

Reglement – Minitrampoline (groepsspringen) 2023-2024

Algemene bepalingen:

- Er wordt **alleen** gesprongen in de **categorie schoolteam**. In deze categorie mogen dus leerlingen uit alle leerjaren deelnemen.
- Leerlingen mogen zowel deelnemen aan het Groepsspringen als ook aan het Showspringen (zie reglement Showspringen!).
- Het Groepsspringen bestaat uit niveau 1 (hoog) en niveau 2 (laag).
- **Niveau 1**: sprongen uit alle categorieën (zie sprongentabel) zijn toegestaan.
- **Niveau 2**: sprongen uit de categorieën A en B zijn toegestaan. Niet toegestaan zijn sprongen uit C t/m F. Wordt er toch een sprong uitgevoerd uit de categorie C t/m F, dan wordt het team alsnog bij niveau 1 ingedeeld.
- Een team bestaat uit minimaal zes en maximaal tien leerlingen. Per sprongserie springen er maximaal 6 leerlingen.
- Er is geen indeling naar sekse. Een team kan bestaan uit jongens en meisjes, uit alleen jongens of uit alleen meisjes. De samenstelling is niet van belang.
- Een leerling mag tijdens de wedstrijddag maar uitkomen voor één groepsspring-team.
- Ieder team kan slechts aan één niveau deelnemen.
- Leerlingen mogen absoluut geen sieraden dragen!

De spelregels:

- Een groep springt twee onderdelen:
 - Één keer 6 sprongseries ZONDER kast.
 - Één keer 6 sprongseries MET kast.
 - Voor elk onderdeel geldt een aparte inspring- en wedstrijdronde (hiervan kan worden afgeweken als de tijdsplanning daarom vraagt).
- Elke sprongserie moet goed herkenbaar zijn met een begin en een einde.
- Van de 6 sprongseries worden er bij minimaal 4 sprongseries door alle springers dezelfde sprong uitgevoerd (vaste serie). Bij maximaal 2 sprongseries mogen springers verschillende sprongen uitvoeren (vrije serie).
- **Vaste serie** (serie 1 t/m 4 op het sprongbriefje): alle leerlingen van het team maken in een serie dezelfde sprong, een keuze uit (*afhankelijk van het niveau*) categorie A, B, C, D, E of F. Het reglement schrijft niet voor welke sprong dat moet zijn, de keuze is aan de docent.
- **Vrije serie** (serie 5 en 6 op het sprongbriefje): elke deelnemer mag individueel uitmaken welke sprong hij/zij springt.
- Let op: Herhaling van dezelfde sprongen, per beurt, per leerling zijn niet toegestaan. Dus het herhalen van een sprong uit een eerdere sprongserie is niet toegestaan.



- De moeilijkheid van de gezamenlijke sprongserie telt als meer dan de helft van de leerlingen de sprong uitvoert.
- De kast mag per sprongserie zowel in de breedte als in de lengte gebruikt worden. Tijdens een sprongserie mag de kastrichting niet veranderd worden.
- De kashoogte is minimaal 110 cm en mag naar eigen inzicht verhoogd worden tot maximaal 130 cm. Tijdens een sprongserie mag de kashoogte niet veranderd worden.
- Elk team levert bij aanmelding op de wedstrijddag voor beide onderdelen een sprongbriefje in. Dit om de jury beter voorbereid hun werk te laten doen.
- Vlak voor de wedstrijd kunnen groepen nog (in een aparte ruimte) inspringen. Ook hier gelden de (hierna genoemde) veiligheidsmaatregelen. Inspringen zonder de begeleider(s) van de school is niet toegestaan.
- Een team mag een assistent inzetten voor het oplezen van de sprongen.
- Het landen op 1 voet is niet toegestaan. Dit geldt ook voor het eerst neerkomen op de handen. Als er niet geland wordt op beide voeten, wordt de sprong als niet gemaakt beschouwd.
- Als na de landing op beide voeten, een ander lichaamsdeel de mat aanraakt, wordt de sprong aangemerkt als een val (technische aftrek – zie verderop in het reglement).
- De einduitslag wordt bepaald door de scores van beide onderdelen bij elkaar op te tellen. De winnaar wordt namens zijn school Nederlands schoolkampioen groepsspringen.
- Bij een gelijk aantal punten in de einduitslag, is het aantal aftrekpunten doorslaggevend.

Materiaal:

- Teams mogen hun eigen minitrampoline meebrengen; deze dient voor aanvang van de wedstrijd bij de wedstrijdleiding ter keuring aangeboden te worden. Deze minitrampoline is dan ook voor andere teams beschikbaar.
- De gebruikte minitrampoline moet een standaard-trampoline zijn die gebruikt wordt op scholen. Dit zijn gesloten en/of open-eind-trampolines van bijvoorbeeld het merk Eurotramp. Zie afbeeldingen hiernaast.
- Trampets of andere expert-trampolines zijn niet toegestaan.
- Neem bij twijfel over minitrampolines vooraf contact op met de organisatie!
- De wedstrijdorganisatie stelt minitrampolines, kasten en landingsmatten beschikbaar.



- Het gebruik van 3.60 landingsmatten is aan te raden maar niet verplicht. Bij gebruik van 3.00 landingsmatten is het belangrijk de naad tussen twee landingsmatten te beveiligen met bijvoorbeeld een plofmatje.
- De minitrampoline waarop een school heeft ingesprongen op de inspringbaan, mag worden meegenomen naar de wedstrijdbaan. Op de wedstrijdbaan mag niet meer worden ingesprongen! Het team dat een minitrampoline weghaalt bij een springsituatie zorgt dat hier een andere minitrampoline voor in de plaats terugkomt.

Veiligheidsmaatregelen:

- Bij alle breedte-as sprongen moet er per situatie een beveiligers op de landingsmat staan.
- Ook in de inspringruimtes geldt dat bij breedte-as sprongen een beveiligers op de landingsmat moet staan. Als er bij het inspringen niet op de mat gestaan wordt, mag de desbetreffende groep niet deelnemen aan de wedstrijd.
- Tijdens de wedstrijd is er een "floormanager" aanwezig die de docent vooraf aanspreekt als blijkt dat er geen beveiligers aanwezig is bij het springen. Verder zal de floormanager van de jury een seintje krijgen om de docent tijdens de uitvoering nogmaals aan te spreken en in het uiterste geval zal de uitvoering door de jury stilgelegd worden.
- Per sprongserie dat er niet op de mat is gestaan zal er **één punt aftrek op het eindcijfer** gegeven worden.
- De verantwoordelijke docent LO staat op de landingsmat en hij/zij kan door een extra beveiligers geassisteerd worden. Dit hoeft noodzakelijkerwijs geen docent LO te zijn, het mag ook bijvoorbeeld een leerling zijn die goed kan vangen. Dit is echter wel de verantwoording van de begeleidende docent LO.
- Het is verplicht, en van vanzelfsprekend, dat een actieve houding belangrijk is bij de 'vanger'. **Let op: elke vorm van daadwerkelijk hulpverleners/ vangen geeft wel 0,2 punt of 0,4 punt aftrek.** Zie verderop in het reglement.

Beoordelingscriteria:

De prestaties van het team worden door minimaal twee juryleden beoordeeld op:

- a) Uitvoering maximaal 36 punten (1 punt per sprong per springer)
- b) Moeilijkheid
- c) Logische Opbouw maximaal 10 punten totaal

A. Voor de Uitvoering wordt gelet op:

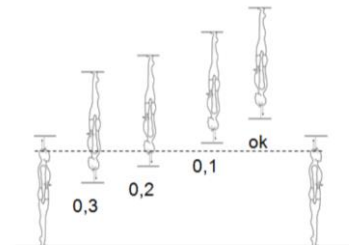
- i. Sprongen met een ruime, lange en hoge zweef of zweeffase afhankelijk van de sprong.



- ii. Sprongen waarbij sprake is van balans in de zweef en de landing gecontroleerd plaatsvindt.
- iii. Sprongen met een specifieke houding:
 - *Gestreckte houding*: de hoek tussen bovenlichaam en bovenbenen moet groter zijn dan 135 graden.
 - *Gehoekte houding*: de hoek tussen bovenlichaam en bovenbenen moet gelijk of minder dan 135 graden zijn en de hoek tussen bovenbenen en onderbenen moet groter zijn dan 135 graden.
 - *Gehurkte houding*: de hoek tussen bovenlichaam en bovenbenen moet kleiner zijn dan 135 graden en de hoek tussen bovenbenen en onderbenen moet kleiner zijn dan 135 graden.
 - *Puckhouding*: deze geldt alleen voor meervoudige salto's met draaien.

Punten-aftrek uitvoering:

- Houdingsfouten, per springer per sprong 0,1 – 0,3 punt zoals:
 - Geopende benen.
 - 1/1 (of meer) draai onvolledig na salto vorm.
 - Onvoldoende beenspreiding.
 - Onvoldoende buiging of strekking van de benen.
 - Kleine balansverstoring.
 - Foutieve arm/hoofd/romphouding.
 - Onvoldoende zweefmoment in zweeffase één en/of twee.
- Technische aftrek van 0,2 per springer per sprong:
 - Halve draai onvolledig gemaakt.
 - Balansverstoring.
 - Val op knieën en/of billen na de landing.
 - Foutieve landing (1 of meer stappen).
- Technische aftrek van 0,3 per springer per sprong:
 - Val op handen, knieën, billen, etc. nadat de voeten zijn geplaatst.
- Extra aftrek technische fouten:
 - Onvoldoende hoogte. Zie afbeelding hiernaast.
 - Iedere sprong anders uitgevoerd dan staat op het sprongenbriefje levert 0,5 punt aftrek, indien mogelijk. (bijvoorbeeld: een tip-hoek salto i.p.v. een overslag betekent dan $0,6 - 0,5 = 0,1$ punt. Een skatesprong sprong i.p.v. een salto betekent $0,2 - 0,5 = 0,0$ punten)
 - Bij het springen met kast moet de kast worden aangeraakt voordat de springer geland is. Wordt de kast niet aangeraakt, dan is de sprong ongeldig en krijgt geen waarde toegekend.
 - Elke vorm van (actief) hulpverlening tijdens de sprong geeft 0,4 aftrek extra.
 - Elke vorm van hulpverlening/vangen tijdens de landing geeft 0,2 aftrek extra.



B. De Moeilijkheid wordt bepaald door:

- De keuze van de sprongen (zie sprongentabel)
- Het totaal aantal punten van alle sprongen
- Uitleg bij de vrije serie: elke deelnemer mag individueel uitmaken welke sprong hij/zij springt binnen het niveau waarop gesprongen wordt. Worden er 2 B sprongen, 3 C sprongen, en 1 D sprong gesprongen dan wordt deze serie aangemerkt als een C sprongserie en levert dus 0,6 punten op. Immers: $2 \times 0,4 + 3 \times 0,6 + 1 \times 1,0 = 3,4 / 6 \approx 0,57$ punt = 0,6 punt en dus een C sprongserie. Er wordt afgerond op 1 decimaal.

C. Voor de Logische Opbouw wordt gelet op:

- De opbouw van makkelijkere naar moeilijkere sprongen in zowel de vaste series als de vrije series. Dit geldt ook binnen een vrije serie.
- Tempo/ritme binnen de sprongseries.
 - Duidelijk begin en einde van de sprongserie.
 - De volgende springer start met aanloop voordat voorganger van de landingsmat is.

Puntenaftrek logische opbouw:

- Het onvoldoende aanwezig zijn van een logische opbouw van makkelijk naar moeilijk in zowel de vaste als ook vrije series én de volgorde van de sprongseries kan resulteren in maximale aftrek van 1,0 punt.
- Tempo-Ritme:
 - Geen duidelijk begin en einde van een sprongserie geeft 0,5 punt aftrek per sprongserie.
 - Geen tempo in de sprongserie (de volgende springer start zijn/haar aanloop nadat zijn/haar voorganger van de landingsmat is) geeft tot maximaal 1,0 punt aftrek per sprongserie. Dit ter beoordeling van de jury.

Situaties waarin het reglement niet voorziet worden altijd ter beoordeling aan de organisatie en de voorzitter van de jury voorgelegd. Hun beslissing is bindend!

Sprongen die niet vermeld staan in de sprongtabel moeten ruim van tevoren aangevraagd worden bij de wedstrijdleiding (niet pas op de dag zelf!). De wedstrijdleiding zal in overleg met de jury de waarde van de sprong bepalen.



SPRONGTABEL zonder kast GROEPSSPRINGEN	
A 0,2 pnt	<ul style="list-style-type: none"> - Streksprong - Hurksprong - Skatesprong - Spreidsprong - Hoeksprong - Spreidhoeksprong <p><i>Voor alle A sprongen geldt: + ½ draai om de lengte-as is 0,1 punt extra</i></p>
B 0,4 pnt	<ul style="list-style-type: none"> - Streksprong 1/1 draai - Hurksalto - Vormen van salto achterover met insprong van ½ draai om de lengte-as - Hoeksalto - Spreidhoeksalto <p><i>Voor alle B sprongen geldt: + ½ draai om de lengte-as is 0,1 punt extra</i></p>
C 0,6 pnt	<ul style="list-style-type: none"> - Streksalto - Hurksalto 1/1 draai uit - Hoeksalto 1/1 draai uit - Barani / Streksalto ½ draai
D 0,8 pnt	<ul style="list-style-type: none"> - Streksalto 1/1 draai - Contra salto gehurkt (gehoekt is 0,1 punt extra) - Suzoeki gehurkt (gehoekt is 0,1 punt extra)
E 1,0 pnt	<ul style="list-style-type: none"> - Streksalto 1 ½ draai om de lengte-as - Contra salto gestrekt - Suzoeki gestrekt - Dubbele salto gehurkt <p><i>Voor alle E sprongen geldt: iedere (extra) ½ draai om de lengte-as is 0,3 punt extra</i></p>
F 1,2 pnt	<ul style="list-style-type: none"> - Baralto (Tsukahara) gehurkt (gehoekt is 0,2 punt extra) - Dubbele salto gehoekt <p><i>Voor alle F sprongen geldt: iedere (extra) ½ draai om de lengte-as is 0,3 punt extra</i></p>

Sprongen die niet vermeld staan in de sprongtabel moeten ruim van tevoren aangevraagd worden bij de wedstrijdleiding (niet pas op de dag zelf!). De wedstrijdleiding zal in overleg met de jury de waarde van de sprong bepalen.



SPRONGTABEL met kast (hoogte min. 110 cm max. 130 cm) GROEPSSPRINGEN	
A 0,2 pnt	<ul style="list-style-type: none"> - Hurksprong op – streksprong af - Streksprong op – streksprong af - Skatesprong op – streksprong af - Spreidsprong op – streksprong af - Overspreiden - Doorhurken <p><i>Voor alle A sprongen geldt: iedere sprong af + ½ draai is 0,1 punt extra</i></p>
B 0,4 pnt	<ul style="list-style-type: none"> - Arabier - Overslag - Hollander (zijwaartse overslag met ¼ draai voorwaarts, handenplaatsing volgens het radslagritme) - Tip-hurksalto - Zijwaartse overslag (landing dwars op aanlooprichting, handenplaatsing tegelijk) <p><i>Voor alle B sprongen geldt: + ½ draai uit is 0,1 punt extra OF uitvoering met hip-tip: 0,1 punt extra</i></p>
C 0,6 pnt	<ul style="list-style-type: none"> - Streksprong op – salto af - Tip-hoeksalto - Yamashita - Hip tip arabier + ½ draai - Hip tip overslag + ½ draai <p><i>Voor alle C sprongen geldt: + ½ draai uit is 0,1 punt extra</i></p>
D 0,8 pnt	<ul style="list-style-type: none"> - Overslag ½ draai in ½ draai uit - Arabier ¾ draai uit - Tip-hurksalto 1/1 draai uit - Tip-hoeksalto 1/1 draai uit <p><i>Voor alle D sprongen geldt: + ½ draai uit is 0,1 punt extra</i> <i>Uitvoering met hip-tip: 0,1 punt extra</i></p>
E 1,0 pnt	<ul style="list-style-type: none"> - Salto op, direct gevolgd door salto af - Tip-dubbele salto gehurkt <p><i>Voor alle E sprongen geldt: iedere (extra) ½ draai om de lengte-as is 0,3 punt extra</i></p>
F 1,2 pnt	<ul style="list-style-type: none"> - Tip-dubbele salto gehoekt - Handstand-overslag salto gehurkt (gehoekt is +0,2 punt extra) - Tsukahara gehurkt (gehoekt is +0,2 punt extra) <p><i>Voor alle F-sprongen geldt: iedere (extra) ½ draai om de lengte-as is 0,3 punt extra</i></p>