

Oefenstof Graden

Springgroep

Versie 2022



Reglement

De Graden bestaan uit 8 graden, oplopend in de moeilijkheidsgraad. De 1e graad is dan ook bedoeld voor de beginnende springer. Graad 1 & 2 mogen worden overgeslagen, maar graad 3 t/m 8 dienen achtereenvolgend gehaald te worden. Per examen dag kan men slechts voor één (sprong)graad opgaan.

Samenstelling van de Graden

De Graden bestaan uit de volgende toestellen:

- Grote trampoline
- Minitrampoline
- Dubbel-minitrampoline

Oefenstof

Alle voorgeschreven onderdelen moeten in de **beschreven volgorde** worden uitgevoerd. Indien men de onderdelen in een andere volgorde laat zien krijgt men 0,5 punt aftrek.

Indien niet alle voorgeschreven onderdelen zijn uitgevoerd dan krijgt men maximaal een 5,0.

Hulpmiddelen zijn niet verplicht. Het gebruik van hulpmiddelen welke niet zijn voorgeschreven wordt gezien als vangen/corrigeren; het onderdeel telt dan niet.

- Vangen / Corrigeren: het onderdeel telt niet
- 3e graad en hoger: verkeerde volgorde en/of voorzeggen resulteert in 0,5 punt aftrek per keer
- 5e graad en hoger: 5 minuten opwarmen per toestel (per groep) behalve voor de grote trampoline, daar wel 5 minuten opwarmen.
- Bij salto's en barani's duidt de letter de uitvoering aan. C is gehurkt, B is gehoekt en A is gestrekt.

Normen van slagen

Een kandidaat is

- Geslaagd
 - Bij 3 toestellen een totaal van minimaal 18 punten en maximaal één onvoldoende
- Gezakt
 - In alle overige gevallen

Toestelbepalingen

- (dubbel)Minitrampoline
Bij de (dubbel)minitrampoline springt men twee keer. Eén sprong naar keuze van (1) en één sprong naar keuze van (2). Bij de oefenstof staat voor welke sprongen extra punten (+0,25 of +0,50) te halen zijn. Bij de verkeerde volgorde krijgt men 0,5 punt aftrek. Indien er maar één keer wordt gesprongen krijgt men maximaal een 5,0.
- Grote trampoline
Bij de grote trampoline mag men tussen de 5 en 15 sprongen doen om hoogte te winnen en de oefening te starten. Daarna moeten alle sprongen in de juiste volgorde en zonder tussensprong worden uitgevoerd. Bij de verkeerde volgorde krijgt men 0,5 punt aftrek. Bij een of meerdere tussensprongen krijgt men maximaal een 5,0. Ook als niet alle voorgeschreven sprongen worden uitgevoerd krijgt men maximaal een 5,0. Hulpmiddelen zijn niet verplicht.



Grote trampoline

Graad 1 (D-score = 0.4)

1. Zit
2. Staan
3. Hurk
4. ½ draai
5. Schrede
6. Zit
7. ½ draai tot staan
8. Spreid
9. Buik, handen-knieën of rug (matras/matje)
10. Staan

Graad 2 (D-score = 0.6)

1. ½ draai
2. Spreidhoek
3. ½ draai zit
4. Staan
5. Hurk
6. Buik
7. Staan
8. Schrede
9. Rug
10. Staan

Graad 3 (D-score = 0.9)

1. Hele draai
2. Zit
3. ½ draai tot staan
4. Spreid
5. Buik
6. Staan
7. ½ draai
8. Hoek
9. ½ draai tot rug
10. Staan

Graad 4 (D-score = 1.2)

1. Rug
2. ½ draai tot staan
3. Spreid
4. ½ draai tot zit
5. ½ draai tot staan
6. Spreidhoek
7. Buik
8. Tot staan
9. Hurk
10. Salto v.o. C

Graad 5 (D-score = 1.7)

1. Salto a.o. C
2. Spreidhoek
3. ½ draai tot rug
4. ½ draai tot staan
5. Spreid
6. ½ draai tot buik
7. Tot staan
8. Hurk
9. Hoek
10. Barani C

Graad 6 (D-score = 2.3)

1. Salto a.o. C
2. ½ draai
3. Hoek
4. Salto a.o. C tot zit
5. Tot staan
6. Spreid
7. Barani C
8. Hurk
9. Spreidhoek
10. Salto v.o. B

Graad 7 (D-score = 2.8)

1. Salto a.o. B
2. Hurk
3. Salto a.o. C tot zit
4. Tot staan
5. Hoek
6. Barani C
7. Hurk
8. Salto a.o. C
9. Spreidhoek
10. Barani B

Graad 8 (D-score = 3.5)

1. Salto a.o. A
2. Hurk
3. Salto a.o. C
4. Barani B
5. Spreidhoek
6. Salto a.o. B
7. Barani C
8. Hoek
9. Salto a.o. C tot zit
10. ½ draai tot staan



MINI TRAMPOLINE

Beide sprongen moeten worden uitgevoerd.

			+0,25	+0,50	
Graad 1					
1.	Streksprong	of	Spreidsprong		
2.	Hurksprong		Streksprong ½ draai		
Graad 2					
1.	Spreidsprong	of	Streksprong ½ draai		
2.	Hurksprong		Spreidhoeksprong		
Graad 3					
1.	Hurksprong	of	Spreidhoeksprong		
2.	Streksprong ½ draai		Streksprong 1/1 draai		
Graad 4					
1.	Spreidhoeksprong	of	Hoeksprong		
2.	Streksprong 1/1 draai		Salto v.o. C		
Graad 5					
1.	Salto v.o. C	of	Salto v.o. B		
2.	Barani C		Barani B		
Graad 6					
1.	Salto v.o. B	of	Salto v.o. A		
2.	Barani B		Barani A		
Graad 7					
1.	Salto v.o. A	of	Dubbel salto v.o. C		
2.	Barani A		Salto v.o. met 1/1 schroef		
Graad 8					
1.	Dubbel salto v.o. C	of	Dubbel salto v.o. B	of	Fliffis*
2.	Salto v.o. A met 1/1 schroef		Rudolph*		Tsukahara*

*

Fliffis: Salto v.o. C gevolgd door Barani C
Rudolph: Salto v.o. A met 3/2 schroef
Tsukahara: Barani C gevolgd door salto a.o. C



Dubbel-Minitrampoline

Beide sprongen moeten worden uitgevoerd.

		+0,25
Graad 1		
1.	Streksprong, streksprong	of Streksprong, spreidsprong
2.	Streksprong, hurksprong	Streksprong, streksprong ½ draai
Graad 2		
1.	Streksprong, hurksprong	of Spreidsprong, hurksprong
2.	Spreidsprong, streksprong ½ draai	Hurksprong, streksprong ½ draai
Graad 3		
1.	Spreidsprong, streksprong ½ draai	of Hurksprong, streksprong ½ draai
2.	Hurksprong, spreidhoeksprong	Streksprong ½ draai, streksprong ½ draai
Graad 4		
1.	Hurksprong, spreidhoeksprong	of Spreidsprong, salto v.o. C
2.	Streksprong ½ draai, streksprong ½ draai	Hurksprong, salto v.o. C
Graad 5		
1.	Spreidsprong, salto v.o. C	of Hurksprong, salto v.o. C
2.	Spreidsprong, barani C	Hurksprong, barani C
Graad 6		
1.	Spreidhoeksprong, salto v.o. C	of Salto v.o. C, hurksprong
2.	Hurksprong, barani C	Hurksprong, barani B
Graad 7		
1.	Salto v.o. C, salto v.o. C	of Salto v.o. C, barani C
2.	Streksprong ½ draai, salto a.o. C	Barani C, hurksprong
Graad 8		
1.	Salto v.o. C, barani C	of Salto v.o. C, barani B
2.	Barani C, salto a.o. C	Barani B, salto a.o. C

