol (A) arabier-1/2 draai-radslag (A)

Niv.3 handstand (A) radslag (A)

Minitrampoline

Niv.1 hurksalto (B) barani (B)

Niv.2 gesloten hoeksprong (A) hurksalto (B)

Niv.3 ½ draai om lengte as (A) spreidhoeksprong (A)

Plank Kast breedte lengte

Niv.1 overslag (B) spreidsprong over (A)

Niv.2 hurksprong over (A) nekkip af/over (B)

Niv.3 wendsprong over (A) koprol (A)

Mini Kast breedte lengte

Niv.1 los over (B) overslag (B)

Niv.2 overslag (B) spreidsprong over (A)

Niv.3 wendsprong over (A) koprol (A)

Mini Pegasus

Niv.1 overslag (B) arabier (B)

Niv.2 los op (A) overslag (B)

Niv.3 los op (A) koprol (A)

**JURERING SPRINGFESTIJN**

***Inhoud (8 sprongen, 5 punten per sprong) = 40,00***

***Uitvoering (8 sprongen, 5 punten per sprong) = 40,00***

***Samenstelling = 10,00***

***Bonus = 10,00***

 ***100,00***

*Per sprong is dus maximaal 10,00 punten te verdienen (5 inhoud, 5 uitvoering) en daarnaast is in het totaal nog 20 punten voor samenstelling en presentatie te verdienen. Jurering op 1 decimaal per sprong.*

Bij te weinig gemaakte beurten, uitgangswaarde (UW) met 10 verminderen (dus bij 7 sprongen i.p.v. 8 UW max. 90).

***Uitvoering (40,00) Aftrek***

Val, per keer 1

Hulpverlening per keer 1

Niet maken van een sprong, per keer 1

Maken van een afwijkende sprong, per keer 1

Tempostoringen/afwezigheid, per sprong 1

Netheid/technische uitvoering, per sprongbeurt max. 5

***Samenstelling (10,00)***

Samenstellingseis niet uitgevoerd 5

Teveel keuzebeurten 5

Overheersing van een bepaalde sprong/sprongtechniek 2

Onjuiste opbouw van moeilijkheid 2

***Bonus (10,00)***

Wordt aan het team gegeven, niet aan individuele leden

Virtuositeit / Amplitude t/m 5

Originaliteit t/m 5

Presentatie voor en na de oefening t/m 5

Correcte wedstrijdkleding (groep is hetzelfde gekleed) t/m 5

*Bijvoorbeeld*

*Groep telt 7 springers, de helft plus 1 moet een sprong maken om te tellen , dit betekent dat minimaal 5 springers de sprong moeten uitvoeren. Ze springen lange mat op niveau 2.*

*Sprong 1 gemaakt en zeer netjes (handstanddoorrol SE1[[1]](#footnote-1)) 9,5*

*Sprong 2 gemaakt en netjes 8,3*

*Sprong 3 gemaakt en netjes 8,5*

*Sprong 4 gemaakt, maar veel slordigheden 7,0*

*Sprong 5 (SE2; arabier-1/2 dr.-radslag) door 4 springers gemaakt, 1,0*

 *3 geweigerd of gevallen*

 *(geen technische waarde van 5 punten; 3 punten aftrek vallen/weigeren; 1 overig)*

*Sprong 6 gemaakt en goede uitvoering 8,8*

*Sprong 7 gemaakt en goede uitvoering 9,0*

*Sprong 8 gemaakt en redelijke uitvoering 7,8*

 *59,9*

*Samenstelling: gemiste SE2 (dus i.p.v. 10 punten 5 punten) 5,0*

*Bonus: goede uitvoering, niet echt origineel 8,0*

**Eindscore** **72,9**

1. SE1= Samenstellingseis 1. [↑](#footnote-ref-1)