



**Dutch
Gymnastics**

Bijlage Wijziging op blz 16

Activiteitenboek

Regionale Technische Commissie

Turnen Dames Midden Nederland



Wedstrijdinformatie en oefenstof

3 - 4 Kamp recreatie

**Groepsspringwedstrijden D - E
recreatie**

Seizoen 2018- 2019



Inhoudsopgave

3 - 4 Kamp recreatie TDMN 2018- 2019	3
Regiokampioenschap 3 - 4 KAMP	5
Algemene bepalingen oefenstof	6
Oefenstof Meisjes 3 KAMP TCTDMN	12
Meisjes Pré- instap 1-2, instap	12
Meisjes Pupil 1-2, jeugd 1	13
Oefenstof Jongens 3 KAMP TCTDMN.....	14
Jongens Pré-instap 1-2, instap	14
Jongens Pupil 1-2, jeugd 1	15
Oefenstof Meisjes 4 KAMP TCTDMN	16
Meisjes Pré-instap 1-2, instap	16
Meisjes Pupil 1-2, jeugd 1	17
Meisjes Jeugd 2, junior 1-2 en senior	18
Oefenstof Jongens 4 KAMP TCTDMN	19
Jongens Pré-instap 1-2, instap	19
Jongens Pupil 1-2, jeugd 1	20
Jongens Jeugd 2, junior 1-2 en senior	21
Groepsspringwedstrijden D-E recreatie regio Midden Nederland 2018-2019.....	22
Bepalingen t.a.v. keuzesprong	23
Algemene bepalingen per toestel	24
Keuze onderdelen voor de D - E wedstrijden.....	25
Springen E niveau	26
Mini trampoline/ kast.....	26
Mini trampoline landingsmat	26
Lange mat	27
Springen D niveau	28
Mini trampoline/ kast.....	28
Mini trampoline landingsmat	28
Lange mat	29



3 - 4 Kamp recreatie TDMN 2018- 2019

Leeftijd indeling	Meisjes	: Pré- instap 1-2, instap	(2012-2011-2010) 3 en 4 kamp
		: Pupil 1-2, jeugd 1	(2009-2008-2007) 3 en 4 kamp
		: Jeugd 2, junior 1-2, senior	(2006 en ouder) alleen 4 kamp
Jongens	: Pré- instap 1-2, instap	(2012-2011-2010) 3 en 4 kamp	
	: Pupil 1-2, jeugd 1	(2009-2008-2007) 3 en 4 kamp	
	: Jeugd 2, junior 1-2, senior	(2006 en ouder) alleen 4 kamp	
Groepsgrootte : meisjes		6 deelnemers	
jongens		4 deelnemers	

Het is een recreantenwedstrijd voor jongens en meisjes die maximaal 1,5 uur trainen per week (gymnastiek, inclusief trampoline springen, ritmische gymnastiek en acro gymnastiek trainingen) en niet aan NTS wedstrijden deelnemen.

Indien dit toch gebeurt wordt het team uitgesloten van deelname aan de wedstrijd.

Turnsters in de leeftijd categorie pre- instap 1 en 2 e.o. die zich voorbereiden op NTS wedstrijden en in jong talenten groepjes trainen bij de selectie, en daarmee meer dan 1,5 uur per week trainen, kunnen niet deelnemen aan deze wedstrijd. Deze kunnen meedoen aan de pre instap 1-2 wedstrijden D1-D2-D3 in de rayons.

Er moet bij het regiokampioenschap met een volledig team gewerkt worden.
Dus met 6 meisjes of 4 jongens.

Het is niet toegestaan om in meerdere teams mee te turnen!
Eveneens is het niet toegestaan om tijdens de wedstrijd de samenstelling van de teams te wijzigen, dus de hele wedstrijd werken met dezelfde turn(st)ers oftewel de teams die in het loket staan.

Alleen in de voorwedstrijd in het rayon mag er met een **onvolledig** team van 5 turnsters of 3 turners gewerkt worden, mits er bij elk onderdeel een ander teamlid het dubbele onderdeel turnt. Reserves zijn niet toegestaan.

Doorstroming naar Het regiokampioenschap 3 - 4 kamp TDMN. Uit de voorronde in de Rayons stromen 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 stromen 4 teams door.

Bij deelname in de voorronde met 11 t/m 19 ploegen stromen 5 teams door.

Bij deelname in de voorronde met 20 t/m 29 ploegen stromen 6 teams door.

Bij deelname in de voorronde met 30 t/m 39 ploegen stromen 7 teams door.

Bij deelname in de voorronde met meer dan 20 teams mogen de teams gesplitst worden in een ochtend en middag wedstrijd met elk een eigen prijsuitreiking en doorstroming naar het regiokampioenschap



Medaille regeling Clubteamwedstrijden en 3 - 4 kampen.

Bij de clubteamwedstrijden en 3 - 4 kampen worden in de deelnemende categorieën medailles aan de betreffende teamleden uitgereikt.

Bij deelname t/m 10 teams : 3 medailles aan de betreffende teamleden.

Bij deelname van 11 t/m 19 teams : 4 medailles aan de betreffende teamleden.

Bij deelname van 20 t/m 29 teams : 5 medailles aan de betreffende teamleden.

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

Inschrijving Voorwedstrijden worden ingeschreven via het KNGU Loket.

Voor de Regio finale 3-4 kamp hoeft niet opnieuw te worden ingeschreven. Dit gaat middels doorstroming vanuit de rayon voorwedstrijden.

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

Juryleden

Alleen al door in te schrijven verplichten de verenigingen zich, in de rayons minimaal 1 jurylid, in het bezit van een rayon of TD1 brevet en een onderdeelherkenner ter beschikking te stellen bij inschrijving van 1 ploeg. Bij meer dan 1 team 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 bekeken worden 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 geaccepteerd. Deelnemende teams zijn dan niet geplaatst voor de regio kampioenschappen en doen dan niet mee.

LET OP: De sluitingsdatum zal zeer strikt gehanteerd worden.



Regiokampioenschap 3 - 4 KAMP

- Datum/plaats** 13 april 2019 in sporthal de Breehoek, Scherpenzeel
- Organisatie** Regionale technische commissie turnen dames Midden Nederland werkgroep 3 - 4 kampen recreatie i.s.m. GV Abcoude. Deze vereniging is d.m.v. loting tijdens de jaarvergadering RTCTDMN
- Doorstroming** De rayons zijn verantwoordelijk voor de opgave van de teams die doorstromen naar het regiokampioenschap aan de betrokken verenigingen en de technische commissie turnen dames Midden Nederland. Dit uiterlijk 2 weken na de gehouden voorronde.
- Inschrijving** Voor de Regio finale 3-4 kamp hoeft niet opnieuw te worden ingeschreven. . Dit gaat middels doorstroming vanuit de rayon voorwedstrijden. Inschrijvingen zijn pas definitief na aanmelding van juryleden voor sluiting datum. Bij niet tijdig afmelden (uiterlijke sluitingsdatum opgave jury) van geplaatste teams en opgave van juryleden blijven inschrijfgelden verschuldigd.
- Juryleden** **Uiterlijk 1 maart 2019** opgave juryleden en onderdeelherkenkers door verenigingen d.m.v. Opgave formulier op de Website van district Mid-West in de agenda bij de betreffende activiteit:
<http://midwest.kngu.nl/nl/Wedstrijden/agenda.aspx>
- Contactpersoon** Bianca Koppenol: wq.td.mn@midwest.kngu.nl
- Opgave juryleden** wq.td.mn@midwest.kngu.nl
- Wedstrijdinformatie** De wedstrijdindeling wordt op de website geplaatst in de agenda bij de betreffende wedstrijd. Deze wordt niet per email verstrekt, De ingezette en reserve juryleden krijgen alle wedstrijd informatie via e-mail toegezonden.



Algemene bepalingen oefenstof

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 team moeten 6 onderdelen uitvoeren. Deze kunnen bv. op de balk door meerdere tegelijk uitgevoerd worden.
2. Men mag slechts in 1 team 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. Alle onderdelen moeten door het hele team worden uitgevoerd, d.w.z. kiest men b.v. bij de lange mat voor een radslag over 1 arm, dan moet het hele team dit onderdeel maken. Alleen in de 4 kamp mag het laatste onderdeel van elk toestel individueel worden gekozen.
7. 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.
8. Keuzesprongen bij de minitramp moeten sprongen vanuit de trampoline zijn, dus géén streksprong tot stand op de mat, gevolgd door een zweefrol.
9. Jurering, zoals door de Regio MN toegepast. Per redelijk en herkenbaar uitgevoerd onderdeel wordt er 1 punt toegekend. Bij hulpverlening 0,5 punt.
Niet herkenbaar geturnd of een ander element dan gevraagd is 0,0 punt
10. Voorbeeld: 4 jongens aan rek, 6 onderdelen = $4 \times 6 = 24$
6 meisjes aan brug, 6 onderdelen = $6 \times 6 = 36$
11. 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 | |
| Kromme armen | - 0,1 of 0,3 |
| Open benen en knieën | - 0,1 of 0,3 |
| Onvoldoende gehurkt, gestrekt | - 0,1 of 0,3 |
| Naast de mat landen | - 0,1 |
| Niet op de tenen indien gevraagd | - 0,1 |
| Wiebels | - 0,1 of 0,3 |
| Val op de mat op knieën of heupen | - 0,5 |



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 het team zich aan het begin van de oefening als team presenteert en aan het eind als team presenteert, bij alle tussen liggende onderdelen presenteert alleen de eerste en de laatste.



Keuze onderdelen

Meisjes 3 kamp

Brug ongelijk

- 2 benige afzet borstwaartsom tot stand
- buikdraai achterover tot steun
- **2 x** kurbet hoge ligger vanuit stille hang
- vanuit stand voor de lage ligger tegenspreiden ondersprong tot stand
- 2 benige afzet ondersprong tot stand
- voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai – achter neerspringen tot stand.
(trainer hangt turnster aan hoge ligger)

Balk

- hurksprong af
- spreidsprong af
- hoekzit
- arabier af
- lopen op de voorvoeten naar het midden van de balk – via rijzit komen tot spreidzit – billen (**1 sec.**) van de balk los – via achter opzwaai komen tot stand – lopen naar het einde van de balk – streksprong af
- lopen naar het midden van de balk – kattensprong – kattensprong – lopen naar het einde van de balk
- lopen naar het midden van de balk – passé links uitgedraaid – passé rechts uitgedraaid – lopen naar het einde van de balk
- lopen op de voorvoeten naar het midden van de balk – $\frac{1}{4}$ draai tot spreidstand (**1 sec.**) – $\frac{1}{4}$ draai terug en doorlopen naar het einde van de balk – streksprong af

Lange mat

- rol (afzet gesloten voeten) zonder gebruik van de handen
- streksprong $\frac{1}{2}$ draai linksom – streksprong $\frac{1}{2}$ draai rechtsom tot squadhouding
- rol achter over
- handstanddoorrol
- rol voorover (afzet gesloten voeten) – sisonne – streksprong tot stand
- radslag
- arabier



Keuze onderdelen

Meisjes 4 kamp

Sprong

- skatesprong
- spreidhoeksprong
- hoeksprong
- spreidsprong
- streksprong 1/1 draai
- salto

Brug ongelijk

- opspringen tot steun en vooroverduikelen tot hoekhang (**1 sec.**)
- 2 benige afzet borstwaartsom tot steun
- 1 benige afzet ondersprong tot stand
- **3 x** kurbet aan de hoge ligger vanuit stille hang
- vanuit stand voor de lage ligger tegenspreiden ondersprong tot stand
- ophurken lage ligger, vóór afspringen tot stand
- voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – ½ draai neerspringen tot stand (trainer hangt turnster aan hoge ligger, trainster mag turnster een zetje geven)
- vanuit steun op de lage ligger tegenspreiden ondersprong tot stand

Balk

- kattensprong – kattensprong – streksprong – lopen op de voorvoeten naar het einde van de balk
- lopen op de voorvoeten naar het midden van de balk – zweefstand (**2 sec.**) – lopen op de voorvoeten naar het einde van de balk – streksprong af
- hurksprong af
- arabier af
- ophurken ¼ draai – aansluitpas links – aansluitpas rechts – sisonne – lopen naar het einde van de balk – streksprong af
- lopen naar het midden van de balk – passé links uitgedraaid – passé rechts uitgedraaid – lopen naar het einde van de balk – streksprong af
- lopen op de voorvoeten naar het einde van de balk – assemble – streksprong af
- lopen op de voorvoeten naar het midden van de balk – hurkzit ½ draai – komen tot stand – ½ draai in tenenstand – lopen naar het einde van de balk – streksprong af
- hoekzit
- lopen naar het midden van de balk – komen tot spreidzit – spreidhoeksteun – via hurkzit komen tot stand – lopen naar het einde van de balk – streksprong af

Lange mat

- rol achterover streksprong ½ draai draai tot squadhouding
- radslag – radslag
- arabier kaats
- loopsprong links – loopsprong rechts
- aansluitpas – aansluitpas – kattensprong – sisonne
- handstand doorrol



Keuze onderdelen

Jongens 3 Kamp

Brug

- voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai op ligger hoogte wenden tot stand
- streksteun (**2 sec.**) – hoeksteun (**1 sec.**)
- grondklossen opzwaaien tot vluchtige handstand
- voorzwaai – spreidkaats – achterzwaai – voorzwaai keren tot stand
- voorzwaai – spreidzit – achterzwaai tot stand

Rekstok

- 1 benige borstwaartsom – direct gevolgd ondersprong tot stand
- 2 benige borstwaartsom tot steun
- buikdraai achterover tot steun
- vanuit stand voor de rekstok spreidzolen ondersprong tot stand
- Hoge rekstok: (met hulp tot hang en zetje) voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai neerspringen tot stand

Lange mat

- rol achterover streksprong ½ draai tot squadhouding
- radslag
- radslag – radslag
- rol voorover (afzet gesloten voeten) zonder handen steun
- handstand doorrol
- arabier



Keuze onderdelen

Jongens 4 kamp

Sprong

- skatesprong
- spreidhoeksprong
- hoeksprong
- spreidsprong
- streksprong 1/1 draai
- salto

Brug

- vanuit spreidzit rol voorover tot spreidzit
- voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai voeten boven ligger hoogte – neerspringen tot stand
- hoeksteun in de brug (**2 sec.**)
- grondklossen opzwaaien handstand (**1 sec.**)
- vouwen – kip tot stand
- voorzwaai – spreidkaats – achterzwaai – voorzwaai keren tot stand

Rekstok

- 2 benige borstwaartsom – direct gevolgd ondersprong tot stand
- 2 benige ondersprong tot stand
- 2 benige afzet borstwaartsom tot steun
- vanuit stand of streksteun spreidzolen ondersprong tot stand
- opzwaai horizontaal – buikdraai achterover tot steun en neerspringen tot stand
- hoge rekstok: aanspringen (mag met hulp) voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai – neerspringen tot stand, heupen 30 graden onder horizontaal

Lange mat

- radslag
- radslag – radslag
- arabier
- rol achterover tot ligsteun – terugspringen tot hurkzit
- handstand doorrol
- rol voorover (afzet gesloten voeten) met gestrekte benen tot spreidzit – spreidhoekzit (**2 sec.**) met billen op de grond en voeten van de vloer

Oefenstof Meisjes 3 KAMP TCTDMN

Wedstrijdnr: 31- . .

Brug ongelijk (lage ligger borsthoogte)

Meisjes Pré- instap 1-2, instap

1. opspringen tot steun op de lage ligger – hoog neerspringen tot stand
2. opspringen tot steun op de lage ligger – voorover duikelen
3. 1 benige afzet borstwaartsom tot steun op de lage ligger
4. 1 benige afzet ondersprong tot stand
5. (met hulp) komen tot hang aan het uiteinde van de hoge ligger – zijwaarts gaan door middel van handverplaatsing naar het andere uiteinde van de hoge ligger – neerspringen tot stand
6. keuze **3 kamp**: allemaal hetzelfde onderdeel

Balk (hoogte 80 cm)

Meisjes Pré- instap 1-2, instap

1. lopen op de voorvoeten op de balk
2. lopen op de voorvoeten naar het midden balk – hurken en strekken – lopen op de voorvoeten naar het einde van de balk – streksprong af
3. lopen met stap – tik, stap – tik naar het einde van de balk – streksprong af
4. lopen naar het midden van de balk – streksprong – lopen naar het einde van de balk – streksprong af
5. lopen naar het midden balk – arabesque links – arabesque rechts – lopen naar het einde van de balk – streksprong af
6. keuze **3 kamp**: allemaal hetzelfde onderdeel

bij opspringen is 20 cm plank toegestaan

Lange mat

Meisjes Pré- instap 1-2, instap

1. rol voorover (afzet gesloten voeten) – streksprong
2. rol voorover (afzet gesloten voeten) tot langzit – komen tot ruglig – ½ draai – komen tot ligsteun – inhurken tot stand
3. zweefstand – rol voorover
4. kattensprong – wisselopsprong
5. handstand vluchtig
6. keuze **3 kamp**: allemaal hetzelfde onderdeel

<p>Oefenstof Meisjes 3 KAMP TCTDMN</p> <p>Wedstrijdnr: 32- . .</p>
<p>Brug ongelijk (lage ligger 1.30 m vanaf de vloer)</p> <p>Meisjes Pupil 1-2, jeugd 1</p>
1. opspringen tot steun op de lage ligger en voorover duikelen tot buighang (1 sec.)
2. 1 benige afzet borstwaartsom tot steun op de lage ligger
3. 1 benige afzet ondersprong tot stand
4. 2 benige afzet ondersprong tot stand
5. (met hulp) komen tot hang aan het uiteinde van de hoge ligger – zijwaarts gaan door middel van handverplaatsing naar het andere uiteinde van de hoge ligger – neerspringen tot stand
6. keuze 3 kamp : allemaal hetzelfde onderdeel
<p>Balk (hoogte 80 cm)</p> <p>Meisjes Pupil 1-2, jeugd 1</p>
1. lopen op de voorvoeten naar het het einde van de balk – streksprong af
2. lopen met stap – tik, stap – tik naar het midden van de balk – streksprong tot squadhouding – lopen naar het einde van de balk – streksprong af
3. lopen op de voorvoeten naar het midden van de balk – ¼ draai tot spreidstand (1 sec.) – ¼ draai terug en lopen op de voorvoeten naar het einde van de balk – streksprong af
4. lopen op de voorvoeten naar het midden van de balk – zweefstand (1 sec.) – lopen op de voorvoeten naar het einde van de balk – streksprong af
5. lopen naar het midden van de balk – hurkzit en opstrekken tot op je tenen – lopen naar het einde van de balk – streksprong af
6. keuze 3 kamp : allemaal hetzelfde onderdeel
<i>Bij opsprongen is 20 cm plank toegestaan</i>
<p>Lange mat</p> <p>Meisjes Pupil 1-2, jeugd 1</p>
1. rol voorover (afzet gesloten voeten) – streksprong ½ draai tot squadhouding
2. rol voorover (afzet gesloten voeten) tot langzit – komen tot ruglig – ½ draai – komen tot ligsteun – inhurken tot stand
3. aansluitpas – loopsprong – kattensprong
4. handstand vluchtig
5. radslag
6. keuze 3 kamp : allemaal hetzelfde onderdeel

Oefenstof Jongens 3 KAMP TCTDMN

Wedstrijdnr: 34- . .

Brug (hoogte minimaal 0.90 m vanaf de vloerplaat en verstelbaar tot 1.50 m)
(afstand tussen de ligger verstelbaar minimaal vanaf 0.34 m)

Jongens Pré-instap 1-2, instap

1. opspringen tot steun – wandelen door middel van handverplaatsing tot midden – neerspringen tot stand

2. streksteun (**2 sec**) – vluchtige hurkhoeksteun

3. voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai – neerspringen tot stand

4. voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai komen tot buiten dwarszit

5. komen tot vouwhang – terug tot stand

6. keuze **3 kamp**: allemaal hetzelfde onderdeel

(opsporang met 20 cm plank toegestaan)

Rekstok (borsthoogte)

Jongens Pré-instap 1-2, instap

1. opspringen tot streksteun – hoog achter neerspringen tot stand

2. opspringen tot streksteun – voorover duikelen tot stand

3. opspringen tot streksteun – voorover duikelen tot buighang (**2sec**)

4. 1 benige afzet borstwaartsom tot steun

5. 1 benige afzet ondersprong tot stand

6. keuze **3 kamp**: allemaal hetzelfde onderdeel

Lange mat

Jongens Pré-instap 1-2, instap

1. rol voorover (afzet gesloten voeten) – streksprong

2. rol voorover (afzet gesloten voeten) tot langzit – komen tot ruglig – ½ draai komen tot ligsteun – inhurken tot stand

3. streksprong ½ draai – rol achterover tot spreidstand

4. koprol achterover tot kaars

5. handstand vluchtig

6. keuze **3 kamp**: allemaal hetzelfde onderdeel

Oefenstof Jongens 3 KAMP TCTDMN

Wedstrijdnr: 35- . .

Brug (hoogte minimaal 0.90 m vanaf de vloerplaat en verstelbaar tot 1.50 m)
(afstand tussen de liggers verstelbaar minimaal vanaf 0.34 m)

Jongens Pupil 1-2, jeugd 1

1. opspringen tot steun – wandelen door middel van handverplaatsing tot midden – neerspringen tot stand

2. streksteun (2 sec.) – hurkhoeksteun (2 sec.)

3. voorzwaai – spreidkaats – voorzwaai – achterzwaai – neerspringen tot stand

4. voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai en keren tot stand

5. komen tot vouwhang – omgekeerde strekhang – terug komen tot vouwhang – komen tot stand

6. keuze 3 kamp: allemaal hetzelfde onderdeel

Bij opsprongen is 20 cm plank toegestaan

Rekstok (hoogte minimaal 1.00 m en maximaal 1.60 m)

Jongens Pupil 1-2, jeugd 1

1. opspringen tot streksteun – voorover duikelen tot buighang (1 sec.)

2. 1 benige afzet borstwaartsom tot steun

3. buikdraai achterover tot steun

4. 1 benige afzet ondersprong tot stand

5. 2 benige afzet ondersprong tot stand

6. keuze 3 kamp: allemaal hetzelfde onderdeel

Lange mat

Jongens Pupil 1-2, jeugd 1

1. rol voorover (afzet gesloten voeten) – losse rol voorover (afzet gesloten voeten en zonder handensteun)

2. rol voorover (afzet gesloten voeten) tot langzit – komen tot ruglig – ½ draai komen tot ligsteun – inhurken tot stand

3. rol voorover (afzet gesloten voeten) – streksprong ½ draai – rol achterover tot ligsteun terug – springen tot hurkzit

4. handstand vluchtig

5. radslag

6. keuze 3 kamp: allemaal hetzelfde onderdeel

Oefenstof Meisjes 4 KAMP TCTDMN

Wedstrijdnr: 41- . .

Mini trampoline

Meisjes Pré-instap 1-2, instap

1. streksprong

2. hurksprong

3. spreidsprong

4. spagaatsprong (streksprong met voor en achter spreiden van de benen)

5. streksprong met ½ draai

6. keuze **4 kamp**: onderdeel mag per persoon verschillen

indien het een vlindertrampoline is mogen er banken voor de minitrampoline

Brug ongelijk (lage ligger borsthoogte)

Meisjes Pré-instap 1-2, instap

1. opspringen tot steun op de lage ligger – voorover duikelen tot hoekhang (**1 sec.**)

2. 1 benige afzet borstwaartsom tot steun

3. buikdraai achterover tot steun

4. 2 benige afzet ondersprong tot stand

5. (met hulp) komen tot hang aan het uiteinde van de hoge ligger – zijwaarts gaan door middel van handverplaatsing naar het andere uiteinde van de hoge ligger –

6. keuze **4 kamp**: onderdeel mag per persoon verschillen

Balk (hoogte 80 cm)

Meisjes Pré-instap 1-2, instap

1. lopen op de voorvoeten naar het midden van de balk – streksprong – lopen op de voorvoeten naar het einde van de balk – streksprong af

2. aansluitpas links en rechts – wisselopsprong – lopen naar het einde van de balk – streksprong af

3. lopen naar het midden van de balk – arabesque links – arabesque rechts – lopen naar het einde van de balk – streksprong af

4. lopen naar het midden van de balk – ¼ draai tot spreidstand – tenenstand (**2 sec.**) – ¼ draai terug en lopen naar het einde van de balk – streksprong af

5. lopen naar het einde van de balk – assemblé – streksprong af

6. keuze **4 kamp**: onderdeel mag per persoon verschillen

Lange mat

Meisjes Pré-instap 1-2, instap

1. rol voorover (afzet gesloten voeten) tot langzit – komen tot ruglig – ½ draai om – komen tot ligsteun – inhurken tot stand

2. rol voorover (afzet gesloten voeten) – streksprong ½ draai – rol achterover tot ligsteun – inhurken tot stand

3. kattensprong – streksprong linksom – streksprong rechtsom

4. handstand (**1 sec.**)

5. radslag

6. keuze **4 kamp**: onderdeel mag per persoon verschillen

Oefenstof Meisjes 4 KAMP TCTDMN Wedstrijdnr: 42- . .
Mini trampoline Meisjes Pupil 1-2, jeugd 1
1. streksprong
2. hurksprong
3. spagaatsprong (streksprong met voor en achter spreiden van de benen)
4. spreidhoeksprong
5. streksprong met ½ draai
6. keuze 4 kamp : onderdeel mag per persoon verschillen
Bruq ongelijk (lage ligger 1.30 m vanaf vloer) Meisjes Pupil 1-2, jeugd 1
1. opspringen tot steun op de lage ligger – voorover duikelen tot buighang (2 sec.)
2. 1 benige afzet borstwaartsom tot steun
3. buikdraai achterover tot steun
4. 2 benige afzet ondersprong tot stand
5. voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai – achter neerspringen tot stand. (trainer hangt turnster aan hoge ligger)
6. keuze 4 kamp : onderdeel mag per persoon verschillen
Balk (hoogte 80 cm) Meisjes Pupil 1-2, jeugd 1
1. lopen met stap – tik, stap – tik naar het midden van de balk – streksprong tot squadhouding – lopen naar het einde van de balk – streksprong af
2. aansluitpasje links – aansluitpasje rechts – zweefstand (2 sec.) – lopen naar het einde van de balk – streksprong af
3. lopen op de voorvoeten naar het midden van de balk – via rijzit komen tot spreidzit – billen (1 sec.) van de balk los – via achteropzwaai komen tot stand – lopen op de voorvoeten naar het einde van de balk – streksprong af
4. lopen naar het midden van de balk – kattensprong – kattensprong – lopen naar het einde van de balk – streksprong af
5. lopen op de voorvoeten naar het midden van de balk – hurkzit ½ draai – komen tot stand – ½ draai in tenenstand – lopen op de voorvoeten naar het einde van de balk – streksprong af
6. keuze 4 kamp : onderdeel mag per persoon verschillen
Lange mat Meisjes Pupil 1-2, jeugd 1
1. rol voorover (afzet gesloten voeten) – streksprong ½ draai tot squadhouding – rol achterover
2. rol voorover (afzet gesloten voeten) – losse rol voorover (afzet gesloten voeten en zonder handensteun)
3. aansluitpas – loopsprong – assemblé tot squadhouding
4. handstand (1 sec.)
5. radslag
6. keuze 4 kamp : onderdeel mag per persoon verschillen

Oefenstof Meisjes 4 KAMP TCTDMN

Wedstrijdnr: 43- . .

Mini trampoline

Meisjes Jeugd 2, junior 1-2 en senior

1. streksprong
2. hurksprong
3. spagaatsprong (streksprong met voor en achter spreiden van de benen)
4. spreidhoeksprong
5. streksprong met ½ draai
6. keuze **4 kamp**: onderdeel mag per persoon verschillen

Brug ongelijk (hoogte lage ligger 1.30 – 1.60 m)

Meisjes Jeugd 2, junior 1-2 en senior

1. 1 benige afzet borstwaartsom tot steun
2. 2 benige afzet borstwaartsom, direct gevolgd door ondersprong tot stand
3. buikdraai achterover tot steun
4. 2 benige afzet ondersprong tot stand
5. voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai – achter neerspringen tot stand.
(trainer hangt turnster aan hoge ligger)
6. keuze **4 kamp**: onderdeel mag per persoon verschillen

Balk (hoogte 100 cm)

Meisjes Jeugd 2, junior 1-2 en senior

1. lopen op de voorvoeten naar het midden van de balk – zweefstand (**2 sec.**) – kattensprong – kattensprong – lopen op de voorvoeten naar het einde van de balk – streksprong af
2. lopen naar het midden van de balk – wisselopsprong – sissone – lopen naar het einde van de balk – streksprong af
3. aansluitpas links – aansluitpas rechts – loopsprong – lopen naar het einde van de balk – streksprong af
4. lopen op de voorvoeten naar het midden van de balk – via spreidzit komen tot spreidhoeksteun (**1 sec.**) – benen achter opzwaaien en via hurkzit komen tot stand – lopen op de voorvoeten naar het einde van de balk – streksprong af
5. lopen op de voorvoeten naar het midden van de balk – hurkzit ½ draai – komen tot stand – ½ draai in tenenstand – lopen op de voorvoeten naar het einde van de balk – streksprong af
6. keuze **4 kamp**: onderdeel mag per persoon verschillen

Lange mat

Meisjes Jeugd 2, junior 1-2 en senior

1. streksprong ½ draai – rol achterover
2. losse rol (afzet gesloten voeten en zonder handensteun) – rol voorover (afzet gesloten voeten) tot langzit – kaars (**2 sec.**) – terugkomen via hurkzit komen tot stand
3. 1 of 2 aansluitpasjes – wisselopsprong – sisonne
4. handstanddoorrol
5. radslag
6. keuze **4 kamp**: onderdeel mag per persoon verschillen

Oefenstof Jongens 4 KAMP TCTDMN

Wedstrijdnr: 44- . .

Mini trampoline (alleen voor 4 kamp)

Jongens Pré-instap 1-2, instap

1. streksprong

2. hurksprong

3. spreidsprong

4. spagaatsprong (streksprong met voor en achter spreiden van de benen)

5. streksprong met ½ draai

6. keuze 4 kamp: onderdeel mag per persoon verschillen

Brug gelijk (hoogte 90 cm vanaf de vloerplaat en verstelbaar tot 1.50 m)

Bij het zwaaien voeten minimaal op ligger hoogte

Jongens Pré-instap 1-2, instap

1. grondklosjes: hoeksteun (2 sec.)

2. streksteun (2 sec.) – hurkhoeksteun (2 sec.)

3. voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai – neerspringen tot stand

4. voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – keren tot stand

5. tot vouwhang – omgekeerde strekhang – terug komen tot vouwhang – komen tot stand

6. keuze 4 kamp: onderdeel mag per persoon verschillen

Rekstok (borsthoogte)

Jongens Pré-instap 1-2, instap

1. opspringen tot steun – vooroverduikelen tot stand

2. opspringen tot steun – voorover duikelen tot buighang (2 sec.)

3. 1 benige afzet borstwaartsom tot steun

4. buikdraai achterover tot steun

5. 1 benige afzet ondersprong tot stand

6. keuze 4 kamp: onderdeel mag per persoon verschillen

Lange mat

Jongens Pré-instap 1-2, instap

1. rol voorover (afzet gesloten voeten) – streksprong ½ draai

2. rol voorover (afzet gesloten voeten) – losse rol voorover (afzet gesloten voeten en zonder handensteun)

3. rol achterover tot ligsteun

4. rol voorover tot hurkzit (afzet gesloten voeten) – komen tot ligsteun (2 sec.) en terug via hurkzit terug komen tot stand

5. handstand vluchtig

6. keuze 4 kamp: onderdeel mag per persoon verschillen

Oefenstof Jongens 4 KAMP TCTDMN

Wedstrijdnr: 45- . .

Mini trampoline

Jongens Pupil 1-2, jeugd 1

1. streksprong

2. hurksprong

3. spagaatsprong (streksprong met voor en achter spreiden van de benen)

4. spreidhoeksprong

5. streksprong met ½ draai

6. keuze **4 kamp**: onderdeel mag per persoon verschillen

Brug gelijk (hoogte minimaal 90 cm vanaf de vloerplaat en verstelbaar tot 1.50 m)

Zwaaien minimaal horizontaal

Jongens Pupil 1-2, jeugd 1

1. grondklosjes: hoeksteun (2 sec.)

2. Strecksteun (2 sec.) – hoeksteun (1 sec.)

3. voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai (voeten op ligger hoogte) – keren tot stand

4. voorzwaai – spreidkaats – achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai – wenden tot stand

5. komen tot vouwhang – omgekeerde strekhang – terug tot vouwhang – komen tot stand

6. keuze **4 kamp**: onderdeel mag per persoon verschillen

Rekstock (hoogte minimaal 1.00 m en maximaal 1.60 m)

Jongens Pupil 1-2, jeugd 1

1. 1 benige afzet borstwaartsom tot steun

2. 2 benige afzet borstwaartsom tot steun

3. buikdraai achterover tot steun

4. 2 benige afzet ondersprong tot stand

5. vanuit stand voor de rekstock tegenspreiden en spreidzolen ondersprong tot stand

6. keuze **4 kamp**: onderdeel mag per persoon verschillen

Lange mat

Jongens Pupil 1-2, jeugd 1

1. rol voorover (afzet gesloten voeten) – losse rol voorover (afzet gesloten voeten en zonder handensteun)

2. rol voorover (afzet gesloten voeten) met vluchtig strekken en buigen van de knieën – streksprong ½ draai tot squadhouding

3. rol achter over tot ligsteun linker arm zijwaarts – rechter arm zijwaarts – terug springen tot hurkzit

4. handstand

5. radslag

6. keuze **4 kamp**: onderdeel mag per persoon verschillen



Oefenstof Jongens 4 KAMP TCTD MN
Wedstrijdnr: 46- . .
Mini trampoline
Jongens Jeugd 2, junior 1-2 en senior
1. streksprong
2. hurksprong
3. spagaatsprong (streksprong met voor en achter spreiden van de benen)
4. spreidhoeksprong
5. streksprong met ½ draai
6. keuze 4 kamp : onderdeel mag per persoon verschillen
Brug gelijk (hoogte minimaal 90 cm vanaf de vloerplaat en verstelbaar tot 1.50 m) Zwaaien minimaal horizontaal
Jongens Jeugd 2, junior 1-2 en senior
1. streksteun (2 sec.) – hurkhoeksteun (2 sec.)
2. opspringen tot steun – hoeksteun (2 sec.)
3. voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – spreidkaats – achterzwaai – voorzwaai – keren tot stand, minimaal horizontaal
4. voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai – wenden tot stand. (benen horizontaal)
5. komen tot vouwhang – omgekeerde hang – vouwhang – kippen tot stand
6. keuze 4 kamp : onderdeel mag per persoon verschillen
Rekstok (hoogte minimaal 1.00 m en maximaal 1.60 m)
Jongens Jeugd 2, junior 1-2 en senior
<u>Laag Rek</u>
1. 1 benige afzet borstwaartsom tot steun
2. 2 benige afzet borstwaartsom, direct gevolgd door ondersprong vanuit steun
3. buikdraai achterover tot steun
4. 2 benige afzet ondersprong tot stand
<u>Hoog Rek</u>
5. voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai minimaal 45 graden onder de rekstok
6. keuze 4 kamp : onderdeel mag per persoon verschillen
Lange mat
Jongens Jeugd 2, junior 1-2 en senior
1. rol voor over (afzet gesloten voeten) – losse rol voorover (afzet gesloten voeten en zonder handensteun)
2. rol achterover tot ligsteun – endo rol voorover tot spreidzit
3. handstand (1 sec.)
4. radslag – radslag
5. arabier
6. keuze 4 kamp : onderdeel mag per persoon verschillen



Groepsspringwedstrijden D-E recreatie regio Midden Nederland 2018-2019

Wedstrijddatum 3 november 2018 in de Eiber in Oudewater

Inschrijven Uiterlijk 1 oktober 2018, via het KNGU- loket

Juryleden Voor meer info zie activiteitenboek TDMN.
Uiterlijk 1 oktober 2018 opgave juryleden door verenigingen d.m.v. opgave formulier op de Website van district Mid-West in de agenda bij de betreffende activiteit.
<http://midwest.kngu.nl/nl/Wedstrijden/agenda.aspx>

Contactpersoon Bianca Koppenol: wg.td.mn@midwest.kngu.nl

Opgave juryleden wg.td.mn@midwest.kngu.nl

Wedstrijdinformatie De wedstrijdindeling wordt op de website geplaatst in de agenda bij de betreffende wedstrijd. Deze wordt niet meer per email verstrekt. De ingezette en reserve juryleden krijgen alle wedstrijd informatie via e-mail toegezonden.

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

Leeftijdbepalings	Pupil E	meisjes/jongens:	2009 tm 2011
	Jeugd E	meisjes/jongens:	2009 tm 2007
	Jeugd D	meisjes/jongens:	2009 tm 2007
	Junioren D - E	jeugd turners/sters:	2003 tm 2006
	Senioren D - E	turners/sters:	2002 en ouder

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.

Turner en turnsters uit de D2, D3 en springgroepen mogen alleen deelnemen in de D categorie.

Inschrijfgelden Per groep €12,50 per onderdeel

Entree Alle leeftijden € 2,00

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!

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.

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 aftrekken

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

Uitvoering 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 - E wedstrijden

Deze onderdelen mogen niet eerder geturnd zijn!!!

Mini trampoline/ 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

Mini trampoline 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**

Lange mat

- rol zonder handensteun
- spreidrol 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)

Mini trampoline/ kast <u>Breedte</u> (mag min een deel) Pupil/Jeugd
1. ophurken – streksprong af
2. ophurken – spreidsprong af
3. ophurken – hurksprong af
4. hurksprong
5. spreidsprong
6. keuze
7. keuze

Mini trampoline/ 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

Mini trampoline landingsmat Pupil/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 ziiwaarts buiden en voeten naar de
5. spreidhoeksprong streksprong met gespreid hoeken en sluiten van de benen
6. keuze
7. keuze

<p>Mini trampoline landingsmat Junioren en senioren</p>

- | |
|--|
| 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 |

<p>Lange mat Pupil/Jeugd</p>
--

- | |
|---|
| 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 pasies – radslag |
| 6. keuze |
| 7. keuze |

<p>Lange mat Junioren en senioren</p>

- | |
|--|
| 1. zweefrol – rol voorover – zweefrol – rol voorover – met invallen (dus gelijktijdig) |
| 2. rol voorover – vluchtige handstand – 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)

Mini trampoline/ 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	

Mini trampoline/ kast Junioren en senioren	
1. breedte	hurksprong
2. breedte	spreidsprong
3. breedte	losse hurksprong over de kast (zonder gebruik van de handen)
4. breedte	losse streksprong over de kast
5. breedte	handstand overslag
6. keuze	
7. keuze	

Mini trampoline landingsmat 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	

Mini trampoline landingsmat 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 gelijk tijdig rollen)

2. rol voorover – streksprong ½ draai – rol achterover – streksprong ½ draai
--

3. handstand – handstand

4. radslag – radslag

5. arabier kaats ½ draai

6. keuze

7. keuze

Lange mat Junioren en senioren

1. handstand doorrollen – rol

2. radslag

3. radslag – radslag (zonder tussenhup)

4. arabier kaats ½ draai

5. arabier – kaats ½ draai – radslag

6. keuze

7. keuze
