



Reglement F – **“Schoonspringen”**
02-juni-2010

Colofon

Dit reglement is een uitgave van de Koninklijke Nederlandse Zwembond,
Wattbaan 31-49, 3438 EX Nieuwegein – Huis van de Sport
Postbus 7217, 3430 JE Nieuwegein

Opmaak : KNZB
Druk : Sportbondencentrum

Coördinatie uitgife : productbeheerder KNZB afd. S&O reglementen@knzb.nl
Coördinatie inhoud : projectleider Reglementen KNZB reglementen@knzb.nl

Uitgave

Versie X.x - datum

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de KNZB.

© KNZB

INHOUD

Artikel F1	Vacant	2
Artikel F2	Schoonspringaccommodaties	2
Artikel F3	Wedstrijdterrein	2
Artikel F4	Sprongcode	2
Artikel F5	Moeilijkheidsfactor	3
Artikel F6	Gelimiteerde en ongelimiteerde sprongen	3
Artikel F7	Algemene wedstrijd bepalingen	3
Artikel F8	Leeftijdsbepalingen	4
Artikel F9	Soorten wedstrijden	5
Artikel F10	Leeftijdsgroepwedstrijden	5
Artikel F11	Wedstrijden voor alle leeftijden	5
Artikel F12	Wedstrijden synchroonspringen	5
Artikel F13	Niveauspringen en diplomaspringen	6
Artikel F14	Wedstrijden voor masters	6
Artikel F15	De scheidsrechter	6
Artikel F16	Beoordelingmethode	7
Artikel F17	Uitvoering van de sprongen	9
Artikel F18	Protesten	12
Artikel F19	Proces-verbaal	12
Artikel F20	Nationale Kampioenschappen (NK)	12
Artikel F21	Bijlagen	14
Artikel F22	Slotbepaling	14
Bijlage FI	Voorbeelden van sprongen	15
BIJLAGE FII	Formule en componenten voor het berekenen van moeilijkheidsfactoren	18
BIJLAGE FIIIa	Sprongentabel (FINA) plank springen groep 1 tem 4	19
BIJLAGE FIIIb	Sprongentabel standsprongen en valduiken	24
BIJLAGE FIV	Wedstrijdprogramma's	25
BIJLAGE FV	Kwalificatie-eisen voor nationale kampioenschappen	29
BIJLAGE FVII	Jurysamenstelling voor specifieke wedstrijden en samenvatting van beslissingen van scheidsrechter en beoordelaars	30
BIJLAGE FVIII	Procedures voor benoemen, bevorderen en afvoeren van schoonspringofficials	33
BIJLAGE FIX	Specificaties voor schoonspringaccommodaties	35
Bijlage FX	Maatschets en tabel voor schoonspringaccommodaties	37
MASTERS		F-Masters-1

Dit F-reglement dient gelezen te worden in combinatie met het algemeen gedeelte in het C-reglement.

LET OP: het dopingreglement is niet meer standaard opgenomen bij de sportreglementen. Dit reglement kunt u downloaden van de KNZB-site of op de normale wijze bestellen.

In de bijlage bij het Huishoudelijk Reglement (afd. B) staan de bedragen genoemd waarnaar in dit reglement wordt verwezen. Deze tarieven worden ook gepubliceerd op de site van de KNZB.

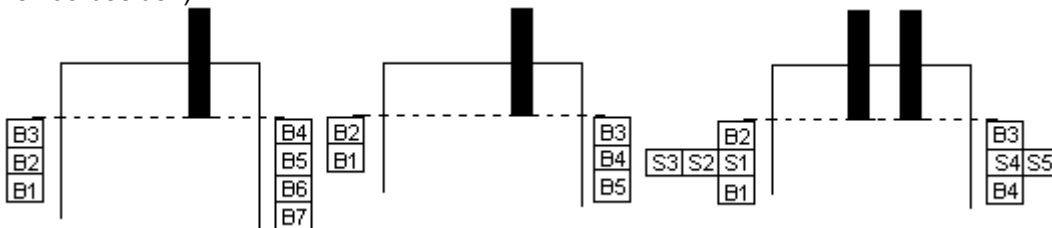
Artikel F1 Vacant

Artikel F2 Schoonspringaccommodaties

- 2.1 Schoonspringaccommodaties, die na maart 1991 zijn of worden gebouwd, dienen te voldoen aan de minimum specificaties zoals deze zijn vastgesteld door de FINA en opgenomen in bijlage FIX.
- 2.2 Voor alle wedstrijden, die vallen onder de categorie van nationale kampioenschappen en internationale wedstrijden, moeten de gebruikte schoonspringinstallaties voldoen aan de voorschriften van de FINA.
- 2.3 De te gebruiken springinstallaties en accommodaties moeten bij nationale kampioenschappen vooraf door of namens het bondsbestuur in orde zijn bevonden conform de in dit artikel genoemde eisen.
- 2.4 Het bondsbestuur kan ontheffing verlenen voor één of meerdere op schoonspringaccommodaties betrekking hebbende bepalingen.
- 2.5 Voor schoonspringwedstrijden dient de watertemperatuur tenminste 18°C en bij voorkeur 26°C of meer te zijn.

Artikel F3 Wedstrijdterrein

- 3.1 Onder wedstrijdterrein wordt verstaan dat gedeelte van het zwembad waar de wedstrijd casu quo het evenement plaatsvindt inclusief de volledige schoonspringaccommodatie, alsmede het terrein waar de jury casu quo toezichthoudende instantie haar werkzaamheden verricht en het terrein waar de eventuele prijzen casu quo aandenken worden uitgereikt (zie ook het sponsoring reglement artikel 8 lid 5).
- 3.2 De beoordelaars krijgen van de scheidsrechter gescheiden plaatsen aan weerszijden van de springplank(en) of de toren toegewezen. Wanneer dit onuitvoerbaar is of de scheidsrechter dit niet wenselijk acht kunnen de beoordelaars langs één zijde van het bassin worden opgesteld.
- 3.3 Een beoordelaar mag in geen geval van plaats veranderen, tenzij dit op aanwijzing van de scheidsrechter gebeurt en dan alleen onder buitengewone omstandigheden.
- 3.4 De zitplaatsen van de beoordelaars moeten aan duidelijke nummers herkenbaar zijn, worden met de klok mee genummerd beginnend aan de rechterzijde, kijkend met de plank in de rug. De nummering van de stoelen voor beoordelaars synchroniteit is van dichtstbij de badrand staande stoel naar achter. (Zie voorbeelden).



- B staat voor beoordelaar techniek, S staat voor beoordelaar synchroniteit.

- 3.5 Voor 1 meter wedstrijden worden gewone stoelen gebruikt en voor 3 meter en toren wedstrijden is het aan te bevelen dat de zitplaatsen voor de beoordelaars zich niet lager dan 1,5m en niet hoger dan 2,0m boven het wateroppervlak bevinden.
- 3.6 Voor synchroonspringen is de eerste stoel bij voorkeur 2m hoogte en hebben de stoelen erachter een oplopende hoogte van steeds 0,5m.
- 3.7 Stoelen moeten voorbij de voorzijde van de plank of platform staan en staan voor 3 meter plankspringen en torenspringen op een zo groot mogelijke afstand van de badrand.
- 3.8 Voor alle deelnemers, trainers en officials dienen zitplaatsen beschikbaar te zijn van waaruit ze behoorlijk zicht hebben op de trainingen en wedstrijden. Deze zitplaatsen dienen zich zo mogelijk langs de zijkant van het bassin te bevinden.

Artikel F4 Sprongcode

- 4.1 Alle sprongen zijn benoemd met een sprongcode bestaande uit drie of vier cijfers gevolgd door één letter.
- 4.2 Het eerste cijfer staat voor de groep, waartoe de sprong behoort:
1=voorwaarts, 2=achterwaarts, 3=contra, 4=binnenwaarts, 5=schroef en 6=handstand.
- 4.3 In de voorwaartse, achterwaartse, contra en binnenwaartse groep staat een één (1) als tweede cijfer voor zweefsalto. Als er geen sprake is van een zweefsalto is het tweede cijfer in deze groepen een nul (0).
- 4.4 Het derde cijfer staat voor het aantal halve salto's: 1=halve salto, 2=één salto, 3=anderhalve salto, enzovoorts.
- 4.5 Bij sprongen uit handstand (groep 6) staat het tweede cijfer voor de afzetricting: 1 = voorwaarts, 2 = achterwaarts en 3 = contra.
- 4.6 Bij schroefsprongen (groep 5) staat het tweede cijfer voor de afzetricting als aangegeven in artikel 4.2.
- 4.7 In de groep voor sprongen met schroef dan wel voor sprongen uit handstand staat het vierde cijfer voor het aantal halve schroeven: 1=halve schroef, 2=één schroef, 3=anderhalve schroef, enzovoorts.
- 4.8 De letters in de sprongcode staan voor de houding, waarin de sprong wordt uitgevoerd: A = gestrekt, B = gehoekt, C = gehurkt en D = vrije houding.

- 4.9 De vrije houding wil zeggen elke combinatie van de andere houdingen, de vrije houding mag alleen worden toegepast bij een aantal schroefsprongen.
- 4.10 In schroefsprongen bepaalt het aantal halve salto's welke houding van toepassing is.
- Bij rechtstandige sprongen met schroef mag alleen gekozen worden voor de houdingen A, B of C.
 - Bij schroefsprongen met een ½ salto mag alleen gekozen worden voor de houdingen A, B of C.
 - Schroefsprongen met 1 of 1½ salto krijgen altijd de houding D, vrije houding.
 - Handstandsprongen met 1, 1½ of 2 salto's en 1 of meer schroeven krijgen altijd de houding D, vrije houding.
 - Bij alle handstandschroefsprongen met meer dan 2 salto's en schroefsprongen uit groep 5 met meer dan 1½ salto mag alleen gekozen worden voor de houdingen B en C.

Artikel F5 Moeilijkheidsfactor

- 5.1 Van elke sprong kan de moeilijkheidsfactor worden berekend met de formule:
 MOEILIKHEIDSFACITOR = A + B + C + D + E
 (de waarden van de componenten A t/m E in deze formule zijn in bijlage FII in tabelvorm aangegeven.)
- 5.2 Als richtlijn is in bijlage FIII een tabel opgenomen met sprongen, waarvan de sprongcode en de moeilijkheidsfactor zijn geregistreerd.
- 5.3 Elke sprong die voor een wedstrijd wordt opgevoerd en nog niet in de sprongentabel voorkomt krijgt zijn sprongcode en moeilijkheidsfactor op basis van de in dit reglement beschreven systematiek.

Artikel F6 Gelimiteerde en ongelimiteerde sprongen

- 6.1 Bij een wedstrijdonderdeel zijn alle sprongen van een deelnemer verschillend van elkaar.
- 6.2 Elke deelnemer maakt een bepaald aantal sprongen uit verschillende groepen, waarvan de som van de moeilijkheidsfactoren is begrensd (de zogenaamde gelimiteerde sprongen) en/of een aantal sprongen, eveneens uit verschillende groepen, maar dan zonder begrenzing (de zogenaamde ongelimiteerde of vrije sprongen).
- 6.3 Gelimiteerde sprongen mogen niet als ongelimiteerde sprongen worden herhaald.
- 6.4 Alle sprongen met hetzelfde nummer worden als dezelfde sprong aangemerkt.
- 6.5 Wanneer in bepaalde gevallen rechtstandige sprongen en valduiken zijn toegestaan, mogen deze alleen als gelimiteerde sprongen worden gekozen.

Artikel F7 Algemene wedstrijd bepalingen

- 7.1.1 Alle nationale wedstrijden dienen volgens dit reglement te worden gehouden. Voor in Nederland te houden internationale wedstrijden geldt het FINA-reglement.
- 7.1.2 Bij alle wedstrijden in Nederland dienen de juryleden tenminste de bevoegdheid 7 en de leden van het secretariaat de bevoegdheid T te bezitten.
 Bij internationale wedstrijden in Nederland, nationale kampioenschappen en daarmee door het bondsbestuur gelijk te stellen wedstrijden moet de scheidsrechter de bevoegdheid 5 en moeten de beoordelaars allen de bevoegdheid 6 hebben, tenzij het bondsbestuur toestemming verleend om ook beoordelaars met bevoegdheid 7 in te schakelen.
 Het bondsbestuur kan voor specifieke wedstrijden nadere eisen stellen aan de bevoegdheden die de jury moet hebben (zie bijlage F VII).
- 7.1.3 Bij internationale wedstrijden in Nederland, nationale kampioenschappen en daarmee door het bondsbestuur gelijk te stellen wedstrijden is een computerprogramma voor het maken van juryanalyses gewenst.
- 7.1.4 De springinstallaties dienen op de dagen van de wedstrijd voor de deelnemers beschikbaar te zijn. Op de dagen voorafgaand aan de wedstrijd wordt voldoende gelegenheid gegeven op de wedstrijdsspringplanken en -platforms te oefenen.
- 7.1.5 Wanneer het totale aantal sprongen van een wedstrijdonderdeel groter is dan 210 sprongen wordt de wedstrijd in twee of meer sessies van maximaal 210 sprongen opgedeeld tenzij meerdere jurygroepen worden ingezet. Ook bij minder dan 210 sprongen mogen meerdere jurygroepen worden ingezet.
- 7.1.6 Indien er twee jurygroepen worden ingezet zal de tweede groep jureren vanaf de vierde sprongserie. Bij een wedstrijd met meer dan zes sprongen wordt de jury weer gewisseld vanaf de achtste ronde.
- 7.1.7 Indien er voldoende juryleden beschikbaar zijn is het streven in een finale geen juryleden in te zetten van de verenigingen van de deelnemende springers.
- 7.1.8 Indien een beoordelaar op enig moment niet meer in staat is het beoordelen voort te zetten na het begin van het wedstrijdonderdeel zorgt de scheidsrechter voor vervanging.

7.2 Inschrijvingen

- 7.2.1 Voor wedstrijden in Nederland moet een daarvoor ingeschreven springer of zijn vertegenwoordiger voor de in de aankondiging vermelde sluitingsdatum de volledig en duidelijk ingevulde en ondertekende officiële springlijsten voor alle te houden wedstrijden bij de wedstrijdorganisatie inleveren.
- 7.2.2 De organisatie zorgt ervoor dat de scheidsrechter of zijn vertegenwoordiger de springlijsten tijdig kan controleren overeenkomstig artikel F15.7.
- 7.2.3 Bij het niet tijdig inleveren van de springlijsten wordt een springer niet tot de wedstrijd toegelaten.
- 7.2.4 Elke deelnemer en zijn vertegenwoordiger zijn verantwoordelijk voor de juistheid van de springlijsten.
- 7.2.5 Binnen 3 uur voor het begin van een wedstrijd kunnen geen wijzigingen meer in behandeling worden genomen, tenzij een andere regeling is getroffen.
- 7.2.6 Bij 1m plankspringen mag een deelnemer binnen 3 uur voor het begin van (halve) finale van een toernooi de springlijst wijzigen, op voorwaarde dat de gewijzigde springlijst binnen 30 minuten na het

beëindigen van de voorgaande deelwedstrijd bij het secretariaat wordt ingeleverd. Indien de springer of zijn vertegenwoordiger niet binnen de gestelde tijd een nieuwe springlijst inlevert moet de springer dezelfde sprongen uitvoeren als in de voorgaande deelwedstrijd.

- 7.2.7 Bij 3m-plankspringen, torenwedstrijden en wedstrijden synchroonspringen waarbij de kwalificatiewedstrijd wordt gesprongen op dezelfde dag als de (halve) finale mag een nieuwe springlijst binnen 30 minuten na het beëindigen van de kwalificatiewedstrijd bij het secretariaat worden ingeleverd.
- 7.2.8 Deelnemers aan de finale 3m-plankspringen of torenspringen kunnen tot uiterlijk 30 minuten na de halve finale nieuwe springlijsten inleveren.
- 7.2.9 Op de springlijst moet van elke sprong, in de volgorde waarin de sprongen worden uitgevoerd, zijn aangegeven:
- het nummer van de sprong;
 - de uitvoering van de sprong, d.w.z. (A) gestrekt, (B) gehoekt, (C) gehurkt of (D) vrije houding;
 - de hoogte van de springplank of het platform;
 - de moeilijkheidsfactor volgens de geldende formule.

7.3 **Startvolgorde**

- 7.3.1 Voor de eerste wedstrijd van elke categorie wordt de volgorde waarin de deelnemers springen door loting bepaald.
- 7.3.2 In de halve finale is de startvolgorde gelijk aan de omgekeerde volgorde van de behaalde plaats in de kwalificatiewedstrijd. Indien er geen kwalificatiewedstrijd is gehouden wordt de volgorde door loting bepaald.
- 7.3.3 In de finale all-in is de startvolgorde gelijk aan de omgekeerde volgorde van de behaalde plaats in de halve finale tenzij het toernooisysteem wordt toegepast. Indien er geen halve finale is gehouden wordt de startvolgorde door loting bepaald. In de finale voor de leeftijdsgroepen is de startvolgorde gelijk aan de omgekeerde volgorde van de kwalificatiewedstrijd.
- 7.3.4 Als er gesprongen wordt in het toernooisysteem is de volgorde van de springers in de finale gelijk aan de omgekeerde volgorde van de plaats behaald in de kwalificatiewedstrijd.
- 7.3.5 In (halve) finales waarvoor meer springers zich met hetzelfde puntentotaal hebben geplaatst wordt de startvolgorde van deze springers door loting bepaald.
- 7.3.6 De loting voor de volgorde van de springers moet in het openbaar gebeuren. Plaats en tijdstip van de loting moeten in de officiële wedstrijdaankondiging worden bekend gemaakt. Zo mogelijk dient de loting elektronisch te gebeuren.
- 7.3.7 In elke ronde moeten de deelnemers allen in volgorde hun sprong uitvoeren.
- 7.3.8 Een wedstrijd omvat het aantal sprongen per deelnemer, zoals in bijlage FIV is omschreven.

7.4 **Plaatsing voor een wedstrijdonderdeel**

- 7.4.1 Wanneer een springer of paar (bij synchroonspringen) bij de start van het onderdeel niet in staat is om aan een (halve) finale deel te nemen, zal de eerstvolgend geplaatste deelnemer of paar uit het voorafgaande wedstrijdonderdeel worden toegelaten.
- 7.4.2 Wanneer meer springers of paren (bij synchroonspringen) zich met een gelijk aantal punten voor de laatste plaats van het volgende wedstrijdonderdeel kwalificeren, worden zij allen toegelaten.

7.5 **Uitslag van een wedstrijdonderdeel**

- 7.5.1 De springer of het paar (bij synchroonspringen) met de hoogste score wordt uitgeroepen tot winnaar van het betreffende wedstrijdonderdeel.
- 7.5.2 De volgende plaatsen worden achtereenvolgens toegewezen in aflopende volgorde van de score.
- 7.5.3 Indien twee of meer springers of paren (bij het synchroonspringen) dezelfde score hebben eindigen zij op dezelfde plaats.
- 7.5.4 Bij elk volgend wedstrijdonderdeel (halve finale of finale) beginnen de springers weer bij 0 (nul) punten.

Artikel F8 Leefijdsbepalingen

- 8.1 Een leeftijdsgroep geldt van 1 januari t/m 31 december en wordt bepaald door de leeftijd van de deelnemer op 31 december ten 24.00 uur van het jaar van de wedstrijd.
- 8.2 Leefijdsgronen (FINA):
Leefijdsgronen A: 16, 17 en 18 jaar;
Leefijdsgronen B: 14 en 15 jaar;
Leefijdsgronen C: 12 en 13 jaar.
- 8.3 Voor wedstrijden in Nederland gelden bovendien de leeftijdsgroepen:
Leefijdsgronen S: 19 jaar en ouder (of 19 tot en met 24 jaar indien ook gesprongen wordt in de mastersleefijdsgronen);
Leefijdsgronen C: 13 jaar en jonger (of 12 en 13 jaar indien ook gesprongen wordt in leefijdsgronen D);
Leefijdsgronen D: 11 jaar en jonger (of 10 en 11 jaar indien ook gesprongen wordt in leefijdsgronen E);
Leefijdsgronen E: 9 jaar en jonger.
- 8.4 Masters: 25 jaar en ouder (ingedeeld volgens het masters reglement).

Artikel F9 Soorten wedstrijden

- 9.1 In verenigings- of nationaal verband kunnen schoonspringers, mits daarbij aan de gestelde eisen wordt voldaan, deelnemen aan de volgende wedstrijden (zie ook bijlage FIV):
- programma 1: leeftijdsgroepwedstrijden;
 - programma 2: wedstrijden voor alle leeftijden;
 - programma 3: wedstrijden synchroonspringen;
 - programma 4: niveauspringen;
 - programma 5: diplomaspringen;
 - programma 6: wedstrijden voor beginners;
 - programma 7: wedstrijden voor deelnemers zonder startvergunning;
 - programma 8: wedstrijden voor masters
- De programma's 1, en 2 en 3 zijn eveneens van toepassing op nationale kampioenschappen.

Artikel F10 Leeftijdsgroepwedstrijden

- 10.1 Zonder uitzondering mogen de deelnemers alleen in hun eigen leeftijdsgroep uitkomen.
- 10.2 De wedstrijd bestaat uit twee delen respectievelijk deel één met gelimiteerde sprongen en deel twee met ongelimiteerde sprongen.
- 10.3 Indien voldoende tijd beschikbaar is kunnen de 12 springers met de hoogste score van een leeftijdsgroep uitkomen in een finaleronde. In de finale worden alleen de ongelimiteerde sprongen gemaakt. De score in de finale wordt bepaald door de score van de gelimiteerde sprongen uit de voorronde op te tellen bij de score van de ongelimiteerde sprongen van de finale.

Artikel F11 Wedstrijden voor alle leeftijden

11.1 1m-plankspringen (toernooi)

11.1.1 de wedstrijdvorm is :

- een kwalificatiewedstrijd;
- een halve finale;
- een finale.

Elk onderdeel bestaat voor de dames uit 5 en voor de heren uit 6 ongelimiteerde sprongen.

11.1.2 De 12 best geplaatste springers van de kwalificatiewedstrijd komen tegen elkaar uit in een toernooi bestaande uit een halve finale en een finale.

11.1.3 De halve finale omvat 2 groepen van elk 6 springers.

- Groep A met de op de even plaatsen geëindigde springers en
- Groep B met de op de oneven plaatsen geëindigde springers.

Groep A start als eerste.

11.1.4 Uit elke halve finale gaan de drie best geplaatste springers door naar de finale.

11.2 3m-plank springen of torenspringen

11.2.1 De wedstrijdvorm is:

- een kwalificatiewedstrijd;
- een halve finale;
- een finale.

Elk onderdeel bestaat voor de dames uit 5 en voor de heren uit 6 ongelimiteerde sprongen.

11.2.2 Na de kwalificatiewedstrijd worden per categorie de achttien best geplaatste springers toegelaten tot de halve finale. De twaalf best geplaatste springers van de halve finale gaan door naar de finale.

Artikel F12 Wedstrijden synchroonspringen

12.1 De wedstrijdvorm is;

- een kwalificatiewedstrijd indien er meer dan 12 paren deelnemen;
- een finale.

12.2 De 12 best geplaatste paren van de kwalificatiewedstrijd komen tegen elkaar uit in de finale.

12.3 Bij een wedstrijd synchroonspringen gaan twee deelnemers gelijktijdig van de springplanken of het platform.

12.4 In elke ronde maken de twee deelnemers exact dezelfde sprong (zelfde sprongcode en houding).

Deze sprongcombinatie heet een duosprong.

12.5 Een wedstrijd synchroonspringen voor de leeftijdsgroepen C jongens en C meisjes bestaat uit 4 ronden:

- 2 ronden met een vaste moeilijkheidsfactor van 2,0 per duosprong, ongeacht de moeilijkheidsfactor van de duosprong en
- 2 ronden met ongelimiteerde duo-sprongen.

12.6 Een wedstrijd synchroonspringen voor de all-in dames en de leeftijdsgroepen, A/B gecombineerd jongens, A/B gecombineerd meisjes en S dames bestaat uit 5 ronden:

- 2 ronden van sprongen met een vaste moeilijkheidsfactor van 2,0 per duosprong, ongeacht de moeilijkheidsfactor van de duosprong en
- 3 ronden met ongelimiteerde duo-sprongen.

12.7 In de wedstrijden synchroonspringen voor all-in dames en de leeftijdsgroep S dames zullen tenminste vijf spronggroepen worden gebruikt. Bij het plankspringen worden de duosprongen vooruit met een aanloop uitgevoerd.

12.8 Onder een duosprong vooruit wordt verstaan een sprong in voorwaartse richting (1) of in de richting contra (3), met of zonder schroef.

12.9 In de wedstrijden synchroonspringen voor de leeftijdsgroepen C en A/B zullen tenminste drie spronggroepen worden gebruikt.

12.10 Een wedstrijd synchroonspringen voor heren all-in en leeftijdsgroep S heren bestaat uit 6 ronden:

- 2 rondes van duo-sprongen met een vaste moeilijkheidsfactor van 2,0 per sprong, ongeacht de moeilijkheidsfactor van de duosprong en
 - 4 rondes met ongelimiteerde duo-sprongen.
- 12.11 In de wedstrijden synchroonspringen met zes rondes zullen tenminste vijf spronggroepen worden gebruikt. Bij het plankspringen zijn alle duosprongen vooruit met aanloop.

Artikel F13 Niveauspringen en diplomaspringen

- 13.1 Schoonspringers kunnen als bewijs van hun springvaardigheid:
- deelnemen aan niveautesten;
 - diploma's behalen.
- 13.2 Naast de mogelijkheid om
- deel te nemen aan niveautesten georganiseerd door de KNZB,
 - diploma's te behalen tijdens wedstrijden,
- kan elke vereniging of kring, die deze evenementen wenst te organiseren, dit schriftelijk aanvragen bij het bondsbestuur.
- 13.3 Dit verzoek moet tenminste drie weken vóór de gewenste datum worden ingediend onder vermelding van de daarvoor uit te nodigen jury.
- 13.4 De jury bestaat uit drie beoordelaars, de scheidsrechter inbegrepen.
- 13.5 Het jurysecretariaat - bij niveauspringen eventueel gevormd door één persoon - draagt zorg voor de administratieve begeleiding van het evenement.
- 13.6 Voor de niveautesten worden de sprongen vastgesteld door het bondsbestuur en jaarlijks voorafgaande aan het seizoen, waarin het niveauspringen plaats vindt, bekend gemaakt.
- 13.7 Bij diplomaspringen zijn geen rechtstandige sprongen en valduiken toegestaan.
- 13.8 Als bewijs van springvaardigheid kan een springer, die aan de gestelde eisen heeft voldaan, een schoonspringdiploma aanvragen bij het bondsbestuur.

Artikel F14 Wedstrijden voor masters

- 14.1 Het programma van wedstrijden voor masters staat vermeld in het masters reglement.
- 14.2 De criteria voor het beoordelen van sprongen uit het schoonspringreglement zijn eveneens van toepassing op wedstrijden voor masters.

Artikel F15 De scheidsrechter

- 15.1 Door of namens de scheidsrechter zal vóór de wedstrijd worden nagegaan of de te gebruiken springinstallaties en accommodaties in orde zijn.
- 15.2 De scheidsrechter leidt de juryvergadering, waarin hij de juryleden instrueert.
- 15.3 De scheidsrechter dient zodanig plaats te nemen, dat hij de wedstrijd kan leiden en er op toe kan zien, dat de reglementen worden nageleefd.
- 15.4 De scheidsrechter mag voor het waarnemen van de verrichtingen van de springers laten assisteren door hulpscheidsrechters met minimaal de bevoegdheid 7.
- 15.5 Bij synchroonspringen stelt de scheidsrechter een hulpscheidsrechter met tenminste de bevoegdheid 6 aan voor het observeren van de uitvoering van de sprongen. De scheidsrechter en de hulpscheidsrechter zitten aan de tegenover elkaar liggende zijden van het zwembad. Zij observeren de uitvoering van de sprong door de springer aan de eigen zijde. De scheidsrechter is verantwoordelijk voor het observeren van de synchroniteit.
- 15.6 Bij torenspringen wordt een hulpscheidsrechter benoemd voor het observeren van de verrichtingen op het platform.
- 15.7 De scheidsrechter moet de springlijsten (laten) controleren en als een lijst niet aan de voorschriften blijkt te voldoen de springer zo snel mogelijk de gelegenheid te geven de lijst te verbeteren voor het begin van de wedstrijd.
- 15.8 De scheidsrechter mag bij slecht weer of onvoorziene omstandigheden een wedstrijd voor korte tijd onderbreken of een deel ervan opschorten.
- 15.9 De wedstrijd zal worden voortgezet vanaf het punt waar deze werd onderbroken. De resultaten, die voor de onderbreking zijn behaald, worden bewaard voor het vervolg van de wedstrijd ongeacht wanneer deze zal worden gehouden.
- 15.10 Bij harde wind kan de scheidsrechter alle deelnemers toestaan om opnieuw met een sprong te beginnen zonder dat hiervoor punten worden afgetrokken.
- 15.11 Bij nationale kampioenschappen en daarmee door het bondsbestuur gelijk te stellen wedstrijden wordt de sprongcode aangegeven op een indicatiebord. Bij het torenspringen zal ook de spronghoogte op het indicatiebord worden getoond. Het bord moet goed zichtbaar zijn voor de springer en de beoordelaars.
Het indicatiebord heeft voorrang op de mondelinge aankondiging van de sprong, maar is ondergeschikt aan de springlijst en dient vóór elke sprong door of namens de scheidsrechter te worden geverifieerd.
- 15.12 De scheidsrechter of de officiële omroeper dient voor elke sprong de naam van de springer en de uit te voeren sprong aan te kondigen. Bij gebruik van verschillende platforms zal de hoogte hiervan eveneens worden vermeld. Wanneer gebruik wordt gemaakt van een indicatiebord blijft de mondelinge aankondiging beperkt tot de naam van de springer.
- 15.13 De mondelinge aankondiging van de sprong mag niet plaatsvinden voordat de springer zich op de springplank of het platform bevindt.
- 15.14 Indien een sprong verkeerd is aangekondigd dient de springer of zijn vertegenwoordiger dit onmiddellijk te laten herstellen, zo mogelijk nog vóór de uitvoering van de sprong. De springlijst is bepalend voor de sprong die moet worden uitgevoerd.

- 15.15 Wanneer de verkeerd aangekondigde sprong al is uitgevoerd kan de scheidsrechter deze laten vervallen en meteen daarna de sprong opnieuw (laten) aankondigen en doen uitvoeren.
- 15.16 Een springer die een sprong weigert uit te voeren, krijgt daarvoor 0 punten.
- 15.17 Iedere springer dient voldoende tijd te krijgen voor het voorbereiden en uitvoeren van een sprong. Wanneer de voorbereiding, na een voorafgaande waarschuwing van de scheidsrechter, langer duurt dan 1 minuut krijgt de springer 0 punten voor de aangekondigde sprong.
- 15.18 De sprong moet worden uitgevoerd na een signaal van de scheidsrechter. Dit signaal mag niet worden gegeven voordat de springer op de springplank of het platform heeft plaatsgenomen. De springer mag zich niet naar het einde van de springplank of het platform begeven, voordat de scheidsrechter het signaal heeft gegeven.
- 15.19 Indien een sprong vóór het signaal wordt uitgevoerd dient de scheidsrechter te beslissen of de sprong moet worden herhaald.
- 15.20 De scheidsrechter mag een (mislukte) sprong laten herhalen wanneer de uitvoering ervan volgens hem door buitengewone omstandigheden werd beïnvloed.
- 15.21 Het verzoek om een sprong te mogen herhalen moet onmiddellijk door de springer of zijn vertegenwoordiger bij de scheidsrechter worden ingediend.
- 15.22 In alle gevallen dat de scheidsrechter besluit dat een sprong mag worden herhaald, moet de eerste sprong ook worden beoordeeld en de cijfers ervan worden genoteerd. De cijfers zijn dan beschikbaar indien een eventueel protest wordt toegewezen.
- 15.23 Indien de scheidsrechter overtuigd is, dat de springer een andere sprong heeft gemaakt dan werd aangekondigd, dan moet hij deze sprong "geheel mislukt" verklaren.
- 15.24 Bij sprongen die worden ingedoken zal de scheidsrechter de sprong "geheel mislukt" verklaren als de voeten het water raken voordat het hoofd of de handen het water raken.
- 15.25 Bij de voetlanding zal de scheidsrechter de sprong "geheel mislukt" verklaren als het hoofd of de handen als eerste het water raken.
- 15.26 Wanneer een rotatie om lengte- en/of breedte-as 90 graden of meer van de aangekondigde sprong afwijkt, verklaart de scheidsrechter de sprong "geheel mislukt".
- 15.27 De scheidsrechter mag een sprong "geheel mislukt" verklaren, wanneer hij meent, dat tijdens het uitvoeren van de sprong hulp werd verleend aan de springer. De uitvoering wordt geacht in te gaan zodra de scheidsrechter het signaal geeft.
- 15.28 Als een springer de orde tijdens een wedstrijd verstoort kan de scheidsrechter hem diskwalificeren. Indien een springer wordt gediskwalificeerd wordt hij niet opgenomen in de uitslag van de wedstrijd.
- 15.29 De scheidsrechter is bevoegd een beoordelaar, die naar zijn mening niet naar tevredenheid functioneert, te vervangen. Na afloop van de wedstrijd moet de scheidsrechter dit schriftelijk in een rapport vastleggen. Dit rapport wordt apart opgestuurd aan het bondsbestuur.
- 15.30 Een dergelijke vervanging mag uitsluitend plaatsvinden aan het einde van een wedstrijdonderdeel of nadat door alle deelnemers een gelijk aantal sprongen is uitgevoerd.
- 15.31 Aan het einde van de wedstrijd controleert de scheidsrechter samen met de secretarissen de springlijsten en de wedstrijduitslagen en bekrachtigt de einduitslag met zijn handtekening. Wanneer een computer gebruikt wordt, bekrachtigt de scheidsrechter het eindresultaat met zijn handtekening op de computeruitdraai.

Artikel F16 Beoordelingmethode

16.1 Algemene aanwijzingen

- 16.1.1 De lijst met juryleden bevat de namen van de scheidsrechter en de beoordelaars. In voorkomende gevallen worden hier de assistenten en hulpscheidsrechter aan toegevoegd.
- 16.1.2 Wanneer een beoordelaar tijdens een wedstrijd niet langer in staat is te jureren moet hij door een andere beoordelaar worden vervangen.
- 16.1.3 De wedstrijdresultaten worden bijgehouden door het jurysecretariaat. Bij belangrijke wedstrijden zal het jurysecretariaat uit twee onafhankelijk van elkaar werkende secretariaatsgroepen bestaan.
- 16.1.4 Na iedere sprong tonen de beoordelaars na het signaal van de scheidsrechter onmiddellijk, op eenduidige wijze en zonder onderling overleg duidelijk hun cijfer. Vervolgens worden de jurycijfers één voor één door of namens de scheidsrechter voorgelezen in een vaste volgorde.
- 16.1.5 Bij het synchroonspringen worden eerst de cijfers voor de uitvoering van de sprong omgeroepen en vastgelegd gevolgd door de cijfers voor de synchroniteit.
- 16.1.6 Indien gebruik wordt gemaakt van een elektronisch scoresysteem zullen de beoordelaars direct nadat de sprong is uitgevoerd hun cijfer intypen in het systeem.
- 16.1.7 De cijfers worden getoond op een scorebord dat bij voorkeur niet zichtbaar is voor de beoordelaars. Al de cijfers (zonder informatie over de stand van de wedstrijd) moeten getoond worden op het scoresysteem van de beoordelaars.
- 16.1.8 De eerste secretaris (secretariaatsgroep) noteert de jurycijfers op de springlijsten zoals die door de scheidsrechter of de omroeper worden opgelezen en noteert deze. Wanneer een computer en een scorebord worden gebruikt, is de mondelinge opsomming van de cijfers niet noodzakelijk. In dat geval zal het secretariaat de cijfers direct van de monitor overnemen.
- 16.1.9 De tweede secretaris (secretariaatsgroep) noteert de cijfers op de springlijsten zoals die door de beoordelaars worden getoond. Wanneer een computer wordt gebruikt om de score vast te stellen, zal de tweede secretaris (secretariaatsgroep) de cijfers direct van een monitor overnemen.
- 16.1.10 Teneinde het rekenen te vereenvoudigen mag een computer, een rekenmachine of rekentabel worden gebruikt. Indien een computersysteem wordt gebruikt voor het registreren van de scores zal de tweede secretaris (secretariaatsgroep) zich beperken tot het vastleggen van de jurycijfers.

16.1.11 Aan het einde van de wedstrijd worden per springer de puntenaantallen van de sprongen bij elkaar opgeteld. De puntentotalen van alle springers en de volgorde, waarin ze zich hebben geplaatst, worden door de scheidsrechter of de omroeper bekend gemaakt.

16.2 Beoordelen bij individuele wedstrijden

16.2.1 Voor elke individuele wedstrijd worden 5 beoordelaars opgesteld. Er kan worden gekozen voor 7 juryleden.

16.2.2 De beoordelaars waarderen de sprongen naar eigen inzicht in overeenstemming met de kwalificaties van de onderstaande tabel, waarvan de cijfers met halve punten opklimmen van 0 t/m 10:

- geheel mislukt	0	punten;
- onvoldoende	½ - 2	punten;
- gebrekkig	2½ - 4½	punten;
- voldoende	5 - 6½	punten;
- goed	7 - 8	punten;
- zeer goed	8½ - 9½	punten;
-excellent	10	punten.

16.2.3 Elke sprong wordt door de springers zelf uitgevoerd zonder hulp van buitenaf. Hulp en instructie is toegestaan in de tijd tussen twee sprongen en voorafgaande aan de eerste sprong.

16.2.4 Beoordeeld worden de techniek en de sierlijkheid van:

- de aanvangshouding;
- de aanloop;
- de afzet;
- de vlucht;
- het induiken (de 'landing').

16.2.5 Een beoordelaar mag uitsluitend de techniek en de uitvoering van een sprong beoordelen, d.w.z. niet het komen tot de aanvangshouding, de moeilijkheid van de sprong en alles wat onder de waterspiegel gebeurt.

16.2.6 Indien een beoordelaar van mening is, dat een andere sprong werd uitgevoerd dan was aangekondigd mag hij 0 punten geven, ook al keurt de scheidsrechter deze sprong niet af.

16.3 Beoordelen bij wedstrijden synchroonspringen

16.3.1 Bij het synchroonspringen wordt de technische uitvoering van de individuele sprongen en de synchroniteit van de springers in de uitvoering van de duosprong beoordeeld.

16.3.2 Alle criteria voor het individuele springen zijn in beginsel ook van toepassing op de technische uitvoering van de sprongen bij synchroonspringen.

16.3.3 Voor elke wedstrijd synchroonspringen worden 9 beoordelaars opgesteld. Vier juryleden zullen uitsluitend de uitvoering van de sprongen en de overige juryleden zullen uitsluitend de synchroniteit beoordelen. Het bondsbestuur kan bepalen dat bij specifieke wedstrijden 11 juryleden worden opgesteld waarvan 6 voor de uitvoering van de sprongen en 5 voor de synchroniteit.

16.3.4 Twee of drie (bij 11 juryleden) van de beoordelaars, die aangewezen zijn voor de uitvoering van de sprongen, beoordelen de ene springer en de andere twee of drie beoordelaars de andere springer.

16.3.5 De beoordelaars voor de uitvoering van de sprong beoordelen uitsluitend de techniek en de uitvoering van de sprong van één springer en niet van beide springers. De synchroniteit van de duosprong dient buiten beschouwing te worden gelaten.

16.3.6 De beoordelaars voor de synchroniteit van de springers beoordelen het totaalbeeld van de gelijktijdige verrichtingen van beide springers. De uitvoering van elk van de individuele sprongen dient buiten beschouwing te worden gelaten. Bij het beoordelen van de synchroniteit moet worden gelet op:

- de aanloop;
- de afzet, inclusief de overeenkomst in hoogte;
- de harmonie en gelijktijdigheid van bewegingen tijdens de vlucht;
- de overeenkomst in de hoeken waaronder wordt geland;
- de vergelijkbare afstand tot de springplank c.q. het platform van de landing;
- de gelijktijdigheid van de landingen.

16.3.7 De beoordelaars voor de synchroniteit waarderen de sprongen naar eigen inzicht volgens onderstaande tabel, waarvan de cijfers met halve punten opklimmen van 0 tot en met 10:

falende synchroniteit	0	punten
onvoldoende synchroniteit	½-2	punten
matige synchroniteit	2½-4½	punten
voldoende synchroniteit	5-6½	punten
goede synchroniteit	7-8	punten
zeer goede synchroniteit	8½-9½	punten
excellente synchroniteit	10	punten.

16.3.8 Wanneer elk cijfer voor synchroniteit 0 punten is, verklaart de scheidsrechter de duosprong "geheel mislukt".

16.3.9 Indien voor één van beide springers het cijfer voor de uitvoering van beide beoordelaars 0 punten is, verklaart de scheidsrechter de duosprong "geheel mislukt".

16.3.10 Indien één van beide springers het wateroppervlak raakt voordat de andere springer loskomt van de plank of het platform, verklaart de scheidsrechter de duosprong "geheel mislukt".

- 16.3.11 Iedere beoordelaar voor synchroniteit zal naar eigen inzicht ½ tot 2 punten in mindering brengen indien de synchroniteit wordt doorbroken in:
- de aanvangshouding, de aanloop, de afzet en hoogte van de beide sprongen;
 - de gelijktijdigheid en gelijkvormigheid van bewegingen tijdens de vlucht;
 - de overeenkomst van de hoeken waaronder wordt geland;
 - de vergelijkbare afstand van de landing tot de springplank c.q. het platform;
 - de gelijktijdigheid van de landingen.

16.4 **Score berekening bij individuele wedstrijden**

- 16.4.1 De secretarissen (secretariaatsgroepen) zullen het hoogste en het laagste cijfer schrappen. Wanneer er van het hoogste of laagste cijfer twee of meer zijn, vervalt slechts één daarvan.
- 16.4.2 Onafhankelijk van elkaar tellen de secretarissen de overgebleven cijfers op en vermenigvuldigen de uitkomst hiervan met de moeilijkheidsfactor, hetgeen het puntenaantal oplevert voor de uitgevoerde sprong.
- 16.4.3 Bij wedstrijden met 7 beoordelaars worden de twee hoogste en de twee laagste cijfers geschrapt om zodoende tot een puntenaantal te komen, dat vergelijkbaar is met dat van wedstrijden met 5 beoordelaars. Wanneer er van de te schrappen hoogste of laagste cijfers drie of meer zijn, vervallen er slechts twee daarvan.
- 16.4.4 Wanneer een beoordelaar doordat hij onwel is geworden of door andere onvoorziene omstandigheden verzuimt een bepaalde sprong te beoordelen, wordt het gemiddelde cijfer van de andere beoordelaars afgerond op het dichtstbijzijnde halve of hele punt, aangenomen als het ontbrekende cijfer. Indien dit gemiddelde cijfer op de decimalen 0,25 of 0,75 uitkomt, wordt dit naar boven afgerond op een half of heel punt.

16.5 **Score berekening bij wedstrijden synchroonspringen**

- 16.5.1 De secretarissen (secretariaatsgroepen) zullen het hoogste en laagste cijfer voor de uitvoering van de sprong en eveneens het hoogste en laagste cijfer voor de synchroniteit schrappen. In het geval van 11 juryleden wordt het hoogste en het laagste cijfer voor de synchroniteit geschrapt. Ook wordt per springer het hoogste en het laagste cijfer voor de uitvoering van de sprong geschrapt. De scheidsrechter dient er bij het oplezen zorg voor te dragen dat duidelijk is welke van de cijfers voor de synchroniteit gelden.
- 16.5.2 Wanneer er van het te schrappen hoogste of laagste cijfer voor de uitvoering van de sprong twee of meer zijn, vervalt slechts één daarvan. Wanneer er van het te schrappen hoogste of laagste cijfer voor de synchroniteit twee of meer zijn, vervalt slechts één daarvan.
- 16.5.3 Wanneer een beoordelaar doordat hij onwel is geworden of door andere onvoorziene omstandigheden, verzuimt een bepaalde sprong te beoordelen, wordt het (afgeronde gemiddelde) cijfer van respectievelijk de andere beoordelaar(s) voor de uitvoering van dezelfde springer, of het gemiddelde cijfer van de andere beoordelaars voor de synchroniteit, afgerond op het dichtstbijzijnde halve of hele punt, aangenomen als het ontbrekende cijfer. Indien het gemiddelde cijfer op de decimalen 0,25 of 0,75 uitkomt wordt het naar boven afgerond op het dichtstbijzijnde halve of hele punt.

Artikel F17 Uitvoering van de sprongen

De sprongen moeten naar de volgende maatstaven worden uitgevoerd en beoordeeld.

- 17.1 Alle sprongen moeten door de deelnemers zelf zonder enige hulp van anderen worden uitgevoerd. Tussen de sprongen in zijn aanwijzingen wel toegestaan.
- 17.2 Elke sprong mag uit stand worden uitgevoerd. Een aanloop mag alleen gemaakt worden in combinatie met de sprongrichtingen voorwaarts of contra.

17.3 **Sprongen uit stand**

- 17.3.1 De aanvangshouding wordt geacht te zijn aangenomen zodra de springer zich op het einde van de springplank of het platform heeft opgesteld.
- 17.3.2 Bij de aanvangshouding moet het lichaam rechtop zijn, het hoofd opgeheven en de armen gestrekt in een willekeurige stand.
- 17.3.3 De sprong begint wanneer de armen vanuit de aanvangshouding in beweging komen.
- 17.3.4 Wanneer de voeten van een springer bij een voor- of achterwaartse afzet los komen van de springplank of het platform, voordat de eigenlijke afzet plaatsvindt, zal iedere beoordelaar naar eigen inzicht ½ tot 2 punten in mindering brengen.

17.4 **Sprongen met aanloop**

- 17.4.1 De aanvangshouding wordt geacht te zijn aangenomen zodra de springer gereed is voor de eerste pas van de aanloop.
- 17.4.2 De aanloop moet zonder aarzeling in een vloeiende beweging recht naar het uiteinde van de plank of het platform worden uitgevoerd.
- 17.4.3 Indien de aanloop niet zonder aarzeling in een vloeiende beweging naar het uiteinde van de plank of het platform wordt uitgevoerd zal iedere beoordelaar naar eigen inzicht ½ tot 2 punten in mindering brengen.
- 17.4.4 In de aanloop dient een met één voet afgezette opsprong naar de punt gevolgd door een met twee voeten gelijktijdig gemaakte afzet van de punt te worden getoond, anders verklaart de scheidsrechter de sprong "geheel mislukt". Bij sprongen van een platform met aanloop mag de afzet ook met één voet gebeuren.

17.5 Zowel sprongen uit stand als met aanloop

17.5.1 De aanvangshouding moet vrij en ongedwongen zijn.

17.5.2 Als een springer twee maal achter elkaar met twee voeten tegelijk veert en dan de plank verlaat verklaart de scheidsrechter dat de sprong geheel is mislukt. Dit geldt zowel voor uit stand als met aanloop. Indien de beoordelaar van mening is dat een dubbele afzet is gemaakt mag nul (0) punten worden gegeven ook als de scheidsrechter niet besluit de sprong mislukt te verklaren.

17.5.3 Indien de juiste aanvangshouding niet wordt aangenomen zal iedere beoordelaar naar eigen inzicht ½ tot 2 punten in mindering brengen.

17.5.4 De afzet moet gedurfd, redelijk hoog en zelfverzekerd zijn en moet vanaf het einde van de springplank c.q. het platform plaatsvinden.

17.5.5 Indien de afzet niet gedurfd, hoog, zelfverzekerd en vanaf het einde van de plank of platform is zal iedere beoordelaar naar eigen inzicht ½ tot 2 punten in mindering brengen.

17.5.6 Wanneer een springer een aanloop voor het einde van de plank onderbreekt en daarna doorgaat of bij sprongen uit stand begonnen is met de fore-movement van de voeten en vervolgens stopt zal de scheidsrechter het cijfer van iedere beoordelaar met 2 punten verlagen.

17.6 Sprongen uit handstand

17.6.1 De aanvangshouding gaat in wanneer beide handen bij het uiteinde van het platform zijn en beide voeten los komen van het platform.

17.6.2 Wanneer een springer het evenwicht verliest en zo ver terugvalt, dat één of beide voeten het platform raken, dan wel enig ander lichaamsdeel anders dan zijn handen, mag hij een tweede poging ondernemen.

17.6.3 Wanneer een springer zijn balans verliest waardoor hij één of beide handen verzet ten opzichte van de originele plaats aan het eind van het platform zal dit beschouwd worden als het onderbreken van de sprong en begint de volgende poging zodra beide handen weer zijn neergezet bij het uiteinde van het platform.

17.6.4 Wanneer geen stilstaande, stabiele handstand met een gestrekte verticale lichaamshouding wordt getoond, verlagen de beoordelaars hun cijfer met ½ tot 2 punten.

17.7 Puntenaftrek

17.7.1 Puntenaftrek voorbehouden aan de scheidsrechter zal niet door de beoordelaars worden toegepast. De scheidsrechter zal, na dit te hebben aangekondigd, 2 punten van het cijfer van iedere beoordelaar in mindering brengen.

17.7.2 De scheidsrechter zal 2 punten aftrek toepassen en na een tweede mislukte poging de sprong "geheel mislukt" verklaren indien :

- de springer opnieuw begint met een sprong uit stand, met aanloop of met een handstand:

- de springer de plank in beweging heeft gebracht met zijn voeten of benen, de beweging vervolgens stopt en weer opnieuw begint (opnieuw begint met zijn "fore-movement");

- de springer tijdens het maken van de handstand één of twee handen verplaatst ten opzichte van de originele plaats aan het einde van het platform.

17.7.3 Wanneer een springer tijdens de vlucht de springplank of het platform raakt dan wel naast de springplank (richting) c.q. platform (richting) springt, brengt iedere beoordelaar hiervoor naar eigen inzicht punten in mindering.

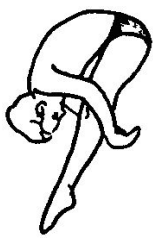
17.8 Lichaamshoudingen

17.8.1 In de gestrekte houding mag het lichaam niet gebogen zijn noch in de heupen, noch in de knieën en moeten de benen gesloten en tot en met de tenen gestrekt worden gehouden. De armhouding is vrij.



17.8.2 Bij alle zweefsalto's moet de gestrekte houding duidelijk worden getoond vanaf het moment van het verlaten van de springplank of het platform of na één salto. Indien de gestrekte houding minder dan een kwart salto (90°) wordt getoond bij sprongen met één salto is het cijfer maximaal 4½. Indien de gestrekte houding minder dan een halve salto (180°) wordt getoond bij sprongen met anderhalve salto of meer is het cijfer maximaal 4½.

- 17.8.3 In de gehoekte houding moet het lichaam in de heupen gebogen zijn, terwijl de benen tot en met de tenen gestrekt en gesloten worden gehouden. De armhouding is vrij.



- 17.8.4 In de gehurkte houding moet het lichaam zo klein mogelijk opgevouwen zijn met de handen op de onderbenen, terwijl de gebogen knieën en gestrekte voeten gesloten worden gehouden.



- 17.8.5 In de vrije houding is de lichaamshouding naar keuze, maar de benen moeten gesloten worden gehouden en de voeten gestrekt.
- 17.8.6 De houdingen als in dit artikel omschreven moeten er altijd sierlijk uitzien. Indien hieraan niet wordt voldaan zal iedere beoordelaar naar eigen inzicht $\frac{1}{2}$ tot 2 punten in mindering brengen.
- 17.8.7 Indien niet geheel is voldaan aan alle eisen voor de uitvoering van een lichaamshouding zal iedere beoordelaar naar eigen inzicht $\frac{1}{2}$ tot 2 punten in mindering brengen.
- 17.8.8 Indien het duidelijk is, dat de sprong in een andere lichaamshouding werd uitgevoerd dan aangekondigd, moet de scheidsrechter, alvorens de beoordelaars het signaal te geven hun cijfers te tonen, de aankondiging (laten) herhalen met de mededeling, dat het cijfer niet meer dan 2 mag zijn. Wanneer een beoordelaar dan toch meer dan 2 punten geeft, reduceert de scheidsrechter het cijfer van die beoordelaar tot 2.
- 17.8.9 Indien een sprong duidelijk in een andere houding wordt uitgevoerd dan was aangekondigd, is de uitvoering 'onvoldoende' en het cijfer ten hoogste 2, ook als de scheidsrechter niet bepaald dat het cijfer maximaal 2 punten is.
- 17.8.10 Wanneer een sprong gedeeltelijk in een andere houding wordt uitgevoerd dan was aangekondigd geven de beoordelaars gebaseerd op hun eigen mening een cijfer dat ten hoogste $4\frac{1}{2}$ mag zijn.

17.9 Schroefsprongen

- 17.9.1 Als een schroefbeweging duidelijk zichtbaar van de springplank of het platform wordt meegenomen zal iedere beoordelaar naar eigen inzicht $\frac{1}{2}$ tot 2 punten in mindering brengen.
- 17.9.2 Bij schroefsalto's mag de schroef op ieder willekeurig moment tijdens de vlucht worden uitgevoerd.
- 17.9.3 Bij gehoekte schroefsprongen dient de hoekhouding duidelijk te worden getoond gedurende het verloop van de sprong. Indien de hoekhouding niet wordt getoond zal iedere beoordelaar naar eigen inzicht $\frac{1}{2}$ tot 2 punten in mindering brengen.
- 17.9.4 Bij gehurkte schroefsprongen dient de hurkhouding duidelijk te worden getoond gedurende het verloop van de sprong. Indien de hurkhouding niet wordt getoond zal iedere beoordelaar naar eigen inzicht $\frac{1}{2}$ tot 2 punten in mindering brengen.

17.10 De landing

- 17.10.1 De springer moet altijd verticaal of nagenoeg verticaal zonder rotatie ten opzichte van de plank in het water komen; het lichaam tot en met de tenen gestrekt en de benen gesloten. Indien de sprong te kort heeft of doorslaat in de landing, brengen de beoordelaars naar eigen inzicht punten in mindering.
- 17.10.2 Alle sprongen, waarbij het hoofd eerst in het water komt, moeten worden uitgevoerd met de armen in het verlengde van het lichaam langs het hoofd gestrekt met de handen dicht bij elkaar.
- 17.10.3 Bij alle sprongen waarbij de voeten eerst in het water komen, dienen de armen langs het lichaam te worden gehouden en mogen de ellebogen niet gebogen zijn.
- 17.10.4 Wanneer één arm of beide armen boven het hoofd komen bij een landing met de voeten naar beneden of onder het hoofd komen bij een landing met het hoofd naar beneden, moet de scheidsrechter, alvorens de beoordelaars het signaal te geven hun cijfers te tonen, (laten) aankondigen dat het cijfer niet meer dan $4\frac{1}{2}$ mag zijn. Wanneer een beoordelaar dan toch meer dan $4\frac{1}{2}$ punt geeft, reduceert de scheidsrechter het cijfer van die beoordelaar tot $4\frac{1}{2}$. Indien de scheidsrechter niet bepaald dat het cijfer maximaal $4\frac{1}{2}$ is, zal de beoordelaar toch de sprong met maximaal $4\frac{1}{2}$ waarderen.
- 17.10.5 Indien één arm of beide armen bij het induiken niet in de voorgeschreven houding zijn en de scheidsrechter heeft niet bepaald dat het cijfer maximaal $4\frac{1}{2}$ is, zal iedere beoordelaar afhankelijk van de omstandigheden $\frac{1}{2}$ tot 2 punten aftrekken.

17.10.6 Een sprong is beëindigd als het gehele lichaam onder water is verdwenen.

Artikel F18 Protesten

- 18.1 Protesten moeten uiterlijk 15 minuten na het beëindigen van de wedstrijd schriftelijk bij de scheidsrechter worden ingediend.
- 18.2 Een springer of zijn vertegenwoordiger mag direct na de uitvoering van zijn sprong, een ronde van sprongen of een wedstrijdonderdeel een mondeling protest indienen bij de scheidsrechter. Indien het protest niet wordt geaccepteerd kan alsnog een geschreven protest overeenkomstig het voorgaande lid worden ingediend.
- 18.3 Protesten over zaken, die reeds vóór de wedstrijd bekend zijn, moeten ook vóór de wedstrijd worden ingediend.
- 18.4 Tegen de beoordeling van de jury en de waarneming van de (hulp)scheidsrechter kunnen geen protesten worden ingediend.
- 18.5 Over alle protesten wordt beslist door de jury. Indien geen aparte jury van beroep is aangesteld, bestaat de jury uit de beoordelaars en de scheidsrechter van het wedstrijdonderdeel, waarop het protest betrekking heeft. De uitspraak van de jury is onherroepelijk. Bij staken van stemmen beslist de scheidsrechter. De jury mag zich laten adviseren door een deskundige over de interpretatie van het reglement.
- 18.6 Voor de aanvang van nationale kampioenschappen en daaraan gelijk te stellen wedstrijden wordt een jury van beroep ingesteld bestaande uit drie of vijf personen, waaronder ook de scheidsrechter.

Artikel F19 Proces-verbaal

- 19.1 Ieder proces-verbaal dient via een geautomatiseerd wedstrijdmeldsysteem aan het bondsbureau te worden aangeboden en bij de kringsschoonspringcommissie ingediend te worden binnen 5 dagen na de wedstrijddatum..
- 19.2 Een proces-verbaal dient de volgende gegevens te bevatten:
- de naam van de organiserende instantie, het zwembad waarin de wedstrijden plaatsvonden, alsmede de datum van de wedstrijden;
 - de namen en bevoegdheden van de juryleden met vermelding van de wedstrijdonderdelen, waarbij zij hebben gefungeerd;
 - de namen van de deelnemers, hun startvergunningnummers (bij wedstrijden voor deelnemers zonder startvergunning alleen het geboortjaar als de deelnemer niet in het bezit van een startvergunning is) en de namen van hun verenigingen;
 - de wedstrijdonderdelen met vermelding van springplank- of platformhoogte;
 - de eindvolgorde van de deelnemers per wedstrijdonderdeel met vermelding van eventuele prijzen;
 - bijzonderheden door de scheidsrechter te vermelden indien van toepassing.
- 19.3 Elk proces-verbaal dient door de scheidsrechter te worden ondertekend of, wanneer deze alle springlijsten heeft ondertekend en het proces-verbaal na de wedstrijd wordt opgesteld, door of namens een vertegenwoordiger van de organiserende instantie.
- 19.4 De volledig ingevulde en ondertekende springlijsten moeten door de organiserende instantie het lopende jaar plus het volledige jaar daarop worden bewaard en op de eerste aanvraag van het bondsbestuur ter beschikking gesteld.

Artikel F20 Nationale Kampioenschappen (NK)

- 20.1 Jaarlijks worden door of namens het bondsbestuur in Nederland de Nationale Kampioenschappen georganiseerd.
- 20.2 De jury en het jurysecretariaat voor nationale kampioenschappen worden door of namens het bondsbestuur uitgenodigd.
- 20.3 Bij de finales van nationale kampioenschappen zal de jury zoveel mogelijk bestaan uit beoordelaars, die niet zijn gebonden aan de springers in de desbetreffende finale.
- 20.4 Categorieën
Nationale kampioenschappen zijn er in de categorieën:
- 1m/3m plankspringen en torenspringen;
 - dames/meisjes en heren/jongens;
 - leeftijdsgroepen D, C, B en A (age-groups) en alle leeftijden (all-in).
 - individuele springers en paren synchroonspringen.
- 20.5 In elke categorie vormen de kwalificatiewedstrijd, eventuele halve finale en finale gezamenlijk het Nationaal kampioenschap voor de betreffende categorie.
- 20.6 **Wedstrijdopzet van de Nationale Kampioenschappen (NK)**
- 20.6.1 Het nationaal kampioenschap voor leeftijdsgroepen volgt voor het plank - en torenspringen wedstrijdprogramma 1 en heeft als vorm :
- een kwalificatiewedstrijd met het volledige programma indien het aantal inschrijvingen groter is dan 12;
 - een finale.
- Het programma in de finale bestaat uit het volledige programma indien er geen kwalificatiewedstrijd is gehouden. Indien er een kwalificatiewedstrijd is gehouden bestaat het finaleprogramma alleen uit de ongelimiteerde sprongen. Voor de einduitslag wordt in dat geval de score van de ongelimiteerde sprongen uit de finale opgeteld bij de score van de gelimiteerde sprongen van de voorronde voor het bepalen van de einduitslag.

- 20.6.2 Het nationaal kampioenschap 1 meter voor alle leeftijden volgt wedstrijdprogramma 2 en heeft als vorm :
- een kwalificatiewedstrijd;
 - een halve finale;
 - een finale.
- De kwalificatiewedstrijd wordt alleen gehouden als het aantal deelnemers 13 of meer is.
De halve finale wordt niet gehouden indien het aantal deelnemers 6 of minder is.
Indien er geen kwalificatiewedstrijd is gehouden wordt de halve finale niet opgesplitst in een ½-A en ½-B finale.
- 20.6.3 Het nationaal kampioenschap 3 meter en toren voor alle leeftijden volgt wedstrijdprogramma 2 en heeft als vorm :
- een kwalificatiewedstrijd;
 - een halve finale;
 - een finale.
- Een kwalificatiewedstrijd wordt alleen gehouden als het aantal deelnemers 19 of meer is.
De halve finale wordt niet gehouden indien het aantal deelnemers 12 of minder is.
Voor het torenspringen wordt alleen van de 10 meter gesprongen tenzij het bondsbestuur vooraf bekend maakt dat de 7½ en of de 5 meter ook mag worden gebruikt.
- 20.6.4 Het nationaal kampioenschap synchroonspringen voor paren all-in en de leeftijdsgroepen volgt wedstrijdprogramma 3 en heeft als vorm :
- een kwalificatiewedstrijd;
 - een finale.
- De kwalificatiewedstrijd wordt niet gehouden indien het aantal paren 12 of minder is.
- 20.6.5 Het bondsbestuur kan ongeacht de deelname besluiten kwalificatiewedstrijden te houden voor elk van de categorieën van de nationale kampioenschappen.
- 20.6.6 Voor elk onderdeel van de nationale kampioenschappen behoudt het bondsbestuur zich het recht voor techniek eisen of limieten te stellen waaraan een springer moet voldoen alvorens aan het bij de betreffende eis of limiet behorende onderdeel van de kampioenschappen kan worden deelgenomen.
- 20.6.7 Het bondsbestuur kan in bijzondere omstandigheden dispensatie verlenen voor de deelname aan kwalificatiewedstrijden of aan de verplichting te voldoen aan in het voorgaande lid gestelde eisen. Deze springer wordt extra toegevoegd aan de springers die zich regulier hebben gekwalificeerd voor het eerste finale onderdeel.
- 20.7 Data**
- 20.7.1 Nationale kampioenschappen kunnen worden gehouden tussen 1 januari en 31 december van het betreffende jaar.
- 20.7.2 Elk van de finales van de nationale kampioenschappen vormt één wedstrijd en wordt op aaneengesloten dagen afgewerkt, tenzij het bondsbestuur een andere regeling bekend maakt.
- 20.7.3 Op dagen, waarop nationale kampioenschappen worden gehouden, mogen elders in het land geen schoonspringwedstrijden en/of schoonspringdemonstraties plaatsvinden behoudens in bijzondere gevallen met toestemming van het bondsbestuur.
- 20.7.4 Data voor nationale kampioenschappen worden uiterlijk drie maanden voor de aanvangsdatum daarvan bekend gemaakt.
- 20.7.5 Het programma, de inschrijvingsvoorwaarden en eventuele nadere bepalingen voor nationale kampioenschappen worden tenminste 6 weken voor de aanvangsdatum daarvan bekend gemaakt. In deze bepalingen zal het bondsbestuur in ieder geval bekend stellen uit hoeveel paren de finale synchroonspringen bestaat.
- 20.7.6 Alle mededelingen omtrent nationale kampioenschappen worden door of namens het bondsbestuur gepubliceerd.
- 20.8 Titels en prijzen bij nationale kampioenschappen.**
- 20.8.1 Bij nationale kampioenschappen verkrijgt de winnaar van een all-in kampioenschap de titel "Kampioen van Nederland", de winnaar van een leeftijdsgroep de titel "Kampioen van Nederland in de desbetreffende leeftijdsgroep" en het winnende paar van een all-in kampioenschap bij synchroonspringen de titel "Kampioen synchroonspringen van Nederland", de winnaars van een leeftijdsgroep bij synchroonspringen de titel "Kampioen van Nederland synchroonspringen in de betreffende leeftijdsgroep".
- 20.8.2 Als bewijs voor het behaalde kampioenschap ontvangt de winnaar of de beide springers van het winnende paar bij synchroonspringen een bondsdiploma en een gouden (verguld zilveren) medaille van het bondsbestuur.
- 20.8.3 Er wordt geen kampioenstitel toegekend, indien er bij het desbetreffende wedstrijdonderdeel slechts één deelnemer of paar is, tenzij het bondsbestuur de geleverde prestatie een kampioenschap waardig acht.
- 20.8.4 De op de tweede en derde plaats geëindigde deelnemers ontvangen respectievelijk een verzilverde en een bronzen medaille.
- 20.8.5 Verzilverde en bronzen medailles worden slechts toegekend indien er bij het desbetreffende wedstrijdonderdeel tenminste 3 respectievelijk 4 deelnemers of bij synchroonspringen paren zijn, tenzij het bondsbestuur de geleverde prestatie een medaille waardig acht.

20.9 **Inschrijven**

- 20.9.1 Voor nationale kampioenschappen worden alleen aanmeldingen ingeschreven die voor de sluitingsdatum schriftelijk door of namens de secretaris van de desbetreffende vereniging bij het bondsbestuur zijn ingediend en de volgende gegevens bevatten:
- naam van de vereniging;
 - namen van de springers met bijbehorende startvergunningnummers;
 - wedstrijdonderdeel c.q. -onderdelen.
- 20.9.2 Springers die na het verstrijken van de inlevertermijn nog geen officiële springlijst(en) bij het bondsbestuur hebben ingeleverd, worden van het desbetreffende wedstrijdonderdeel uitgesloten. Alle springlijsten moeten, behalve volledig en duidelijk ingevuld, ook ondertekend zijn.

Artikel F21 Bijlagen

- 21.1 Behalve de in vorige artikelen genoemde bevat dit reglement de volgende bijlagen:
- FI voorbeelden sprongen
 - FV kwalificatie-eisen NK's
 - FVI criteria prestatiedailles
 - FVIII procedures officialbenoemingen

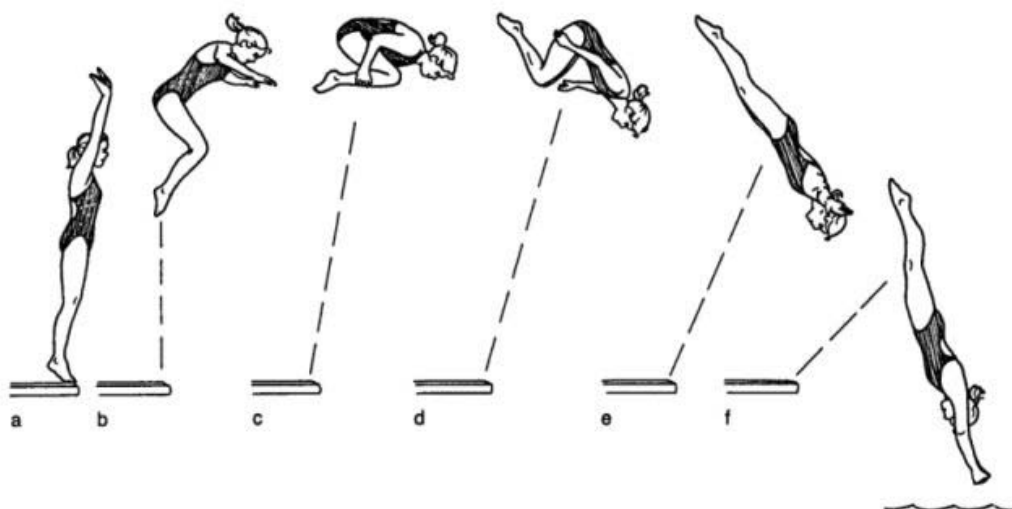
Artikel F22 Slotbepaling

- 22.1 In alle gevallen waarin tijdens wedstrijden dit reglement niet voorziet, beslist de jury.

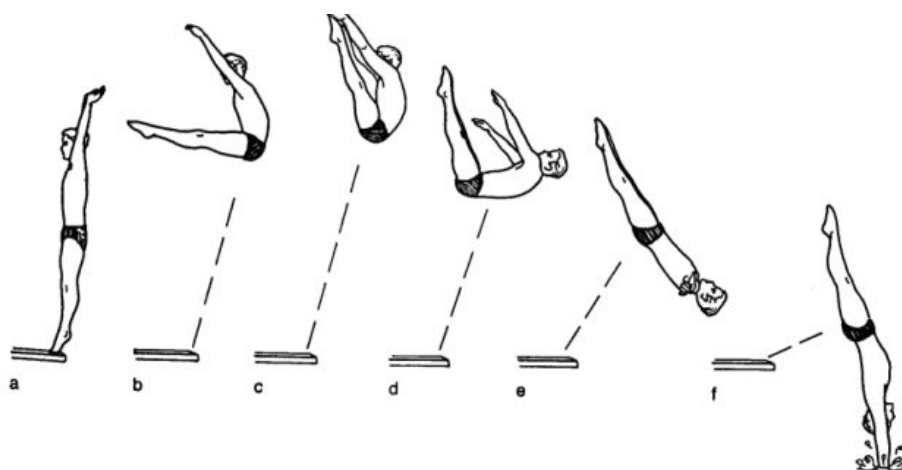
Bijlage FI Voorbeelden van sprongen

De tekeningen van sprongen, die in dit reglement zijn opgenomen (zie bijlage FI), dienen zuiver als leidraad met de aantekening dat, behalve in de gehurkte houding en bij de landing, de armhouding vrij is. Meer sprongvoorbeelden zijn te vinden op de internet site van de FINA <http://www.fina.org>

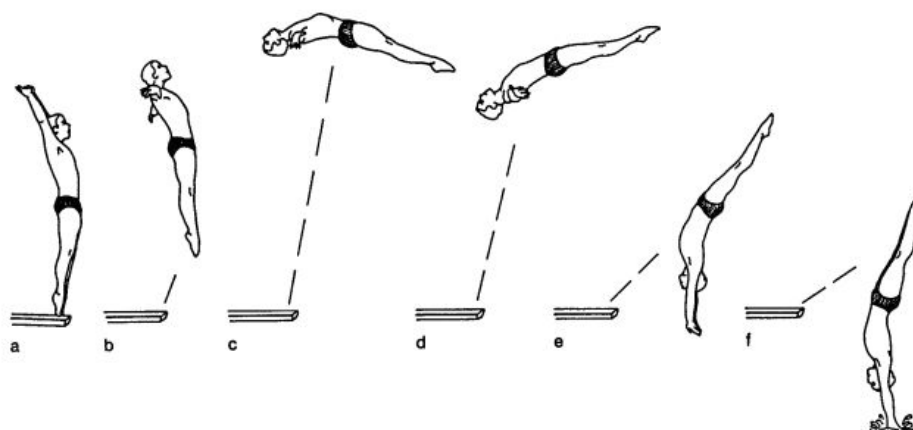
101 C zweef voorover gehurkt van de 1 meter plank



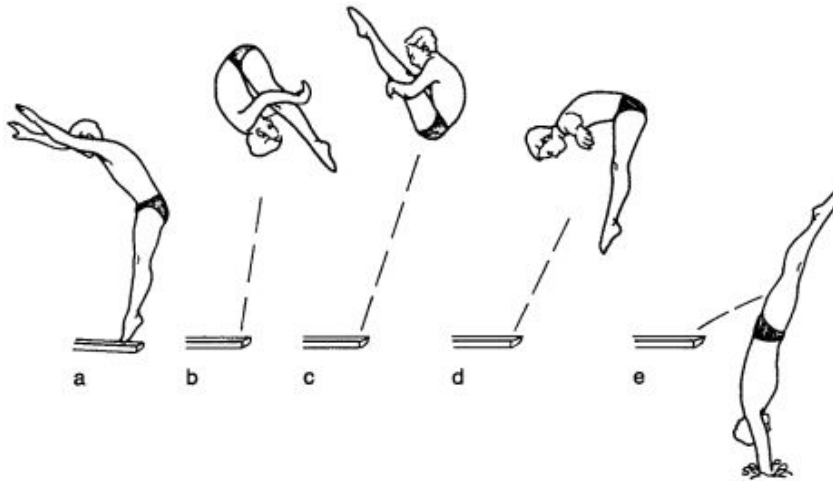
201 B zweef achterover gehoekt van de 1 meter plank



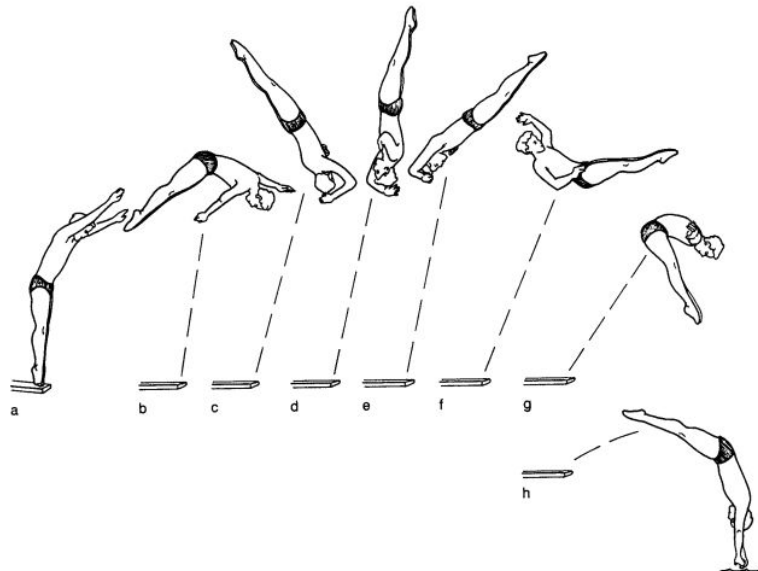
301 A contra zweefsprong gestrekt van de 1 meter plank



403 B anderhalve salto binnenwaarts gehoekt van de 1 meter plank



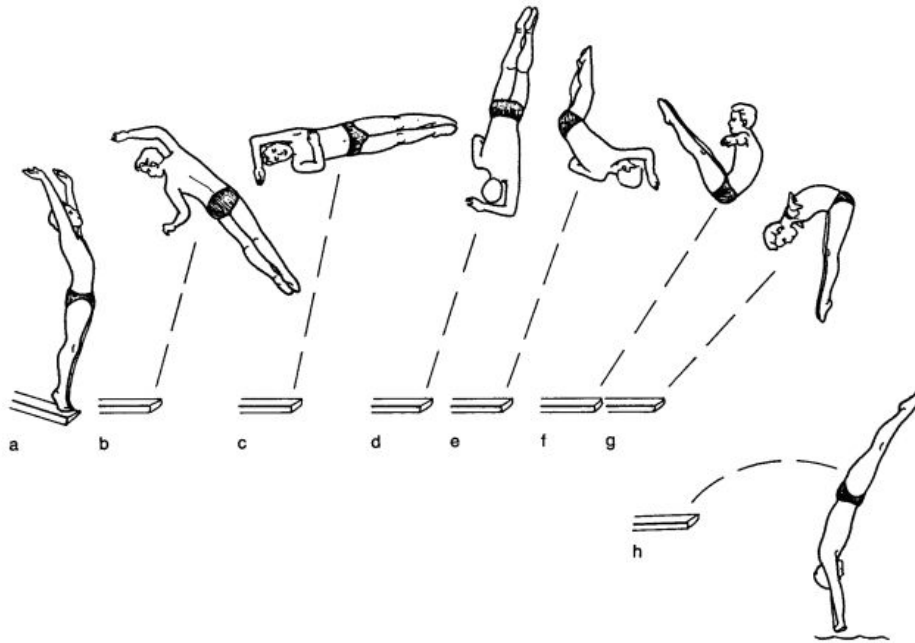
5132 D anderhalve salto voorover met hele schroef in de vrije houding van de 1 meter plank



5333
plank

D

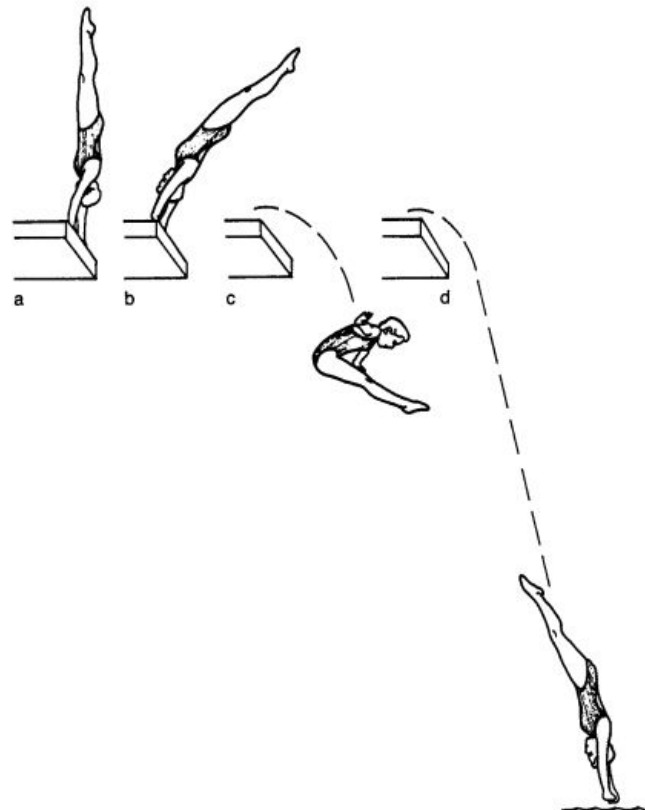
anderhalve kontrasalto met anderhalve schroef in de vrije houding van de 1 meter



612

B

handstand met één salto voorover gehoekt van het 10 meter platform



BIJLAGE FII
Formule en componenten voor het berekenen van moeilijkheidsfactoren

MF = A + B + C + D + E

Indien in de tabel een streepje staat wordt een sprong waarvoor de betreffende waarde benodigd is momenteel niet geaccepteerd voor een wedstrijd.

A Salto's

	0	½	1	1½	2	2½	3	3½	4½
1 m en 5 m	0,9	1,1	1,2	1,6	2	2,4	2,7	3,0	--
3 m en 7 ½ m	1,0	1,3	1,3	1,5	1,8	2,2	2,3	2,8	3,5
10 m	1,0	1,3	1,4	1,5	1,9	2,1	2,5	2,7	3,5

B. Lichaamshouding

A=gestrekt, B=gehoekt, C=gehurkt, D=vrije houding, E= zweefhouding
 Bij zweefsalto's wordt de zweefhouding E aan de houding B of C toegevoegd

	0-1 salto					1½ - 2 salto's					2½ salto					3 - 3½ salto's					4½ salto			
	vw	aw	co	bi	hs	vw	aw	co	bi	hs	vw	aw	co	bi	hs	vw	aw	co	bi	hs	vw	aw	co	bi
C	0,1	0,1	0,1	-0,3	0,1	0	0	0	0,1	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0	0	0	0,3	0,1	0	0,1	0,3	0,4
B	0,2	0,2	0,2	-0,2	0,3	0,1	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2	0,3	0,2	0,5	0	0,3	0,3	0,3	0,6	0,4	0,4	0,4	0,6	0,7
A	0,3	0,3	0,3	0,1	0,4	0,4	0,5	0,6	0,8	0,5	0,6	0,7	0,6	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
D	0,1	0,1	0,1	-0,1	0	0	-0,1	-0,1	0,2	0	0	-0,1	-0,2	0,4	0	0	0	--	--	--	--	--	--	--
E	0,2	0,1	0,1	0,4	--	0,2	0,2	0,2	0,5	--	0,3	0,3	0,3	0,7	--	0,4	--	--	--	--	--	--	--	--

NB 1: 7 componenten hebben een negatieve waarde.

NB 2: Twee streepjes (--) geven sprongen aan die momenteel niet toegestaan zijn.

C. Schroeven

Schoef Salto	½	½	½	½	1	1½	1½	2	2½	2½	3	3	½ 4	4	½
	½-1	1½-2	2½	3-3½		½-2	2½		½-2	2½					
vw	0,4	0,4	0,4	0,4	0,6	0,8	0,8	1,0	1,2	1,2	1,5	1,6	1,9	2,0	
aw	0,2	0,4	0	0	0,4	0,8	0,6	0,8	1,2	1,0	1,4	1,7	1,8	2,1	
co	0,2	0,4	0	0	0,4	0,8	0,6	0,8	1,2	1,0	1,4	1,7	1,8	2,1	
bi	0,2	0,4	0,2	0,4	0,4	0,8	0,8	0,8	1,2	1,2	1,5	1,6	1,9	2,0	
handst vw	0,4	0,5	0,5	0,4	1,2	1,3	1,3	1,5	1,7	1,7	--	--			
handst aw/co	0,4	0,5	0,5	0,5	1,2	1,3	1,3	1,3	1,7	1,7	--	--			

NB: Bij het berekenen van de moeilijkheidsfactor in schroefsprongen met één of anderhalve salto zal de vrije houding (D) worden toegepast voor de berekening; ditzelfde geldt voor schroefsprongen uit handstand met één, anderhalve of twee salto's.

D. AFZET/GROEP

D1 voorwaarts, achterwaarts, contra, binnenwaarts

	vw	vw	aw	aw	co	co	bi	bi
salto	½ - 3 ½	4 - 4 ½	½ - 3	3½ -4½	½ - 3	3½ -4½	½ - 1	1½ -4½
1 m en 5 m	0	0,5	0,2	0,5	0,3	0,5	0,6	0,5
3 m en 7½ m	0	0,3	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	0,3
10 m	0	0,2	0,2	0,2	0,3	0,2	0,3	0,2

D2 Handstandsprongen (wordt niet toegepast bij schroefsprongen)

	Hst-vw	Hst-vw	Hst-aw	Hst-aw	Hst-co	Hst-co
salto's	0-2	> 2	0- ½	1-4	0 - ½	1-4
5m-7½ m - 10 m	0,2	0,4	0,2	0,4	0,3	0,5

E “ONNATUURLIJKE” LANDINGEN (wordt niet toegepast bij schroefsprongen)

Salto	½	1	1½	2	2½	3	3½	4
vw/bi	0	0,1	0	0,2	0	0,2	0	0
aw/co	0,1	0	0,2	0	0,3	0	0,4	0,4
hst-aw en hst-co	0	0,1	0	0,2	0	0,2	0	0
hst-vw	0,1	0	0,2	0	0,3	0	0,4	0,4

NB: de springer ziet het water niet voordat de sprong nagenoeg gereed is. De waarden gelden voor alle niveaus waar vanaf wordt gesprongen.

VOORBEELD

sprong	houding	hoogte	A+B+C+D+E=Mf					
			A	B	C	D	E	Mf
636	C	10 2,5		0,2	0,0	0,5	0,2	3,4
5253	B	3 2,2		0,3	0,6	0,2	0,0	3,3
6241	B	10 1,9		0,3	0,5	0,0	0,0	2,7
5255	B	10 2,1		0,3	1,0	0,2	0,0	3,6
313	C	3 1,5		0,2	0,0	0,3	0,2	2,2
5255	B	3 2,2		0,3	1,0	0,2	0,0	3,7
5355	B	3	2,2	0,2	1,0	0,3	0,0	3,7
5237	D	10	1,5	-0,1	1,7	0,2	0,0	3,3

BIJLAGE FIIIa
Sprongentabel (FINA) plank springen groep 1 tem 4

Sprongen in een grijs vakje zijn reglementair niet toegestaan of bestaan niet, open vakjes zijn niet berekend.

Plank		1 METER				3 METER			
		A	B	C	D	A	B	C	D
Voorwaartse sprongen									
101	Zweef voorover	1,4	1,3	1,2	1,6		1,5	1,4	
102	Salto voorover	1,6	1,5	1,4	1,7		1,6	1,5	
103	1½ salto voorover	2,0	1,7	1,6	1,9		1,6	1,5	
104	Dubbele salto voorover	2,6	2,3	2,2	2,4		2,1	2,0	
105	2 ½ salto voorover	2,6		2,4	2,8		2,4	2,2	
106	Drievoudige salto voorover	3,2		2,9			2,8	2,5	
107	3 ½ salto voorover	3,3		3,0			3,1	2,8	
109	4½ salto voorover						4,2	3,8	
112	Zweefsalto voorover	1,7		1,6	1,8			1,7	
113	1½ zweefsalto voorover	1,9		1,8	1,8			1,7	
115	2½ zweefsalto voorover						2,7	2,5	
Achterwaartse sprongen		A	B	C	D	A	B	C	D
201	Zweef achterover	1,7	1,6	1,5	1,9		1,8	1,7	
202	Salto achterover	1,7	1,6	1,5	1,8		1,7	1,6	
203	1½ salto achterover	2,5	2,3	2,0	2,4		2,2	1,9	
204	Dubbele salto achterover	2,5		2,2	2,5		2,3	2,0	
205	2½ salto achterover	3,2		3,0			3,0	2,8	
206	Drievoudige salto achterover	3,2		2,9			2,8	2,5	
207	3½ salto achterover						3,8	3,5	
209	4½ salto achterover						4,6	4,3	
212	Zweefsalto achterover	1,7		1,6	1,8			1,7	
213	1½ zweefsalto achterover							2,1	
215	2½ zweefsalto achterover						3,3	3,1	
Contra sprongen		A	B	C	D	A	B	C	D
301	Contra zweef	1,8	1,7	1,6	2,0		1,9	1,8	
302	Contra salto	1,8	1,7	1,6	1,9		1,8	1,7	
303	1½ contrasalto	2,7	2,4	2,1	2,6		2,3	2,0	
304	Dubbele contrasalto	2,9	2,6	2,3	2,7		2,4	2,1	
305	2½ contrasalto	3,2		3,0	3,4		3,0	2,8	
306	Drievoudige contrasalto	3,3		3,0			2,9	2,6	
307	3½ contrasalto						3,8	3,5	
309	4½ contrasalto						4,8	4,5	
312	Contra zweefsalto	1,8		1,7	1,9			1,8	
313	1½ contra zweefsalto	2,6		2,3	2,5			2,2	
Binnenwaartse sprongen		A	B	C	D	A	B	C	D
401	Zweef binnenwaarts	1,8	1,5	1,4	1,7		1,4	1,3	
402	Salto binnenwaarts	2,0	1,7	1,6	1,8		1,5	1,4	
403	1½ salto binnenwaarts	2,4		2,2			2,1	1,9	
404	Dubbele salto binnenwaarts	3,0		2,8			2,6	2,4	
405	2½ salto binnenwaarts	3,4		3,1			3,0	2,7	
407	3½ salto binnenwaarts	3,7					3,7	3,4	
409	4½ salto binnenwaarts						4,5	4,2	
412	Zweefsalto binnenwaarts	2,1		2,0			1,9	1,8	
413	1½ zweefsalto binnenwaarts	2,9		2,7	2,6			2,4	

Sprongentabel (FINA) plank springen groep 5

Sprongen in een grijs vakje zijn reglementair niet toegestaan of bestaan niet.

Plank		1 METER				3 METER			
		A	B	C	D	A	B	C	D
Schroef sprongen									
5111	Zweef voorover met ½ schroef	1,8	1,7	1,6		2,0	1,9	1,8	
5112	Zweef voorover met hele schroef	2,0	1,9			2,2	2,1		
5121	Salto voorover met ½ schroef	1,7				1,8			
5122	Salto voorover met hele schroef	1,9				2,0			
5124	Salto voorover met dubbele schroef	2,3				2,4			
5126	Salto voorover met drievoudige schroef	2,8				2,9			
5131	1½ salto voorover met ½ schroef	2,0				1,9			
5132	1½ salto voorover met hele schroef	2,2				2,1			
5134	1½ salto voorover met dubbele schroef	2,6				2,5			
5136	1½ salto voorover met drievoudige schroef	3,1				3,0			
5138	1½ salto voorover met viervoudige schroef	3,5				3,4			
5151	2½ salto voorover met ½ schroef		3,0	2,8			2,8	2,6	
5152	2½ salto voorover met hele schroef		3,2	3,0			3,0	2,8	
5154	2½ salto voorover met dubbele schroef		3,6	3,4			3,4	3,2	
5156	2½ salto voorover met drievoudige schoef						3,9	3,7	
5172	3½ salto voorover met hele schroef						3,7	3,4	
5211	Zweef achterover met ½ schroef	1,8	1,7	1,6		2,0	1,9	1,8	
5212	Zweef achterover met hele schroef	2,0	2,2						
5221	Salto achterover met ½ schroef	1,7				1,8			
5222	Salto achterover met hele schroef	1,9				2,0			
5223	Salto achterover met 1½ schroef	2,3				2,4			
5225	Salto achterover met 2½ schroef	2,7				2,8			
5227	Salto achterover met 3½ schroef	3,2				3,3			
5231	1½ salto achterover met ½ schroef	2,1				2,0			
5233	1½ salto achterover met 1½ schroef	2,5				2,4			
5235	1½ salto achterover met 2½ schroef	2,9				2,8			
5237	1½ salto achterover met 3½ schroef		3,3						
5239	1½ salto achterover met 4½ schroef		3,7						
5251	2½ salto achterover met ½ schroef		2,9	2,7			2,7	2,5	
5253	2½ salto achterover met 1½ schroef						3,3	3,1	
5255	2½ salto achterover met 2½ schroef						3,7	3,5	
5311	Contra zweef met ½ schroef	1,9	1,8	1,7		2,1	2,0	1,9	
5312	Contra zweef met hele schroef	2,1				2,3			
5321	Contra salto met ½ schroef	1,8				1,9			
5322	Contra salto met hele schroef	2,0				2,1			
5323	Contra salto met 1½ schroef	2,4				2,5			
5325	Contra salto met 2½ schroef	2,8				2,9			
5331	1½ contrasalto met ½ schroef	2,2				2,1			
5333	1½ contrasalto met 1 ½ schroef	2,6				2,5			
5335	1½ contrasalto met 2 ½ schroef	3,0				2,9			
5337	1½ contrasalto met 3 ½ schroef	3,5				3,4			
5339	1½ contrasalto met 4½ schroef		3,8						
5351	2½ contrasalto met ½ schroef		2,9	2,7			2,7	2,5	
5353	2½ contrasalto met 1 ½ schroef		3,5	3,3			3,3	3,1	
5355	2½ contrasalto met 2 ½ schfoef		3,9	3,7			3,7	3,5	
5371	3 ½ contrasalto met ½ schroef						3,4	3,1	
5411	Zweef binnenwaarts met ½ schroef	2,0	1,7	1,6		1,9	1,6	1,5	
5412	Zweef binnenwaarts met hele schroef	2,2	1,9	1,8		2,1	1,8	1,7	
5421	Salto binnenwaarts met ½ schroef	1,9				1,7			
5422	Salto binnenwaarts met hele schroef	2,1				1,9			
5432	1½ salto binnenwaarts met hele schroef	2,7				2,4			
5434	1½ salto binnenwaarts met dubbele schroef	3,1				2,8			
5436	1½ salto binnenwaarts met drievoudige schroef		3,5						

Sprongentabel (FINA) torenspringen groepen 1 tem 4

Sprongen in een grijs vakje zijn reglementair niet toegestaan of bestaan niet.

Platform		10 METER				7,5 METER				5 METER			
		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
Voorwaartse sprongen													
101	Zweef voorover	1,6	1,5	1,4	1,6		1,5	1,4		1,4	1,3	1,2	
102	Salto voorover	1,8	1,7	1,6	1,7		1,6	1,5		1,6	1,5	1,4	
103	1½ salto voorover	1,9	1,6	1,5	1,9		1,6	1,5		2,0	1,7	1,6	
104	Dubbele salto voorover	2,5	2,2	2,1	2,4		2,1	2,0		2,6	2,3	2,2	
105	2½ salto voorover	2,7	2,3	2,1	2,4			2,2			2,6	2,4	
107	3½ salto voorover	3,0		2,7			3,1	2,8				3,0	
109	4½ salto voorover		4,1	3,7									
112	zweefsalto voorover	1,9		1,8			1,8	1,7			1,7	1,6	
113	1½ zweefsalto voorover	1,8		1,7			1,8	1,7			1,9	1,8	
114	Dubbele zweefsalto voorover	2,4		2,3			2,3	2,2			2,5	2,4	
115	2½ zweefsalto voorover	2,6		2,4				2,5					
Achterwaartse sprongen		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
201	Zweef achterover	1,9	1,8	1,7	1,9		1,8	1,7		1,7	1,6	1,5	
202	Salto achterover	1,9	1,8	1,7	1,8		1,7	1,6		1,7	1,6	1,5	
203	1½ salto achterover	2,4	2,2	1,9	2,4		2,2	1,9		2,5	2,3	2,0	
204	Dubbele salto achterover	2,6	2,4	2,1	2,5		2,3	2,0			2,5	2,2	
205	2½ salto achterover	3,3	2,9	2,7	3,0			2,8				3,0	
206	Drievoudige salto achterover		3,0	2,7	2,8			2,5			3,2	2,9	
207	3½ salto achterover		3,6	3,3	3,4								
209	4½ salto achterover		4,5	4,2									
212	Zweefsalto achterover	1,9		1,8			1,8	1,7			1,7	1,6	
213	1½ zweefsalto achterover	2,4		2,1			2,4	2,1			2,5	2,2	
Contra sprongen		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
301	Contra zweef	2,0	1,9	1,8	2,0		1,9	1,8		1,8	1,7	1,6	
302	Contra salto	2,0	1,9	1,8	1,9		1,8	1,7		1,8	1,7	1,6	
303	1½ contrasalto	2,6	2,3	2,0	2,6		2,3	2,0		2,7	2,4	2,1	
304	Dubbele contrasalto	2,8	2,5	2,2	2,7		2,4	2,1		2,9	2,6	2,3	
305	2½ contrasalto	3,3	2,9	2,7	3,4		3,0	2,8			3,2	3,0	
306	Drievoudige contrasalto		3,1	2,8	2,9			2,6			3,3	3,0	
307	3½ contrasalto		3,6	3,3									
309	4½ contrasalto		4,7	4,4									
312	Contra zweefsalto	2,0		1,9			1,9	1,8			1,8	1,7	
313	1½ contra zweefsalto	2,5		2,2			2,5	2,2			2,6	2,3	
Binnenwaartse sprongen		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
401	Zweef binnenwaarts	1,7	1,4	1,3	1,7		1,4	1,3		1,8	1,5	1,4	
402	Salto binnenwaarts	1,9	1,6	1,5	1,8		1,5	1,4		2,0	1,7	1,6	
403	1½ salto binnenwaarts	2,0		1,8			2,1	1,9			2,4	2,2	
404	Dubbele salto binnenwaarts	2,6		2,4			2,6	2,4			3,0	2,8	
405	2½ salto binnenwaarts	2,8		2,5			3,0	2,7			3,4	3,1	
407	3½ salto binnenwaarts	3,5		3,2				3,4					
412	Zweefsalto binnenwaarts	2,0		1,9			1,9	1,8			2,1	2,0	
413	1½ zweefsalto binnenwaarts	2,5		2,3			2,6	2,4			2,9	2,7	

Sprongentabel (FINA) torenspringen groep 5

Sprongen in een grijs vakje zijn reglementair niet toegestaan of bestaan niet.

Platform		10 METER				7,5 METER				5 METER			
Schroefsprongen		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
5111	Zweef voorover met ½ schroef	2,0	1,9	1,8		2,0	1,9	1,8		1,8	1,7	1,6	
5112	Zweef voorover met hele schroef	2,2	2,1			2,2	2,1			2,0	1,9		
5121	Salto voorover met ½ schroef				1,9				1,8				1,7
5122	Salto voorover met hele schroef				2,1				2,0				1,9
5124	Salto voorover met dubbele schroef				2,5				2,4				2,3
5131	1½ salto voorover met ½ schroef				1,9				1,9				2,0
5132	1½ salto voorover met hele schroef				2,1				2,1				2,2
5134	1½ salto voorover met dubbele schroef				2,5				2,5				2,6
5136	1½ salto voorover met drievoudige schroef				3,0				3,0				3,1
5138	1½ salto voorover met viervoudige schroef				3,4				3,4				3,5
5152	2½ salto voorover met hele schroef		2,9	2,7			3,0	2,8			3,2	3,0	
5154	2½ salto voorover met dubbele schroef		3,3	3,1			3,4	3,2			3,6	3,4	
5156	2½ salto voorover met drievoudige schroef		3,8	3,6									
5172	3½ salto voorover met hele schroef		3,6	3,3			3,7	3,4					
5211	Zweef achterover met ½ schroef	2,0	1,9	1,8		2,0	1,9	1,8		1,8	1,7	1,6	
5212	Zweef achterover met hele schroef	2,2				2,2				2,0			
5221	Salto achterover met ½ schroef				1,9				1,8				1,7
5222	Salto achterover met hele schroef				2,1				2,0				1,9
5223	Salto achterover met 1½ schroef				2,5				2,4				2,3
5225	Salto achterover met 2½ schroef				2,9				2,8				2,7
5231	1½ salto achterover met ½ schroef				2,0				2,0				2,1
5233	1½ salto achterover met 1½ schroef				2,4				2,4				2,5
5235	1½ salto achterover met 2½ schroef				2,8				2,8				2,9
5237	1½ salto achterover met 3½ schroef				3,3				3,3				3,4
5239	1½ salto achterover met 4½ schroef				3,7				3,7				3,8
5251	2½ salto achterover met ½ schroef		2,6	2,4			2,7	2,5			2,9	2,7	
5253	2½ salto achterover met 1½ schroef		3,2	3,0			3,3	3,1					
5255	2½ salto achterover met 2½ schroef		3,6	3,4									
5271	3½ salto achterover met ½ schroef		3,2	2,9									
5311	Contra zweef met ½ schroef	2,1	2,0	1,9		2,1	2,0	1,9		1,9	1,8	1,7	
5312	Contra zweef met hele schroef	2,3				2,3				2,1			
5321	Contra salto met ½ schroef				2,0				1,9				1,8
5322	Contra salto met hele schroef				2,2				2,1				2,0
5323	Contra salto met 1½ schroef				2,6				2,5				2,4
5325	Contra salto met 2½ schroef				3,0				2,9				2,8
5331	1½ contrasalto met ½ schroef				2,1				2,1				2,2
5333	1½ contrasalto met 1½ schroef				2,5				2,5				2,6
5335	1½ contrasalto met 2½ schroef				2,9				2,9				3,0
5337	1½ contrasalto met 3½ schroef				3,4				3,4				3,5
5339	1½ contrasalto met 4½ schroef				3,8				3,8				
5351	2½ contrasalto met ½ schroef		2,6	2,4			2,7	2,5			2,9	2,7	
5353	2½ contrasalto met 1½ schroef		3,2	3,0			3,3	3,1				3,3	
5355	2½ contrasalto met 2½ schroef		3,6	3,4			3,7	3,5				3,7	
5371	3½ contrasalto met ½ schroef		3,3	3,0									
5411	Zweef binnenwaarts met ½ schroef	1,9	1,6	1,5		1,9	1,6	1,5		2,0	1,7	1,6	
5412	Zweef binnenwaarts met hele schroef	2,1	1,8	1,7		2,1	1,8	1,7		2,2	1,9	1,8	
5421	Salto binnenwaarts met ½ schroef				1,8				1,7				1,9
5422	Salto binnenwaarts met hele schroef				2,0				1,9				2,1
5432	1½ salto binnenwaarts met hele schroef				2,3				2,4				2,7
5434	1½ salto binnenwaarts met dubbele schroef				2,7				2,8				3,1
5436	1½ salto binnenwaarts met drievoudige schroef				3,4								

Sprongentabel (FINA) torenspringen groep 6

Sprongen in een grijs vakje zijn reglementair niet toegestaan of bestaan niet.

Platform		10 METER				7,5 METER				5 METER			
Handstandsprongen		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
600	Rechtstandige sprong uit voorwaartse handstand	1,6	1,6				1,5						
611	Zweef voorover uit handstand	2,0	1,9	1,7		2,0	1,9	1,7		1,8	1,7	1,5	
612	Salto voorover uit handstand	2,0	1,9	1,7		1,9	1,8	1,6		1,8	1,7	1,5	
614	Dubbele salto voorover uit handstand		2,4	2,1			2,3	2,0			2,5	2,2	
616	Drievoudige salto voorover uit handstand		3,3	3,1									
620	Rechtstandige sprong uit achterwaartse handstand	1,6	1,6				1,5						
621	Zweef achterover uit handstand	1,9	1,8	1,6		1,9	1,8	1,6		1,7	1,6	1,4	
622	Salto achterover uit handstand	2,3	2,2	2,0		2,2	2,1	1,9		2,1	2,0	1,8	
623	1½ salto achterover uit handstand		2,2	1,9			2,2	1,9			2,3	2,0	
624	Dubbele salto achterover uit handstand	3,0	2,8	2,5		2,9	2,7	2,4		3,1	2,9	2,6	
626	Drievoudige salto achterover uit handstand		3,5	3,3			3,3	3,1				3,5	
631	Contrazweef uit handstand	2,0	1,9	1,7		2,0	1,9	1,7		1,8	1,7	1,5	
632	Contrasalto uit handstand		2,3	2,1			2,2	2,0			2,1	1,9	
633	1½ contrasalto uit handstand		2,3	2,0			2,3	2,0			2,4	2,1	
634	Dubbele contrasalto uit handstand		2,9	2,6			2,8	2,5			3,0	2,7	
636	Drievoudige contrasalto uit handstand			3,4				3,2					
6111	Zweef voorover met ½ schroef uit handstand	2,1				2,1				1,9			
6122	Salto voorover met hele schroef uit handstand				2,6				2,5				2,4
6124	Salto voorover met dubbele schroef uit handstand	2,9				2,8							2,7
6142	Dubbele salto voorover met hele schroef uit handstand				3,1				3,0				3,2
6144	Dubbele salto voorover met dubbele schroef uit handstand				3,4				3,3				3,5
6162	Drievoudige salto voorover met hele schroef uit handstand	3,9											
6211	Zweef achterover met ½ schroef uit handstand	2,1				2,1				1,9			
6221	Salto achterover met ½ schroef uit handstand				1,8				1,7				1,6
6241	Dubbele salto achterover met ½ schroef uit handstand	2,7		2,4		2,6		2,3			2,8	2,5	
6243	Dubbele salto achterover met 1½ schroef uit handstand	3,2							3,1				3,3
6245	Dubbele salto achterover met 2½ schroef uit handstand	3,6							3,5				3,7
6261	Drievoudige salto achterover met ½ schroef uit handstand	3,4		3,2	3,2			3,0			3,6	3,4	

BIJLAGE FIIIb**Sprongentabel standsprongen en valduiken**

Plank		1 METER			3 METER		
		A	B	C	A	B	C
Voorwaartse sprongen							
100	Rechtstandige sprong voorwaarts	1,0	1,2	1,1	1,1	1,3	1,2
10	Valduik voorover	1,0	1,0	1,1	1,2	1,1	1,2
Achterwaartse sprongen		A	B	C	A	B	C
200	Rechtstandige sprong achterwaarts	1,1	1,3	1,2	1,2	1,4	1,3
20	Valduik achterover	1,2	1,3	1,4	1,2	1,3	1,4
Schroefsprongen		A	B	C	A	B	C
5101	Rechtstandige sprong voorwaarts met ½ schroef	1,2	1,3	1,3	1,3	1,4	
5102	Rechtstandige sprong voorwaarts met hele schroef	1,4			1,5		
5201	Rechtstandige sprong achterwaarts met ½ schroef	1,4	1,5		1,5	1,6	
5202	Rechtstandige sprong achterwaarts met hele schroef	1,8			1,9		

Platform		5 METER		
		A	B	C
Voorwaartse sprongen				
100	Rechtstandige sprong voorwaarts	1,0	1,2	1,1
10	Valduik voorover	1,2	1,1	1,2
Achterwaartse sprongen		A	B	C
200	Rechtstandige sprong achterwaarts	1,1	1,3	1,2
20	Valduik achterover	1,2	1,3	1,4
Schroefsprongen		A	B	C
5101	Rechtstandige sprong voorwaarts met ½ schroef	1,2	1,3	
5102	Rechtstandige sprong voorwaarts met hele schroef	1,4		
5201	Rechtstandige sprong achterwaarts met ½ schroef	1,4	1,5	
5202	Rechtstandige sprong achterwaarts met hele schroef	1,8		
Handstandsprongen		A	B	C
6101	Rechtstandige sprong uit vw handstand met ½ schroef	1,6		
6201	Rechtstandige sprong uit aw handstand met ½ schroef	1,7		

BIJLAGE FIV Wedstrijdprogramma's

Algemeen

Bij elk wedstrijdprogramma is aangegeven:

- Limiet voor som moeilijkheidsfactoren van gelimiteerde sprongen.
- Aantal gelimiteerde sprongen; allen uit verschillende groepen.
- Aantal ongelimiteerde sprongen; zo mogelijk moeten alle groepen worden gebruikt.
- Totaal aantal onderling verschillende sprongen.

Als er gesprongen wordt in een kwalificatiewedstrijd en een finale worden in de kwalificatiewedstrijd zowel de gelimiteerde als de ongelimiteerde sprongen gemaakt. In de finale worden alleen de ongelimiteerde sprongen gemaakt.

Programma 1 : Leeftijdsgroepwedstrijden

1a. Groep S: 19 jaar en ouder

	plankspringen		toernspringen
Dames	1 meter	3 meter	5m-7,5m-10m
- ongelimiteerde sprongen :	5	5	5
- totaal aantal sprongen :	5	5	5

	plank springen		toernspringen
Heren	1 meter	3 meter	5m-7,5m-10m
- ongelimiteerde sprongen :	6	6	6
- totaal aantal sprongen :	6	6	6

1a. Groep A: 16,17 en 18 jaar

	plankspringen		toernspringen
Meisjes	1 meter	3 meter	5m-7,5m-10m
- som moeilijkheidsfactoren :	≤9,0	≤9,5	≤7,6
- gelimiteerde sprongen :	5	5	4
- ongelimiteerde sprongen :	4	4	4
- totaal aantal sprongen :	9	9	8

	plankspringen		toernspringen
Jongens	1 meter	3 meter	5m-7,5m-10m
- som moeilijkheidsfactoren :	≤9,0	≤9,5	≤7,6
- gelimiteerde sprongen :	5	5	4
- ongelimiteerde sprongen :	5	5	5
- totaal aantal sprongen :	10	10	9

Opn : In een wedstrijd toernspringen voor jongens A dient elk van de 6 spronggroepen te worden gebruikt.

1b. Groep B: 14 en 15 jaar

	plankspringen		toernspringen
Meisjes	1 meter	3 meter	5m-7,5m-10m
- som moeilijkheidsfactoren :	≤9,0	≤9,5	≤7,6
- gelimiteerde sprongen :	5	5	4
- ongelimiteerde sprongen :	3	3	3
- totaal aantal sprongen :	8	8	7

	plankspringen		toernspringen
Jongens	1 meter	3 meter	5m-7,5m-10m
- som moeilijkheidsfactoren :	≤9,0	≤9,5	≤7,6
- gelimiteerde sprongen :	5	5	4
- ongelimiteerde sprongen :	4	4	4
- totaal aantal sprongen :	9	9	8

Opn : In een wedstrijd toernspringen voor jongens B dienen tenminste 5 spronggroepen te worden gebruikt.

1c. Groep C: 12 en 13 jaar

	plankspringen		toernspringen
Meisjes	1 meter	3 meter	5m-7,5m
- som moeilijkheidsfactoren :	≤9,0	≤9,5	≤7,6
- gelimiteerde sprongen :	5	5	4
- ongelimiteerde sprongen :	2	2	2
- totaal aantal sprongen :	7	7	6

plankspringen

toernspringen

Jongens	1 meter	3 meter	5m-7,5m
- som moeilijkheidsfactoren :	≤9,0	≤9,5	≤7,6
- gelimiteerde sprongen :	5	5	4
- ongelimiteerde sprongen :	3	3	3
- totaal aantal sprongen :	8	8	7

1d. Groep D: 11 jaar en jonger

Meisjes	plankspringen		torenspringen
	1 meter	3 meter	5m
- som moeilijkheidsfactoren :	≤5,4	≤5,7	≤5,7
- gelimiteerde sprongen :	3	3	3
- ongelimiteerde sprongen :	3	3	3
- totaal aantal sprongen :	6	6	6

Jongens	plankspringen		torenspringen
	1 meter	3 meter	5m
- som moeilijkheidsfactoren :	≤5,4	≤5,7	≤5,7
- gelimiteerde sprongen :	3	3	3
- ongelimiteerde sprongen :	3	3	3
- totaal aantal sprongen :	6	6	6

Programma 2 : Wedstrijden voor alle leeftijden (all-in)

Algemeen

- Alle sprongen moeten uit verschillende groepen worden gekozen. Bij plankspringen heren zal één spronggroep twee maal voorkomen.

2.1 1m-plankspringen voor alle leeftijden

De 12 best geplaatste springers van de kwalificatiewedstrijd komen tegen elkaar uit in een toernooi bestaande uit een halve finale en een finale. De halve finale is verdeeld in twee groepen van elk 6 springers; een A-onderdeel met de oneven springers en een B-onderdeel met de even springers uit de kwalificatie wedstrijd. Van elk van de beide halve finales gaan de 3 best geplaatsten door.

Kwalificatiewedstrijden, halve finales en finales 1 meter plank springen

Dames	1 meter
- ongelimiteerde sprongen :	5
- totaal aantal sprongen :	5
Heren	1 meter
- ongelimiteerde sprongen :	6
- totaal aantal sprongen :	6

2.2 3m-plankspringen en torenspringen voor alle leeftijden

De 18 beste springers van de kwalificatiewedstrijd gaan naar de halve finale en de 12 beste springers van de halve finale gaan naar de finale.

Bij nationale kampioenschappen torenspringen mag uitsluitend van het 10m platform gebruik worden gemaakt, tenzij het bondsbestuur dispensatie verleent. Bij andere wedstrijden zijn de 5m en 7½m platforms ook toegestaan.

2.2a Kwalificatiewedstrijden, halve finale en finales (plank - of torenspringen)

Dames	plankspringen	torenspringen
	3 meter	(5m-7,5m)-10m
	- ongelimiteerde sprongen :	5
- totaal aantal sprongen :	5	5
Heren	plankspringen	torenspringen
	3 meter	(5m-7,5m)-10m
	- ongelimiteerde sprongen :	6
- totaal aantal sprongen :	6	6

Programma 3 : Synchroonspringen

Algemeen

De finale bestaat uit 12 paren.

Wedstrijden synchroonspringen voor paren

Kwalificatie wedstrijd en finale volgen hetzelfde programma

All-in dames, S dames, 3 meter of toren	voorrunde	finale
- sprongen met vaste moeilijkheidsfactor van 2,0 :	2	2
- ongelimiteerde sprongen :	3	3
- totaal aantal sprongen :	5	5

Bij plankspringen is de sprong vooruit met aanloop. Er zullen vijf spronggroepen worden gebruikt.

All-in heren, S-heren, 3 meter en toren	voorrunde	finale
- sprongen met vaste moeilijkheidsfactor van 2,0 :	2	2
- ongelimiteerde sprongen :	4	4
- totaal aantal sprongen :	6	6

Bij plankspringen is de sprong vooruit met aanloop. Tenminste vijf spronggroepen zullen worden gebruikt.

A/B gecombineerd meisjes en jongens

voorrunde	finale	
- sprongen met vaste moeilijkheidsfactor van 2,0 :	2	2
- ongelimiteerde sprongen :	3	3
- totaal aantal sprongen :	5	5

Tenminste drie spronggroepen zullen worden gebruikt. Een spronggroep mag niet meer dan twee maal voorkomen.

C-groep meisjes en jongens

voorrunde	finale	
- sprongen met vaste moeilijkheidsfactor van 2,0 :	2	2
- ongelimiteerde sprongen :	2	2
- totaal aantal sprongen :	4	4

Tenminste drie spronggroepen zullen worden gebruikt. Een spronggroep mag niet meer dan twee maal voorkomen.

Programma 4: Niveauspringen

Het niveauspringen kent niveaus voor plankspringen en torenspringen. Een overzicht van de techniek - en beoordelingscriteria per niveau is verkrijgbaar bij het bondsbureau van de KNZB.

Programma 5 : Diplomaspringen

Achtereenvolgens staat beschreven :

- het te behalen diploma
- te behalen puntenlimiet
- aantal ongelimiteerde sprongen
- aantal gelimiteerde sprongen
- totaal aantal sprongen
- som van de moeilijkheidsfactoren van de gelimiteerde sprongen

5a. Van een 1m springplank

C1-diploma	:	135 punten	3 + 3 = 6	≤5,7
B1-diploma	:	205 punten	5 + 3 = 8	≤9,0
A1-diploma	meisjes	: 260 punten	5 + 4 = 9	≤9,0
	jongens	: 295 punten	5 + 5 = 10	≤9,0
S1-diploma	dames	: 290 punten	5 + 5 = 10	≤9,0
	heren	: 320 punten	5 + 6 = 11	≤9,0

5b. Van een 3m springplank

C3-diploma	:	145 punten	3 + 3 = 6	≤5,7
B3-diploma	:	215 punten	5 + 3 = 8	≤9,5
A3-diploma	meisjes	: 260 punten	5 + 4 = 9	≤9,5
	jongens	: 295 punten	5 + 5 = 10	≤9,5
S3-diploma	dames	: 290 punten	5 + 5 = 10	≤9,5
	heren	: 320 punten	5 + 6 = 11	≤9,5

5c. Van vaste platforms

C5-diploma		5m	:	145 punten	3 + 3 = 6	≤5,4
B7-diploma		5m en 7½m	:	205 punten	4 + 3 = 7	≤7,6
A10-diploma	meisjes	5m, 7½m en 10m	:	240 punten	4 + 4 = 8	≤7,6
	jongens	5m, 7½m en 10m	:	280 punten	4 + 5 = 9	≤7,6
S10-diploma	dames	5m, 7½m en 10m	:	270 punten	4 + 4 = 8	≤7,6
	heren	5m, 7½m en 10m	:	310 punten	4 + 6 = 10	≤7,6

Programma 6: Wedstrijden voor beginners

Bij de gelimiteerde sprongen is toegestaan:

- 1 rechtstandige sprong in Groep B.
- 1 rechtstandige sprong in Groep C.
- 2 rechtstandige sprongen in Groep D.

Achtereenvolgens staat beschreven :

- de leeftijdsgroep
- aantal ongelimiteerde sprongen
- aantal gelimiteerde sprongen
- totaal aantal sprongen
- som van de moeilijkheidsfactoren van de gelimiteerde sprongen van de 1m en de 3m

6a.	Plankspringen				
	Meisjes en jongens		1 meter		3 meter
	Groep S: 19 jaar en ouder	3 + 3 = 6	≤5,4		≤5,7
	Groep A: 16,17 en 18 jaar	3 + 3 = 6	≤5,4		≤5,7
	Groep B: 14 en 15 jaar	3 + 3 = 6	≤5,4		≤5,7
	Groep C: 12 en 13 jaar	2 + 3 = 5	≤3,6		≤3,8
	Groep D: 11 jaar en jonger	2 + 2 = 4	≤3,6		≤3,8

6b.	Torenspringen				
	Meisjes en jongens		5m platform		
	Groep S: 19 jaar en ouder	3 + 3 = 6	≤5,4		
	Groep A: 16,17 en 18 jaar	3 + 3 = 6	≤5,4		
	Groep B: 14 en 15 jaar	3 + 3 = 6	≤5,4		
	Groep C: 12 en 13 jaar	2 + 3 = 5	≤3,8		
	Groep D: 11 jaar en jonger	2 + 2 = 4	≤3,8		

Programma 7 : Wedstrijden voor deelnemers zonder startvergunningen

		plankspringen		torenspringen
	Meisjes en jongens	1meter	3 meter	5 meter
	- som moeilijkheidsfactoren	: ≤3,6	≤3,8	≤3,8
	- gelimiteerde sprongen	: 2	2	2
	- ongelimiteerde sprongen	: 3	3	3
	- totaal aantal sprongen	: 5	5	5

De gelimiteerde sprongen mogen rechtstandige sprongen en valduiken zijn.

BIJLAGE FV
Kwalificatie-eisen voor nationale kampioenschappen

Eisen om deel te mogen nemen aan kwalificatiewedstrijden en/of finale onderdelen van de nationale kampioenschappen :

Individuele wedstrijden :		1 meter	3 meter	Toren
Leeftijdsgroep D	in bezit van niveau :	1	1	1
Leeftijdsgroep C	in bezit van niveau :	1	1	1
Leeftijdsgroep B	in bezit van niveau :	2	2	1
Leeftijdsgroep A	in bezit van niveau :	3	3	2
Leeftijdsgroep S	in bezit van niveau :	3	3	2
All-in	in bezit van niveau :	4	4	3

Synchroonspringen :		3 meter	Toren
All-in	in bezit van niveau :	3	3
Leeftijdsgroep A+B	in bezit van niveau :	2	2
Leeftijdsgroep C	in bezit van niveau :	1	1

Opm 1 : Het vereiste techniekniveau moet zijn gehaald vóór de uiterste inschrijfdatum van het kampioenschap.

Opm 2 : Niveautesten voor het plankspringen gelden voor de 1 meter en de 3 meter en niet voor het torenspringen.

Opm 3 : Niveautesten voor het torenspringen gelden niet voor de 1 meter en de 3 meter.

BIJLAGE FVII

Jurysamenstelling voor specifieke wedstrijden en samenvatting van beslissingen van scheidsrechter en beoordelaars

1. Jurysamenstelling voor specifieke wedstrijden

1.1 Algemeen

Bij alle wedstrijden in Nederland dienen de juryleden tenminste de bevoegdheid 7 en de leden van het secretariaat de bevoegdheid T te bezitten. Het bondsbestuur kan voor specifieke wedstrijden nadere eisen stellen voor wat betreft de bevoegdheden die de jury moet hebben.

1.2 Jurysamenstelling voor nationale kampioenschappen, internationale wedstrijden en daaraan door het bondsbestuur gelijk te stellen wedstrijden

De scheidsrechter voor deze evenementen dient in bezit te zijn van de bevoegdheid 5 en de beoordelaars dienen tenminste de bevoegdheid 6 te hebben. Indien de scheidsrechter ook als beoordelaar optreedt moet er gebruik worden gemaakt van een aparte omroeper. Het bondsbestuur mag toestemming geven om een beoordelaar met bevoegdheid 7 in te schakelen ten behoeve van het opdoen van ervaring en voor het krijgen van een beoordeling.

1.3 Jurysamenstelling voor kringkampioenschappen

De scheidsrechter bij kringkampioenschappen heeft bij voorkeur de bevoegdheid 5 maar tenminste de bevoegdheid 6. De beoordelaars hebben bij voorkeur de bevoegdheid 6.

1.4 Jurysamenstelling voor synchroonspringen

De scheidsrechter bij kringkampioenschappen heeft bij voorkeur de bevoegdheid 5 maar tenminste de bevoegdheid 6. De beoordelaars voor synchroniteit hebben bij voorkeur de bevoegdheid 6.

1.5 Jurysamenstelling voor niveau-testen

De jury bij een niveau-test bestaat uit 3 personen elk afkomstig uit een andere vereniging. De juryleden zijn tenminste in het bezit van de bevoegdheid 6. De jury wordt bijgestaan door één secretaris met de bevoegdheid T. Om beoordelaars met de bevoegdheid 7 in staat te stellen beoordeeld te worden mag één van de beoordelaars vervangen worden door een beoordelaar met bevoegdheid 7 voor het verkrijgen van een beoordeling.

1.6 Jurysamenstelling voor diploma springen

De jury voor diploma springen zal tenminste uit 3 personen met minimaal de bevoegdheid 7 bestaan waarbij de scheidsrechter tenminste de bevoegdheid 6 heeft.

2. Beslissingen van de scheidsrechter

Opgenomen is een samenvatting van de beslissingen welke door de scheidsrechter worden genomen. De omschrijvingen zijn bedoeld als hulpmiddel en komen niet in de plaats van de artikelen opgenomen in het reglement.

2.1 Beslissing een sprong opnieuw te laten uitvoeren

- 15.10 Als bij harde wind de springer daardoor beïnvloed is en hij verzoekt de sprong over te mogen doen.
- 15.15 Als een sprong verkeerd is aangekondigd mag de scheidsrechter opnieuw laten springen.
- 15.18 Als de sprong vóór het signaal is uitgevoerd besluit de scheidsrechter dat deze sprong opnieuw moet worden uitgevoerd.
- 15.20 Op verzoek indien naar de mening van de scheidsrechter buitengewone omstandigheden de uitvoering heeft beïnvloed.

2.2 Beslissing sprong 'geheel mislukt' te verklaren - 0 punten

- 15.16 Als een springer een sprong weigert uit te voeren.
- 15.17 Indien na een waarschuwing de springer na één minuut nog niet zijn sprong heeft gemaakt.
- 15.23 Indien de scheidsrechter overtuigd is dat de springer een andere sprong heeft gemaakt dan aangekondigd.
- 15.24 Bij sprongen die worden ingedoken zal de scheidsrechter de sprong "geheel mislukt" verklaren als de voeten het water raken voordat het hoofd of de handen het water raken.
- 15.25 Bij voetlandingen zal de scheidsrechter de sprong "geheel mislukt" verklaren als het hoofd of de handen als eerste het water raken.
- 15.26 Wanneer een rotatie om lengte- en/ of breedte-as 90 graden of meer van de aangekondigde sprong afwijkt.
- 15.27 Als de scheidsrechter meent dat bij de uitvoering van de sprong hulp werd verleend aan de springer.
- 16.3.8 Wanneer alle cijfers voor synchroniteit 0 zijn, is de sprong geheel mislukt.
- 16.3.9 Wanneer beide cijfers voor de uitvoering van één van de twee 0 zijn is de sprong geheel mislukt.
- 16.3.10 Als bij synchroonspringen de eerste springer al het water raakt voor de ander los komt van de plank.
- 17.4.4 Wanneer (behalve bij sprongen van een platform) de opsprong met twee voeten of de afzet met één voet wordt uitgevoerd.
- 17.5.2 Als een springer twee maal achter elkaar met twee voeten tegelijk veert en dan de plank verlaat verklaart de scheidsrechter dat de sprong geheel is mislukt. Dit geldt zowel voor uit stand als met aanloop.
- 17.7.2 De scheidsrechter zal na een tweede mislukte poging de sprong "geheel mislukt" verklaren indien :
 - de springer opnieuw begint met een sprong uit stand, met aanloop of met een handstand;
 - de springer de plank in beweging heeft gebracht met zijn voeten of benen, de beweging vervolgens stopt en weer opnieuw begint (opnieuw begint met zijn "fore-movement");
 - de springer tijdens het maken van de handstand één of twee handen verplaatst ten opzichte van de originele plaats aan het einde van het platform.

2.3 Beslissing elk cijfer van de beoordelaars met twee punten te verminderen

- 17.5.5 Wanneer een springer een aanloop voor het einde onderbreekt en daarna doorgaat of bij sprongen uit stand begonnen is met de "fore-movement" van de voeten en vervolgens stopt, zal de scheidsrechter het cijfer van iedere beoordelaar met 2 punten verlagen.
- 17.7.2 De scheidsrechter zal 2 punten aftrekken indien:
- de springer opnieuw begint met een sprong uit stand, met aanloop of met een handstand;
 - de springer de plank in beweging heeft gebracht met zijn voeten of benen, de beweging vervolgens stopt en weer opnieuw begint (opnieuw begint met zijn "fore-movement");
 - de springer tijdens het maken van de handstand één of twee handen verplaatste ten opzichte van de originele plaats aan het einde van het platform.

2.4 Beslissing dat het cijfer maximaal 2 mag zijn

- 17.8.8 Als de sprong in een andere lichaamshouding werd uitgevoerd dan aangekondigd.

2.5 Beslissing dat het cijfer maximaal 4½ mag zijn

- 17.8.2 Indien de gestrekte houding in een zweefsalto minder dan een kwart salto (90°) wordt getoond bij sprongen met één salto en indien de gestrekte houding minder dan een halve salto (180°) wordt getoond bij sprongen met anderhalve salto of meer.
- 17.10.4 Als één of beide armen boven het hoofd wordt gehouden bij voetlandingen of onder het hoofd bij een landing met het hoofd naar beneden.

3. Beslissingen van beoordelaars

Opgenomen is een samenvatting van de beslissingen welke door de beoordelaars worden genomen. De omschrijvingen zijn bedoeld als hulpmiddel en komen niet in de plaats van de artikelen opgenomen in het reglement.

3.1 Beslissing 0 punten toe te kennen

- 16.2.6 Als de beoordelaar vindt dat een andere sprong werd uitgevoerd dan was aangekondigd.

3.2 Beslissing maximaal 2 punten toe te kennen

- 17.8.9 Als een sprong duidelijk in een andere houding is uitgevoerd.

3.3 Beslissing maximaal 4½ punt toe te kennen

- 17.8.2 Indien de gestrekte houding in een zweefsalto minder dan een kwart salto (90°) wordt getoond bij sprongen met één salto en indien de gestrekte houding minder dan een halve salto (180°) wordt getoond bij sprongen met anderhalve salto of meer.
- 17.8.10 Wanneer een sprong gedeeltelijk in een andere houding is uitgevoerd.
- 17.10.4 Als één of beide armen boven het hoofd wordt gehouden bij voetlandingen of onder het hoofd bij een landing met het hoofd naar beneden.

3.4 Beslissing ½ tot 2 punten in mindering te brengen

- 16.3.11 Iedere beoordelaar voor synchroniteit zal naar eigen inzicht ½ tot 2 punten in mindering brengen indien de synchroniteit wordt doorbroken in:
- de aanvangshouding, de aanloop, de afzet en hoogte van de beide sprongen;
 - de gelijktijdigheid en gelijkvormigheid van bewegen tijdens de vlucht;
 - de overeenkomst van de hoeken waaronder wordt geland;
 - de vergelijkbare afstand van de landing tot de springplank c.q. het platform;
 - de gelijktijdigheid van de landingen.
- 17.3.4 Wanneer de voeten van een springer bij een voor- of achterwaartse afzet los komen van de springplank of het platform, voordat de eigenlijke afzet plaatsvindt.
- 17.4.3 Indien de aanloop niet zonder aarzeling in een vloeiende beweging naar het uiteinde van de plank of het platform wordt uitgevoerd zal iedere beoordelaar naar eigen inzicht ½ tot 2 punten in mindering brengen.
- 17.5.2 Indien de juiste aanvangshouding niet wordt aangenomen.
- 17.5.4 Indien de afzet niet gedurfd, hoog, zelfverzekerd en vanaf het einde van de plank of platform is.
- 17.6.4 Als geen stilstaande, stabiele handstand in de gestrekte verticale lichaamshouding wordt getoond.
- 17.8.7 Indien niet geheel is voldaan aan alle eisen uit het reglement voor de lichaamshoudingen.
- 17.9.1 Als een schroefbeweging duidelijk zichtbaar van de springplank of het platform wordt meegenomen.
- 17.9.3 Indien bij gehoekte schroefsprongen de hoekhouding niet duidelijk wordt getoond gedurende het verloop van de sprong.
- 17.9.4 Indien bij gehurkte schroefsprongen de hurkhouding niet duidelijk wordt getoond gedurende het verloop van de sprong.
- 17.10.5 Indien één arm of beide armen bij het induiken niet in de voorgeschreven houding zijn, tenzij de scheidsrechter bepaald dat het cijfer maximaal 4½ is voor deze sprong.

3.5 Beslissing naar eigen inzicht punten in mindering te brengen

- 17.7.3 Als een springer de springplank of het platform raakt of naast de springplank of het platform springt.
- 17.10.1 De springer moet altijd verticaal of nagenoeg verticaal zonder rotatie ten opzichte van de plank in het water komen; het lichaam tot en met de tenen gestrekt en de benen gesloten. Indien de sprong te kort heeft of doorslaat in de landing, brengen de beoordelaars naar eigen inzicht punten in mindering.

BIJLAGE FVIII

Procedures voor benoemen, bevorderen en afvoeren van schoonspringofficials

1. Bevoegdheden bij het schoonspringen

- 1.1 Internationale bevoegdheden (FINA en LEN) :
- Diving judge A Beoordelaar/scheidsrechter op topniveau (Olympische spelen, enz.);
 - Diving judge B Beoordelaar/scheidsrechter op secundair topniveau;
 - Diving judge G Aanvangsniveau.
- 1.2 Nationale bevoegdheden :
- Bevoegdheid 5 Scheidsrechter schoonspringen;
 - Bevoegdheid 6 Nationaal beoordelaar schoonspringen;
 - Bevoegdheid 7 Beoordelaar schoonspringen;
 - Bevoegdheid T Jurysecretaris schoonspringen.
- 1.3 Een jurylid kan niet gelijktijdig de bevoegdheid 6 én 7 hebben.
- 1.4 Een jurylid kan alleen de bevoegdheid 5 hebben als het jurylid tevens de bevoegdheid 6 heeft.

2. Registratie optreden officials

- 2.1 Het beleid inzake schoonspringofficials steunt in hoge mate op de informatie vanuit de kringbesturen c.q. kring schoonspring commissies aan het bondsbestuur. De informatie betreft het aantal keren, dat een official per jaar in de kring en eventueel daarbuiten optreedt en hoe deze daarbij presteert. Dit houdt in dat elke kring deze gegevens zelf bijhoudt en aan de hand daarvan advies uitbrengt aan de KNZB, waar een landelijke registratie wordt bijgehouden om het te voeren promotie- c.q. afvoerbeleid betreffende schoonspringofficials te onderbouwen.
- 2.2 Het beoordelen van officials met bevoegdheid 6 of 7 voor registratie in de kring kan gebeuren door elke official met bevoegdheid 5. Dit kan ook de scheidsrechter zijn die de wedstrijd leidt.
- 2.3 T.a.v. officials met bevoegdheid 5 (scheidsrechters) kan in principe worden volstaan met de registratie van het aantal keren dat deze official optreedt. Alleen wanneer een wanprestatie geleverd wordt kan een schriftelijke klacht worden ingediend, welke door de meerderheid van de bij de desbetreffende wedstrijd functionerende juryleden moet zijn ondertekend.
- 2.4 Bij het beoordelen van een jurylid zal in de waardering worden meegenomen of het jurylid in het beoordelen van springers rekening houdt met o.a. :
- tekort komen bij 'rip'-landing;
 - licht gebogen knieën in de hoekhouding van een overigens goede sprong;
 - split van de benen tijdens schroefsprongen;
 - goede afzet en vlucht, maar iets te kort of te veel;
 - iets te weinig of te veel schroefbeweging;
 - geen evenwichtige handstand.
- 2.5 Beoordelingscijfers voor officials
- | | | |
|-------------|---|-----|
| Heel goed | = | 4 |
| Goed | = | 3,5 |
| Voldoende | = | 3 |
| Redelijk | = | 2,5 |
| Matig | = | 2 |
| Onvoldoende | = | 1,5 |
| Partijdig | = | 0 |

3. Verkrijgen van de bevoegdheid 7 en T

- 3.1 Een kandidaat 7 kan deze bevoegdheid verkrijgen door na het volgen van de beoordelaarscursus 7 een theorie- en praktijkexamen af te leggen welke beiden met 2,5 of hoger worden gewaardeerd. Voor het praktijk examen wordt gebruik gemaakt van het beoordelingsformulier voor beoordelaars schoonspringen met toelichting zoals dit is vastgesteld door het bondsbestuur. De cursus 7 wordt gegeven door een official met de bevoegdheid 5 die bij voorkeur B-trainer en tenminste A-trainer is.
- 3.2 Een kandidaat T kan deze bevoegdheid verkrijgen door met goed gevolg het theorie-examen af te leggen na het volgen van de cursus T. Een cursus T wordt gegeven door een official met tenminste de bevoegdheden 6 én T.

4. Bevordering van beoordelaars met bevoegdheid 7 naar bevoegdheid 6

4.1 Toelatingseisen

Om voor bevordering tot de bevoegdheid 6 in aanmerking te komen moet de kandidaat aan de volgende voorwaarden voldoen:

- minstens drie jaar in het bezit zijn van de bevoegdheid 7;
- bij tenminste 10 schoonspringwedstrijden (verschillende soorten) hebben gejureerd;
- minstens 2 applicaties hebben bijgewoond (vooropgesteld, dat in de voorafgaande periode applicaties zijn gehouden);

4.2 Bevorderingsprocedure

Wanneer een kringbestuur c.q. de kring schoonspring commissie een bepaalde official met bevoegdheid 7 gereed acht voor bevordering naar bevoegdheid 6 kan op eigen initiatief van de kring een examinerator (elke official met bevoegdheid 5) uitgenodigd worden om deze official te beoordelen. Voor een bevordering zijn drie beoordelingen nodig, waarvan twee tijdens een reguliere wedstrijd en één in de functie van beoordelaar voor niveauspringen. Beoordelingen dienen bij voorkeur door drie, maar minstens twee, verschillende examineratoren te worden opgemaakt. Voor observaties geldt dat 3 beurten in 1 wedstrijd ook in aanmerking komen voor 3 observatiebeurten. Wanneer de examineratoren tot een eensluidend gunstig eindoordeel zijn gekomen en de kring de vereiste

beoordelingen op het officiële door de KNZB te verstrekken formulier in haar bezit heeft, kan de kring de desbetreffende official bij het betreffende kringbestuur voor bevordering voordragen. Indien het cijfer van één van de drie beoordelingen echter lager is dan 2½ is of het gemiddelde minder dan 3,0 (het cijfer wordt niet afgerond), zal het eindoordeel ongunstig zijn. De beoordeelde is gerechtigd inzage te krijgen in de beoordelingsrapporten. Een afschrift van de bevordering wordt ter informatie verzonden aan het bondsbestuur.

4.3 Wijze van examineren

De examinerator maakt gebruik van het beoordelingsformulier voor officials met toelichting zoals dit is vastgesteld door het bondsbestuur.

5. Procedure voor toekenning van bevoegdheid 5

5.1 Toelatingseisen

Voor toekenning van de bevoegdheid 5 moet de aspirant-scheidsrechter aan de volgende voorwaarden voldoen:

- minstens drie jaar in het bezit zijn van de bevoegdheid 6;
- in deze periode bij tenminste 10 schoonspringwedstrijden (verschillende soorten) hebben gejureerd;
- minstens 1 applicatie per jaar hebben bijgewoond (vooropgesteld, dat er voldoende applicaties zijn gehouden);

5.2 Toekenningsprocedure

Wanneer een kringbestuur c.q. kring-schoonspringcommissie een bepaalde official met bevoegdheid 6 gereed acht voor toekenning van bevoegdheid 5 kunnen op eigen initiatief van de kring twee examineratoren worden uitgenodigd om deze official te beoordelen. Bij de KNZB is een lijst beschikbaar van door het bondsbestuur benoemde personen, die bevoegd worden geacht om te examineren. Voor toekenning van de bevoegdheid zijn drie beoordelingen nodig. Wanneer de examineratoren tot een eensluidend gunstig eindoordeel zijn gekomen en de kring de vereiste beoordelingen op het officiële door de KNZB te verstrekken formulier in haar bezit heeft, kan de kring de aspirant-scheidsrechter bij het betreffende kringbestuur voordragen voor toekenning van de bevoegdheid 5. Indien het cijfer van één van de drie beoordelingen echter lager dan 2½ is of het gemiddelde minder dan 3,0 (het cijfer wordt niet afgerond), zal het eindoordeel ongunstig zijn. De beoordeelde is gerechtigd inzage te krijgen in de beoordelingsrapporten. Een afschrift van de toekenning wordt ter informatie verzonden aan het bondsbestuur.

5.3 Wijze van examineren

De examinerator maakt gebruik van het beoordelingsformulier voor scheidsrechters met toelichting zoals dit is vastgesteld door het bondsbestuur.

6. Afvoerbepalingen

6.1 Indien een official zich meerdere malen misdraagt kan het bondsbestuur de official afvoeren. De official zal hiervan schriftelijk op de hoogte worden gesteld. Het bondsbestuur zal deze sanctie niet toepassen dan nadat eerst een schriftelijke waarschuwing is gegeven.

6.2 Wanneer een schoonspringofficial gedurende drie jaar niet meer als zodanig actief is verliest deze official de bevoegdheid 5 en 6, maar behoudt de bevoegdheid 7.

7. Overige bepalingen

7.1 Een official die in aanmerking wenst te komen voor bevordering naar de bevoegdheid 6 of toekenning van bevoegdheid 5 mag een hiertoe strekkend verzoek indienen bij de schoonspringcommissie van de betreffende kring. Indien de betreffende kring geen aparte schoonspringcommissie heeft kan dit verzoek ook worden ingediend bij het bondsbestuur. Deze zal dan een kring aanwijzen om voor de uitvoering van de beoordelingen zorg te dragen. Nadat de resultaten van de beoordelingen beschikbaar zijn geworden zal het bondsbestuur zorg dragen voor de voordracht bij het betreffende kringbestuur.

BIJLAGE FIX

Specificaties voor schoonspringaccommodaties

De schoonspringaccommodatie moet in overeenstemming zijn met de volgende voorschriften:

1. Springplanken

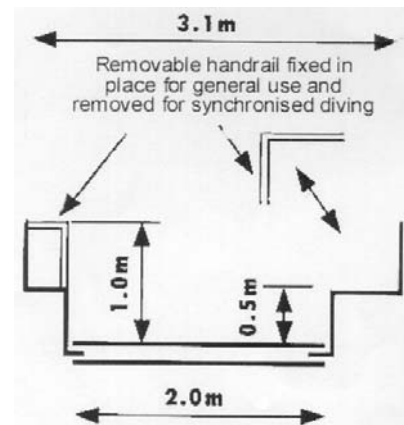
- 1.1 Springplanken dienen minstens 4.8 meter lang en 0.5 meter breed te zijn. Bij alle FINA evenementen wordt het type springplank bepaald door FINA.
- 1.2 De springplanken moeten zijn voorzien van een afdoend stroeve bovenlaag.
- 1.3 De springplanken moeten zijn voorzien van een steunrol die door de springer gemakkelijk is te verstellen.
- 1.4 De verticale afstand tussen het platform, waarop de rolverstelling zich bevindt, en het hoogste punt van de springplank dient 0.365 meter te bedragen.
De afstand vanaf de voorkant van de rolverstelling (die 0.676 meter lang is) tot aan de voorkant van het platform waarop zich de rolverstelling bevindt, mag maximaal 0.68 meter zijn. Als de voorkant van het platform voorbij deze lengte komt, dient het platform hellend naar beneden te lopen met een hellingshoek van 1 verticale eenheid ten opzichte van 3 horizontale eenheden.
- 1.5 De minimum aanbevolen afstand van de achterzijde van de springplank tot de middellijn van de rol in de achterste stand moet overeenkomen met de fabrieksvoorschriften van de springplank.
- 1.6 De springplanken dienen volkomen waterpas te liggen aan de tip van de plank bij elke positie van de rolverstelling.
- 1.7 De springplanken moeten geplaatst worden aan één of beide zijden van het platform. Voor synchroonspringen is het beter dat tenminste twee springplanken op dezelfde hoogte naast elkaar geplaatst worden, opdat geen enkel object het zicht voor de springers tijdens de sprong kan belemmeren.

2 Springtorens

- 2.1 Elk platform dient onbuigzaam te zijn en een waterpas horizontale bovenzijde te hebben.
- 2.2 De minimum afmetingen van de platforms zijn:

Hoogte platform	Breedte	Lengte
0.6m tot 1.0m	0,6m	5,0m
2.6m tot 3.0m	0,6m (voorkeur 1,5m)	5,0m
5.0m 1,5m		6,0m
7.5m	1,5m	6,0m
10m 3,0m		6,0m

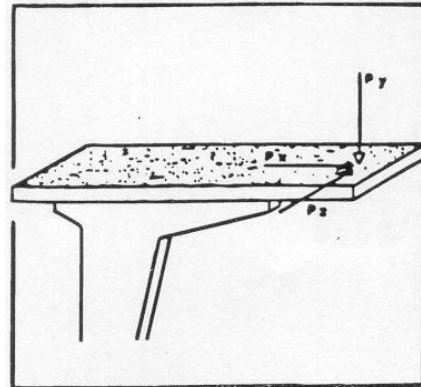
Op 10m platforms, met een breedte van minder dan 3 meter mogen alleen de leuning aan elke zijde met een afstand van ten minste 3,0 meter gerekend vanaf de voorzijde van het platform zijn geconstrueerd zoals hierna geïllustreerd. Het wordt aanbevolen dat een gemakkelijk verwijderbaar gedeelte van de leuning wordt gebruikt voor algemeen gebruik, dat verwijderd kan worden voor synchroonspringen (zie diagram).



- 2.3 De voorkant van het platform zal 0.2 meter en maximaal 0.3 meter zijn en kan verticaal zijn of schuin onder een hoek van hoogstens 10° ten opzichte van de loodlijn teruglopend naar de voet van toren.
- 2.4 Het oppervlak en de voorzijde van het platform moeten overal bedekt zijn met een veerkrachtige stroeve bovenlaag. De twee oppervlakken dienen apart bedekt te worden om zo een zuivere hoek van 90° te verkrijgen zoals beschreven in FR 5.2.3.
- 2.5 De voorzijde van 10.0 meter en 7.5 meter platforms moet tenminste 1.5 meter uitsteken over de rand van de bassinwand. Voor 2.6 meter, 3.0 meter en 5.0 meter platforms is een afstand van de rand van 1.25 meter aanvaardbaar en voor 0.6 tot 1.0 meter platforms is 0.75 meter een aanvaardbare afstand.
- 2.6 Als een platform zich direct onder een ander platform bevindt, dient het hogere platform tenminste 0.75 meter (bij voorkeur is de afstand 1.25 meter) uit te steken over de rand van het platform eronder.
- 2.7 De achterzijde en zijkanten van elk platform (behalve een 1.0 meter platform) moeten zijn voorzien van leuning met een minimum afstand van 1.8 meter tussen de linker- en rechter leuning. De minimum hoogte is 1.0 meter en ze dienen voorzien te zijn van tenminste twee dwarsstangen geplaatst buiten het platform die beginnen op 0.8 meter van de voorzijde van het platform.
- 2.8 Elk platform moet via een geschikte trap (geen ladder) toegankelijk zijn.
- 2.9 Een platform dient bij voorkeur niet direct onder een ander platform te worden aangebracht.
- 2.10 Eisen aan de ondersteunende bouw van het platform. Voor platforms en springstellages dient de ontwerp belasting (p) 350 kilo ponden (kilogrammen kracht) per strekkende meter te bedragen. In aanvulling op de statische eisen en voor het comfort en de veiligheid van de gebruiker met betrekking tot de beweging van de torens, dient te worden voldaan aan de volgende limieten voor wat betreft de platforms en springstellages:
Grondfrequentie van de platforms: 10.0 Hz

Grondfrequentie van de toren: 3.5 Hz
Oscillatie van de gehele structuur: 3.5 Hz

De ruimtelijke vervorming van de rand van het platform als resultaat van $P_x = P_y - P_z = 100$ kilo (kilogrammen kracht) mag maximaal 1mm bedragen (zie tekening). Aan deze eisen kan het best worden voldaan door toepassing van een structuur van gewapend beton. Het bewijs van de dynamische eigenschappen dient te worden aangetoond met behulp van de statische calculatie voor de gehele structuur.



3 Algemene Eisen

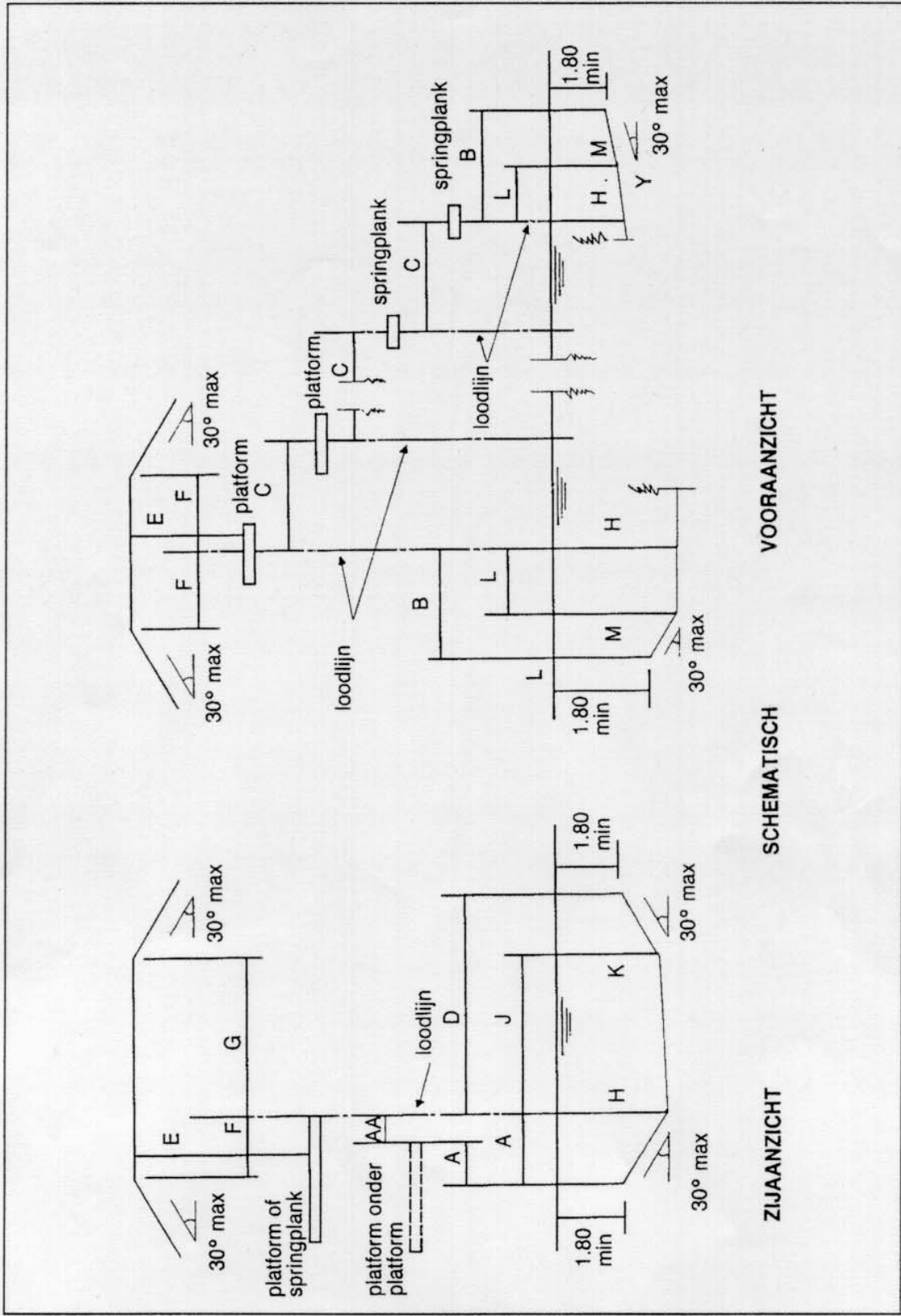
- 3.1 Voor baden die ontworpen en gebouwd zijn na maart 1991 zijn de minimum afmetingen in meters voor schoonspringaccommodaties als aangegeven in de "FINA Dimensies voor Springfaciliteiten"-tabel en in het "Springfaciliteiten Diagram" bepalend, waarbij voor verwijzing als een standaardmeetpunt de loodlijn wordt gebruikt. Dit is een verticale lijn die door het midden van de voorzijde van de springplank of het platform loopt. Voor projecten met een belangrijke status worden bij voorkeur de aanbevolen afmetingen gebruikt.
- 3.2 De afmetingen C van loodlijn tot aangrenzende loodlijn in de "FINA Afmetingen voor springfaciliteiten" tabel gelden voor platforms met breedtes zoals beschreven in FR 5.2.2. Als de breedtes van de platforms vergroot worden, dienen de afmetingen C vergroot te worden met de helft van de toename van de breedte van de platforms.
- 3.3 De hoogte van de springplanken en elk platform boven het wateroppervlak mag variëren met 0.05 meter omhoog en 0.00 meter omlaag van de voorgeschreven hoogtes..
- 3.4 De rand van een 5 meter platform mag niet verder uitsteken dan de randen van de 3 meter springplanken.
- 3.5 In het gebied van de grootste waterdiepte, mag de bodem van het bad tot 2% stijgen. In het springbassin mag de diepte van het water nergens minder dan 1.8 meter zijn.
- 3.6 In buitenbaden wordt aanbevolen de springplanken en platforms met het zicht op het noorden te plaatsen op het Noordelijk Halfrond en met het zicht op het zuiden op het Zuidelijk Halfrond.
- 3.7 De minimale verlichting op een niveau van 1 meter boven het wateroppervlak mag niet minder zijn dan 600 lux.
- 3.8 Natuurlijke en kunstmatige lichtbronnen moeten zo bediend kunnen worden dat schittering in het wateroppervlak wordt tegengegaan.
- 3.9 De watertemperatuur mag niet lager zijn dan 26° Celsius.
- 3.10 Mechanische beroering van het wateroppervlak onder de springfaciliteiten moet mogelijk zijn, opdat de springers het wateroppervlak goed kunnen waarnemen. In baden die voorzien zijn van een onderwater bubbelmachine, dient de machine alleen gebruikt te worden voor dit doel als het voldoende waterberoering creëert als er gewerkt wordt met een zeer lage druk; indien dit niet het geval is dient een horizontaal watersproeisysteem te worden gebruikt.
- 3.11 De stoelen voor de jury bevinden zich op een hoogte van 1.5 meter tot 2.0 meter boven het wateroppervlak voor 3 meter en torenspringen, afhankelijk van de omstandigheden. Voor 1 meter springen mogen gewone stoelen worden gebruikt.

4 Schoonspringaccommodaties voor Olympische Spelen en Wereldkampioenschappen

- 4.1 Voor Olympische Spelen en Wereldkampioenschappen is het gestelde onder 5 geheel van toepassing, echter de lichtintensiteit op een niveau van 1 meter boven het wateroppervlak dient minimaal 1500 lux te zijn.
- 4.2 Wat betreft de afmetingen voor de springfaciliteiten dienen de geprefereerde afmetingen zoals opgenomen in de "FINA Afmetingen voor Springfaciliteiten" tabel in acht te worden genomen.
- 4.3 Indien het zwembad en de separate springkuil zich in dezelfde ruimte bevinden zal de onderlinge afstand ten minste 5 meter zijn.

Bijlage FX Maatschets en tabel voor schoonspringaccommodaties

	FINA-maten voor springinstallaties (geldend vanaf 3 maart 1991)	springplank				platform			
		1 meter	3 meter	1 meter	3 meter	5 meter	7,5 meter	10 meter	
	lengte	4.80	4.80	5.00	5.00	5.00	5.00	6.00	6.00
	breedte	0.50	0.50	0.60	0.60 min 1.50	1.50	1.50	1.50	3.00
	hoogte	1.00	3.00	0.60 - 1.00	2.60 - 3.00	5.00	7.50	10.00	
A.	afstand bassinwand tot loodlijn	horiz. A-1	vert. A-3	horiz. A-1 pl	vert. A-3 pl	horiz. A-5	vert. A-7.5	horiz. A-10	vert. A-10
	tekening	1.50	1.50	0.75	1.25	1.25	1.50	1.50	1.50
	minimum	1.80	1.80	0.75	1.25	1.25	1.50	1.50	1.50
	aanbevolen					A/A5/1	A/A7.5/3.1	A/A10/5.3.1	
A/A	Vanaf loodlijn terug tot de loodlijn v.h. platform eronder					0.75	0.75	0.75	
	tekening					1.25	1.25	1.25	
	minimum	B-1	B-3	B-1 pl	B-3 pl	B-5	B-7.5	B-10	
B	Vanaf loodlijn naar bassinrand aan zijkant	2.50	3.50	2.30	2.80	3.25	4.25	5.25	
	tekening	2.50	3.50	2.30	2.90	3.75	4.50	5.25	
	minimum								
	aanbevolen	C1-1	C-3-3.3.1	C1-1 pl	C3-3pl.1 pl	C5-3.5.1	C7.5-5.3.1	C10-7.5.5.3.1	
C	Vanaf loodlijn tot naastliggende loodlijn	2.00	2.20	1.65	2.00	2.25	2.50	2.75	
	tekening	2.40	2.60	1.95	2.10	2.50	2.50	2.75	
	minimum	D-1	D-3	D-1 pl	D-3 pl	D-5	D-7.5	D-10	
D	Vanaf loodlijn naar bassinwand overzijde	9.00	10.25	8.00	9.50	10.25	11.00	13.50	
	tekening	9.00	10.25	8.00	9.50	10.25	11.00	13.50	
	minimum								
	aanbevolen	E-1	E-3	E-1 pl	E-3 pl	E-5	E-7.5	E-10	
E	Langs loodlijn van plank tot plafond	5.00	5.00	3.25	3.25	3.25	3.25	4.00	
	tekening	5.00	5.00	3.50	3.50	3.50	3.50	5.00	
	minimum								
	aanbevolen	F-1	F-3	F-1 pl	F-3 pl	F-5	F-7.5	F-10	
F	Vrije bovenruimte achter en aan weerszijden van de loodlijn	5.00	5.00	2.75	3.25	2.75	2.75	3.25	
	tekening	5.00	5.00	2.75	3.50	2.75	2.75	3.50	
	minimum	G-1	G-3	G-1 pl	G-3 pl	G-5	G-7.5	G-10	
G	Vrije bovenruimte voor de loodlijn	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	6.00	
	tekening	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	6.00	
	minimum	H-1	H-3	H-1 pl	H-3 pl	H-5	H-7.5	H-10	
H	Waterdiepte langs de loodlijn	3.40	3.70	3.20	3.50	3.70	4.10	4.50	
	tekening	3.50	3.80	3.30	3.60	3.80	4.50	5.00	
	minimum	J-1	J-3	J-1 pl	J-3 pl	J-5	J-7.5	J-10	
J-K	Afstand en diepte voor de loodlijn naar voren	5.00	6.00	4.50	5.50	6.00	8.00	11.00	
	tekening	5.00	6.00	4.50	5.50	6.00	8.00	11.00	
	minimum	L-1	L-3	L-1 pl	L-3 pl	L-5	L-7.5	L-10	
L-M	Afstand en diepte aan weerszijden van de loodlijn	1.50	2.00	1.40	1.80	3.00	3.75	4.50	
	tekening	2.00	2.50	1.90	2.30	3.50	4.40	5.25	
	minimum								
	aanbevolen								
N	Max. heilingshoek naar te hoge bodem (diep - ondiep)	30 graden	30 graden	Noot: min.afmetingen "C" (tussen twee naastliggende loodlijnen) gelden voor platform met min.breedte. Voor bredere platformen moet "C" toenemen met de helft van de toegevoegde breedte(m).					



MASTERS

MS 1 Algemeen

De Algemene FINA- en KNZB-regels voor schoonspringen gelden voor alle Mastersschoonspringwedstrijden, met uitzondering van het in dit hoofdstuk omschrevene.

1.1 De springer mag zijn programma samenstellen uit de sprongen zoals die mogelijk zijn op basis van de sprongentabel en de formules voor het berekenen van moeilijkheidsfactoren. Als aanvulling voor het samenstellen van het programma geldt dat in wedstrijdnummers:

- voor de leeftijdsgroepen 20-69 jaar elke sprong een ander sprongnummer moet hebben;
- voor de leeftijdsgroepen 70 jaar en ouder een sprong met hetzelfde nummer mag worden herhaald indien de sprong in een andere houding wordt uitgevoerd (gestrekt, gehoekt, gehurkt of vrije houding).
- voor de leeftijdsgroep 50 jaar en ouder bij het torenspringen van de 10 meter alleen voetlandingen zijn toegestaan en de moeilijkheidsfactor van elke sprong van de 10 meter mag niet groter zijn dan 2,0.

MS 2 Programma voor het plankspringen heren en dames (1 meter en 3 meter)

2.1 Het programma van de 1 meter is gelijk aan het programma van de 3 meter.

Leeftijdsgroepen:	Aantal sprongen dat moet worden gemaakt	
	heren	dames
20-24	7	6
25-29	7	6
30-34	7	6
35-39	7	6
40-44	7	6
45-49	7	6
50-54	6	5
55-59	6	5
60-64	6	5
65-69	6	5
70-74	5	4
75-79	5	4
80+	4	3
(vijfjaarlijkse leeftijdsgroepen tot zoveel als noodzakelijk)		

2.2 Synchroonspringen – dames en heren (3 meter)

Leeftijdsgroepen: Aantal sprongen dat moet worden gemaakt

	Heren	dames
20-49	2(*)+2	2(*)+2
50+	2(*)+2	2(*)+2

(*) De moeilijkheidsfactor voor de eerste twee sprongen is 2,0.

2.3 De deelnemende springers van één duo moeten uit hetzelfde land komen.

MS 3 Programma voor het torenspringen - dames en heren (5m, 7.5m of 10m)

3.1 Het programma voor de dames is gelijk aan het programma voor de heren.

Leeftijdsgroepen:	Aantal sprongen dat moet worden gemaakt	
	heren	dames
20-24	6	6
25-29	6	6
30-34	6	6
35-39	6	6
40-44	6	6
45-49	6	6
50-54	5	5
55-59	5	5
60-64	5	5
65-69	5	5
70-74	4	4
75-79	4	4
80+	3	3
(vijfjaarlijkse leeftijdsgroepen tot zoveel als noodzakelijk)		

3.2 Synchroonspringen – dames en heren (Toren)

Leeftijdsgroepen: Aantal sprongen dat moet worden gemaakt

	Heren	dames
20-49	2(*)+2	2(*)+2
50+	2(*)+1	2(*)+1

(*) De moeilijkheidsfactor voor de eerste twee sprongen is 2,0.

3.3 De deelnemende springers van één duo moeten uit hetzelfde land komen.

MS 4 Algemene regels

4.1 Wedstrijden voor masters worden in groepen ingedeeld in overeenstemming met MS 4.2, MS 4.3, MS 4.4, MS 4.5 en MS 4.6.

- 4.2 Er is geen limiet voor het aantal deelnemende springers.
- 4.3 Prijzen zullen worden uitgereikt aan maximaal de eerste zes plaatsen per leeftijdsgroep. Indien er minder dan zes deelnemers zijn in een groep, ontvangen alleen de eerste drie plaatsen een prijs.
- 4.4 Alle deelnemers springen de hele serie sprongen voor hun leeftijdsgroep. Er zullen geen voorrondes of finales gesprongen worden.
- 4.5 Internationale wedstrijden in Nederland worden gehouden volgens de FINA-regels. Er zullen 5 beoordelaars fungeren.
- 4.6 Er zal geen puntentelling bijgehouden worden voor en er zullen geen prijzen gegeven worden aan federaties of clubs.

MS 5 (Open) Nederlandse Masterskampioenschappen

- 5.1 Nederlandse Mastersschoonspringkampioenschappen kunnen jaarlijks worden georganiseerd. De voorkeur gaat uit naar 'open'(internationale) kampioenschappen.
- 5.2 Het programma van internationale wedstrijden kan worden samengesteld overeenkomstig het volgende schema:

Programmanummer	Plank	Geslacht	leeftijdsgroep
1	3m	heren	25-34
2a	1m	dames	25-24
2b	1 m	heren	20-24
2c	1 m	dames	20-24
3	3m	heren	35-49
4	1m	dames	35-49
5	3m	heren	50-64
6	1m	dames	50-64
7	3m	heren	65-80+
8	1m	dames	65-80+
9	3m	heren	65-80+
10	1m	dames	65-80+
11	3m	heren	50-64
12	1m	dames	50-64
13	3m	heren	35-49
14	1m	dames	35-49
15	3m	heren	25-34
16a	1m	dames	25-34
16b	3 m	heren	20-24
16c	1 m	dames	20-24
Platform			
17	5; 7,5; 10	dames	65-80+
18	5; 7,5; 10	heren	65-80+
19	5; 7,5; 10	dames	50-64
20	5; 7,5; 10	heren	50-64
21	5; 7,5; 10	dames	35-49
22	5; 7,5; 10	heren	35-49
23	5; 7,5; 10	dames	25-34
24a	5; 7,5; 10	heren	25-34
24b	5; 7,5; 10	dames	20-24
24c	5; 7,5; 10	heren	20-24
synchroon	3 m		
26	3 m	dames	20-49
27	3 m	heren	20-49
28	3 m	dames	50+
29	3 m	heren	50+
30	platform	dames	20-49
31	platform	heren	20-49
32	platform	dames	50+
33	platform	heren	50+

- 5.3 De wedstrijdleiding mag wedstrijdnummers combineren, afhankelijk van het aantal deelnemers.
- 5.4 Het sprongenformulier wordt tenminste 24 uur voor het begin van het wedstrijdnummer ingeleverd bij het wedstrijdsecretariaat.
Binnen 3 uur voor het begin van het wedstrijdnummer worden geen sprongenformulieren of wijzigingen meer geaccepteerd.



**KONINKLIJKE
NEDERLANDSE
ZWEMBOND**

Postbus 7217
3430 JE Nieuwegein
Nederland

www.knzb.nl