



# Activiteitenboek



**Regionale Technische Commissie  
Turnen Dames Midden Nederland**

**Bijlage**

**Wedstrijdinformatie  
3- 4 kamp recreatie  
Groepsspringwedstrijden recreatie**

**Seizoen 2015- 2016**



## Inhoudsopgave

Samenstelling Regionale Technische Commissie Turnen Dames Midden Nederland.....	3
Voorwoord .....	4
Wedstrijdprogramma Regionale Technische Commissie Turnen Dames MN 2015-2016 .....	5
Algemene regelgeving Regionale Technische Commissie Turnen Dames Midden Nederland .....	5
Medailleregeling. ....	5
Juryleden. ....	6
Entree regiowedstrijden.....	6
Inschrijfgelden. ....	6
Inschrijven en opgave juryleden. ....	7
3 - 4 Kamp recreatie TD MN 2015- 2016 .....	8
Regiokampioenschap 3 - 4 KAMP .....	9
Algemene bepalingen oefenstof.....	10
Keuze onderdelen: .....	11
Oefenstof 3 KAMP Meisjes Pré- instap 1-2, instap .....	15
Oefenstof 3 KAMP Meisjes Pupil 1-2, jeugd 1 .....	15
Oefenstof 3 KAMP Jongens Pré- instap 1-2, instap.....	16
Oefenstof 3 KAMP Jongens Pupil 1-2, jeugd 1 .....	16
Oefenstof 4 KAMP Meisjes Pré- instap 1-2, instap .....	17
Oefenstof 4 KAMP Meisjes Pupil 1-2, jeugd 1 .....	18
Oefenstof 4 KAMP Meisjes Jeugd 1, junior 1-2.....	19
Oefenstof 4 KAMP Jongens Pré- instap 1-2, instap.....	20
Oefenstof 4 KAMP Jongens Pupil 1-2, jeugd 1 .....	21
Oefenstof 4 KAMP Jongens Jeugd 1, junior 1-2 .....	22
GROEPSSPRINGWEDSTRIJDEN D+E recreatie .....	23
LEEFTIJDSEBEPALINGEN:.....	23
BEPALINGEN T.A.V. SPRONGBEURTEN/SERIES.....	24
BEPALINGEN T.A.V. KEUZESPRONG .....	24
ALGEMENE BEPALINGEN PER TOESTEL.....	25
KEUZE ONDERDELEN VOOR DE D- EN E WEDSTRIJDEN .....	26
SPRINGEN E NIVEAU .....	27
SPRINGEN D NIVEAU.....	29



## Samenstelling Regionale Technische Commissie Turnen Dames Midden Nederland

Coördinator/voorzitter:

Bertus Hondeveld,  
06- 26768498  
[b.hondeveld@casema.nl](mailto:b.hondeveld@casema.nl)

Contactpersoon en opgave juryleden voorwedstrijden, Anneke Ausma  
districtkampioenschap NTS divisie 1-2-3  
en niveau N1-N2-N3-N4

030- 288 30 11  
[aausma@ziggo.nl](mailto:aausma@ziggo.nl)

Contactpersoon en opgave juryleden clubteam

Algemeen lid RTCTD MN  
Wedstrijdzaken divisie 1-2-3 en niveau N1-N2-N3-N4

Linda Scholtens  
[lindascholtens@kpnplanet.nl](mailto:lindascholtens@kpnplanet.nl)

Contactpersoon en opgave juryleden regio- en  
districtkampioenschap NTS divisie 4-5  
en niveau D1-D2

Els Pluimakers  
0348- 4 343 47  
[e.pluimakers@xs4all.nl](mailto:e.pluimakers@xs4all.nl)

Contactpersoon en opgave juryleden  
regiokampioenschap NTS divisie 6 en niveau D3

Ria Kramer  
035- 541 88 76  
[riakramer@ziggo.nl](mailto:riakramer@ziggo.nl)

Contact persoon en opgave juryleden  
regiokampioenschap 3-4 kamp (recreatie)  
en springwedstrijden

Ria van Ingen  
030- 228 18 93  
[rialmc@versatel.nl](mailto:rialmc@versatel.nl)

Juryzaken NTS divisie 1-2-3 en niveau N1-N2-N3-N4

Anneke Ausma  
030- 288 30 11  
[aausma@ziggo.nl](mailto:aausma@ziggo.nl)

Juryzaken NTS divisie 4-5-6 en niveau D1-D2-D3

Els Pluimakers  
0348- 4 343 47  
[e.pluimakers@xs4all.nl](mailto:e.pluimakers@xs4all.nl)

Algemeen lid RTCTD MN

Miranda Schrijver  
[schrijv5@xs4all.nl](mailto:schrijv5@xs4all.nl)

Uitslagverwerking regio- districtwedstrijden  
RTCTD MN

Rob Harsevoort  
[r.harsevoort@xmsnet.nl](mailto:r.harsevoort@xmsnet.nl)



## Voorwoord

Beste turnliefhebbers,

Een nieuw turnseizoen staat voor de deur waarin de vele uren trainen, naar wij hopen, zullen gaan uitmonden in mooie prestaties op de wedstrijden in de rayons en op de regionale, district en landelijke wedstrijden.

Ook dit jaar willen wij als Regionale Technische Commissie Turnen Dames Midden Nederland ( RTCTD MN) weer zorg dragen voor een groot aantal wedstrijden voor turnsters in zowel de hoge als de lage niveaus

Hierdoor kan iedere turnster op haar eigen niveau haar prestaties aan het grote publiek tonen.

Om alles goed te laten verlopen hebben wij de steun nodig van de assisterende vereniging(en) die ons bij zullen staan.

De assisterende vereniging(en) zijn door loting op de jaarvergadering bekend gemaakt voor de finale 3-4 kamp.

Voor de juiste informatie kunnen jullie terecht op de site van het district onder Turnen Dames Midden Nederland en bij de Rayons.

Ik wens iedereen een sportief wedstrijdseizoen toe namens de Regionale Technische Commissie Turnen Dames Midden Nederland.

Bertus Hondeveld,

Coördinator/voorzitter Regionale Technische Commissie Turnen Dames Midden Nederland.



## Wedstrijdprogramma Regionale Technische Commissie Turnen Dames MN 2015-2016

Datum	Wedstrijd	Plaats	Organisatie	Turnsters inschrijven <b>uiterlijk</b>	Juryopgave en/of afmelden finalisten <b>uiterlijk</b>
31-10-15	Springwedstrijden D-E	Woerden	RTCTD MN ism	01-10-15 Via Loket	01-10-15
09-04-16	Regiokampioenschap 3-4 kamp	Soest	RTCTD MN ism GV Veenland Wilnis & NIKA Hoogland	05-03-16 Via loket	05-03-16

### Rayon wedstrijdprogramma's

De gegevens over de rayonwedstrijden zijn te vinden in de informatie/ activiteiten/ werkboeken van de rayons op de Website van de KNGU: <http://www.kngu.nl/wedstrijdzaken/rayons-informatie> of onder agenda bij de wedstrijd van het betreffende rayon. <http://midwest.kngu.nl/nl/agenda.aspx>

### Algemene regelgeving Regionale Technische Commissie Turnen Dames Midden Nederland

1. Voor deelname moet de turn(st)er lid zijn van een bij de KNGU district Mid-West, regio Midden Nederland aangesloten vereniging.
2. Alle wedstrijden dienen te worden gejureerd door juryleden.  
De juryleden moeten door de verenigingen voor de aangegeven datum worden opgegeven.  
**Zonder opgave van juryleden uiterlijk op de sluitingsdatum kan niet aan wedstrijden worden deelgenomen**
3. Op de activiteiten die door de Regionale Technische Commissie Turnen Dames Midden Nederland worden georganiseerd, is de vastgestelde medalleregeling ([klik hier voor meer info](#)) van toepassing.  
De Regionale Technische Commissie Turnen Dames Midden Nederland is bevoegd om deze regeling, mits gemotiveerd, aan te passen.
4. Daar waar dit reglement niet in voorziet wordt, na overleg met de Regionale Technische Commissie Turnen Dames Midden Nederland, beslist door de Districtscoördinator van District Mid-West.

### Medalleregeling.

#### **3-4 Kampen.**

Bij de 3-4 kampen worden geen standaards maar medailles uitgereikt aan de teamleden 1<sup>e</sup> (goud), 2<sup>e</sup> (zilver) en 3<sup>e</sup> (brons) plaats.

#### **Gelijke plaatsen.**

Bij gelijke plaatsing bij finales van teamwedstrijden geldt onderstaande regeling:

- Eindigen 2 turnsters of teams met een gelijk aantal punten op de eerste plaats, dan ontvangen beide een 1<sup>e</sup> prijs en wordt geen 2<sup>e</sup> prijs toegekend;
- Eindigen 2 turnsters of teams met een gelijk aantal punten op de tweede plaats, dan ontvangen beide een 2<sup>e</sup> prijs en wordt geen 3<sup>e</sup> prijs toegekend.
- Eindigen 2 turnsters of teams met een gelijk aantal punten op de derde plaats, dan ontvangen beide een 3<sup>e</sup> prijs en wordt geen 4<sup>e</sup> prijs toegekend.
- Eindigen 2 turnsters met een gelijk aantal punten op de vierde plaats, dan ontvangen beide een 4<sup>e</sup> prijs en wordt geen 5<sup>e</sup> prijs toegekend.
- Eindigen 2 turnsters met een gelijk aantal punten op de vijfde plaats, dan ontvangen beide een 5<sup>e</sup> prijs.



## **Beschikbaarheid prijzen en attenties.**

De prijzen (medailles, beker of standaard) worden bij regiowedstrijden of een te organiseren district wedstrijd verzorgd door de Regionale Technische Commissie Midden Nederland. De Regionale Technische Commissie Turnen Dames Midden Nederland bepaalt van te voren de categorieën waarin de medailles verdeeld worden. Voor alle deelnemers aan een wedstrijd wordt door de Regionale Technische Commissie Turnen Dames Midden Nederland een kleine attentie (herinnering) beschikbaar gesteld. Een diploma of soortgelijke attentie volstaat in deze.

## **Wedstrijdinformatie.**

M.i.v. seizoen 2015-2016 zal de wedstrijd informatie van alle regiowedstrijden RTCTD MN, uitgezonderd de regiofinale van de 3-4 kamp en groepsspringwedstrijden, die gehouden worden in de regio Midden Nederland niet meer per email naar de betreffende contactpersonen en leiding verstuurd worden. Deze informatie zal alleen nog maar te vinden zijn in de agenda bij de betreffende wedstrijd op de Website van District Mid-West. De juryleden zullen wel nog per email uitgenodigd worden en wedstrijd informatie per email blijven ontvangen.

## **Juryleden.**

**Het uitgangspunt is dat een jurylid de gehele dag inzetbaar is.**

Indien een jurylid niet de hele dag inzetbaar is, dan dient de vereniging zelf voor een 2<sup>e</sup> jurylid te zorgen voor het andere dagdeel.

De organisatie van de wedstrijd zorgt voor het uitbetalen van de gemaakte reiskosten, met uitzondering van het tweede jurylid. Hiervoor is/zijn de betreffende vereniging(en) verantwoordelijk.

## **Entree regiowedstrijden.**

De te heffen entree voor publiek voor alle voorwedstrijden in de rayons en de regiofinale.

## **Bij 3-4 Kampfinale recreatie TD MN.**

- kinderen t/m 12 jaar € 1,00
- personen vanaf 13 jaar € 2,00

## **Bij de Groepsspringwedstrijden D+E recreatie**

- kinderen t/m 12 jaar € 1,50
- personen vanaf 13 jaar € 2,50

## **Inschrijfgelden.**

NTS wedstrijden in district Mid-West.

- € 20,00 per groep 3-4 kampen recreatie TD MN.
- € 12,50 per onderdeel groepsspringwedstrijden D+E recreatie

Inschrijfgelden zullen d.m.v. een doorlopende machtiging van de vereniging door de penningmeester van district Mid-West worden geïncasseerd.

Het afmelden van turnsters en groepen, gaat niet gepaard met kwijtschelding van inschrijfgeld.

Bij wijziging is nogmaals inschrijfgeld verschuldigd.

Bij het zonder reden intrekken van de machtiging, worden de turnsters niet meer toegelaten tot de wedstrijden gedurende het lopende jaar.



## **Inschrijven en opgave juryleden.**

**Inschrijven voor de regiofinale 3-4 kamp** moet opnieuw in het loket worden ingeschreven.

**De opgave formulieren voor juryleden** NTS 3-4 kamp zijn te vinden op de site van het District in de agenda bij de betreffende activiteit.

<http://midwest.kngu.nl/nl/agenda.aspx>

Het emailadres voor opgave van juryleden staat vermeld bij de info over de betreffende wedstrijd in het regioboek.

- Het per e-mail gestuurde opgave formulier juryleden worden ook per email bevestigd.
- Indien er niet binnen 2 dagen een ontvangstbevestiging van de inschrijving en juryleden door de vereniging is ontvangen, dient door de vereniging zelf, **direct telefonisch** contact te worden opgenomen met de betreffende contactpersoon van de RTCTD MN.
- Contact personen van de RTCTD MN nemen géén contact op met de verenigingen waar de opgave formulieren blijven.
- Bij geen tijdige ontvangst van het opgave formulier juryleden met opgave van juist gebrevetteerde juryleden, is deelname aan de wedstrijden niet mogelijk. De betreffende inschrijvingen via het KNGU loket worden dan ook niet geaccepteerd

Opgave formulieren juryleden die na het verstrijken van de opgave datum binnen komen, worden ook niet meer in behandeling genomen.

**Onvolledig ingevulde opgave formulieren voor juryleden m.b.t. regio 3-4 kamp worden per email teruggestuurd en worden pas geaccepteerd als alle gegevens, dus ook met opgave van de vereiste juryleden, compleet zijn!**

Eventuele fouten bij inschrijving komen voor de verantwoordelijkheid van de vereniging. Bij het niet juist inschrijven van een turnster, denk daarbij aan leeftijd en categorie volgt uitsluiting.

Geef ook bij het inschrijven in het KNGU loket:

- Zondagwedstrijd : ja/nee

Inschrijfgelden zullen op of omstreeks de wedstrijddag via een machtiging worden geïncasseerd, ten gunste van rekeningnummer **3060 23 180** Rabobank Beekbergen t.n.v. penningmeester District Mid-West onder een duidelijke vermelding van de activiteit.



### 3 - 4 Kamp recreatie TD MN 2015- 2016

<b>Leeftijd indeling</b>	Meisjes	: Pré- instap 1-2, instap (2009-2008-2007) 3 en 4 kamp
		: Pupil 1-2, Jeugd 1 (2006-2005-2004) 3 en 4 kamp
		: Jeugd 2, junior 1-2 (2003-2002-2001) alleen 4 kamp
	Jongens	: Pré- instap 1-2, instap (2009-2008-2007) 3 en 4 kamp
		: Pupil 1-2, Jeugd 1 (2006-2005-2004) 3 en 4 kamp
		: Jeugd 2, junior 1-2 (2003-2002-2001) alleen 4 kamp

Groepsgrootte: meisjes 6 deelnemers.  
jongens 4 deelnemers.

**De opzet is dat aan de 3 en 4 kamp met meisjes/jongens wordt deelgenomen die niet aan divisie wedstrijden deelnemen. Indien dit toch gebeurt wordt de ploeg uitgesloten van deelname aan de wedstrijd.**

Er moet bij de Finale met een volledige ploeg gewerkt worden. Dus met 6 meisjes of 4 jongens

Het is **NIET** toegestaan om in meerdere ploegen mee te turnen!!!

Eveneens is het **NIET** toegestaan om tijdens de wedstrijd de samenstelling van de ploegen te wijzigen. Dus de hele wedstrijd werken met dezelfde turn(st)ers.

Teams moeten wel in het loket staan. De namen van de deelnemers hoeven niet overeen te komen met de namen die opgegeven zijn in het loket.

<b>Doorstroming naar</b>	De regiofinale 3 - 4 kamp TD MN. Uit de voorronde in de Rayons gaan de nrs 1, 2 en 3 uit het rayon altijd door naar het regiokampioenschap. Bij deelname in de voorronde met 1 t/m 10 ploegen gaan er 4 door. Bij deelname in de voorronde met 11 t/m 20 ploegen gaan er 5 door. Bij deelname in de voorronde met 21 t/m 30 ploegen gaan er 6 door. Bij deelname in de voorronde met 31 t/m 40 ploegen gaan er 7 door.
--------------------------	--

<b>Organisatie</b>	De voorrondes 3 - 4 kamp worden in en door de Rayons georganiseerd m.m.v. één of meerdere verenigingen uit een Rayon.
--------------------	---

<b>Inschrijving</b>	<b>Voorrondes alleen mogelijk via het KNGU loket.</b>
---------------------	---

<b>Inschrijfgeld</b>	Het inschrijfgeld voor de 3 - 4 kamp wedstrijden is <b>€20,00 per groep.</b>
----------------------	--

<b>Juryleden</b>	Alleen al door in te schrijven verplichten de verenigingen zich, in de rayons minimaal 1 jurylid, in het bezit van een <b>basisbrevet TD1</b> en een onderdeelherkenner ter beschikking te stellen bij inschrijving van 1 ploeg. Bij meer dan 1 ploeg kunnen dat 2 juryleden en 2 onderdeelherkenners worden. E.e.a. is afhankelijk van het aantal deelnemende verenigingen in een rayon of regio. Afhankelijk van het benodigde aantal, zal later worden gezien hoeveel juryleden worden opgeroepen.
------------------	---

**Zonder opgave van juryleden kan er niet aan de 3-4 kamp worden meegedaan**

Bij het regiokampioenschap worden er ook onderdeelherkenners ingezet, dus ook dan 1 jurylid en 1 onderdeelherkenner. De reiskosten van verplicht te leveren juryleden en/of onderdeelherkenners worden door de organisatie van de wedstrijd vergoed.





**Deze juryleden en onderdeelherkenners moeten de hele dag inzetbaar zijn.**

Indien juryleden en/of onderdeelherkenners maar een halve dag willen jureren, dan moeten er extra juryleden en/of extra onderdeelherkenners opgegeven worden voor het andere dagdeel. Deze reiskosten moeten dan vergoed worden door de betreffende verenigingen.

**Gevolgen jury die niet komt opdagen: Alle teams die door de verenigingen zijn opgegeven waarvan het jurylid of onderdeelherkenner niet komt opdagen, doen buiten mededinging mee.**

Plaatsing van deelnemende teams is pas definitief na opgave juryleden en onderdeelherkenners middels het opgave formulier. Geen jury opgave of te late opgave wordt niet meer geaccepteerd. Deelnemende teams zijn dan niet geplaatst voor de regio kampioenschappen en doen dan dus ook niet mee.

LET OP: De sluitingsdatum zal zeer strikt gehanteerd gaan worden.

## Regiokampioenschap 3 - 4 KAMP

<b>Datum/plaats</b>	<b>9 april 2016</b> in Soest.
<b>Organisatie</b>	Regionale Technische Commissie Turnen Dames Midden Nederland werkgroep 3-4 kampen recreatie i.s.m. een vereniging uit de regio Midden Nederland. Deze vereniging is d.m.v. loting tijdens de jaarvergadering RTCTD MN bepaald. Zie informatie vermeld bij de voorronde.
<b>Doorstroming</b>	Zodra de laatste voorronde in het rayon gehouden is zal het rayon binnen <b>2 weken na de voorronde</b> maar <b>uiterlijk 5 maart 2016</b> de doorstroming bekend maken. De rayons zijn verantwoordelijk voor de opgave van de turnsters die doorstromen naar het regiokampioenschap aan de betrokken verenigingen en de Technische Commissie Turnen Dames Midden Nederland.
<b>Inschrijving:</b>	<b>Uiterlijk 5 maart 2016</b> in het KNGU loket van geplaatste teams voorzien van de namen van de jongens/meisjes door de betreffende verenigingen. Geplaatste teams moeten ook door de rayons zijn doorgegeven aan: <b>Ria van Ingen</b> gelijk na de voorrondes in de rayons maar <b>uiterlijk 5 maart 2016</b>  Bij niet tijdig afmelden van geplaatste teams door de verenigingen voor het regiokampioenschap 3-4 kamp blijven inschrijfgelden verschuldigd.
<b>Juryleden</b>	<b>Uiterlijk 5 maart 2016</b> opgave juryleden en onderdeelherkenners door verenigingen d.m.v. Opgave formulier op de Website van district Mid-West in de agenda bij de betreffende activiteit: <a href="http://midwest.kngu.nl/nl/agenda.aspx">http://midwest.kngu.nl/nl/agenda.aspx</a>
<b>Contactpersoon</b>	en opgave juryleden: <b>Ria van Ingen</b> <a href="mailto:rialmc@versatel.nl">rialmc@versatel.nl</a>



## Algemene bepalingen oefenstof

### 3 - 4 KAMP recreatie TD MN 2015-2016

#### Tijdsduur:

Wanneer de verplichte - en keuze - onderdelen zijn gedaan, moet worden gewacht tot de wedstrijdleiding het sein tot wisselen naar het volgende toestel geeft.

#### Algemene bepalingen:

1. Alle deelnemers(sters) van een ploeg moeten 6 onderdelen uitvoeren. Deze kunnen bv. op de balk door meerdere tegelijk uitgevoerd worden.
2. Men mag slechts in 1 ploeg deelnemen.
3. De basis onderdelen moeten worden uitgevoerd.
4. De onderdelen moeten verschillend zijn.
5. Bij de 3-4 kamp worden elementen geturnd uit de NTS. Dit als voorbereiding op de overstap naar de divisie wedstrijden. Keuze onderdelen moeten gekozen worden uit onderstaande lijst. Maar mogen géén herhalingen zijn.
6. Rol voorover is met afzet van **gesloten** voeten.
7. Alle onderdelen moeten door de hele ploeg worden uitgevoerd, d.w.z. kiest men b.v. bij de lange mat voor een radslag over 1 arm, dan moet de hele ploeg dit onderdeel maken. Alleen in de 4 kamp mag het laatste onderdeel van elk toestel individueel worden gekozen.
8. Bij brug, balk en rek is een hulpmiddel toegestaan. Dit hulpmiddel dient uitsluitend om in de beginhouding op het toestel te komen. Indien een hulpmiddel (meestal een kop van de kast) niet aanwezig is mag de leiding ter vervanging een "opzetje" geven.
9. Keuzesprongen bij de minitramp moeten sprongen vanuit de trampoline zijn, dus géén streksprong tot stand op de mat, gevolgd door een zweefrol.
10. Jurering, zoals door de Regio MN toegepast. Per redelijk en herkenbaar uitgevoerd onderdeel wordt 1 punt toegekend. Bij hulpverlening  $\frac{1}{2}$  punt en bij een val van de balk  $\frac{1}{2}$  punt.
11. Voorbeeld: 4 jongens aan rek, 6 onderdelen =  $4 \times 6 = 24$   
6 meisjes aan brug, 6 onderdelen =  $6 \times 6 = 36$
12. Naast de puntenscore zijn er 10 extra punten per toestel te behalen:
  - a. **Algemene indruk en presentatie** 3 punten
    - 0,1 - 1.0 pnt voorzeggen oefenstof
    - 0.1 - 0.5 pnt niet op de juiste manier presenteren voor en na de uitvoering
    - 0.1 - 0.5 pnt incorrect gedrag tussen de series
    - 0.1 - 0.5 pnt onderling praten
    - 0.1 - 0.5 pnt incorrecte kleding
  - b. **Uitvoering** 7 punten  
Hier worden de technische fouten afgetrokken en via een omrekening berekend.



## **Toelichting:**

Onder algemene indruk wordt o.m. verstaan:

het netjes op - en afmarcheren, het behoorlijk presenteren door de leiding, verzorgde en gelijke kleding, orde tijdens de wedstrijd op de vloer.

Voor de uitvoering zal door de jury worden gelet op:

goede technische uitvoering, goede houding voor, tijdens en na de onderdelen, afwerking en niet vallen. Het is de bedoeling dat de groep zich aan het begin van de oefening als groep presenteert en aan het eind als groep presenteert, bij alle tussen liggende onderdelen presenteert alleen de eerste en de laatste.

## **Keuze onderdelen:**

### **Meisjes 3 kamp**

#### **Lange mat**

- Rol zonder gebruik van de handen
- Streksprong ½ draai links en streksprong ½ draai rechtsom tot squad houding
- **2 x** kattensprong
- rol voorover sisonne streksprong tot stand
- radslag
- arabier

#### **Brug ongelijk**

- 2 benige borstwaartsom
- buikdraai
- **2 x** kurbet hoge ligger vanuit stille hang
- vanuit stand voor de lage ligger tegenspreiden ondersprong
- **2 x** voor en achterzwaai hoge ligger

#### **Balk**

- Hurksprong af
- Spreidsprong af
- Arabier af
- **2 x** aansluitpas links, rechts
- **3 x** kattensprong
- **2 x** passé uitgedraaid **2 x** rechts en **2 x** links



## Keuze onderdelen :

### Meisjes 4 kamp

#### Lange mat

- Rol achterover streksprong  $\frac{1}{2}$  draai draai tot squadhouding
- Radslag
- Arabier kaats
- **2 x** aansluitpas – kattensprong – sisonne
- handstand doorrol

#### Brug ongelijk

- Opspringen tot steun en vooroverduikelen tot hoekhang (**2 sec.**)
- 2 benige ondersprong
- **3 x** kurbet aan de hoge ligger vanuit stille hang
- vanaf de lage ligger komen tot strekhangzwaai – **3 x** voor en achterzwaai neerspringen tot stand
- vanuit stand voor de lage ligger tegenspreiden ondersprong
- ophurken lage ligger
- voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai –  $\frac{1}{2}$  draai neerspringen tot stand
- vanuit steun op de lage ligger tegenspreiden ondersprong tot stand

#### Balk

- **2 x** kattensprong – streksprong – op de tenen naar het einde van de balk
- gaan tot midden van de balk – zweefstand (**2 sec.**) – op de tenen naar het einde van de balk
- hurksprong af
- arabier af
- ophurken  $\frac{1}{4}$  draai – **2 x** aansluitpas links/rechts – sisonne – gaan tot einde van de balk
- paar passen passé links en rechts uitgedraaid, paar passen passé links en rechts uitgedraaid
- Op de tenen tot einde van de balk assemble, streksprong af

#### Sprong

- Skatesprong
- Spreidhoeksprong
- Hoeksprong met gesloten benen
- Streksprong met zijwaarts spreiden en sluiten van de benen
- 1/1 draai
- Salto



## Keuze onderdelen :

### Jongens 3 Kamp

#### Lange mat

- Rol achterover streksprong  $\frac{1}{2}$  draai tot squadhouding
- Radslag
- Radslag – radslag
- Rol voorover zonder handen steun
- Handstand doorrol

#### Rekstok

- 2 benige borstwaartsom
- buikdraai
- vanuit stand voor de rekstok spreidzolen ondersprong
- Hoge rekstok: aanspringen (mag met hulp) **3 x** voor – achterzwaai neerspringen tot stand

#### Brug

- **2 x** voor- achterzwaai op ligger hoogte
- grondklossen opzwaaien tot vluchtige handstand
- voorzwaai – spreidkaats – achterzwaai – voorzwaai keren tot stand



## Keuze onderdelen :

### Jongens 4 kamp

#### Lange mat

- Zweefrol
- Radslag
- Radslag – radslag
- Arabier
- Rol achterover tot ligsteun – terugspringen tot hurkzit
- Handstand doorrol
- Rol voorover met gestrekte benen tot spreidzit/spreidhoekzit (**2 sec.**) met billen op de grond en voeten van de vloer

#### Rekstok

- 1 benige ondersprong
- 2 benige ondersprong
- Vanuit stand of streksteun spreidzolen ondersprong
- opzwaai horizontaal – buikdraai achterover
- Hoge rekstok: aanspringen (mag met hulp) **3 x** voor – achterzwaai neerspringen tot stand, heupen 30 graden onder horizontaal.

#### Brug

- Vanuit spreidzit rol voorover tot spreidzit
- **2 x** voor- achterzwaai voeten boven ligger hoogte
- Hoeksteun in de brug (**2 sec.**)
- grondklossen opzwaaien handstand (**1 sec.**)

#### Sprong

- Skatesprong
- Spreidhoeksprong
- Hoeksprong met gesloten benen
- Streksprong met zijwaarts spreiden van de benen
- 1/1 draai
- Salto



## Oefenstof 3 KAMP Meisjes Pré- instap 1-2, instap

### Lange mat

1. rol voorover – streksprong
2. rol voorover – streksprong ½ draai tot squadhouding
3. rol achterover
4. zweefstand – rol voorover
5. handstand vluchtig
6. keuze

### Brug ongelijk ( lage ligger borsthoogte )

1. opspringen tot steun op de lage ligger voorover duikelen tot buighang (2 sec.)
2. opspringen tot steun op de lage ligger en voorover duikelen tot hoekhang (1 sec.)
3. 1 benige afzet borstwaartsom tot steun op de lage ligger
4. 1 benige afzet ondersprong tot stand
5. 2 benige afzet ondersprong tot stand
6. keuze

### Evenwichtsbalk ( hoogte 80 cm. )

1. lopen op de voorvoeten op de balk
  2. lopen op voorvoeten tot midden balk – hurken en strekken en gaan tot einde balk
  3. gaan met stap – tik, stap – tik tot het einde van de balk
  4. gaan tot midden balk – streksprong tot squadhouding – en gaan tot einde balk
  5. gaan tot einde van de balk assemblé streksprong af
  6. keuze
- Bij opsprongen is een 20 cm. plank toegestaan

## Oefenstof 3 KAMP Meisjes Pupil 1-2, jeugd 1

### Lange mat

1. rol voorover – streksprong ½ draai tot squadhouding
2. rol achterover met gestrekte armen
3. zweefstand – rol voorover met gestrekte armen
4. handstand vluchtig
5. radslag
6. keuze

### Brug ongelijk ( lage ligger 1.30 m vanaf de vloer )

1. opspringen tot steun op de lage ligger en voorover duikelen tot hoekhang (1 sec.)
2. 1 benige afzet borstwaartsom tot steun op de lage ligger
3. buikdraai achterover op de lage ligger
4. 1 benige afzet ondersprong tot stand
5. 2 benige afzet ondersprong tot stand
6. keuze

### Evenwichtsbalk ( hoogte 0.90 m )

1. lopen op de voorvoeten tot aan het einde van de balk
  2. gaan met stap – tik, stap – tik tot het midden van de balk – streksprong tot squadhouding – gaan tot einde van de balk
  3. lopen op de voorvoeten tot het midden van de balk – ¼ draai tot spreidstand (1 sec.) – ¼ draai terug en doorlopen tot aan het einde van de balk
  4. gaan op de voorvoeten tot aan het midden van de balk – zweefstand (1 sec.) - gaan tot aan het einde van de balk
  5. hurksprong af
  6. keuze
- Bij de opsprongen is een 20 cm plank toegestaan.



## Oefenstof 3 KAMP Jongens Pré- instap 1-2, instap

### Lange mat

1. rol voorover – streksprong tot squadhouding
2. rol voorover – streksprong ½ draai tot squadhouding
3. rol achterover ~~tot ligsteun terug springen tot hurkzit~~
4. handstand vluchtig
5. handstand vluchtig terug komen tot stand – rol voorover
6. keuze

### Rekstok ( borsthoogte )

1. opspringen tot streksteun voor over duikelen tot stand
2. opspringen tot streksteun voorover duikelen tot buighang (2 sec.)
3. 1 benige afzet borstwaartsom tot steun
4. 1 benige ondersprong tot stand
5. 2 benige ondersprong tot stand
6. keuze

### Brug ( hoogte min. 0.90 m vanaf de vloerplaat en verstelbaar tot 1.50 m )

( afstand tussen de ligger verstelbaar min. vanaf 0.34 m )

1. grondklosjes: komen tot hoeksteun (1 sec.)
  2. streksteun (2 sec) – vluchtige hurkhoeksteun
  3. opspringen tot steun ( mag met plank ) – 2 x voor- en achterzwaai
  4. voorzwaai – spreidkaats – voorinzwaai – achterzwaai
  5. komen tot vouwhang en terug tot stand
  6. keuze
- Bij de opsprong is een 20 cm plank toegestaan

## Oefenstof 3 KAMP Jongens Pupil 1-2, jeugd 1

### Lange mat

1. rol voorover – streksprong tot squadhouding
2. rol voorover – streksprong ½ draai – rol achterover met gestrekte armen tot ligsteun terug springen tot hurkzit
3. handstand vluchtig
4. handstand (1 sec.) terug komen tot stand – rol voorover
5. radslag
6. keuze

### Rekstok ( hoogte min. 1.00 m en max. 1.60 m )

1. opspringen tot streksteun – voorover duikelen tot buighang (2 sec.)
2. 1 benige afzet borstwaartsom tot steun
3. buikdraai achterover
4. 1 benige ondersprong tot stand
5. 2 benige ondersprong tot stand
6. keuze

### Brug ( hoogte min. 0.90 m vanaf de vloerplaat en verstelbaar tot 1.50 m )

( afstand tussen de liggers verstelbaar min. vanaf 0.34 m )

1. grondklosjes: hoeksteun (1 sec.)
  2. streksteun (2 sec.) – hurkhoeksteun (2 sec.)
  3. voorzwaai – spreidkaats – voorzwaai – achterzwaai
  4. voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai en wenden tot stand
  5. komen tot vouwhang – omgekeerde strekhang – terug komen tot vouwhang en komen tot stand
  6. keuze
- Bij opspringen is een 20 cm plank toegestaan





## Oefenstof 4 KAMP Meisjes Pré- instap 1-2, instap

### Lange mat

1. rol voorover – streksprong tot squadhouding
2. rol voorover – streksprong ½ draai – rol achterover met gestrekte armen
3. streksprong links om en streksprong rechtsom
4. rol voorover – losse rol voorover zonder handensteun
5. handstand (1 sec.)
6. keuze

### Brug ongelijk ( lage ligger borsthoogte )

1. opspringen tot steun op de lage ligger – voorover duikelen tot hoekhang (2 sec. 1 sec.)
2. borstwaartsom met 1 benige afzet
3. borstwaartsom met 2 benige afzet
4. buikdraai
5. ondersprong met 1 benige afzet
6. keuze

### Evenwichtsbalk ( hoogte 80 cm )

1. lopen op de voorvoeten tot midden van de balk – streksprong tot squadhouding – lopen tot einde van de balk
2. 3 pasjes wisselopsprong – 3 pasjes wisselopsprong – gaan tot het einde van de balk
3. aansluitpasjes links rechts tot einde van de balk
4. lopen tot het midden van de balk – ¼ draai tot spreidstand – tenenstand (2 sec.) – ¼ draai terug en lopen tot het einde van de balk
5. gaan tot einde van de balk assemblé streksprong af
6. keuze ( bij opspringen is een 20 cm plank toegestaan )

### Mini- tramp

( indien het een vlindertrampoline is mogen er banken voor de minitrampoline )

1. streksprong
2. streksprong met hurken en strekken van de benen
3. spreidsprong ( zijwaarts spreiden van de benen )
4. spreidsprong ( voor en achter spreiden van de benen )
5. streksprong met ½ draai
6. keuze



## Oefenstof 4 KAMP Meisjes Pupil 1-2, jeugd 1

### Lange mat

1. rol voorover – streksprong  $\frac{1}{2}$  draai tot squadhouding – rol achterover met gestrekte armen
2. rol voorover – losse rol voorover zonder handensteun
3. wisselopsprong – enkele pasjes voorwaarts assemblé streksprong tot squadhouding
4. handstand (1 sec.)
5. radslag
6. keuze

### Brugongelijk ( lage ligger 1.30 m van de vloer )

1. borstwaartsom met 1 benige afzet tot streksteun
2. borstwaartsom met 2 benige afzet tot streksteun
3. buikdraai achterover op de lage ligger
4. 1 benige afzet ondersprong tot stand
5. vanaf de lage ligger komen tot strekhangzwaai – ~~3 x~~ 2 x voor–achterzwaai – achter neerspringen tot stand
6. keuze

### Evenwichtsbalk ( hoogte 90 cm )

1. gaan met stap – tik, stap – tik tot het midden van de balk – streksprong tot squadhouding – gaan tot het einde van de balk
2. aansluitpasjes links rechts tot het einde van de balk
3. lopen op de voorvoeten tot het midden van de balk – via rijzit komen tot kniezit met de billen op de hakken – schouders hoog schouders laag – handen op de balk komen tot hoge ligsteun – komen tot stand – gaan tot einde van de balk.
4. lopen tot het midden van de balk – zweefstand (2 sec.) – 2 x schaarsprong met gebogen benen ( kattensprong ) – pasjes tot het einde van de balk
5. 3 pasjes wisselopsprong – 3 pasjes wisselopsprong – gaan tot het einde van de balk
6. keuze

### Mini- tramp

1. streksprong
2. streksprong met hurken en strekken van de benen
3. spreidsprong met voor en achter spreiden van de benen
4. spreidhoeksprong
5. streksprong met  $\frac{1}{2}$  draai
6. keuze



## Oefenstof 4 KAMP Meisjes Jeugd 1, junior 1-2

### Lange mat

1. streksprong ½ draai – rol achterover met gestrekte armen
2. rol voorover – losse rol voorover zonder handensteun
3. 1 of 2 aansluitpasjes – wisselopsprong – sisonne
4. handstand (1 sec.)
5. radslag
6. keuze

### Brug ongelijk ( hoogte lage ligger 1.30 – 1.60 m )

1. borstwaartsom met 1 benige afzet
2. borstwaartsom met 2 benige afzet
3. buikdraai achterover
4. vanuit stand voor de lage ligger tegenspreiden en spreidzolen ondersprong tot stand
5. vanaf de lage ligger komen tot strekhangzwaai aan de hoge ligger 2 x voor - achter zwaai – neerspringen tot stand
6. keuze

### Evenwichtsbalk ( hoogte 1.00 m )

1. gaan op de voorvoeten tot het midden van de balk – 2 x schaarsprong met gebogen benen (kattensprong)
2. lopen tot het midden van de balk – wisselopsprong – streksprong tot squadhouding – gaan tot het einde van de balk
3. aansluitpas links – aansluitpas rechts – loopsprong – gaan tot het einde van de balk
4. lopen op de voorvoeten tot het midden van de balk – via rijzit komen tot kniezit met de billen op de hakken – schouders hoog schouders laag – handen op de balk komen tot hoge ligsteun – komen tot stand – gaan tot einde van de balk
5. gaan tot het midden van de balk – zweefstand ( 2 sec.) – wisselopsprong sisonne – gaan tot het einde van de balk
6. keuze

### Mini- tramp

1. streksprong
2. streksprong met hurken en strekken van de benen
3. streksprong met voor en achter spreiden van de benen
4. spreidhoeksprong
5. streksprong ½ draai
6. keuze



## Oefenstof 4 KAMP Jongens Pré- instap 1-2, instap

### Lange mat

1. rol voorover – streksprong  $\frac{1}{2}$  draai tot squadhouding
2. rol voorover – losse rol voorover zonder handensteun
3. rol achterover ~~met gestrekte armen tot ligsteun terug springen tot stand~~
4. handstand vluchtig
5. handstand (**1 sec.**) terug tot hurkzit – komen tot ligsteun en terug via hurkzit terug komen tot stand
6. keuze

### Rekstok ( borsthoogte )

1. opspringen tot steun – voorover duikelen tot buighang (**2 sec.**)
2. borstwaartsom met 1 benige afzet
3. borstwaartsom met 2 benige afzet
4. buikdraai achterover
5. ondersprong met 1 benige afzet
6. keuze

### Brug ( hoogte 90 cm Vanaf de vloerplaat en verstelbaar tot 1.50 m )

#### Bij het zwaaien voeten minimaal op ligger hoogte

1. grondklosjes: hoeksteun (**2 sec.**)
2. streksteun (**2 sec.**) – hurkhoeksteun (**2 sec.**)
3. voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – keren tot stand
4. voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai – wenden tot stand
5. komen tot vouwhang – omgekeerde strekhang – terug komen tot vouwhang en komen tot stand
6. keuze

### Mini- tramp

1. streksprong
2. streksprong met hurken en strekken van de benen
3. spreidsprong met zijwaarts spreiden van de benen
4. spreidsprong met voor en achter spreiden van de benen
5. streksprong  $\frac{1}{2}$  draai
6. keuze



## Oefenstof 4 KAMP Jongens Pupil 1-2, jeugd 1

### Lange mat

1. rol voorover – losse rol voorover zonder handensteun
2. rol voorover met vluchtig strekken en buigen van de knieën – streksprong  $\frac{1}{2}$  draai tot squadhouding – rol achterover met gestrekte armen tot ligsteun terug springen tot hurkzit
3. handstand (2 sec.)
4. handstand doorrol
5. radslag
6. keuze

### Rekstok ( hoogte min. 1.00 m en max. 1.60 m )

1. borstwaartsom met 1 benige afzet
2. borstwaartsom met 2 benige afzet
3. buikdraai achterover
4. ondersprong met 2 benige afzet
5. vanuit stand voor de rekstok tegenspreiden en spreidzolen ondersprong tot stand
6. keuze

### Brug ( hoogte min. 90 cm vanaf de vloerplaat en verstelbaar tot 1.50 m )

#### Zwaaien minimaal horizontaal

1. grondklosjes: hoeksteun (2 sec.)
2. Strecksteun (2 sec.) – hurkhoeksteun (2 sec.)
3. voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai – wenden tot stand minimaal horizontaal
4. komen tot vouwhang – omgekeerde strekhang – terug tot vouwhang – komen tot stand
5. komen tot vouwhang – omgekeerde strekhang – vouwhang – kippen tot stand
6. keuze

### Mini- tramp

1. streksprong
2. streksprong met hurken en strekken van de benen
3. streksprong met voor en achter spreiden van de benen
4. spreidhoeksprong
5. streksprong met  $\frac{1}{2}$  draai
6. keuze



## Oefenstof 4 KAMP Jongens Jeugd 1, junior 1-2

### Lange mat

1. rol voor over – losse rol ( zonder handensteun)
2. rol achterover tot ligsteun – endo rol voorover tot spreidzit
3. Handstand hip tip
4. handstand doorrol
5. radslag – radslag zonder tussen pas
6. keuze

### Rekstok

#### Laag Rek

1. borstwaartsom met 2 benige afzet
2. buikdraai achterover
3. ondersprong met 2 benige afzet

#### Hoog Rek

4. **2 x** voorzwaai- **2 x** achterzwaai minimaal 45 graden onder de rekstok
5. Buikdraai achterover met direct onderzwaai en achter neerspringen tot stand
6. keuze

### Brug

1. grondklosjes – hoeksteun (**2 sec.**)
2. streksteun (**2 sec.**) – hurkhoeksteun (**2 sec.**)
3. voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai – wenden tot stand, minimaal horizontaal
4. komen tot vouwhang – omgekeerde hang – terug tot vouwhang – komen tot stand
5. komen tot vouwhang – kippen tot spreidzit
6. keuze

### Mini- tramp

1. streksprong
2. streksprong met hurken en strekken van de benen
3. streksprong met voor en achter spreiden van de benen
4. spreidhoeksprong
5. streksprong met ½ draai
6. keuze



## GROEPSSPRINGWEDSTRIJDEN D+E recreatie REGIO MIDDEN NEDERLAND

**Wedstrijddatum** 31-10-2015 Recreatieve springwedstrijden MN  
in de Snellerpoort in Woerden.

**Inschrijven** **Uiterlijk 01-10-2015**, via het **KNGU- loket** en via bijgaand inschrijfformulier  
bij het secretariaat groepsspringen D + E;  
Ria van Ingen, Bielalaan16, 3721 JW Bilthoven, 030-2281893,  
[rialmc@versatel.nl](mailto:rialmc@versatel.nl)

**Oefenstof** Voor de groepsspringwedstrijden geldt de oefenstof volgens,  
een **regionaal aangepast** D en E reglement van de Bond VERSIE; 2005.  
Met aanvullingen 2007 en bijscholing 2008

### LEEFTIJDSEBEPALINGEN:

JEUGD E;	meisjes/jongens:	2008-2007-2006 <b>EN</b> 2006-2005-2004
JEUGD D;	meisjes/jongens:	2006 T/M 2004
JUNIOREN D+E;	jeugd turners/sters:	2003 T/M 2000
SENIOREN D+E;	turners/sters:	1999 en eerder

### LET OP;

Groepen mogen uit alle mogelijke combinaties van springers en springsters bestaan !!!

Dus geen aparte categorieën !

*Deelnemers mogen per jaar maar in één niveau deelnemen*

Per leeftijdscategorie en per toestel niet meer dan 4 groepen per vereniging

**INSCHRIJFGELD; PER GROEP; €12,50 PER ONDERDEEL**

**ENTREE;**

- kinderen t/m 12 jaar €1,50
- personen van af 13 jaar €2,50

Denkt u eraan dat de doorlopende incassomachtiging van uw vereniging geregeld is!!!

### ONDERDELEN:

**MINITRAMPOLINE**

**LANGE MAT**

**MINITRAMPOLINE KAST**

Alle genoemde wedstrijden zijn groepswedstrijden met voorgeschreven oefenstof en een sprong naar keuze, te kiezen uit de keuze tabel

### **GROEPSGROOTTE;**

De groep bestaat uit minimaal 6 tot maximaal 9 deelnemers

Er wordt in relatie tot de groepsgrootte gewerkt met omrekenstabellen.

**ER IS DUS EEN EERLIJKE VERGELIJKING!**



## BEPALINGEN T.A.V. SPRONGBEURTEN/SERIES

Indien een turner/ster in een sprongbeurt een afwijkende sprong maakt, volgt een aftrek van 1.50 pnt per keer van het cijfer voor de uitvoering van de betreffende sprongserie.

Indien er door de turner/ster helemaal geen sprong wordt uitgevoerd volgt de aftrek van 3.00 pnt per keer van het cijfer voor de uitvoering van de betreffende sprongserie.

Wanneer tijdens de wedstrijden door een blessure een of meer sprongen **met minder dan 6** deelnemers uitkomen volgt **diskwalificatie**.

Technische fouten zijn onderdelen en/of verbindingen die te laag, te hoog en/of onvoldoende ruim of technisch worden uitgevoerd

## TECHNISCHE AFTREKTABEL

• Groep bestaat uit 6-9 deelnemers(omreken tabel)	
• Afwijkende sprong	1.5 aftrek uitvoering
• Geen sprong	3.0 aftrek uitvoering
• Volgorde sprongserie	0.2 aftrek eindcijfer
• Herhaling sprongserie	0.6 of 1.0 aftrek inhoud
• Serie vergeten aftrek inhoud en aftrek 0.5 eindcijfer	
• Sprongserie moet herkenbaar zijn	
• Tempo aftrek tijdens de serie	0.1 aftrek uitvoering
• Tempo laag na serie hele ploeg	0.1-0.3 aftrek eindcijfer
• Tempo bonus mag van	0.1-0.5 bij eindcijfer
• Ploeg minder dan 6: Diskwalificatie	
• Herhaling keuze sprong	0.1 aftrek inhoud
• Technische fouten	0.1-0.5
• Houdingsfouten	0.1-0.5
• Uit de richting middellijn mat/landingsmat en toestel	0.1-0.2
• Val per gymnast	0.3
• Hulp	0.5
• Hulp ter voorkoming blessures	0.3
• Praten	0.1
• 1 of meer sprongen buiten de lange mat	0.2
• Ballet vormen tussen de sprongbeurten	0.2 aftrek eindcijfer
• Incorrecte kleding	0.2 aftrek eindcijfer
• Incorrecte handelswijze trainer	0.1 aftrek eindcijfer
• Dragen van sieraden	0.2 aftrek eindcijfer
• Niet presenteren van de groep voor of na het optreden	0.1 aftrek eindcijfer

## BEPALINGEN T.A.V. KEUZESPRONG

De laatste sprongbeurten van de serie zijn keuzesprongen, deze sprongen mogen **niet eerder** zijn uitgevoerd en men krijgt **geen opwaardering** voor een zwaardere sprong. Ze mogen dus **per** springer **verschillend** zijn.

De keuze onderdelen moeten gekozen worden uit de voorgeschreven keuze lijst voor de E- en D wedstrijden, het mag geen herhaald element zijn.





## ALGEMENE BEPALINGEN PER TOESTEL

### Toestelspringen:

- Sprongen via of over:
  - Sprongen via betekent sprong **met steunmoment** op het toestel
  - Sprongen over betekent sprong **zonder steunmoment** op het toestel
- Onderdelen gemaakt na de landing op de voeten zijn niet toegestaan

### Minitramp springen:

- Sprongen via of over personen, geplaatst tussen de minitramp en landingsmat zijn niet toegestaan
- Het landen op 1 voet is niet toegestaan. Dit geldt ook voor het neerkomen op de handen.  
Als er niet geland wordt op de beide voeten wordt de sprong als niet gemaakt beschouwd.
- Onderdelen gemaakt na de landing van de sprong zijn niet toegestaan.

### Lange mat:

- De sprongen mogen alleen in de lengte richting van de mat worden uitgevoerd zowel heen als terug.
- Sprongen via of over een of meer personen op de langemat plaatsnemend zijn niet toegestaan.
- Bij de keuze mag je 1 beurt synchroon turnen

## BEOORDELEN

Bij de oefenstof onderscheidt men twee waarderingsfactoren:

1. Inhoud: het uitvoeren van de **6** sprongbeurten
2. Uitvoering: een technisch goede en correcte uitvoering en het optreden van de ploeg.

### Samenstelling van het cijfer:

Iedere sprongserie geeft 0.6 pnt: 5X      3.00 pnt  
 Waarde keuzesprong      1.0 pnt: 2X      2.00 pnt

Waarde totaal                                      5.00 pnt  
 Uivoering    5.00 pnt

**Eindtotaal    10.00 pnt**

Heeft de groep in de aangeven volgorde en keuze sprong uitgevoerd, dan heeft men recht op het maximum van **5.00 pnt** voor de inhoud.

Een sprongserie telt pas mee voor de inhoud, als deze herkenbaar is uitgevoerd.

De voorgeschreven series dienen **in de aangeven volgorde** worden uitgevoerd.

Is dit niet het geval dan volgt de **af trek van 0.20 pnt** per wisselende sprongbeurt op het eindcijfer met een maximum van **5.00 pnt**.

Sprongseries in een vlot tempo!!

(De volgende springer dient al aan te lopen voor de voorgaande landt.)



## KEUZE ONDERDELEN VOOR DE D- EN E WEDSTRIJDEN

**Deze onderdelen mogen niet eerder geturnd zijn!!!**

### MINITRAMPOLINE/ KAST

- streksprong op de kast zonder handensteun – streksprong af
- schouderrol met afkippen
- tipsalto
- losse hurk- of streksprong over de kast
- handenstand overslag
- hurksprong op sterksprong met spreiden van de benen af

### KASTLENGTE:

- hurksprong
- spreidsprong
- hurksprong op – spreidsprong af
- hurksprong op – arabier af
- afspreiden met de handen aan de punt van de kast

### MINITRAMPOLINE LANDINGSMAT (alleen sprongen vanuit de trampoline)

- spagaatsprong benen spreiden voor / achter
- streksprong ½ draai
- streksprong 1/1 draai
- hoeksprong
- skatesprong
- salto gehurkt
- barani
- spreidsalto
- hoeksalto
- **geen zweefrollen**

### LANGEMAT

- rol zonder handensteun
- spreid rol v.o of a.o / rol tot sluit
- zweefrol
- handstanddoorrol / handstand (mag met beenwissel)
- radslag – looprol
- arabier
- loopoverslag
- overslag
- combinatie van de eerder geturnde onderdelen



## SPRINGEN E NIVEAU

(keuze onderdelen uit bovenstaande lijst)

### MINITRAMPOLINE/KAST Breedte (mag min een deel )

#### JEUGD

1. ophurken - streksprong af
2. ophurken - spreidsprong af
3. ophurken - hurksprong af
4. hurksprong
5. spreidsprong
6. keuze
7. keuze

### MINITRAMPOLINE/KAST (VOLLEDIGE KAST)

#### JUNIOREN EN SENIOREN

1. breedte ophurken - streksprong af
2. breedte hurksprong
3. breedte spreidsprong over hindernis (persoon op knieën)
4. breedte strek op de kast – streksprong af(zonder gebruik van de handen)
5. breedte streksprong of hurksprong over de kast( zonder gebruik van de handen)
6. keuze
7. keuze

### MINITRAMPOLINE/LANDINGSMAT

#### JEUGD

1. streksprong
2. spreidsprong streksprong met spreiden en sluiten van de benen
3. hurksprong streksprong met hurken en strekken van de benen
4. skatesprong streksprong met achter beide benen zijwaarts buigen en voeten naar de billen
5. spreidhoeksprong streksprong met gespreid hoeken en sluiten van de benen
6. keuze
7. keuze

#### JUNIOREN EN SENIOREN

1. streksprong
2. spreidsprong streksprong met spreiden en sluiten van de benen
3. hurksprong streksprong met hurken en strekken van de benen
4. spreidhoeksprong streksprong met gespreid hoeken en sluiten van de benen
5. hoeksprong streksprong met hoeken en strekken van de heupen
6. keuze
7. keuze



## LANGE MAT

### JEUGD

1. 3x rol voorover met invallen( dus gelijk tijdig rollen)
2. rol voorover - ½ draai om de lengteas - rol achterover – streksprong ½ draai
3. vluchtige handstand(mag met beenwissel) terug tot hurkzit – losse rol v.o.
4. radslag
5. radslag - galoppas of enkele pasjes - radslag
6. keuze
7. keuze

### JUNIOREN EN SENIOREN

1. zweefrol - rol voorover - zweefrol - rol voorover - met invallen (dus gelijktijdig)
2. rol voorover - vluchtige handenstand - rol voorover
3. handstand doorrol – losse rol v.o.
4. radslag – galoppas – radslag
5. arabier– kaats ½ draai - radslag
6. keuze
7. keuze



## SPRINGEN D NIVEAU

(keuze onderdelen uit bovenstaande lijst)

### MINITRAMPOLINE/KAST

#### JEUGD

- |    |         |   |
|----|---------|---|
| 1. | breedte | hurksprong  |
| 2. | breedte | spreidsprong                                      |
| 3. | breedte | losse streksprong op en streksprong af            |
| 4. | breedte | losse streksprong op en hurksprong af             |
| 5. | breedte | losse hurksprong over de kast(zonder handensteun) |
| 6. | keuze   |   |
| 7. | keuze   |   |

### MINITRAMPOLNIE / KAST

#### JUNIOREN EN SENIOREN

- |    |         |   |
|----|---------|---|
| 1. | breedte | hurksprong  |
| 2. | breedte | spreidsprong  |
| 3. | breedte | losse hurksprong over de kast(zonder gebruik van de handen) |
| 4. | breedte | los streksprong over de kast                                |
| 5. | breedte | handenstand overslag  |
| 6. | keuze   |   |
| 7. | keuze   |   |

### MINITRAMPOLINE/LANDINGMAT

#### JEUGD

- |    |                  |   |
|----|------------------|---|
| 1. | streksprong      |   |
| 2. | spreidsprong     | streksprong met zijwaarts spreiden en sluiten van de benen          |
| 3. | hurksprong       | streksprong met hurken en strekken van de benen                     |
| 4. | spreidhoeksprong | streksprong met gespreid hoeken en sluiten en strekken van de benen |
| 5. | hoeksprong       | streksprong met hoeken en strekken van de heupen                    |
| 6. | keuze            |   |
| 7. | keuze            |   |

#### JUNIOREN EN SENIOREN

- |    |                    |   |
|----|--------------------|---|
| 1. | streksprong        |   |
| 2. | hurksprong         | streksprong met hurken en strekken van de benen         |
| 3. | spreidhoeksprong   | streksprong met gespreid hoeken en sluiten van de benen |
| 4. | hoeksprong         | streksprong met hoeken en strekken van de heupen        |
| 5. | hurksalto voorover |   |
| 6. | keuze              |   |
| 7. | keuze              |   |



## LANGE MAT

### JEUGD

1. 3X rol voorover met invallen (dus gelijktijdig rollen)
2. rol voorover - streksprong ½ draai - rol achterover- streksprong ½ draai
3. handstand 2x
4. radslag - radslag
5. arabier kaats ½ draai
6. keuze
7. keuze

### JUNIOREN EN SENIOREN

1. handenstand doorrollen - rol voorover
2. radslag
3. radslag - radslag (zonder tussenhup)
4. arabier kaats ½ draai
5. arabier – kaats ½ draai - radslag
6. keuze
7. keuze

## REGIO MIDDEN NEDERLAND

### INSCHRIJFFORMULIER GROEPSSPRINGEN D en E

Inschrijven voor deze wedstrijd via het KNGU- Loket.  
Maar ook via het inschrijfformulier, zie bijlage  
Elke groep moet apart per toestel ingeschreven worden.

Voorbeeld:

Doet een groep 7-9 jaar E mee aan 3 toestellen, dan moet deze groep voor elk toestel afzonderlijk ingeschreven worden.  
De inschrijfgelden zijn nl. per onderdeel dus moet er voor elk onderdeel apart ingeschreven worden.