

(AIR)TUMBLINGPSRINGEN (INDIVIDUEEL)

Deze bijlage is van toepassing op landelijke wedstrijden, die georganiseerd worden door LTC Groepsspringen.

Algemeen

1. Deze wedstrijd bestaat uit twee vrije sprongbeurten. Een sprongbeurt moet een verbinding zijn van verschillende voorwaartse, rugwaartse en zijwaartse elementen met of zonder draaien om de lengte – as zonder aarzeling of tussenstappen uitgevoerd, waarvan het laatste onderdeel van elke beurt eindigt met een tot stand komend element op de tumblingbaan of op de landingsmat.
2. De sprongbeurt bestaat uit maximaal 5 elementen (minimaal 3).
3. De sprongbeurt mag slechts in één richting met uitzondering van de punchesalto worden uitgevoerd.
4. Wanneer men meer dan 3 elementen turnt, dient er minimaal 1 element met handplaatsing in de sprongbeurt verwerkt te zijn. Indien niet voldaan aan deze eis is het een 0-beurt.
5. Herkansing van een sprongbeurt wordt niet toegestaan. Als een deelnemer duidelijk wordt gestoord van buitenaf kan een tweede poging worden toegestaan. Dit ter beoordeling van het hoofdjurylid.
6. Wijzigingen van elementen en de volgorde waarin zij op de wedstrijdkaart staan, zijn gedurende de sprongbeurt toegestaan.
7. Sprongen via of over één of meer personen op de verende vloer of airtumbling zijn niet toegestaan.
8. Het gebruik van één of meer reutherplanken en/of minitrampolines en/of andere springplanken is niet toegestaan.
9. **Voor de herhalingsregel zie bijlage Algemeen, blz 2, 3 en 4**

Hulpverlening

De deelnemer moet de beurt uitvoeren zonder hulp van derden. Indien de trainer/coach of diens plaatsvervanger de deelnemer aanraakt, zal de beurt op dit element onderbroken zijn en wordt voor dit element, waarbij hulp werd verleend, geen moeilijkheids- en uitvoeringswaardering worden gegeven. De trainer/coach of zijn plaatsvervanger mag de deelnemer gedurende de uitvoering van de sprongbeurt niet aanspreken of toeroepen.

Start van een beurt

Elke deelnemer start zijn beurt op aangeven van het hoofdjurylid. De sprongbeurt wordt geacht te zijn gestart als het eerste element is ingezet. Bij een foute aanloop mag de deelnemer opnieuw starten zonder aftrek, op een teken van het hoofdjurylid.

Houdingseisen

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.

Beëindiging van de sprongserie

De beurt moet eindigen op de verende vloer, airtumbling of landingsmat. Voor extra elementen zal een aftrek worden gegeven door het hoofdjurylid (dus bij meer dan 5 elementen). Minder dan 3 elementen geeft geen waardering, dus 0 punten.

Moelijkheid

- De moeilijkheid van de gemaakte elementen moet minimaal behoren tot de basiselementen.
- Aan ieder basiselement wordt een moeilijkheidswaarde toegekend.
- In een serie of verbinding wordt de moeilijkheidswaarde van de betreffende basiselementen opgeteld.
- De waarde van elk basiselement kan worden verhoogd door extra moeilijkheid.
- De laagste extra waarde voor lichaamshouding in de dubbele salto's wordt toegevoegd.

<i>Basis elementen</i>	<i>Waarde</i>
Arabier	0,3 punt
Overslag	0,3 punt
Flik-flak	0,4 punt
Salto	0,5 punt

Toe te voegen extra waarde

Hoeken	0,1 punt
Strekken	0,2 punt
Elke ¼ lengte as draai	0,1 punt
Voorwaartse salto	0,1 punt
Zijwaartse salto	0,1 punt
Punch salto	0,1 punt

N.B.: Bij dubbel salto's wordt de totale waarde verdubbeld. Beoordelingssysteem:

Per sprong worden twee (2) punten gegeven voor de uitvoering, het maximale totaal per serie zal acht punten per uitvoeringsjury kunnen zijn.

De uitvoeringsaftrek van de elementen wordt afgetrokken van het maximale cijfer dat door het hoofdjurylid wordt aangegeven.

Een element dat tot een onderbreking heeft geleid, heeft geen moeilijkheids- en uitvoeringswaarde (dus een 0-beurt)

Het eindcijfer van een sprongbeurt bestaat uit het gemiddelde uitvoeringscijfer vermeerderd met het moeilijkheidscijfer.

Voor de einduitslag van de wedstrijd worden de beide sprongserie cijfers samengeteld.

SPRONGTABEL (AIR) TUMBLINGSPRINGEN:

Zie sprongtabel bij (Air)-tumbling.

-