

INFO TRAMPOLINE 03

WEDSTRIJDKEUZE 2027

Dubbel mini B-C-I niveau

Alle wedstrijden bestaan uit 3 reeksen met 2 elementen. Per niveau en per leeftijdscategorie wordt er een minima en een maxima opgelegd. Worden deze minima niet vlot behaald tijdens de trainingen, dan kun je ook niet aan deze wedstrijden deelnemen. Wij hanteren zelf de norm, ieder die wenst deel te nemen moet zijn minima behalen voor deelname aan de Vlaamse kampioenschappen.

Onze I gymnasten (9 en 10jaar) moeten ook nog een lange mat oefening kunnen.

Dubbel Mini	Minimum over 3 reeksen	Maximum over 3 reeksen	Maximum per element
I 9	1 salto	geen	1.2
I 10	1 salto	geen	1.2
C 11 – C12	1 salto	3 salto's	0.7
C 13 – C14	2 salto's	4 salto's	1.2
C 15 – C 16	3 salto's	5 salto's	1.2
C +17	3 salto's	6 salto's	1.2 + 1 standsprong-dubbele salto
	Minimum per reeks		Maximum per element
B 11 – B 12	0.7		1.6
B 13 – B 14	0.8		2.4
B 15 – B 16	1.2		2.8
B + 17	1.3		3.2

Extra toelichting: Elke doorgang (reeks) moet een rotatie bevatten, min. 1/2draai of salto.

Bereken zelf even je moeilijkheid (deze waardes tellen enkel voor dubbel mini).

standsprong = 0.1pt ½ draai = 0.2pt 1/1 draai = 0.4pt salto hurk = 0.5pt salto hoek
of strek = 0.6pt Barani=0.7pt Schroef=0.9 Rudolf=1.2 Dubbel schroef 1.5
Dubbel vw – aw hurk 2.0 Dubbel VW – AW hoek 2.4 Dubbel vw hurk + ½ schroef 2.4 hoek -2.8

TRAMPOLINE B-C-I

Deze wedstrijden bestaan steeds uit twee reeksen. Een eerste reeks met opgelegde delen, een tweede reeks met een minima en maximum moeilijkheid. Deze verschillen per niveau en leeftijd. Uitgezonderd de +17 jarigen, deze mogen tweemaal dezelfde reeks springen en hun beste reeks telt. Ook hier wordt deelname bepaald aan behaalde niveau op de trainingen.

Trampoline			
Categorie	Opgelegde delen reeks 1	Min – Max moeilijkheid reeks 2	Max per element
I 9-10 jaar	Keuze uit 4 opgelegde reeksen	0.0 3.5	
C 11 jaar	1 salto + ½ draai zit + Buikval	1.0 2.5	
C 12 jaar	1 salto + ½ draai zit + Rugval	1.0 3.0	
C 13-14 jaar	3 salto's + Buik- of rugval	1.5 3.5	
C 15-16 jaar	4 salto's + 1 landing buik of rug	2.0 4.5	
C +17 jaar	2 vrije reeksen	2.5 5.5	
B 11 jaar	4 salto's waarvan 1 combinatie + ½ draai buik	2.0 4.0	1.7
B 12 jaar	5 salto's waarvan 2 combinaties	2.5 5.0	1.7
B 13-14 jaar	6 salto's en 1 x zweef of aw salto tot buik	3.0 6.5	1.7
B 15-16 jaar	7 salto's, 1x ¾ vw of aw, 1x cody of babyfliflis	4.0 8.5-9.5	1.7
B 17+	2 vrije reeksen	5.0 9.5-11.0	1.7

Bereken zelf even je moeilijkheid (deze waardes tellen enkel voor trampoline).

standsprong = 0.1pt zit = 0.1 pt ½ draai = 0.1pt 1/1 draai = 0.2pt
Buik of rug = 0.1pt Stand na buik of rug = 0.1pt salto hurk = 0.5pt salto hoek of strek = 0.6pt
Barani=0.6pt zweef=0.3pt Salto AW tot buik=0.3pt Schroef AW=0.7 Rudolf=0.8
Dubbel vw hurk– 1.0 hoek 1.2 Dubbel AW hurk 1.1 hoek, strek 1.3 met per ½ schroef +0.1

Wie graag wenst te wijzigen van niveau laat ons dit zo snel mogelijk weten. Dit kan enkel in samenspraak met leiding.