

# Reglement airtumblingspringen individueel

---

## Keuze oefenstof

### Algemeen

De oefening dient te bestaan uit:

3 of 4 series die heen en weer over de lengte van de airtumblingbaan gesprongen worden.

Een serie bestaat uit minimaal 2 elementen **zonder stop**. Indien er 4 series gesprongen worden is het toegestaan 1 serie van 1 element te maken.

Bij niveau C is het toegestaan om bij 1 serie tussen de elementen een extra hup/pas te maken, er volgt dan geen aftrek voor het ontbreken van de verbinding in de serie. (Dit mag geen duidelijke stop zijn.)

Gymnastische sprongen tellen alleen als ze in een serie gebruikt worden (*bijv. arabier – spreidhoeksprong*). Een gymnastische sprong geldt alleen voor inhoud of als invulling van een bijzondere eis als deze **A** of hoger is. (zie elemententabel NTS Dames Vloer).

### Totaalscore

De totaalscore is de D-score + E-score – neutrale aftrekken.

De D-score is opgebouwd uit de Bijzondere eisen + Inhoud.

### D-score (difficulty)

#### *Bijzondere eisen*

Elke bijzondere eis: 0,50 punt. Een serie kan meerdere bijzondere eisen vervullen.

#### **Niveau A+**

1. minimaal 1 serie van minimaal 4 verschillende acrobatische elementen waarvan twee salto's
2. minimaal 4 verschillende salto's of aerials waarvan 1 met een draai van minstens 180 graden
3. minimaal 1 serie van minimaal 2 verschillende voorwaartse elementen waarvan één een salto

#### **Niveau A**

4. minimaal 1 serie van minimaal 3 verschillende acrobatische elementen waarvan één een salto
5. minimaal 3 verschillende salto's of aerials
6. minimaal 1 serie van minimaal 2 verschillende voorwaartse elementen **waarvan één een salto**

#### **Niveau B**

1. minimaal 1 serie van minimaal 3 verschillende elementen.
2. minimaal 1 serie met een salto of een aerial
3. minimaal 1 serie met minimaal 2 verschillende voorwaartse elementen

#### **Niveau C**

1. minimaal 1 salto of aerial
2. minimaal 1 serie met minimaal 1 voorwaarts element
3. minimaal 1 serie met minimaal 1 achterwaarts element

## *Inhoud*

Te bepalen aan hand van de waarde van elementen. Een element dat herhaald wordt krijgt geen waarde voor inhoud maar kan wel een bijzondere eis vervullen.

Bij niveau A+ worden de hoogste 8 elementen geteld, bij niveau A de hoogste 7, bij niveau B de hoogste 6 en bij niveau C de hoogste 5.

### De basis elementen

Rollen	0.1 punt
Handenstand	0.1 punt
Radslag	0.1 punt
Arabier	0.2 punt
Overslag	0.2 punt
Flik-flak	0.3 punt
Flak-flik	0.3 punt
(Tempo-)Salto	0.4 punt
Barani	0.5 punt
Gymnastische sprong waarde A	0.2 punt (zie Elementen NTS Dames Vloer)
Gymnastische sprong waarde B	0.3 punt (zie Elementen NTS Dames Vloer)
Gymnastische sprong waarde C	0.4 punt (zie Elementen NTS Dames Vloer)

### Toe te voegen extra waarde

Steun op 1 arm i.p.v. op 2 armen	0.1 punt
Zonder steun i.p.v. op 2 armen	0.2 punt
Hoeksalto	0.1 punt
Streksalto	0.2 punt
Elke ½ lengteas draai	0.1 punt
Voorwaartse salto	0.1 punt
Zijwaartse salto	0.1 punt
Contra salto	0.1 punt
Punchsalto (salto-salto verbinding)	0.1 punt
(wordt bij de "tweede" salto geteld en daardoor ook voor de inhoud eventueel als een "andere" salto gerekend)	

(Rollen krijgen geen extra waarde als ze zonder steun uitgevoerd worden)

De waarde van een element is de waarde van het basiselement + eventuele extra waarde.  
Voorbeeld: Streksalto voorover -> Waarde: Salto 0.4 + gestrekt 0.2 + voorwaarts 0.1 = 0.7

## **E-score (excellence)**

### *Uitvoering*

Maximaal 10.00 punten.

## Voorbeeldoefeningen en berekening

### Niveau A

1. arabier – flikflak – salto a.o. gehurkt  $0.2 + 0.3 + 0.4$
2. overslag – salto v.o. gehurkt  $0.2 + (0.4 + 0.1)$
3. arabier – salto a.o. gestrekt  $\cancel{0.2} + (0.4 + 0.2)$

Totaal: inhoud 2.20 + bijzondere eisen 1.50 + uitvoering 10.00 = 13.70

### Niveau B

1. loopoverslag – arabier – flikflak  $0.2 + 0.2 + 0.3$
2. arabier – salto a.o. gehurkt  $\cancel{0.2} + 0.4$
3. loopoverslag – overslag  $\cancel{0.2} + 0.2$
4. salto v.o. gehurkt  $(0.4 + 0.1)$

Totaal: inhoud 1.80 + bijzondere eisen 1.50 + uitvoering 10.00 = 13.30

### Niveau C

1. salto v.o. gehurkt – voorhup – radslag 1 arm  $(0.4 + 0.1) + (0.1 + 0.1)$
2. loopoverslag – radslag  $0.2 + 0.1$
3. arabier – flikflak  $0.2 + 0.3$

Totaal: inhoud (*hoogste 5 elementen*) 1.40 + bijzondere eisen 1.50 + uitvoering 10.00 = 12.90

## Verplichte oefenstof

### Niveau D

Oefenstof	Basis D - score= 4.40	Symbolen	Keuze mbt. D-score
1. aanloop – arabier – <u>flikflak</u> met kaats of aanloop – arabier – salto a.o. gehurkt			arabier – <u>flikflak</u> – flikflak = +0.30 arabier – <u>flikflak</u> - salto a.o. gehurkt = +0.30 radslag – <u>arabier met kaats</u> = -0.30
2. aanloop – <u>arabier</u> – streksprong met 1/2 <sup>e</sup> draai			aanloop – arabier – spreidhoeksprong = +0.30 aanloop – <u>arabier</u> – streksprong met 1/1 <sup>e</sup> draai = +0.30 aanloop – arabier – spreidsprong = -0.30
3. aanloop – <u>overslag met kaats</u>			aanloop – <u>flakflik</u> = +0.30 aanloop – (loop)overslag = -0.30
4. aanloop – <u>salto voorover gehurkt</u> tot stand			<u>salto v.o. gehoekt</u> = +0.30 <u>zweefrol</u> = -0.30

### Niveau E

Oefenstof	Basis D - score = 4.10	Symbolen	Keuze mbt. D-score
1. aanloop – arabier streksprong/kaats met 1/2 <sup>e</sup> draai, uitstappen – <u>radslag</u> – <i>gevolgd door</i>			aanloop – <u>radslag</u> – <i>gevolgd door</i> = -0.30 aanloop – <u>overslag</u> – <i>gevolgd door</i> = +0.30
2. (hupjes of pasjes) – <u>hurksprong</u> – streksprong – spreidsprong – <u>streksprong met 1/2 e draai tot stand</u>			
3. aanloop – <u>arabier met kaats</u> – <i>gevolgd door</i>			aanloop – <u>arabier</u> – <i>gevolgd door</i> = -0.30 aanloop – radslag – <u>arabier</u> (kaats) tot stand – <i>gevolgd door</i> = +0.30
4. <u>rol achterover met gestrekte armen</u> en via hurkzit komen tot stand			<u>rol achterover met gestrekte armen door vluchtige handenstand</u> en via hurkzit tot stand = +0.30 <u>rol achterover</u> en via hurkzit komen tot stand = -0.30

(de toevoeging *gevolgd door* betekent dat het volgende nummer uit de oefening in dezelfde serie geturnd wordt maar niet als verbinding geturnd hoeft te worden.)

## Jurybepalingen

Het eindcijfer in de verplichte oefenstof bestaat uit de D-score + E-score – neutrale aftrekken. Er worden maximaal 10 punten voor de uitvoering (E-score) gegeven. De Basis D-score is per niveau aangegeven en kan door het turnen van een aangegeven keuze-element hoger of lager worden.

Elk onderstreept element telt voor 1.00 punt mee in de inhoud, elk niet onderstreept element voor 0.30 punt. Verder geldt het NTS reglement van het onderdeel vloer.

De trainer mag zich op elke plaats naast de baan begeven, niet op de baan. Er volgt een neutrale aftrek van 0.30 punt per keer dat dit wel gedaan wordt.

Het is toegestaan aan het eind van een serie een extra kaats te maken om daarna tot een stabiele landing te komen.

Bij de keuze oefenstof worden elementen geturnd na een stop niet geteld voor de D-score (*behalve de eenmalige uitzondering bij niveau C*). Elementen geturnd na een stop tellen ook niet mee bij het invullen van de bijzondere eisen.

Een ontbrekende serie geeft een aftrek van 1 punt op de E-score per keer.

## Wedstrijdindeling

Per leeftijdscategorie kan er ingeschreven worden op de volgende niveaus:

### Meisjes

Leeftijd > Niveau V	Instap	Pupillen 1	Pupillen 2	Jeugd	Junior	Senior
A				Keuze	Keuze	Keuze
B			Keuze	Keuze	Keuze	Keuze
C		Keuze	Keuze	Keuze	Keuze	Keuze
D	Verplicht	Verplicht	Verplicht	Verplicht	Verplicht	Verplicht
E	Verplicht	Verplicht	Verplicht	Verplicht	Verplicht	Verplicht

### Jongens

Leeftijd > Niveau V	Instap	Pupillen	Jeugd	Junior 1	Junior 2	Senior
A			Keuze	Keuze	Keuze	Keuze
B			Keuze	Keuze	Keuze	Keuze
C		Keuze	Keuze	Keuze	Keuze	Keuze
D	Verplicht	Verplicht	Verplicht	Verplicht	Verplicht	Verplicht
E	Verplicht	Verplicht	Verplicht	Verplicht	Verplicht	Verplicht

## ***Medailleverdeling***

Het aantal medailles is als volgt:

<b>Bij 1 t/m 3 deelnemers</b>	<b>1</b>
<b>Bij 4 of 5 deelnemers</b>	<b>2</b>
<b>Bij 6 t/m 9 deelnemers</b>	<b>3</b>
<b>Bij 10 of meer</b>	<b>4</b>