

## H D en E reglement

### 1. Doel

Het groepsspringen op D- en E-niveau is bestemd voor de recreatieve turner/ster. Het uitgangspunt is, dat een turner/ster met één training in de week aan één van deze wedstrijdcategoryën kan deelnemen.

### 2. Oefenstof

De wedstrijden op D- en E-niveau zijn groepswedstrijden met voorgeschreven oefenstof en twee sprongbeurten met keuzesprongen.

### 3. Inschrijving

Deelname is mogelijk in de onderstaande niveaus, leeftijdscategorieën en toestellen.

Niveau	Leeftijd	Onderdeel	Onderdeel	Onderdeel	Onderdeel
E	Jeugd	Lange mat	Minitramp	Kast minitramp	Kast plankoline
	Junior	Lange mat	Minitramp	Springtoestel minitramp	Kast plank
	Senior	Lange mat	Minitramp	Springtoestel minitramp	Kast plank
D	Jeugd	Lange mat	Minitramp	Kast minitramp	Kast plankoline
	Junior	Lange mat	Minitramp	Springtoestel minitramp	Kast plank
	Senior	Lange mat	Minitramp	Springtoestel minitramp	Kast plank

### 4. Leeftijdsbepalingen

Groepsspringen kent de volgende indeling in leeftijdsklassen:

- Dames jeugd 8 tot en met 12 jaar.
- Heren jeugd 8 tot en met 12 jaar.
- Dames junioren 10 tot en met 16 jaar.
- Heren junioren 10 tot en met 16 jaar.
- Dames senioren 15 jaar en ouder.
- Heren senioren 15 jaar en ouder.

De bijbehorende geboortejaren worden per seizoen vermeld in “Informatie Wedstrijdzaken” (website KNGU).

Per wedstrijddag mogen de deelnemers wisselen van team binnen de vereniging (al dan niet in verschillende niveaus), maar het is niet toegestaan in verschillende teams bij hetzelfde onderdeel als deelnemer uit te komen.

Mixed teams zijn toegestaan voor alle categorieën en alle toestellen, ongeacht de verhouding.

## 5. Hoogte en afmetingen van de toestellen

1. Kast
  - a. Hoogte bovenkant kast 1.10 meter boven de vloer.
  - b. Lengte van het bovenblad 1.25 meter.
  - c. Breedte van het bovenblad 0.45 meter.

Bij de jeugd mag gesprongen worden met de kast min 1 deel.

2. Springtoestel hoog met minitramp  
Minimum hoogte bovenkant springtoestel boven de vloer:  
Categorie 10-16 jaar minimaal 1,25 meter  
Categorie 15+ jaar: minimaal 1,35 meter

## 6. Sieraden etc. (valt onder begrip “kleding”)

Het is niet toegestaan om in welke vorm dan ook sieraden (horloge, ringen, hangers, enz.) te dragen tijdens de uitvoering van het wedstrijdonderdeel.

## 7. Herkansing

1. Herkansing wordt alleen toegestaan als bijzondere omstandigheden het optreden van een verenigingsgroep deden mislukken.
2. De wens tot herkansing moet direct na het beëindigen van de oefening aan het hoofdjurylid kenbaar worden gemaakt door de leider. De wedstrijdleider beslist na overleg met de juryleden of een herkansing al dan niet gerechtvaardigd is.
3. Bij een herkansing tellen de cijfers voor het laatst uitgevoerde optreden.
4. Als het optreden van een verenigingsgroep door een val of mislukking wordt onderbroken, moet het optreden binnen 30 seconden worden voortgezet. Wordt deze tijd overschreden, dan wordt het optreden als beëindigd beschouwd en als zodanig beoordeeld.

## 8. Algemeen

1. Synchron: met twee of meer deelnemers één of meer sprongen gelijktijdig beginnen, uitvoeren en eindigen.
2. 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.
3. Sprongen via of over personen, geplaatst tussen de minitrampoline en landingsmat, zijn niet toegestaan.
4. Bij het niet maken van een sprong, waarbij de minitrampoline/plank(oline) niet is aangeraakt, is het niet toegestaan om de sprong opnieuw te maken.

## 9. Algemeen juryleden voor alle toestellen

Het juryteam bestaat bij voorkeur uit 2 juryleden per toestel.

Er wordt gewerkt met omreken Tabellen, waarmee de uitvoeringsaftrek verhoudingsgewijs met het aantal springers per ploeg berekend wordt. Zodoende werkt het springen met een groot aantal deelnemers per ploeg niet in het nadeel.

Wanneer er twee juryleden zijn, verdelen zij de taken onderling. Eén fungeert dan als hoofdjurylid.

### 9.1 Taakomschrijving van het hoofdjurylid

- a) Controleren van de toestellen in verband met de hoogte volgens de normen van het betreffende wedstrijdonderdeel omschreven in het wedstrijdreglement (dit eventueel in overleg met de toestelcommissie).
- b) Controleren of het eindcijfer juist is.
- c) Tekens geven aan de leiding van de groep, zodat deze met de wedstrijd kan beginnen.
- d) Wanneer de leiding van de groep voor de aanvang en na de beëindiging van het optreden van de groep zich meldt, dan hierop correct reageren.
- e) Beoordeling van de onderbreking van een sprongbeurt of de oefening voor een eventuele herkansing.
- f) Toepassen van specifieke aftrekken voor incorrecte wedstrijdkleding, het dragen van o.a. sieraden, banden e.d., het niet presenteren van de groep voor en na het optreden.
- g) Het beoordelen of een trainer in kan grijpen in geval van gevaar of wanneer een sprong dreigt fout te gaan. Het hoofdjurylid kan dan de wedstrijd eventueel stilleggen.

### 9.2 Taakomschrijving van het uitvoeringsjurylid

De sprongen accuraat, objectief en deskundig beoordelen, waarbij het volgende genoteerd moet worden: de aftrekken voor de technische uitvoering.

(Dit in verband met eventueel overleg, wanneer dit door het hoofdjurylid noodzakelijk wordt geacht).

1. Aftrekken in verband met de technische uitvoering.

### 9.3 Taakomschrijving van de moeilijkheidsjury

1. Vaststellen van de waarde van de gesprongen series (controleren of de verplichte oefenstof gesprongen wordt).
2. Aftrekken voor samenstellingsfouten.
3. Het bepalen van een bonus voor presentatie of tempo.

#### 9.4 Toegestaan verschil van de twee cijfers van de uitvoering (na toepassing van omreken tabel)

Het verschil mag niet groter zijn dan:

- 0,1 punt bij 4 en meer punten.
- 0,2 punt van 2 tot 4 punten.
- 0,4 punt bij minder dan 2 punten.

### 10 Groepsgrootte

De groep bestaat uit minimaal 6 deelnemers en maximaal 9 deelnemers. De oefening wordt uitgevoerd met en door de gehele groep waarmee wordt gestart. Er mag tussen de beurten door niet gewisseld worden tussen deelnemers.

Er wordt in relatie tot de groepsgrootte gewerkt met omreken tabellen waarmee de totale uitvoeringsaftrek van alle deelnemers wordt omgerekend naar een uniforme basis (dit is de gemiddelde uitvoeringsaftrek voor één deelnemer).

### 11 Opbouw van het cijfer

#### 11.1 Algemeen

Het cijfer wordt opgebouwd uit de volgende vier onderdelen:

Moeilijkheidswaarde	5 punten
Samenstelling	5 punten
Uitvoering	5 punten
Bonus	maximaal 0,5 punten

Een oefening kan dus maximaal **15,5 punten** opleveren.

#### 11.2 Moeilijkheidswaarde (uitgangswaarde 5,0 punt)

Elke sprongserie heeft een waarde van:	0,8 punt: $4 \times 0,8 =$ <b>3,20 punten</b>
Elke keuzesprong heeft een waarde van:	0,9 punt: $2 \times 0,9 =$ <b>1,80 punten</b>
<b>Totaal moeilijkheid</b>	<b>5,00 punten</b>

Heeft de verenigingsgroep in de aangegeven volgorde de voorgeschreven en laatste keuzesprongen uitgevoerd, dan heeft deze recht op het maximum van 5.00 punten voor moeilijkheid.

Een sprongserie telt pas mee voor moeilijkheid, als deze herkenbaar is uitgevoerd d.w.z. een sprong is geldig als deze in elke fase herkenbaar is uitgevoerd. Een sprongserie telt mee voor de moeilijkheid, als de helft plus 1 deelnemer de sprong herkenbaar heeft uitgevoerd.

De laatste twee sprongbeurten van de serie zijn keuzesprongen. De keuzesprongen mogen elke sprong zijn, zolang het niet dezelfde sprongen zijn als eerder door de groep zijn gesprongen in de voorgeschreven beurten. De waarde van de keuzesprong is niet van belang (deze mag lager, gelijk of hoger te zijn dan de waarde van voorgaande sprongen).

Let op: sprongen die al in de lengte zijn uitgevoerd en vervolgens ook in de breedte worden gesprongen (of vice versa) worden gezien als een herhaling.

Toestelsprongen: indien er bij de keuzebeurten gekozen wordt voor een sprong met hindernis (handen en knieën in kruiphouding) moet de steunfase plaatsvinden voor of op de hindernis. Bij vrije sprongen is het niet toegestaan om een hindernis op het toestel te plaatsen.

### 11.3 Samenstelling (uitgangswaarde 5,0 punt)

### 11.4 Uitvoering (uitgangswaarde 5,0 punt)

Onder uitvoering wordt verstaan hoe ieder team de bewegingen uitvoert.

De aftrek vindt als volgt plaats:

- kleine fouten 0,1 punt per keer, per deelnemer;
- middelgrote fouten 0,2/0,3 punt per keer, per deelnemer;
- grote fouten 0,4/0,5 punt per keer, per deelnemer.

Het volgende definieert de minimum eisen bij een speciale houding:

- Gestrekte 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.

Voor fouten in de uitvoering kan maximaal 5,00 punten worden afgetrokken (na het toepassen van de omrekenstabellen).

#### **De werkwijze van het werken met omrekenstabellen**

Wanneer de jury de uitvoeringsaftrek heeft vastgesteld van alle sprongseries samen, neemt men de tabel met het aantal springers van de ploeg, zoekt in de linker verticale kolom het hele aantal punten op, in de horizontale kolom de tiende punten, het getal waar men dan uitkomt, is het **uitvoeringscijfer**.

### **Bonus (uitgangswaarde 0,5 punt)**

Een bonus van (maximaal) 0,5 punt kan gegeven worden voor een dusdanige presentatie en/of tempo van het gehele optreden. De bonus (of een gedeelte hiervan) kan alleen gegeven worden aan het team, dus niet aan individuele leden. De bonus wordt opgeteld bij het eindcijfer.

## **12 BEPALINGEN T.A.V. MOEILIKHEIDSWAARDE**

- Een hele beurt herhalen betekent verlies van de waarde (0,8 of 0,9), de uitvoeringsaftrek blijft staan.
- Een hele beurt vergeten betekent verlies van de waarde. Omdat geen uitvoeringsaftrek aanwezig is, volgt een extra aftrek van 0,5 van de samenstelling.
- Een hele beurt toevoegen levert geen extra moeilijkheidswaarde op. De uitvoeringsaftrek blijft wel staan.
- Een totale beurt afwijkend (andere sprong dan staat voorgeschreven) betekent verlies van de waarde (0,8), de uitvoeringsaftrek blijft staan en GEEN extra aftrek van de samenstelling.

## **13 SAMENSTELLING**

	<b>aftrek</b>
Veranderingen van volgorde van sprongseries, éénmalig	0,2 punt
Te weinig gemaakte beurten (naast verlies van moeilijkheidswaarde), extra aftrek, per beurt	0,5 punt
Te veel gemaakte keuzebeurten, per beurt (extra keuzebeurten houden de waarde van de voorgeschreven sprongen, 0,8 punt)	0,2 punt
Afwijkende sprongen m.u.v. de keuzebeurten, per gymnast, per sprong	0,2 punt
Herhalingen van dezelfde sprongen, per gymnast, per sprong	0,2 punt
Niet gemaakte sprong, per gymnast, per sprong	0,5 punt
Met minder gymnasten springen dan het aantal waarmee men gestart is, per gymnast, per beurt (omreken tabel van aantal waarmee wordt gestart, wordt gebruikt)	0,5 punt
Met meer gymnasten springen dan het aantal waarmee men in de eerste beurt gestart is, per gymnast, per beurt, (omreken tabel van aantal waarmee wordt gestart, wordt gebruikt)	0,3 punt
Herhaling van een (in de voorgeschreven beurt reeds gemaakte) sprong in de keuzebeurt, per gymnast, per keer	0,2 punt

### *Opmerking:*

Wanneer een afwijkende sprong tevens een herhaling is, geldt een dubbele aftrek ( $2 \times 0,2 = 0,4$  punt).

## 14 UITVOERINGS-AFTREK

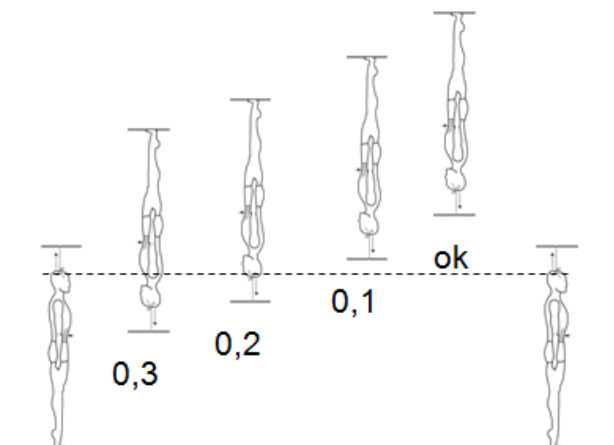
	<b>af trek</b>
Houdingsfouten, per gymnast	0,1 - 0,5 punt
Technische fouten*), per gymnast	0,1 - 0,5 punt
Uit de richting van het toestel of de middellijn van de lange mat	0,1 - 0,2 punt
Onvoldoende hoogte, per gymnast	0,1 - 0,3 punt
Ongelijkheid in synchroon werken, per keer	0,2 punt
Val, per gymnast	0,3 punt
Actieve hulpverlening, per keer	0,5 punt
Hulpverlening ter voorkoming van blessures, per keer	0,3 punt
Het geven van een teken aan of praten met de gymnast, per keer	0,1 punt
Tempostoringen in de beurten, per keer	0,1 punt
Met één of meer sprongen buiten de lange mat komen, per keer	0,2 punt

\*) Technische fouten zijn onderdelen en/of verbindingen die te laag, te hoog en/of onvoldoende ruim geturnd worden of onvoldoende technisch worden uitgevoerd.

### Uitleg hoogte:

Uitgangspunt is de stijging van het middelpunt van de zwaartekracht. Bij de stijging altijd rekening houden met de lengte van de gymnast. De juiste hoogte is  $\frac{1}{2}$  x lichaamslengte.

Aftrek is 0,1 – 0,3 punt.



## 15 AFTREK DOOR HET HOOFDJURYLID

	<b>af trek</b>
Het gebruiken van balletvormen tussen de sprongbeurten	0,2 punt
Afwezigheid van tempo tijdens het optreden tussen de beurten	0,3 punt
Incorrecte wedstrijdkleding	0,2 punt
Incorrecte handelwijze van de trainer, per keer	0,1 punt
Het dragen van sieraden	0,2 punt
Het niet presenteren van de groep aan de jury voor het optreden	0,1 punt
Het niet presenteren van de groep aan de jury na het optreden	0,1 punt

De aftrek door het hoofdjurylid wordt na berekening van het **EINDCIJFER** in mindering gebracht.



**16 AANTAL DEELNEMERS VAN DE PLOEG: 6**

*Tabel berekening uitvoeringscijfer voorgeschreven oefening*

Aantal deelnemers/sters: 6

	,0	,1	,2	,3	,4	,5	,6	,7	,8	,9
0	5,00	4,98	4,97	4,95	4,93	4,92	4,90	4,88	4,87	4,85
1	4,83	4,82	4,80	4,78	4,77	4,75	4,73	4,72	4,70	4,68
2	4,67	4,65	4,63	4,62	4,60	4,58	4,57	4,55	4,53	4,52
3	4,50	4,48	4,47	4,45	4,43	4,42	4,40	4,38	4,37	4,35
4	4,33	4,32	4,30	4,28	4,27	4,25	4,23	4,22	4,20	4,18
5	4,17	4,15	4,13	4,12	4,10	4,08	4,07	4,05	4,03	4,02
6	4,00	3,98	3,97	3,95	3,93	3,92	3,90	3,88	3,87	3,85
7	3,83	3,82	3,80	3,78	3,77	3,75	3,73	3,72	3,70	3,68
8	3,67	3,65	3,63	3,62	3,60	3,58	3,57	3,55	3,53	3,52
9	3,50	3,48	3,47	3,45	3,43	3,42	3,40	3,38	3,37	3,35
10	3,33	3,32	3,30	3,28	3,27	3,25	3,23	3,22	3,20	3,18
11	3,17	3,15	3,13	3,12	3,10	3,08	3,07	3,05	3,03	3,02
12	3,00	2,98	2,97	2,95	2,93	2,92	2,90	2,88	2,87	2,85
13	2,83	2,82	2,80	2,78	2,77	2,75	2,73	2,72	2,70	2,68
14	2,67	2,65	2,63	2,62	2,60	2,58	2,57	2,55	2,53	2,52
15	2,50	2,48	2,47	2,45	2,43	2,42	2,40	2,38	2,37	2,35
16	2,33	2,32	2,30	2,28	2,27	2,25	2,23	2,22	2,20	2,18
17	2,17	2,15	2,13	2,12	2,10	2,08	2,07	2,05	2,03	2,02
18	2,00	1,98	1,97	1,95	1,93	1,92	1,90	1,88	1,87	1,85
19	1,83	1,82	1,80	1,78	1,77	1,75	1,73	1,72	1,70	1,68
20	1,67	1,65	1,63	1,62	1,60	1,58	1,57	1,55	1,53	1,52
21	1,50	1,48	1,47	1,45	1,43	1,42	1,40	1,38	1,37	1,35
22	1,33	1,32	1,30	1,28	1,27	1,25	1,23	1,22	1,20	1,18
23	1,17	1,15	1,13	1,12	1,10	1,08	1,07	1,05	1,03	1,02
24	1,00	0,98	0,97	0,95	0,93	0,92	0,90	0,88	0,87	0,85
25	0,83	0,82	0,80	0,78	0,77	0,75	0,73	0,72	0,70	0,68
26	0,67	0,65	0,63	0,62	0,60	0,58	0,57	0,55	0,53	0,52
27	0,50	0,48	0,47	0,45	0,43	0,42	0,40	0,38	0,37	0,35
28	0,33	0,32	0,30	0,28	0,27	0,25	0,23	0,22	0,20	0,18
29	0,17	0,15	0,13	0,12	0,10	0,08	0,07	0,05	0,03	0,02
30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

**17 AANTAL DEELNEMERS VAN DE PLOEG: 7**

*Tabel berekening uitvoeringscijfer voorgeschreven oefening*

Aantal deelnemers/sters: 7

	,0	,1	,2	,3	,4	,5	,6	,7	,8	,9
0	5,00	4,99	4,97	4,96	4,94	4,93	4,91	4,90	4,89	4,87
1	4,86	4,84	4,83	4,81	4,80	4,79	4,77	4,76	4,74	4,73
2	4,71	4,70	4,69	4,67	4,66	4,64	4,63	4,61	4,60	4,59
3	4,57	4,56	4,54	4,53	4,51	4,50	4,49	4,47	4,46	4,44
4	4,43	4,41	4,40	4,39	4,37	4,36	4,34	4,33	4,31	4,30
5	4,29	4,27	4,26	4,24	4,23	4,21	4,20	4,19	4,17	4,16
6	4,14	4,13	4,11	4,10	4,09	4,07	4,06	4,04	4,03	4,01
7	4,00	3,99	3,97	3,96	3,94	3,93	3,91	3,90	3,89	3,87
8	3,86	3,84	3,83	3,81	3,80	3,79	3,77	3,76	3,74	3,73
9	3,71	3,70	3,69	3,67	3,66	3,64	3,63	3,61	3,60	3,59
10	3,57	3,56	3,54	3,53	3,51	3,50	3,49	3,47	3,46	3,44
11	3,43	3,41	3,40	3,39	3,37	3,36	3,34	3,33	3,31	3,30
12	3,29	3,27	3,26	3,24	3,23	3,21	3,20	3,19	3,17	3,16
13	3,14	3,13	3,11	3,10	3,09	3,07	3,06	3,04	3,03	3,01
14	3,00	2,99	2,97	2,96	2,94	2,93	2,91	2,90	2,89	2,87
15	2,86	2,84	2,83	2,81	2,80	2,79	2,77	2,76	2,74	2,73
16	2,71	2,70	2,69	2,67	2,66	2,64	2,63	2,61	2,60	2,59
17	2,57	2,56	2,54	2,53	2,51	2,50	2,49	2,47	2,46	2,44
18	2,43	2,41	2,40	2,39	2,37	2,36	2,34	2,33	2,31	2,30
19	2,29	2,27	2,26	2,24	2,23	2,21	2,20	2,19	2,17	2,16
20	2,14	2,13	2,11	2,10	2,09	2,07	2,06	2,04	2,03	2,01
21	2,00	1,99	1,97	1,96	1,94	1,93	1,91	1,90	1,89	1,87
22	1,86	1,84	1,83	1,81	1,80	1,79	1,77	1,76	1,74	1,73
23	1,71	1,70	1,69	1,67	1,66	1,64	1,63	1,61	1,60	1,59
24	1,57	1,56	1,54	1,53	1,51	1,50	1,49	1,47	1,46	1,44
25	1,43	1,41	1,40	1,39	1,37	1,36	1,34	1,33	1,31	1,30
26	1,29	1,27	1,26	1,24	1,23	1,21	1,20	1,19	1,17	1,16
27	1,14	1,13	1,11	1,10	1,09	1,07	1,06	1,04	1,03	1,01
28	1,00	0,99	0,97	0,96	0,94	0,93	0,91	0,90	0,89	0,87
29	0,86	0,84	0,83	0,81	0,80	0,79	0,77	0,76	0,74	0,73
30	0,71	0,70	0,69	0,67	0,66	0,64	0,63	0,61	0,60	0,59
31	0,57	0,56	0,54	0,53	0,51	0,50	0,49	0,47	0,46	0,44
32	0,43	0,41	0,40	0,39	0,37	0,36	0,34	0,33	0,31	0,30
33	0,29	0,27	0,26	0,24	0,23	0,21	0,20	0,19	0,17	0,16
34	0,14	0,13	0,11	0,10	0,09	0,07	0,06	0,04	0,03	0,01
35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

**18 AANTAL DEELNEMERS VAN DE PLOEG: 8**

*Tabel berekening uitvoeringscijfer voorgeschreven oefening*

Aantal deelnemers/sters: 8

	,0	,1	,2	,3	,4	,5	,6	,7	,8	,9
0	5,00	4,99	4,98	4,96	4,95	4,94	4,93	4,91	4,90	4,89
1	4,88	4,86	4,85	4,84	4,83	4,81	4,80	4,79	4,78	4,76
2	4,75	4,74	4,73	4,71	4,70	4,69	4,68	4,66	4,65	4,64
3	4,63	4,61	4,60	4,59	4,58	4,56	4,55	4,54	4,53	4,51
4	4,50	4,49	4,48	4,46	4,45	4,44	4,43	4,41	4,40	4,39
5	4,38	4,36	4,35	4,34	4,33	4,31	4,30	4,29	4,28	4,26
6	4,25	4,24	4,23	4,21	4,20	4,19	4,18	4,16	4,15	4,14
7	4,13	4,11	4,10	4,09	4,08	4,06	4,05	4,04	4,03	4,01
8	4,00	3,99	3,98	3,96	3,95	3,94	3,93	3,91	3,90	3,89
9	3,88	3,86	3,85	3,84	3,83	3,81	3,80	3,79	3,78	3,76
10	3,75	3,74	3,73	3,71	3,70	3,69	3,68	3,66	3,65	3,64
11	3,63	3,61	3,60	3,59	3,58	3,56	3,55	3,54	3,53	3,51
12	3,50	3,49	3,48	3,46	3,45	3,44	3,43	3,41	3,40	3,39
13	3,38	3,36	3,35	3,34	3,33	3,31	3,30	3,29	3,28	3,26
14	3,25	3,24	3,23	3,21	3,20	3,19	3,18	3,16	3,15	3,14
15	3,13	3,11	3,10	3,09	3,08	3,06	3,05	3,04	3,03	3,01
16	3,00	2,99	2,98	2,96	2,95	2,94	2,93	2,91	2,90	2,89
17	2,88	2,86	2,85	2,84	2,83	2,81	2,80	2,79	2,78	2,76
18	2,75	2,74	2,73	2,71	2,70	2,69	2,68	2,66	2,65	2,64
19	2,63	2,61	2,60	2,59	2,58	2,56	2,55	2,54	2,53	2,51
20	2,50	2,49	2,48	2,46	2,45	2,44	2,43	2,41	2,40	2,39
21	2,38	2,36	2,35	2,34	2,33	2,31	2,30	2,29	2,28	2,26
22	2,25	2,24	2,23	2,21	2,20	2,19	2,18	2,16	2,15	2,14
23	2,13	2,11	2,10	2,09	2,08	2,06	2,05	2,04	2,03	2,01
24	2,00	1,99	1,98	1,96	1,95	1,94	1,93	1,91	1,90	1,89
25	1,88	1,86	1,85	1,84	1,83	1,81	1,80	1,79	1,78	1,76
26	1,75	1,74	1,73	1,71	1,70	1,69	1,68	1,66	1,65	1,64
27	1,63	1,61	1,60	1,59	1,58	1,56	1,55	1,54	1,53	1,51
28	1,50	1,49	1,48	1,46	1,45	1,44	1,43	1,41	1,40	1,39
29	1,38	1,36	1,35	1,34	1,33	1,31	1,30	1,29	1,28	1,26
30	1,25	1,24	1,23	1,21	1,20	1,19	1,18	1,16	1,15	1,14
31	1,13	1,11	1,10	1,09	1,08	1,06	1,05	1,04	1,03	1,01
32	1,00	0,99	0,98	0,96	0,95	0,94	0,93	0,91	0,90	0,89
33	0,88	0,86	0,85	0,84	0,83	0,81	0,80	0,79	0,78	0,76
34	0,75	0,74	0,73	0,71	0,70	0,69	0,68	0,66	0,65	0,64
35	0,63	0,61	0,60	0,59	0,58	0,56	0,55	0,54	0,53	0,51
36	0,50	0,49	0,48	0,46	0,45	0,44	0,43	0,41	0,40	0,39
37	0,38	0,36	0,35	0,34	0,33	0,31	0,30	0,29	0,28	0,26
38	0,25	0,24	0,23	0,21	0,20	0,19	0,18	0,16	0,15	0,14
39	0,13	0,11	0,10	0,09	0,08	0,06	0,05	0,04	0,03	0,01
40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

**19 AANTAL DEELNEMERS VAN DE PLOEG: 9**

Tabel berekening uitvoeringscijfer voorgeschreven oefening Aantal deelnemers/sters: 9

	,0	,1	,2	,3	,4	,5	,6	,7	,8	,9
0	5,00	4,99	4,98	4,97	4,96	4,94	4,93	4,92	4,91	4,90
1	4,89	4,88	4,87	4,86	4,84	4,83	4,82	4,81	4,80	4,79
2	4,78	4,77	4,76	4,74	4,73	4,72	4,71	4,70	4,69	4,68
3	4,67	4,66	4,64	4,63	4,62	4,61	4,60	4,59	4,58	4,57
4	4,56	4,54	4,53	4,52	4,51	4,50	4,49	4,48	4,47	4,46
5	4,44	4,43	4,42	4,41	4,40	4,39	4,38	4,37	4,36	4,34
6	4,33	4,32	4,31	4,30	4,29	4,28	4,27	4,26	4,24	4,23
7	4,22	4,21	4,20	4,19	4,18	4,17	4,16	4,14	4,13	4,12
8	4,11	4,10	4,09	4,08	4,07	4,06	4,04	4,03	4,02	4,01
9	4,00	3,99	3,98	3,97	3,96	3,94	3,93	3,92	3,91	3,90
10	3,89	3,88	3,87	3,86	3,84	3,83	3,82	3,81	3,80	3,79
11	3,78	3,77	3,76	3,74	3,73	3,72	3,71	3,70	3,69	3,68
12	3,67	3,66	3,64	3,63	3,62	3,61	3,60	3,59	3,58	3,57
13	3,56	3,54	3,53	3,52	3,51	3,50	3,49	3,48	3,47	3,46
14	3,44	3,43	3,42	3,41	3,40	3,39	3,38	3,37	3,36	3,34
15	3,33	3,32	3,31	3,30	3,29	3,28	3,27	3,26	3,24	3,23
16	3,22	3,21	3,20	3,19	3,18	3,17	3,16	3,14	3,13	3,12
17	3,11	3,10	3,09	3,08	3,07	3,06	3,04	3,03	3,02	3,01
18	3,00	2,99	2,98	2,97	2,96	2,94	2,93	2,92	2,91	2,90
19	2,89	2,88	2,87	2,86	2,84	2,83	2,82	2,81	2,80	2,79
20	2,78	2,77	2,76	2,74	2,73	2,72	2,71	2,70	2,69	2,68
21	2,67	2,66	2,64	2,63	2,62	2,61	2,60	2,59	2,58	2,57
22	2,56	2,54	2,53	2,52	2,51	2,50	2,49	2,48	2,47	2,46
23	2,44	2,43	2,42	2,41	2,40	2,39	2,38	2,37	2,36	2,34
24	2,33	2,32	2,31	2,30	2,29	2,28	2,27	2,26	2,24	2,23
25	2,22	2,21	2,20	2,19	2,18	2,17	2,16	2,14	2,13	2,12
26	2,11	2,10	2,09	2,08	2,07	2,06	2,04	2,03	2,02	2,01
27	2,00	1,99	1,98	1,97	1,96	1,94	1,93	1,92	1,91	1,90
28	1,89	1,88	1,87	1,86	1,84	1,83	1,82	1,81	1,80	1,79
29	1,78	1,77	1,76	1,74	1,73	1,72	1,71	1,70	1,69	1,68
30	1,67	1,66	1,64	1,63	1,62	1,61	1,60	1,59	1,58	1,57
31	1,56	1,54	1,53	1,52	1,51	1,50	1,49	1,48	1,47	1,46
32	1,44	1,43	1,42	1,41	1,40	1,39	1,38	1,37	1,36	1,34
33	1,33	1,32	1,31	1,30	1,29	1,28	1,27	1,26	1,24	1,23
34	1,22	1,21	1,20	1,19	1,18	1,17	1,16	1,14	1,13	1,12
35	1,11	1,10	1,09	1,08	1,07	1,06	1,04	1,03	1,02	1,01
36	1,00	0,99	0,98	0,97	0,96	0,94	0,93	0,92	0,91	0,90
37	0,89	0,88	0,87	0,86	0,84	0,83	0,82	0,81	0,80	0,79
38	0,78	0,77	0,76	0,74	0,73	0,72	0,71	0,70	0,69	0,68
39	0,67	0,66	0,64	0,63	0,62	0,61	0,60	0,59	0,58	0,57
40	0,56	0,54	0,53	0,52	0,51	0,50	0,49	0,48	0,47	0,46
41	0,44	0,43	0,42	0,41	0,40	0,39	0,38	0,37	0,36	0,34
42	0,33	0,32	0,31	0,30	0,29	0,28	0,27	0,26	0,24	0,23
43	0,22	0,21	0,20	0,19	0,18	0,17	0,16	0,14	0,13	0,12
44	0,11	0,10	0,09	0,08	0,07	0,06	0,04	0,03	0,02	0,01
45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

## 20 Oefenstof E-niveau

### 20.1 Kast plankoline jeugd (8 – 12 jaar) – eventueel min 1 deel van de kast

- |    |         |  |
|----|---------|--|
| 1. | Lengte  | Ophurken – stap – spreidsprong (met afzet van 2 voeten)            |
| 2. | Lengte  | Ophurken – stap – hurksprong (met afzet van 2 voeten)              |
| 3. | Lengte  | Keuze  |
| 4. | Breedte | Ophurken – streksprong (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten) |
| 5. | Breedte | Spreidsprong (overspreiden)  |
| 6. | Breedte | Keuze  |

### 20.2 Kast plank junioren (10-16 jaar) en senioren (15 jaar en ouder)

- |    |         |   |
|----|---------|---|
| 1. | Lengte  | Ophurken – stap – streksprong ½ draai (met afzet van 2 voeten)      |
| 2. | Lengte  | Ophurken – afspreiden aan de punt                                   |
| 3. | Lengte  | Keuze   |
| 4. | Breedte | Ophurken – spreidsprong (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten) |
| 5. | Breedte | Spreidsprong (overspreiden)   |
| 6. | Breedte | Keuze   |

### 20.3 Kast minitramp jeugd (8-12 jaar)

- |    |         |  |
|----|---------|--|
| 1. | Lengte  | Ophurken – stap – spreidsprong (met afzet van 2 voeten)                    |
| 2. | Lengte  | Los op – stap – hurksprong (met afzet van 2 voeten)                        |
| 3. | Lengte  | Keuze  |
| 4. | Breedte | Ophurken – streksprong ½ draai (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten) |
| 5. | Breedte | Spreidsprong (overspreiden)  |
| 6. | Breedte | Keuze  |

### 20.4 Springtoestel minitramp junioren (10-16 jaar) en senioren (15 jaar en ouder)

- |   |  |
|---|--|
| 1 | Ophurken – streksprong (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten)       |
| 2 | Ophurken – spreidsprong (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten)      |
| 3 | Los op – streksprong ½ draai (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten) |
| 4 | Spreidsprong (overspreiden)  |
| 5 | Keuze  |
| 6 | Keuze  |

---

**VERVOLG Oefenstof E-niveau**

**20.5 Minitramp jeugd (8-12 jaar)**

- 1 Streksprong
- 2 Hurksprong
- 3 Spreidsprong
- 4 Streksprong ½ draai
- 5 Keuze
- 6 Keuze

**20.6 Minitramp junioren (10-16 jaar) en senioren (15 jaar en ouder)**

- 1 Streksprong
- 2 Hurksprong
- 3 Spreidhoeksprong
- 4 Streksprong ½ draai
- 5 Keuze
- 6 Keuze

**20.7 Lange mat jeugd (8-12 jaar)**

- 1 Rol voorover – rol voorover (direct doorrollen)
- 2 Rol voorover – streksprong ½ draai – rol achterover
- 3 Radslag
- 4 Vluchtige handstand – rol voorover
- 5 Keuze
- 6 Keuze

**20.8 Lange mat junioren (10-16 jaar) en senioren (15 jaar en ouder)**

- 1 Synchron: rol voorover – rol voorover (direct doorrollen)
- 2 Rol voorover – streksprong ½ draai – rol achterover
- 3 Radslag – hup – radslag
- 4 Arabier – streksprong (kaats)
- 5 Keuze
- 6 Keuze

## 21 Oefenstof D-niveau

### 21.1 Kast plankoline jeugd (8 – 12 jaar) – eventueel min 1 deel van de kast

1	Lengte	Ophurken – stap – streksprong ½ draai (met afzet van 2 voeten)
2	Lengte	Ophurken – afspreiden aan de punt
3	Lengte	Keuze
4	Breedte	Ophurken – hurksprong (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten)
5	Breedte	Spreidsprong (overspreiden)
6	Breedte	Keuze

### 21.2 Kast plank junioren (10-16 jaar) en senioren (15 jaar en ouder)

1	Lengte	Ophurken – afspreiden aan de punt
2	Lengte	Ophurken – stap – streksprong ½ draai (met afzet van 2 voeten)
3	Lengte	Keuze
4	Breedte	Ophurken – hurksprong (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten)
5	Breedte	Hurksprong (doorhurken)
6	Breedte	Keuze

### 21.3 Kast minitramp jeugd (8-12 jaar)

1	Lengte	Los op – stap – streksprong ½ draai (met afzet van 2 voeten)
2	Lengte	Spreidsprong (overspreiden)
3	Lengte	Keuze
4	Breedte	Ophurken – hurksprong (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten)
5	Breedte	Hurksprong (doorhurken)
6	Breedte	Keuze

### 21.4 Springtoestel minitramp junioren (10-16 jaar) en senioren (15 jaar en ouder)

1	Los op – spreidhoeksprong (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten)
2	Los op – streksprong ½ draai (zonder tussen hup, met afzet van 2 voeten)
3	Spreidsprong (overspreiden)
4	Hurksprong (doorhurken)
5	Keuze
6	Keuze

---

**VERVOLG Oefenstof D-niveau**

**21.5 Minitramp jeugd (8-12 jaar)**

- 1 Streksprong
- 2 Hurksprong
- 3 Spreidhoeksprong
- 4 Streksprong ½ draai
- 5 Keuze
- 6 Keuze

**21.6 Minitramp junioren (10-16 jaar) en senioren (15 jaar en ouder)**

- 1 Streksprong
- 2 Hurksprong
- 3 Streksprong ½ draai
- 4 Salto gehurkt voorwaarts
- 5 Keuze
- 6 Keuze

**21.7 Lange mat jeugd (8-12 jaar)**

- 1 Synchroon: rol voorover – rol voorover (direct doorrollen)
- 2 Handstand doorrol
- 3 Radslag – hup - radslag
- 4 Arabier streksprong (kaats)
- 5 Keuze
- 6 Keuze

**21.8 Lange mat junioren (10-16 jaar) en senioren (15 jaar en ouder)**

- 1 Synchroon: handstand doorrol (1x)
- 2 Radslag – radslag (zonder tussen hup)
- 3 Arabier streksprong (kaats)
- 4 Overslag (uitvoering vrij, maar wel de hele groep hetzelfde)
- 5 Keuze
- 6 Keuze