



# PROGRAMMA

## 2013-2014

### Trampoline



- Boomgaardstraat 22 Bus 10
- 2600 Berchem
- Tel. : 03 286 07 29
- federatie@gymdans.be
- [www.gymdans.be](http://www.gymdans.be)

## ORGANISATIE

### ART. 1 : INRICHTING

**Gym & Dans Vlaanderen vzw** richt jaarlijks wedstrijden in voor individuele gymnasten.

#### Mini en Dubbele-mini Trampoline

De wedstrijden mini- en dubbele mini trampoline worden ingericht voor 5 leeftijdscategorieën en 3 niveaus (A, B en C – niveau), afzonderlijk voor meisjes en jongens.

De wedstrijd mini en dubbele -mini trampoline omvat 1 ronde waarin de gymnasten 3 doorgangen turnen. Enkel bij Mini trampoline A- en B-niveau worden er 4 doorgangen geturnd.

De gymnast met de hoogste totaalscore wint de gouden medaille. Er is niet langer een finale ronde

#### Grote Trampoline

De wedstrijden worden ingericht voor 3 verschillende niveaus :

**Niv. C:** Brevetten (goud, zilver en brons) 1 leeftijdscategorie afzonderlijk voor meisjes en jongens tot en met 12 jaar.

**Niv. B:** 4 categorieën (F1, F2, F3 en F4) zonder bepaling leeftijd, afzonderlijk voor meisjes en jongens.

**Niv. A:** de 5 leeftijdscategorieën

Voor de organisatie van deze wedstrijden doet Gym & Dans Vlaanderen vzw beroep op de medewerking van belangstellende vereniging(en).

De concrete afspraken hiertoe zijn opgenomen in het reglement "Organisatie van de wedstrijden". Dit reglement wordt aan de belangstellende vereniging(en) ter beschikking gesteld.



## ART. 2 : LEEFTIJDGROEPEN

Pupillen: 2007-2006

Benjamins : 2005-2004

Miniemen : 2003-2002

Beloften: 2001-2000

\*Junioren/ Senioren : 1999 en vroeger

*\* Indien er minstens 5 gymnasten zijn van beide categorieën, worden de junioren en senioren alsnog opgesplitst in twee aparte categorieën. (Junioren:1997-1996 en Senioren:1995 en vroeger)*

Deze tabel is geldig voor het volledige sportjaar 2013-2014.

## ART. 3 : DEELNEMINGSVOORWAARDEN

### Par. 1 : Algemene voorwaarden

3.1.1. Voldoen aan de normen inzake leeftijdsgrenzen zoals vermeld in art. 2.

3.1.2. Voldoen aan de voorwaarden inzake aansluiting en verzekering:

Om deel te nemen moet de club volledig in orde zijn met alle administratieve en financiële verplichtingen t.o.v. de federatie en dit op de uiterste inschrijvingsdag van de activiteit waaraan ze willen deelnemen.

Deelnemende Clubs uit andere federaties kunnen niet genieten van de verzekeringsvoorwaarden van Gym & Dans Vlaanderen vzw; zij dienen op de dag van de activiteit in het bezit te zijn van aangifteformulieren uitgereikt door de federatie waarbij zij lid zijn.

3.1.3. Een deelnemer kan enkel deelnemen in de eigen leeftijdscategorie en dus niet in een hogere of lagere leeftijdscategorie.

3.1.4. In hetzelfde wedstrijdjaar kan men slechts in één niveau deelnemen.

3.1.5. Op de dag van de wedstrijd dient de deelnemer vóór de wedstrijd zijn/haar identiteitskaart en/of lidkaart aan de wedstrijdleiding voor te leggen als daarnaar gevraagd wordt.

3.1.6. Elke deelnemende vereniging voldoet aan de voorwaarden in verband met juryafvaardiging. De regelgeving hieromtrent vind je op onze website.

3.1.7. Elke gymnast die aan een wedstrijd deelneemt, dient in perfecte gezondheid te verkeren en blessurevrij te zijn.



## Par. 2 : Voorwaarden voor deelname aan de (eventuele) finalewedstrijd

- 3.2.1 Deelgenomen hebben aan een voorronde.
- 3.2.2 Per categorie worden per discipline en per geslacht de deelnemers die hun puntennorm behaald hebben, toegelaten tot de finale wedstrijd. De clubs worden hiervan op de hoogte gebracht door het Gym & Dans Vlaanderen vzw secretariaat.
- 3.2.3 Per categorie en geslacht nemen de 3 best gerangschikten uit de voorronde deel aan de finale aangevuld met de gymnasten die voldoen aan de gestelde norm. Springers die in de voorronde een nulsprong krijgen kunnen niet deelnemen aan de finale. Dit geldt ook voor de 3 best gerangschikten uit de voorronde.

## Par. 3 : Afwezigheid

- 3.3.1 De deelnemer die wegens ziekte of kwetsuur van deelname aan de wedstrijd wordt weerhouden dient de federatie hiervan te verwittigen, uiterlijk op de dag van de wedstrijd, en haar ten laatste 3 dagen na de wedstrijd een medisch attest te bezorgen.

## **ART. 4 : INSCHRIJVINGSMODALITEITEN**

- 4.1 De inschrijvingen voor de voorrondes en de finale gebeuren op de daartoe voorziene inschrijvingsformulieren, **uiterlijk 4 weken vóór de wedstrijd**. De inschrijvingsformulieren kunnen gedownload worden op [www.gymdans.be](http://www.gymdans.be) (eerst aanmelden en vervolgens kijken onder de rubriek downloads)
- 4.2 De inschrijving gebeurt :
- door inzending van het inschrijvingsformulier aan de verantwoordelijke die onderaan op het inschrijvingsformulier staat vermeld. Het inschrijvingsformulier vermeldt niveau, naam, voornaam, geboortedatum van de gymnast en naam, gsm-nummer, e-mailadres van de trainer.
  - door betaling van het inschrijvingsgeld per deelnemer per wedstrijd na ontvangst van een factuur van de federatie. Het inschrijvingsgeld wordt jaarlijks door de Raad van Bestuur vastgesteld.

De inschrijvingsgelden worden enkel terugbetaald na afgifte van een **geldig** medisch attest op het Gym & Dans Vlaanderen vzw secretariaat en dit **uiterlijk 3 dagen na de wedstrijd**. Voor de ploegenwedstrijd zullen de inschrijvingsgelden pas terugbetaald worden, als er door **geldige** afwezigheid van een gymnast, een ploeg uit minder dan 4 gymnasten bestaat.



## ART. 5 : DE WEDSTRIJD

### Par. 1 : Toegang tot het werktein

5.1.1 De toegang tot het werktein is uitsluitend geoorloofd aan de turnsters, opgegeven trainers, juryleden, estafetten en de wedstrijdleader.

### Par. 2 : Verloop van de wedstrijd

5.2.1. Het federaal secretariaat:

- is belast met de voorbereiding en organisatie van, en het toezicht op de wedstrijd;
- waakt over de toepassing van de reglementen;
- bepaalt de indeling van de jury en duidt de hoofdjuryleden en juryvoorzitter aan;
- stelt de wedstrijdleader aan;
- stelt het inoefenschema en wedstrijschema op;
- verdeelt de deelnemers vooraf bij lottrekking in groepen;
- duidt per groep de volgorde van de deelnemers aan;
- is verantwoordelijk voor het inachtnemen van de veiligheidsmaatregelen tijdens de wedstrijd.

5.2.2 Bij de opmars gaan de deelnemers zich onmiddellijk voorstellen aan de jury. Elke deelnemer krijgt de noodzakelijke inturttijd en alle deelnemers krijgen evenveel inturttijd.

De inturttijd wordt vastgesteld door de wedstrijdleader en vangt op zijn/haar teken gelijktijdig aan alle toestellen aan. De deelnemers dienen de inturttijd te eerbiedigen.

5.2.3. De train(-st)er is gedurende de volledige wedstrijd verantwoordelijk voor zijn of haar gymnasten. De deelnemers nemen steeds plaats op de daartoe voorziene plaatsen.

Deelnemers die na herhaaldelijke verwittigingen de rust tijdens de wedstrijd blijven verstoren, kunnen door de wedstrijdleader uit de wedstrijd worden gezet.

5.2.4. De beslissingen van de werkgroep inzake de toepassing van de reglementen zijn voor geen beroep vatbaar.

### Par. 3 : Toestellen

5.3.1 Alle toestellen dienen te voldoen aan de technische veiligheidsvoorschriften.



#### Par. 4 : Kledij

- 5.4.1 Dames: turnpak (met of zonder mouwen) en witte trampoline-pantoffels (mag met witte sokken).
- Heren : Singlet of een eenkleurig T-shirt zonder mouwen en zonder bedrukking (naam van de club mag wel)
- Korte turnbroek en witte trampoline-pantoffels (mag met witte sokken). Eventueel een éénkleurige short, liefst in donkerblauw, zwart of wit.
- 5.4.2. Blootvoets of op kousen springen is niet toegestaan.
- 5.4.3. Uurwerken en juwelen zijn niet toegestaan. Piercings zijn toegelaten mits ze ingetaped zijn. Vriendschapsbandjes zijn toegestaan indien ingetaped.
- 5.4.4. De haren dienen zorgvuldig bij elkaar gehouden te worden.
- 5.4.5. Tatoeages dienen bedekt te worden met huidskleurige tape.
- 5.4.6. Elk jurylid kan **tot** 0,50 punten aftrekken indien de gymnast een overtreding doet. Een nulsprong voor een overtreding van de kledingvoorschriften is niet mogelijk.
- 5.4.7. Trainer of begeleider dragen sportieve kledij en binnenschoeisel.
- 5.4.8. Kledij Juryleden:
- Heren : donkerblauwe of zwarte lange broek, wit hemd (met das) en binnenschoeisel;
  - Dames: donkerblauwe of zwarte rok of lange broek, witte blouse en binnenschoeisel.

#### Par. 5 : Berekening van de scores

- 5.5.1. Samenstelling van een jurygroep :
- Een jurygroep bestaat uit :
- 1 hoofdjury = jury landing
  - 1 jurylid moeilijkheid
  - 2 juryleden uitvoering
- 5.5.2. Bij de samenstelling van de jurypanels wordt gestreefd naar een minimale bezetting van 1 M-jurylid en minstens 2 U-juryleden.
- 5.5.3. De scores worden berekend als volgt :
- 1 M-jurylid en 2 U-juryleden : moeilijkheid + (de som van de 2 U-scores x 1.5) - landing
- 1 M-jurylid en 3 U-juryleden : moeilijkheid + (de som van de 3 U-scores;) - landing
- 1 M-jurylid en 4 U-juryleden : moeilijkheid + (de som van de 2 middelste U-scores x1,5) (= hoogste en laagste score valt weg) - landing;



### Par. 6 : Prijsuitreiking

- 5.8.1. De deelnemers zijn verplicht op te marcheren in de vereiste wedstrijdledij of cluboutfit.
- 5.8.2. Er wordt 1 klassement opgemaakt voor alle deelnemers aan de Open Wedstrijd. Er wordt geen onderscheid gemaakt tussen leden van Gym & Dans en leden van andere federaties.
- 5.8.3. Aan de eerste drie gerangschikte deelnemers van elke categorie wordt een medaille uitgereikt.
- 5.8.4. Elke deelnemer ontvangt een diploma en een aandenken aan de wedstrijd. Een kopij van de uitslag wordt aan de clubtrainers en de juryleden ter beschikking gesteld.

### Par. 7: Protesten

- 5.8.5. Enkel de train(st)er en/of begeleid(st)er van de benadeelde club kan een protest indienen.
- 5.8.6. Het protest kan geformuleerd worden onmiddellijk na het tonen van de punten (= voor aanvang van de prijsuitreiking) bij de wedstrijdleider.
- 5.8.7. Protesten m.b.t. de eindscore kunnen enkel gaan over A-score (moeilijkheidsgraad).
- 5.8.8. Protesten worden behandeld door de werkgroep (wedstrijdleider + juryvoorzitter).
- 5.8.9. De beslissing van de werkgroep is onherroepelijk.

## **ART. 6 VEILIGHEID**

- 6.1. Voor alle veiligheid vragen wij de train(st)ers om bij de trampolines te staan. De hoofdjury controleert de handeling van de helpers.



## MINI-TRAMPOLINE

Op C-niveau springen de gymnasten 3 verschillende sprongen. Enkel op A- en B-niveau worden er 4 doorgangen geturnd.

### 1. MOEILIKHEID VAN ELKE SPRONG OF REEKS (ZIE TABEL)

	Niveau C	Niveau B	Niveau A
Pupillen en Benjamins	max 0,5	max 0,7	min 0,5
Miniemen	Max 0,5	max 0,7	min 0,5
Beloften	max 0.5	min 0,5 - max 0,9	min 0,6
Junioren en Senioren	max 0.6	min 0.5 - max 0.9	min 0.6

#### B - niveau

Pupillen	Minimum 2 salto's (VR: 1 en FR: 1)
Benjamins	Minimum 3 salto's (VR:1 en FR: 2)
Miniemen/Beloften/Junioren/Senioren	Minimum 4 salto's (VR: 2 en FR: 2)

1. De gymnasten die niet aan de minimeisen voldoen krijgen een nul voor moeilijkheid op de uitvoerende sprong + bijkomende aftrek van 1 punt (penalty)
2. De gymnasten die een hogere moeilijkheid dan de vereiste springen, krijgen de max. moeilijkheidsgraad van hun niveau en leeftijds categorie toegekend.
3. Telkens bij een herhaling van een sprong krijgt men 0 op deze sprong.

#### Tabel: moeilijkheidswaarde van de sprongen MT en DMT

<u>SPRONGEN ZONDER SALTOROTATIE</u>		
WAARDE	SYMBOOL	OMSCHRIJVING SPRONG
0.10	00 °	Hurksprong
	00 <	Hoeksprong
	00 ^	Spreidhoeksprong





0.20	01 /	Streksprong ½ draai
0.40	02 /	Streksprong 1/1 draai
0.60	03 /	Streksprong 1 ½ draai
0.80	04 /	Streksprong 2/1 draai
1.00	05 /	Streksprong 2 ½ draai

### SPRONGEN MET SALTOROTATIE VOORWAARTS

WAARDE	SYMBOOL	OMSCHRIJVING SPRONG
0.50	40 °	1salto voorwaarts C (gehurkt)
0.60	40 <	1 salto voorwaarts B (gehoekt)
	40 /	1 salto voorwaarts A (gestrekt)
0.70	41 °	1 salto vw. met ½ schroef
	41 <	1salto vw. met ½ schroef
	41 /	1 salto gestrekt met ½ schroef
0.80	42 °	Auerbach
0.90	42 /	1 salto vw. A (gestrekt) met 1/1 schroef
1.20	43 /	1 salto vw. A (gestrekt) met 1 ½ schroef (rudolph)
1.50	44 /	1 salto vw. A (gestrekt) met 2 schroeven
1.90	45 /	1 salto vw. A (gestrekt) met 2 ½ schroef (randolph)
2.00	800 °	Dubbele salto vw. C (gehurkt)
2.40	801 °	Dubbele salto vw. C (gehurkt) met ½ schroef in de 2 <sup>de</sup> salto
	810 °	1 salto vw. C (gehurkt) met ½ schroef, 1 salto rugwaarts C (gehurkt)
2.40	800 <	Dubbele salto vw. B (gehoekt)



2.80	800 /	Dubbele salto vw. A (gestrekt)
	801 <	Dubbele salto vw. B (gehoekt) met ½ schroef in de 2 <sup>de</sup> salto
	810 <	1 salto vw. C (gehoekt) met ½ schroef, 1 salto rugwaarts C (gehoekt)
	47 /	Adolph
3.20	801 /	Dubbele salto vw. A (gestrekt) met ½ schroef in de 2 <sup>de</sup> salto
	803 °	Dubbele salto vw. C (gehurkt) met 1 ½ schroef
	810 /	1 salto vw. C (gestrekt) met ½ schroef, 1 salto rugwaarts C (gestrekt)
	821 °	Full in half out gestrekt
3.60	803 <	Dubbele salto vw. B (gehoekt) met 1 ½ schroef
	821 <	Full in half out gehoeft
4.00	821 /	Full in half out gestrekt
	803 /	Dubbele salto vw A (gestrekt) met 1 ½ schroef
	823 °	Full in rudy out (gehurkt)
	805 °	Randy out (gehurkt)
4.30	1200 <	3 dubbele salto vw. B (gehoekt)
4.40	823 <	Full in rudy out (gehoekt)
	805 <	Randy out (gehoekt)
4.80	823 /	Full in rudy out (gestrekt)
5.10	12001 °	3 dubbele salto vw. C (gehurkt) met ½ schroef
5.90	12001 <	3 dubbele salto vw; B (gehoekt) met ½ schroef



<b>SPRONGEN MET SALTOROTATIE RUGWAARTS</b>		
<b>WAARDE</b>	<b>SYMBOOL</b>	<b>OMSCHRIJVING SPRONG</b>
0.50	40 °	1 Salto rugwaarts C (gehurkt)
0.60	40 <	1 salto rugwaarts B (gehoekt)
	40 /	1 salto rugwaarts A (gestrekt)
0.70	41 /	1 salto rugwaarts A (gestrekt) met ½ schroef
0.90	42 /	1 salto rugwaarts A (gestrekt) met 1 schroef
1.20	43 /	1 salto rugwaarts A (gestrekt) met 1 ½ schroef
1.50	44 /	1 salto rugwaarts A (gestrekt) met 2 schroeven
2.00	800 °	Dubbele salto rugwaarts C (gehurkt)
2.30	46 8	1 salto rugwaarts A (gestrekt) met 3 schroeven
2.40	800 <	Dubbele salto rugwaarts B (gehoekt)
2.80	800 /	Dubbele salto rugwaarts A (gestrekt)
	811 °	Half in half out (gehurkt)
	820 °	Full in (gehurkt)
	802 °	Full out (gehurkt)
3.20	811 <	Half in half out (gehoekt)
	820 <	Full in (gehoekt)
3.30	48 8	1 salto rugwaarts A (gestrekt) met 4 schroeven
3.60	811 /	Half in half out (gestrekt)
	820 /	Full in (gestrekt)
	802 /	Full out (gestrekt)
	822 °	Full in full out (gehurkt)
	813 °	Half in rudy out (gehurkt)
4.00	813 <	Half in rudy out (gehoekt)



4.40	813 /	Half in rudy out (gestrekt)
	822 /	Full in full out (gestrekt)
	824 °	Full in double full out (gehurkt)
	815 °	Half in randy out (gehurkt)
4.50	12000 °	Drievoudige salto rugwaarts (gehurkt)
4.80	815 /	Half in randy out (gestrekt)
5.20	824 /	Full in double full out (gestrekt)
	844 °	Double full in double full out (gehurkt)
5.30	12000 <	Drievoudige salto rugwaarts (gehoekt)
5.70	12200 °	Full in triple (gehurkt)
	12101	Half in half out triffis (gehurkt)
6.00	844 /	Double full in double full out (gestrekt)
6.10	12000 /	Drievoudige salto rugwaarts (gestrekt)
6.50	12200 <	Full in triple (gehoekt)
	12101 <	Half in half out triffis (gehoekt)



## 2. DE BEOORDELING

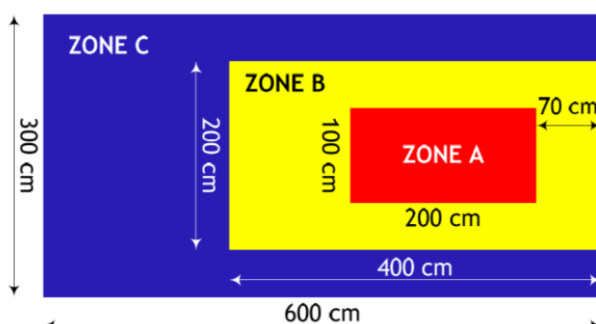
- 3.1 De beoordeling van uitvoering gebeurt in tienden van de punten.
- 3.2 De beoordeling door de uitvoeringsjuryleden gebeurt onafhankelijk van elkaar en er wordt gejureerd op 10 punten.
- 3.3 Aftrek voor volgende gebreken :

FOUT	AFTREK
Gebrek aan hoogte, uitvoering en zekerheid	0,1 - 0,3
Landing op beide voeten tegelijk, maar geen stabiliteit en geen 2" staan	0,1 - 0,3 (en -0,1 per stap of hop)
Aanraking valmatten of trampoline met handen.	(= val) 0,5
Landing buiten de zone of buiten de zone stappen (*zie figuur).	0,1 - 0,5
Vallen op de knieën, zit rug of buik na landing op voeten.	0,5
Spreken of teken van de trainer	0,3
Hulp van trainer.	Moeilijkheid = 0
Landing niet op beide voeten tegelijk.	0,4
1 voet in de trampoline	0-sprong
Landing, niet op de voeten	0-sprong
Aanraken van de bescherming	0-sprong

- De aftrekken voor de landingen zijn onderling cumuleerbaar (met een maximum van 0,50p).

- 3.4 Een spring(st)er die aangelopen komt en geen zekerheid heeft mag opnieuw herbeginnen indien hij of zij niets aangeraakt heeft. Indien men de trampoline heeft aangeraakt kan men ook herbeginnen, dit te beslissen door de hoofdjury, maar elk jurylid doet een bijkomende aftrek van 0,20 punten. Een nulsprong komt hier niet in aanmerking.

\* **Figuur:** Landingszones Trampoline



Landen in rode zone (A) = correct

Landen in gele zone (B) = -0,3p

Landen in blauwe zone (C) = - 0,5p

## DUBBELE-MINI-TRAMPOLINE

### 1. REEKSEN

Alle gymnasten springen 3 doorgangen.

#### 1.1 Samenstelling

- a. Een reeks kan samengesteld zijn uit OF een mount + een dismount, waarbij de mount en/of de dismount nooit een streksprong zonder schroef mag zijn, (vb. hurksprong - salto vw) OF een streksprong zonder schroef in de mount, gevolgd door een spotter en een dismount, waarbij de spotter of de dismount nooit een streksprong zonder schroef mag zijn (vb. streksprong - hurksprong - salto vw). Indien de reeks niet op één van deze twee manieren is samengesteld wordt ze als onderbroken beschouwd.
- b. In één reeks zijn maximum 3 aanrakingen met het springbed toegelaten zonder tussensprong.
- c.
  - 1) Een streksprong of andere sprong als mount moet vertrekken in de mount-zone en landen in de dismount-zone
  - 2) De spotter moet vertrekken en landen in de dismount-zone.
  - 3) De dismount moet vertrekken vanuit de dismount-zone en landen op het landingsoppervlak.

Overtreden van voorgaande wordt beschouwd als een onderbreking.
- d. Sprongen mogen slechts herhaald worden wanneer ze uitgevoerd worden in verschillende delen van een reeks (vb. als een mount, een spotter of als een dismount).
- e. Wanneer een deelnemer tijdens zijn oefening gestoord wordt door defect materiaal of door andere wezenlijke invloeden, beslist de hoofdjury of de deelnemer al dan niet mag herbeginnen. Toeschouwers, applaus e.d.m. worden normaal niet als storend element beschouwd.
- f. Pupillen mogen gebruik maken van een springplank om in de dubbele mini trampoline te springen.

#### 1.2 Herhalingen

De moeilijkheidswaarde van een herhaalde sprong wordt niet meegeteld **en krijgt een penalty van -1.**

- a. Een sprong wordt aanzien als herhaling, wanneer hij gedurende de vier doorgangen meer dan eens wordt uitgevoerd in hetzelfde deel van een reeks (dus als mount, spotter of dismount)
- b. Sprongen uitgevoerd in gehurkte of in puckhouding worden wel aanzien als herhaling, vermits dit dezelfde houding is.



- c. Meervoudige salto's met hetzelfde aantal schroeven worden niet aanzien als herhaling, indien de schroeven worden uitgevoerd in een andere fase van de sprong.

### 1.3 Onderbreking van een reeks

Er wordt geen score toegekend voor de sprong waarin de onderbreking voorkomt, evenals voor de sprongen nog uitgevoerd na de onderbreking.

- Een doorgang wordt onderbroken wanneer de gymnast :
  - a. duidelijk niet met beide voeten tegelijk op het trampolinebed landt
  - b. de elasticiteit van het trampolinebed na de landing niet gebruikt wordt voor de onmiddellijke voortzetting van het volgende element
  - c. aangeraakt wordt door een helper of een spottermat
  - d. tijdens de doorgang de DMT verlaat ten gevolge van onzekerheid
  - e. met gelijk welk ander lichaamsdeel dan de voeten landt op het trampolinebed
  - f. tijdens de doorgaan op een deel, ander dan het trampolinebed landt
  - g. een mount, spotter of dismount niet uitvoert vanuit of naar de correcte zone
  - h. een streksprong zonder schroef uitvoert als spotter of dismount
  - i. een streksprong zonder schroef uitvoert als mount, wanneer hier enkel een dismount op volgt
- De hoofdjury bepaalt de maximumscore.

## 2. MOEILIKHEID VAN ELKE OF REEKS

Maximale moeilijkheid per reeks en minimale aantal salto's per 2 reeksen

### DMT C-niveau

Categorie	Moeilijkheid per doorgang
Pupillen – benjamins - miniemen	Max 0,6
Beloften	Max 0,7
Junioren – senioren	Max 0,8

### DMT B-niveau

Categorie	Moeilijkheid per doorgang
Pupillen – benjamins	Max 0,7
Miniemen	0,3 – 0,8 (minimum 2 salto's* in totaal)
Beloften	0,6 – 1,3 (minimum 2 salto's* in totaal)
Junioren – senioren	0,6 – 1,3 (minimum 3 salto's* in totaal)



## DMT A-niveau

Categorie	Moeilijkheid per doorgang
Pupillen – benjamins	Minimum 0,6 (minimum 2 salto's in totaal)*
Miniemen	Minimum 0,7 (minimum 3 salto's in totaal)*
Beloften	Minimum 4 salto's* in totaal*
Junioren – senioren	Minimum 5 salto's in totaal*

\* een dubbele salto telt voor 2 salto's, de salto's mogen zowel binnen 1 doorgang als ook verdeeld worden over de verschillende doorgangen.

1. De gymnasten die niet aan de normen voldoen krijgen een nul voor moeilijkheid **en een penalty van -1**
2. De gymnasten die een hogere moeilijkheid dan de vereiste springen, krijgen de max. moeilijkheidsgraad van hun niveau en leeftijdscategorie toegekend. Telkens bij een herhaling van een sprong wordt de moeilijkheid niet meegeteld.

### 3. DE BEOORDELING

- 4.1 De beoordeling van uitvoering gebeurt in tienden van de punten.
- 4.2 De beoordeling door de uitvoeringsjuryleden gebeurt onafhankelijk van elkaar en er wordt gejureerd op 10 punten.

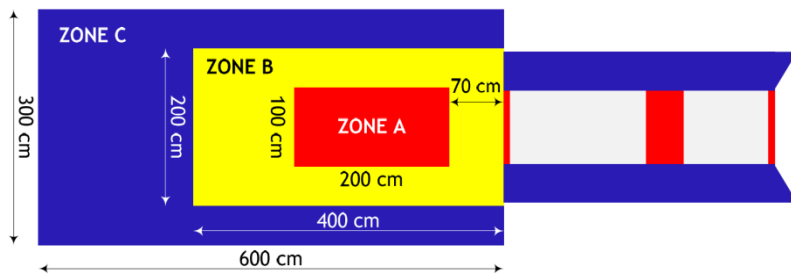
FOUT	AFTREK
Gebrek aan hoogte, uitvoering en zekerheid	0,1 - 0,3
Landing op beide voeten tegelijk, maar geen stabiliteit en geen 2" staan	0,1 - 0,3 (en -0,1 per stap of hop)
<b>Aanraking valmatten of trampoline met handen.</b>	<b>(= val) 0,5</b>
Landing buiten de zone of buiten de zone stappen (*zie figuur).	0,1 - 0,5
Vallen op de knieën, zit rug of buik na landing op voeten.	0,5
Spreken of teken van de trainer	0,3
Landing niet op beide voeten tegelijk.	0,4
Landing, niet op de voeten	0-sprong
Rood aanraken in de trampoline	0,5
<b>Aanraken van de bescherming</b>	<b>0-sprong</b>





- 4.3 De aftrekken voor de landingen zijn onderling cumuleerbaar (met een maximum van 0,50p).
- 4.4 Een spring(st)er die aangelopen komt en geen zekerheid heeft mag opnieuw herbeginnen indien hij of zij niets aangeraakt heeft. Indien men de trampoline heeft aangeraakt kan men ook herbeginnen, dit te beslissen door de hoofdjury, maar elk jurylid doet een bijkomende aftrek van 0,20 punten. Een nulsprong komt hier niet in aanmerking.

\* **Figuur:** Landingszones Trampoline



Landen in rode zone (A) = correct

Landen in gele zone (B) = -0,3p

Landen in blauwe zone (C) = - 0,5p

Tabel: moeilijkheidswaarde van de sprongen MT en DMT

<b>SPRONGEN ZONDER SALTOROTATIE</b>		
<b>WAARDE</b>	<b>SYMBOOL</b>	<b>OMSCHRIJVING SPRONG</b>
0.10	00 °	Hurksprong
	00 <	Hoeksprong
	00 ^	Spreidhoeksprong
0.20	01 /	Streksprong ½ draai
0.40	02 /	Streksprong 1/1 draai
0.60	03 /	Streksprong 1 ½ draai
0.80	04 /	Streksprong 2/1 draai
1.00	05 /	Streksprong 2 ½ draai



<b>SPRONGEN MET SALTOROTATIE VOORWAARTS</b>		
<b>WAARDE</b>	<b>SYMBOOL</b>	<b>OMSCHRIJVING SPRONG</b>
0.50	40 °	1salto voorwaarts C (gehurkt)
0.60	40 <	1 salto voorwaarts B (gehoekt)
	40 /	1 salto voorwaarts A (gestrekt)
0.70	41 °	1 salto vw. met ½ schroef
	41 <	1salto vw. met ½ schroef
	41 /	1 salto gestrekt met ½ schroef
0.80	42 °	Auerbach
0.90	42 /	1 salto vw. A (gestrekt) met 1/1 schroef
1.20	43 /	1 salto vw. A (gestrekt) met 1 ½ schroef (rudolph)
1.50	44 /	1 salto vw. A (gestrekt) met 2 schroeven
1.90	45 /	1 salto vw. A (gestrekt) met 2 ½ schroef (randolph)
2.00	800 °	Dubbele salto vw. C (gehurkt)
2.40	801 °	Dubbele salto vw. C (gehurkt) met ½ schroef in de 2 <sup>de</sup> salto
	810 °	1 salto vw. C (gehurkt) met ½ schroef, 1 salto rugwaarts C (gehurkt)
2.40	800 <	Dubbele salto vw. B (gehoekt)
2.80	800 /	Dubbele salto vw. A (gestrekt)
	801 <	Dubbele salto vw. B (gehoekt) met ½ schroef in de 2 <sup>de</sup> salto
	810 <	1 salto vw. C (gehoekt) met ½ schroef, 1 salto rugwaarts C (gehoekt)
	47 /	Adolph
3.20	801 /	Dubbele salto vw. A (gestrekt) met ½ schroef in de 2 <sup>de</sup> salto
	803 °	Dubbele salto vw. C (gehurkt) met 1 ½ schroef
	810 /	1 salto vw. C (gestrekt) met ½ schroef, 1 salto rugwaarts C



		(gestrekt)
	821 °	Full in half out gestrekt
3.60	803 <	Dubbele salto vw. B (gehoekt) met 1 ½ schroef
	821 <	Full in half out gehoekt
4.00	821 /	Full in half out gestrekt
	803 /	Dubbele salto vw A (gestrekt) met 1 ½ schroef
	823 °	Full in rudy out (gehurkt)
	805 °	Randy out (gehurkt)
4.30	1200 <	3 dubbele salto vw. B (gehoekt)
4.40	823 <	Full in rudy out (gehoekt)
	805 <	Randy out (gehoekt)
4.80	823 /	Full in rudy out (gestrekt)
5.10	12001 °	3 dubbele salto vw. C (gehurkt) met ½ schroef
5.90	12001 <	3 dubbele salto vw; B (gehoekt) met ½ schroef

### **SPRONGEN MET SALTOROTATIE RUGWAARTS**

<b>WAARDE</b>	<b>SYMBOOL</b>	<b>OMSCHRIJVING SPRONG</b>
0.50	40 °	1 Salto rugwaarts C (gehurkt)
0.60	40 <	1 salto rugwaarts B (gehoekt)
	40 /	1 salto rugwaarts A (gestrekt)
0.70	41 /	1 salto rugwaarts A (gestrekt) met ½ schroef
0.90	42 /	1 salto rugwaarts A (gestrekt) met 1 schroef
1.20	43 /	1 salto rugwaarts A (gestrekt) met 1 ½ schroef
1.50	44 /	1 salto rugwaarts A (gestrekt) met 2 schroeven
2.00	800 °	Dubbele salto rugwaarts C (gehurkt)



2.30	46 8	1 salto rugwaarts A (gestrekt) met 3 schroeven
2.40	800 <	Dubbele salto rugwaarts B (gehoekt)
2.80	800 /	Dubbele salto rugwaarts A (gestrekt)
	811 °	Half in half out (gehurkt)
	820 °	Full in (gehurkt)
	802 °	Full out (gehurkt)
3.20	811 <	Half in half out (gehoekt)
	820 <	Full in (gehoekt)
3.30	48 8	1 salto rugwaarts A (gestrekt) met 4 schroeven
3.60	811 /	Half in half out (gestrekt)
	820 /	Full in (gestrekt)
	802 /	Full out (gestrekt)
	822 °	Full in full out (gehurkt)
	813 °	Half in rudy out (gehurkt)
4.00	813 <	Half in rudy out (gehoekt)
4.40	813 /	Half in rudy out (gestrekt)
	822 /	Full in full out (gestrekt)
	824 °	Full in double full out (gehurkt)
	815 °	Half in randy out (gehurkt)
4.50	12000 °	Drievoudige salto rugwaarts (gehurkt)
4.80	815 /	Half in randy out (gestrekt)
5.20	824 /	Full in double full out (gestrekt)
	844 °	Double full in double full out (gehurkt)
5.30	12000 <	Drievoudige salto rugwaarts (gehoekt)
5.70	12200 °	Full in triple (gehurkt)



	12101	Half in half out triffis (gehurkt)
6.00	844 /	Double full in double full out (gestrekt)
6.10	12000 /	Drievoudige salto rugwaarts (gestrekt)



## GROTE TRAMPOLINE

### 1. WEDSTRIJD TRAMPOLINE

- 1.1 De wedstrijd trampoline niveau A/B/C springen een voorgeschreven én een vrije reeks.
- 1.2 Wat betreft de oefeningen trampoline vrije reeks zie tabel. Wedstrijdkaarten voor de vrije oefeningen zijn verplicht, en dit voor elk niveau.
- 1.3 Een reeks bestaat uit 10 verschillende sprongen. Bij elke sprong gebeurt de landing op beide voeten **(tenzij het element anders vereist)**, zo niet is de reeks onderbroken en worden er punten gegeven op de uitgevoerde sprongen voorafgaand aan de onderbreking. Tijdens een keuzeoefening mogen geen sprongen herhaald worden. Een oefening is onderbroken als men afwijkt van de volgorde van de voorgeschreven oefeningen.
- 1.4 Een gymnast die zijn/haar minimummoeilijkheid niet haalt, krijgt nul voor moeilijkheid. Een gymnast die zijn/haar maximummoeilijkheid overschrijdt, krijgt voor die vrije reeks de maximumpunten, toegelaten in die categorie.

### 2. BEGIN VAN DE OEFENING

- 2.1 De deelnemer begint de wedstrijd op teken van de hoofdjury. Minder dan één minuut na het teken dient het eerste element van de oefening uitgevoerd te worden.

Tijdsoverschrijding wordt als volgt bestaft :

0.10 punten indien 1 tot 30 sec.

0.20 punten indien 31 tot 60 sec.

- 2.2. Bij een valse start mag de deelnemer opnieuw starten op het teken van de hoofdjury. Wanneer een deelnemer tijdens zijn oefening gestoord wordt door defect materiaal of andere wezelijke invloeden, beslist de hoofdjury of de deelnemer opnieuw mag herbeginnen. Toeschouwers, applaus en dergelijke worden niet aanzien als storend element.

### 3. HERHALINGEN EN ONDERBREKING

- 3.1 Gedurende een keuzeoefening mogen geen sprongen herhaald worden, herhaalde sprongen krijgen geen moeilijkheidswaarde.
- 3.2 Een oefening wordt beschouwd als onderbroken indien de deelnemer in de voorgeschreven oefening afwijkt van de voorgeschreven sprongen of de volgorde er van of indien de deelnemer tijdens de oefening, met een lichaamsdeel, iets anders dan het trampolinebed raakt of als hij aangeraakt wordt door een helper of een werpmatje.
- 3.3 Landing niet op beide voeten **(tenzij het element anders vereist)** is een onderbroken reeks, en dan worden alleen de sprongen geteld tot de onderbreking. Het hoofdjurylid deelt aan de jury uitvoering mee op hoeveel sprongen er punten mogen gegeven worden. Dit geldt ook voor de jury moeilijkheid.



## 4. BEOORDELING

- 4.1 De beoordeling van uitvoering gebeurt in tienden van de punten.
- 4.2 De beoordeling door de juryleden gebeurt onafhankelijk van elkaar en er wordt gejureerd op 10 punten. De jury kent voor uitvoering (vorm, hoogte, spanning, houding) aan elke sprong een punt toe van 0.00 tot 1.00 pt. De uitvoeringsfouten worden afgetrokken van het maximumcijfer dat door de hoofdjury wordt aangegeven
- 4.3 Aftrek voor volgende gebreken :

FOUT	AFTREK
Gebrek aan hoogte, uitvoering en zekerheid	0,1 - 0,5
Gebrek aan stabiliteit bij of na de laatste sprong	0,1 - 0,3
Aanraking valmatten of trampoline met handen of knieën.	(= val) 0,5
Landing buiten de zone (trampoline + veiligheidsplatforms)	1
Aanraken van veren beschermstukken, veiligheidsplatform	0,5
Vallen op de knieën, zit rug of buik na landing op voeten.	0,5
Spreken of teken van de trainer	0,3
Landen of vallen op de veren, beschermstukken, veiligheidsplatform of werpmatje	0,6
Landing, niet op de voeten	0-sprong
Hulp van de trainer	0,5
Rood aanraken in de trampoline	0,5
Aanraken van de bescherming	0-sprong



## PROGRAMMA GROTE TRAMPOLINE NIVEAU C

### Voorgescreven oefeningen- brevetten

#### BREVET BRONS

1. ½ draai tot zit
2. Stand
3. Spreidhoeksprong
4. ½ draai
5. Hoeksprong
- STOP**
6. Buikval
7. Stand
8. Hurksprong
9. Zitval
10. ½ draai tot stand

#### KEUZE OEFENING

Min. MH: 0.60  
Max. MH: 1.20

#### BREVET ZILVER

1. Buikval
2. stand
3. ½ draai tot zit
4. Stand
5. Hurksprong
6. Zitval
7. ½ draai tot stand
8. Spreidhoeksprong
9. Rugval
10. ½ draai tot stand

#### KEUZE OEFENING

Min. MH : 0.80  
Max. MH : 1.80





**BREVET GOUD**

1. ½ draai tot zit
2. ½ draai tot stand
3. Hoeksprong
4. Buikval
5. Stand
6. Hurksprong
7. Rugval
8. ½ draai tot stand
9. Spreidhoeksprong
10. Salto rugwaarts gehurkt

**KEUZE OEFENING**

Min. MH : 1.30

Max. MH : 2.40



## PROGRAMMA GROTE TRAMPOLINE NIVEAU B

### VOORGESCHREVEN F1

1. Salto  $\frac{3}{4}$  rugwaarts gestrekt
2. Cody gehurkt
3. Spreidhoeksprong
4. Salto rugwaarts gestrekt
5. Barany gehoekt
6. Salto rugwaarts gehoekt
7. Hurksprong
8. Salto rugwaarts gehurkt
9. Zweef (3/4 salto voorwaarts)
10. Babyfliffis gehoekt

### KEUZE OEFENING

MIN moeilijkheid 4.30

Geen max moeilijkheid

### VOORGESCHREVEN F2

1. Salto rugwaarts gestrekt
2.  $\frac{1}{2}$  draai tot zit
3.  $\frac{1}{2}$  draai tot stand
4. Hoeksprong
5. Salto rugwaarts gehurkt
6. Hurksprong
7. Barany gehoekt
8. Spreidhoeksprong
9. Zweef (3/4 salto voorwaarts)
10.  $\frac{1}{2}$  draai

### KEUZE OEFENING

MIN moeilijkheid 2.50

MAX moeilijkheid 4.20



**VOORGESCHREVEN F3**

1. ½ draai tot zit
2. ½ draai tot stand
3. Hoeksprong.
4. Buikval
5. Stand
6. Hurksprong
7. Rugval
8. ½ draai tot stand
9. Spreidhoeksprong
10. Salto rugwaarts gehurkt

MH: 1.20

**KEUZE OEFENING**

MIN moeilijkheid 1.30

MAX moeilijkheid 2.40

**VOORGESCHREVEN F4**

1. Buikval
2. Stand
3. ½ draai tot zit
4. Stand
5. Hurksprong
6. Zitval
7. ½ draai tot stand
8. Spreidhoeksprong
9. Rugval
10. ½ draai tot stand

**KEUZE OEFENING**

MIN moeilijkheid 0.80

MAX moeilijkheid 1.20



## PROGRAMMA GROTE TRAMPOLINE NIVEAU A

### VOORGESCHREVEN OEFENING

#### Pupillen en Benjamins

1. Buikval
2. Stand
3. ½ draai tot zit
4. Stand
5. Hurksprong
6. Zitval
7. ½ draai tot stand
8. Spreidhoeksprong
9. Rugval
10. ½ draai tot stand

### KEUZE OEFENING

MIN moeilijkheid 1.30

### VOORGESCHREVEN OEFENING

#### Miniemen

1. Salto rugwaarts gehurkt
2. Hurksprong
3. Barani gehoekt
4. Hoeksprong
5. Buikval
6. Stand
7. Rugval
8. ½ draai tot stand
9. Spreidsprong
10. Salto voorwaarts gehoekt

### KEUZE OEFENING

MIN moeilijkheid 2.60



## VOORGESCHREVEN OEFENING

### Beloften

1. Salto rugwaarts gestrekt
2. Barani gehoekt
3. ½ draai tot buik
4. Stand
5. Hurksprong
6. Barani gehurkt
7. Salto rugwaarts gehurkt
8. Spreidhoeksprong
9. Zweef
10. Salto voorwaarts gehoekt

## KEUZE OEFENING

MIN moeilijkheid 4.20

## 2 KEUZE OEFENINGEN

### Junioren en Senioren

10 verschillende sprongen

MIN moeilijkheid: meisjes = 6.50  
jongens = 7.50

Slechts 1 element toegelaten minder dan 270° saltorotatie

1. één element tot buik of rug
2. één dubbel salto VW. of RW. Met of zonder schroef
3. één element met een minimum schroef van 540°
4. Hiervoor dient een wedstrijdkaart ingevuld te worden



Tabel: Moeilijkheid van de sprongen in de GT

<b>SPRONGEN ZONDER SALTOROTATIE</b>	
<b>WAARDE</b>	<b>OMSCHRIJVING SPRONG</b>
0.00	Hurksprong
	Spreidhoeksprong
	Hoeksprong
	Zit
	Stand van zit
0.10	½ schroef
	½ schroef tot stand
	½ schroef tot zit
0.20	1/1 schroef
	1/1 schroef tot zit
0.30	1 ½ schroef
	Zit ½ schroef tot zit
0.40	2/1 schroef
	1/1 schroef tot zit
0.50	2 ½ schroef
0.60	3/1 schroef

<b>SPRONGEN VAN OP DE RUG</b>	
<b>WAARDE</b>	<b>OMSCHRIJVING SPRONG</b>
0.10	Tot stand van rug
0.20	½ schroef tot stand van rug



0.30	¾ salto rugwaarts tot stand(pull)
0.50	Salto voor van rug tot rug C (gehurkt)
0.60	Salto voor van rug tot rug B (gehoekt)
	Salto ball out C (Auerbach)
0.70	Salto ball out B (Auerbach)
	Salto ball out A (Auerbach)
	Van op de rug barani out C (gehurkt)
	Van op de rug barani out B (gehoekt)
	Van op de rug barini out A (gestrekt)
0.90	Van op de rug rudolf out
1.10	Van op de rug randolf out
1.00	Dubbel salto voor van rug tot rug C
1.20	Dubbel salto voor van rug tot rug B
	Dubbele salto voorwaarts C met schroef (fliffis gehurkt)
1.40	Dubbele salto voorwaarts B met schroef (fliffis gehoekt)

<b><u>SPRONGEN VAN OP DE BUIK</u></b>	
<b>WAARDE</b>	<b>OMSCHRIJVING SPRONG</b>
0.10	Stand van buik
0.60	5/4 salto C achterover vanuit buik (cody gehurkt)
0.70	5/4 salto B achterover vanuit buik (cody gehoekt)
	5/4 salto A achterover vanuit buik (cody gestrekt)
0.80	Full cody
1.10	Dubbele cody C
1.30	Dubbele cody B



<b><u>SPRONGEN VAN OP DE VOETEN VOORWAARTS</u></b>	
<b>WAARDE</b>	<b>OMSCHRIJVING SPRONG</b>
0.10	Buikval
0.20	½ schroef tot rugval
0.30	¾ salto voorwaarts (zweef)
0.50	Salto voorwaarts C (gehurkt)
0.60	Salto voorwaarts B (gehoekt)
	Salto voorwaarts A (gestrekt)
	Barani C (gehurkt)
	Barani B (gehoekt)
	Barani A (gestrekt)
0.80	Rudolf
1.00	Randolf
0.80	1 ¾ salto voorwaarts C (gehurkt)
0.90	1 ¾ salto voorwaarts B (gehoekt)
1.10	Dubbele salto voorwaarts C (gehurkt) met ½ schroef
1.30	Dubbele salto voorwaarts B (gehoekt) met ½ schroef
1.60	Dubbele salto voorwaarts C (gehurkt) met 1 schroef
1.70	Dubbele salto voorwaarts B (gehoekt) met 1 schroef
1.80	Dubbele salto voorwaarts C (gehurkt) met 1 ½ schroef
1.90	Dubbele salto voorwaarts B (gehoekt) met 1 ½ schroef
2.00	Dubbele salto voorwaarts C (gehurkt) met 2 schroeven
2.10	Dubbele salto voorwaarts B (gehoekt) met 2 schroeven
2.20	Dubbele salto voorwaarts C (gehurkt) met 2 ½ schroef
2.30	Dubbele salto voorwaarts B (gehoekt) met 2 ½ schroef





1.30	Dubbele salto voorwaarts C (gehurkt) met ½ schroef in de eerste salto
1.50	Dubbele salto voorwaarts B (gehoekt) met ½ schroef in de eerste salto
1.30	Full in half out C (gehurkt) (bifo C)
1.50	Full in half out B (gehoekt) (bifo B)
2.00	Trippel salto C (gehurkt) voorwaarts met ½ schroef
2.20	Trippel salto B (gehoekt) voorwaarts met ½ schroef
2.30	Trippel salto C (gehurkt) voorwaarts met 1 schroef
2.40	Trippel salto B (gehoekt) voorwaarts met 1 schroef
2.60	Trippel salto C (gehurkt) voorwaarts met 1 ½ schroef
2.70	Trippel salto B (gehoekt) voorwaarts met 1 ½ schroef
0.90	1 ¾ salto voorwaarts B (gehoekt)
1.10	Dubbele salto voorwaarts C (gehurkt) met ½ schroef
1.30	Dubbele salto voorwaarts B (gehoekt) met ½ schroef
1.60	Dubbele salto voorwaarts C (gehurkt) met 1 schroef
1.70	Dubbele salto voorwaarts B (gehoekt) met 1 schroef
1.80	Dubbele salto voorwaarts C (gehurkt) met 1 ½ schroef
1.90	Dubbele salto voorwaarts B (gehoekt) met 1 ½ schroef
2.00	Dubbele salto voorwaarts C (gehurkt) met 2 schroeven
2.10	Dubbele salto voorwaarts B (gehoekt) met 2 schroeven
2.20	Dubbele salto voorwaarts C (gehurkt) met 2 ½ schroef
2.30	Dubbele salto voorwaarts B (gehoekt) met 2 ½ schroef
1.30	Dubbele salto voorwaarts C (gehurkt) met ½ schroef in de eerste salto
1.50	Dubbele salto voorwaarts B (gehoekt) met ½ schroef in de eerste salto
1.30	Full in half out C (gehurkt) (bifo C)
1.50	Full in half out B (gehoekt) (bifo B)



WAARDE	OMSCHRIJVING SPRONG
2.00	Trippel salto C (gehurkt) voorwaarts met ½ schroef
2.20	Trippel salto B (gehoekt) voorwaarts met ½ schroef
2.30	Trippel salto C (gehurkt) voorwaarts met 1 schroef
2.40	Trippel salto B (gehoekt) voorwaarts met 1 schroef
2.60	Trippel salto C (gehurkt) voorwaarts met 1 ½ schroef
2.70	Trippel salto B (gehoekt) voorwaarts met 1 ½ schroef

<b><u>SPRONGEN VAN OP DE VOETEN RUGWAARTS</u></b>	
WAARDE	OMSCHRIJVING SPRONG
0.10	Rugval
0.20	½ schroef tot buik
0.30	¾ salto rugwaarts tot buik C (gehurkt)
	¾ salto rugwaarts tot buik B (gehoekt)
	¾ salto rugwaarts tot buik A (gestrekt)
0.50	Salto rugwaarts C (gehurkt )
0.60	Salto rugwaarts B (ghoekt)
	Salto rugwaarts A (gestrekt
0.50	Salto rugwaarts tot zit C (gehurkt)
0.60	Salto rugwaarts tot zit B (gehoekt)
	Salto rugwaarts tot zit A (gestrekt)
0.60	Salto rugwaarts tot rug C (gehurkt)
0.70	Salto rugwaarts tot rug B (gehoekt)
	Salto rugwaarts tot rug A (gestrekt)



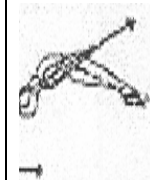


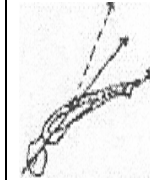



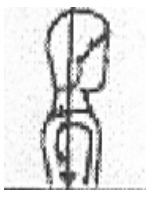





WAARDE	OMSCHRIJVING SPRONG
1.00	Salto A (gestrekt) rugwaarts met 1/1 schroef
1.20	Salto A (gestrekt) rugwaarts met 2/1 schroef
1.40	Salto A (gestrekt) rugwaarts met 3/1 schroef
1.00	Dubbel salto rugwaarts C (gehurkt)
1.30	Dubbel salto rugwaarts B (gehoekt)
	Dubbel salto rugwaarts A (gestrekt)
1.20	Half in half out C (gehurkt) (1/2 schroef dubbel salto voorwaarts met ½ schroef uit)
1.40	Half in half out B (gehoekt) (1/2 schroef dubbel salto voorwaarts met ½ schroef uit)
	Half in half out A (gestrekt) (1/2 schroef dubbel salto voorwaarts met ½ schroef uit)
1.40	Half in rudi out C (gehurkt) (1/2 schroef dubbel salto voorwaarts met 1 ½ schroef uit)
1.60	Half in rudi out B (gehoekt) (1/2 schroef dubbel salto voorwaarts met 1 ½ schroef uit)
	Half in rudi out A (gestrekt) (1/2 schroef dubbel salto voorwaarts met 1 ½ schroef uit)
1.40	Full in full out C (gehurkt) (dubbele salto rugwaarts met in elke salto 1/1 schroef)
1.60	Full in full out B (gehoekt) (dubbele salto rugwaarts met in elke salto 1/1 schroef)
1.60	Full in full out A (gestrekt) (dubbele salto rugwaarts met in elke salto 1/1 schroef)
1.20	Full in back out C (gehurkt) (1/1 schroef in 1 <sup>ste</sup> salto + salto rugwaarts)
1.40	Full in back out B (gehoekt) (1/1 schroef in 1 <sup>ste</sup> salto + salto rugwaarts)
	Full in back out A (gestrekt) (1/1 schroef in 1 <sup>ste</sup> salto + salto rugwaarts)
1.60	Full in dubbele Full out C (gehurkt) (1/1 schroef inde 1ste salto 2/1 schroef in de 2de salto)
1.80	Full in dubbele Full out A (gestrekt) (1/1 schroef inde 1ste salto 2/1 schroef in de 2de salto)
1.50	Trippel salto C (gehurkt)
1.70	Trippel salto B (gehoekt)
	Trippel salto A (gestrekt)





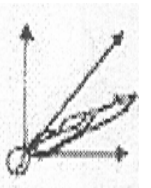



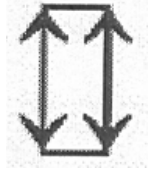
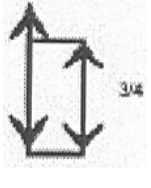
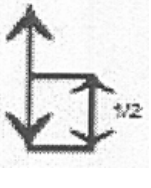
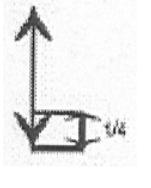

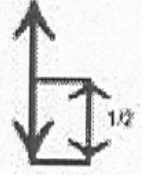
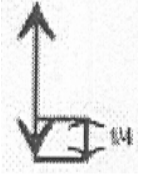




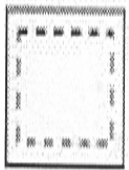
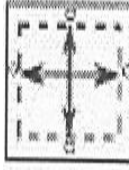
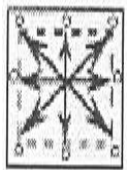



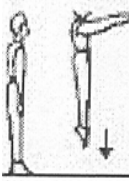
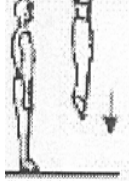
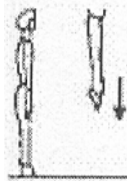








### Tabel deducties

	0.00	0.10-0.20	0.30-0.40	0.50-0.60	0.70-0.80	0.90-1.0
Gestreckte positie Salto's zonder schroeven Buigen van het lichaam						
Salto's met schroeven Buiging van het lichaam						
Gestreckte positie Salto's met schroeven Positie van de armen						
Positie van het hoofd						
Puck positie, meervoudige salto's met schroeven Hoek bovenlichaam - dijen						












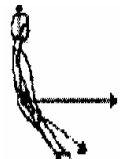








	0.00	0.10-0.20	0.30-0.40	0.50-0.60	0.70-0.80	0.90-1.0
Take - off						
Openen uit de sallto na de verticale lijn						
Landing Plooiën knieën / voeten						
Hoogteverlies vertrekkende van op de voeten						
Vertrekkende vanuit Buik, rug-of zitlanding						











	0.00	0.10-0.20	0.30-0.40	0.50-0.60	0.70-0.80	0.90-1.0
Onstabiliteit / onzekerheid Op het trampolinebed						
Synchroniteit Verschil in landing Tussen de twee gymnasten						
Positie van de ledematen Algemene principes						
Gehurkte positie Sprongen zonder schroeven Hoek bovenlicham - dijen						



	0.00	0.10-0.20	0.30-0.40	0.50-0.60	0.70-0.80	0.90-1.0
Spreiden van de knieën						
Positie van de handen						
Gehoekte positie Verticale sprongen Hoek bovenlichamdijen						
Positie van de benen Opzichte van de horizontale lijn						
Positie van de handen						





	0.00	0.10-0.20	0.30-0.40	0.50-0.60	0.70-0.80	0.90-1.0
Spreidsprongen Opening van de benen	 $> 90^\circ$	 $< 90^\circ$				
Salto's zonder schroeven Hoek bovenlichaam - benen						
Meervoudige salto's met schroeven Hoek bovenlichaam - bene	 $< 135^\circ$					



## WEDSTRIJDKAART TRAMPOLINE

### NIVEAU A JUNIOR/SENIOR

**Naam en Voornaam :** .....

**Club :** .....

**Omcirkel wat past :**                      Meisjes                      Jongens

1. VOORGESCHREVEN OEFENING					
	Sprongen	Moeilijkheid	Wijzigingen	Moeilijkheid	Herhaling
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

## WEDSTRIJDKAART TRAMPOLINE

### NIVEAU A JUNIOR/SENIOR

**Naam en Voornaam :** .....

**Club :** .....

**Omcirkel wat past :**                      Meisjes                      Jongens

2. KEUZE OEFENING					
	Sprongen	Moeilijkheid	Wijzigingen	Moeilijkheid	Herhaling
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					



## WEDSTRIJDKAART TRAMPOLINE

### NIVEAU B VRIJE OEFENING

Naam en Voornaam : .....

Club : .....

Omcirkel wat past :

Meisjes

Jongens

F1

F2

F3

F4

#### 1. VRIJE OEFENING

	Sprongen	Moeilijkheid	Wijzigingen	Moeilijkheid	Herhaling
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Deze wedstrijdkaart is verplicht in te vullen voor vrije reeks.



Gelieve deze formulieren door te sturen naar het secretariaat twee weken voor de aanvang van de wedstrijd. (Gym en Dans Vlaanderen vzw, Boomgaardstraat 22 bus 10, 2600 Berchem)

