

OEFENSTOF SPRINGWEDSTRIJDEN C

RAYON Zuid-Holland Noord



Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

Bijlage versie: 2023
Coördinator: Werkgroep springen D/E
Contact/vragen: Springen.zuidholland@gmail.com

- De landelijke leeftijdscategorieën worden aangehouden bij de C-oefenstof.
- Er is aparte oefenstof voor jeugd, junior en senior.
- Minimaal 6, maximaal 9 springers per team.
- Het aantal springers dat start (minimaal 6), is ook het aantal springers dat eindigt. Er wordt niet gerekend met omreken Tabellen voor 7/8/9 springers zoals bij de D/E.
- Het aantal sprongbeurten is gelijk aan de keuze-oefenstof C.
- De eisen uit de keuze-oefenstof C zijn zoveel mogelijk overgenomen in de verplichte beurten.

De jurering voor het C-niveau werkt voor de rest hetzelfde als bij D/E-niveau:

- Er hoeft bij de keuze beurten geen rekening gehouden te worden met opbouwende moeilijkheid van de sprongbeurten (voorbeeld op minitramp: na een salto gestrekt in beurt 6 mag je in een keuzebeurt streksprong met 1/1 draai springen).
- Er wordt geen rekening gehouden met de moeilijkheidswaarde in de keuzebeurten. Alle sprongen zijn evenveel waard. Het is niet toegestaan eigen keuzesprongen te bedenken in het C-niveau; dit om het overzichtelijk te houden voor de jury.

Verder geldt het wedstrijdreglement Tr Gs DE Toestellen (2023). Vragen? Mail ze!

KAST – PLANKOLINE C (eventueel min 1 deel van de kast)

Jeugd C

1. Breedte Ophurken – spreidsprong af
2. Breedte Hurksprong (doorhurken)
3. Breedte Keuze
4. Lengte Los op – arabier af
5. Lengte Spreidsprong (overspreiden)
6. Lengte Keuze

Toegestane sprongen keuzebeurten:

| | jeugd |
|---|-------|
| Ophurken, afspreiden aan de punt | X |
| Los op (strek op) – overslag af | X |
| Los op (strek op) – stap – salto gehurkt af | X |
| Kopkip | X |
| Salto gehurkt | X |
| Tipsalto gehurkt | X |
| Handenstand overslag zijwaarts met ¼ dr. Binnenwaarts (arabier) | X |
| Handenstand overslag zijwaarts met ¼ dr. Buitenwaarts (hollander) | X |
| Handenstand overslag | X |

AIRTRACK C

Druk (mbar) voor de airtrack: 40 mbar

Alles is zonder tussenhuppen of stappen, zoals ook in de keuze-oefenstof moet.

Jeugd C

1. Synchroon: handenstand doorrol - rol voorover zonder handplaatsing ("losse rol")
2. Radslag – radslag
3. Loopoverslag – arabier (kaats)
4. Salto gehurkt voorwaarts
5. Keuze
6. Keuze

Junioren C

1. Synchroon: radslag – arabier - streksprong (kaats)
2. Loopoverslag – arabier
3. Salto gehoekt voorwaarts
4. Arabier – flikflak
5. Keuze
6. Keuze

Senioren C

1. Loopoverslag – arabier
2. Synchroon: arabier – flikflak
3. Arabier – salto gehurkt
4. Salto gestrekt (voorover)
5. Keuze
6. Keuze

Toegestane sprongen keuzebeurten:

| | jeugd | junior | senior |
|---|-------|--------|--------|
| Radslag – radslag 1 arm | X | | |
| Radslag – radslag – arabier (kaats) | X | X | X |
| Radslag – arabier – flikflak | X | X | |
| Arabier – flikflak | X | | |
| Arabier – flikflak - flikflak | X | X | X |
| Arabier – flikflak – salto gehurkt | X | X | X |
| Arabier – salto gehurkt | X | X | |
| Arabier – (flikflak) – salto gestrekt | | X | X |
| Arabier – (flikflak) – salto gehurkt – punch salto gehurkt | | | X |
| Loopoverslag – radslag 1 arm – arabier (kaats) | X | X | X |
| Loopoverslag – overslag | X | X | X |
| Loopoverslag – arabier – flikflak – (flikflak) | X | X | X |
| Loopoverslag – arabier – salto gehurkt | | | X |
| Overslag – salto | | X | X |
| Salto gehurkt – salto gehurkt | | X | X |
| Salto gehurkt – uitstap arabier – (flikflak)– salto gehurkt | | X | X |

MINITRAMP C

Jeugd C

1. Streksprong
2. Hurksprong
3. Hoeksprong
4. Salto gehurkt
5. Keuze
6. Keuze

Junioren C

1. Streksprong
2. Hurksprong
3. Spreidhoeksprong
4. Salto gehurkt
5. Salto gehoekt
6. Salto gestrekt
7. Keuze
8. Keuze

Senioren C

1. Streksprong
2. Hurksprong
3. Hoeksprong
4. Salto gehurkt
5. Salto gespreid (spreidhoeksalto)
6. Salto gestrekt
7. Keuze
8. Keuze

Toegestane sprongen keuzebeurten:

| | jeugd | junior | senior |
|--------------------------------------|-------|--------|--------|
| Spreidhoeksprong | X | | X |
| Hoeksprong | | X | |
| Streksprong 1/1 draai | X | X | X |
| Salto gehurkt met ½ draai | X | X | X |
| Salto gehurkt met 1/1 draai | | X | |
| Salto gehoekt | X | | X |
| Salto gehoekt met ½ draai | X | X | X |
| Salto gespreid (spreidhoeksalto) | X | X | |
| Salto gestrekt | X | | |
| Salto gestrekt met ½ draai (baranie) | X | X | X |
| Salto gestrekt met 1/1 draai | | X | X |
| Salto gestrekt met 1 ½ draai | | | X |

MINITRAMP PEGASES / TAFEL C

Jeugd C pegases 1.15m

1. Ophurken – spreidsprong af
2. Hurksprong (doorhurken)
3. Los op (strek op) – streksprong af
4. Overslag zijwaarts met $\frac{1}{4}$ draai binnenwaarts (arabier)
5. Keuze
6. Keuze

Junioren C pegases / tafel 1.25m

1. Ophurken – streksprong af
2. Spreidsprong (overspreiden)
3. Hurksprong (doorhurken)
4. Salto gehurkt
5. Overslag zijwaarts met $\frac{1}{4}$ draai binnenwaarts (arabier)
6. Handenstand overslag
7. Keuze
8. Keuze

Senioren C pegases / tafel 1.35m

1. Ophurken – streksprong af
2. Hurksprong (doorhurken)
3. Salto gehoekt
4. Overslag zijwaarts met $\frac{1}{4}$ draai binnenwaarts (arabier)
5. Handenstand overslag
6. Handenstand overslag met halve draai in ($\frac{1}{2}$ in)
7. Keuze
8. Keuze

Toegestane sprongen keuzebeurten:

| | jeugd | junior | senior |
|---|-------|--------|--------|
| Spreidsprong (overspreiden) | X | | |
| Los op (strek op) – spreidhoeksprong af | | X | X |
| Los op (strek op) – salto gehurkt af | | X | X |
| Kopkip | X | | |
| Salto gehurkt | X | | X |
| Salto gehoekt | X | X | |
| Tipsalto gehurkt | X | X | X |
| Tipsalto gehoekt | | | X |
| Handenstand overslag zijwaarts met $\frac{1}{4}$ dr. buitenwaarts (hollander) | X | X | X |
| Handenstand overslag | X | | |
| Handenstand overslag met halve draai in ($\frac{1}{2}$ in) | X | X | |
| Handenstand overslag met halve draai uit | | X | X |
| Handenstand overslag met $\frac{1}{2}$ draai in aan- en afzweeffase ($\frac{1}{2}$ in – $\frac{1}{2}$ uit) | | X | X |

N.B. Spel/typefouten voorbehouden