Almanak schoonspringen 2026-2027

Versie 0.1 – nov 2026

Inhoudsopgave

Almanak schoonspringen 2026-2027 1
Deel A Organisatie schoonspringen 2
Werkorganisatie KNZB 2
Deel B Wedstrijdbepalingen 4
1. Houding van springers, trainers en officials tijdens evenementen 4
2. Wedstrijden, startvergunningen, official en boetebeleid 6
3. Leeftijdsgroepen en sportnationaliteit 8
Deel C Leerlijnen schoonspringen 13
1. Aan de slag met een beginnende schoonspringer! 13
2. Basisvaardigheden 13
3. Stappen en testen 14
4. Beschrijving van de stappen 14
Bijlage I – leerlijn beginners in het kort 25
5. Leerlijn gevorderde springers. 28
6. Techniek 1 28
7. Techniek 2 30
8. Techniek 4 32
9. Techniek 5 35
Bijlage II – leerlijn gevorderden in het kort 38
Deel D Officials schoonspringen 39
1. Officialbeleid schoonspringen 39
2. Opleiden van officials schoonspringen 42
Deel E Nederlandse kampioenschappen schoonspringen 43
1. KNZB NK algemene informatie 43
2. KNZB NK Openklasse (OK) 45
3. KNZB Nederlandse Jeugd Kampioenschappen (NJK) 45
4. Aanvullende bepalingen N(J)K 46
5. KNZB Nederlandse Master Kampioenschappen 49
6. KNZB Nederlands kampioenschap High Diving 49

Deel A Organisatie schoonspringen

Bij het schoonspringen zijn zowel medewerkers van het bondsbureau als een grote groep vrijwilligers betrokken. Informatie over wie wat doet staat hierna. Het almanak resp. Bepalingen zijn in afstemming met het Centraal Schoonspringoverleg wordt/worden beheerd door de Commissie Officials & Reglementen Schoonspringen.

Werkorganisatie KNZB

Topsport

Manager topsport schoonspringen ..... Sjors Lommers (e-mail: sjors.lommers@knzb.nl)

Breedtesport schoonspringen

Projectleider schoonspringen ..... Irma Duim (e-mail: irma.duim@knzb.nl)

Projectleider opleidingen ..... Wouter Koeman (e-mail: wouter.koeman@knzb.nl)

Nationaal team

Bondscoach schoonspringen ..... Angelique de Vroome (angelique.de.vroome@knzb.nl)

Projectmedewerker topsport ..... Marcha van Kempen (marcha.van.kempen@knzb.nl)

Centraal overleg schoonspringen

Voorzitter ..... Ronald van der Voort

Lid ..... Frans van de Konijnenburg

Commissie Wedstrijdzaken Schoonspringen van de KNZB

Taakgroep lokale wedstrijden

Lid west ..... Hans van Leeuwen

Lid midden noord ..... Ellen de Haan

Lid midden noord ..... Ton de Meijer

Lid midden noord ..... Lenie de Meijer

Lid zuid ..... Ismael Mosleh

Taakgroep NK en KNZB wedstrijdcircuit

Lid ..... Ton de Meijer

Lid ..... Lenie de Meijer

Commissie sportstimulering (en verbinding) schoonspringen van de KNZB

Taakgroep Masters

Coördinator ..... Yvonne van der Meer

Lid ..... Mark Schilthuizen

Lid ..... Bas Blits

Lid ..... Tanja van Hassel

Projectgroep High diving

Lid ..... Sebas van Baarsen

Lid ..... Wessel Zimmermann

Commissie Officials en Reglementen Schoonspringen

Coördinator ..... Aito Atzema

Lid ..... vacature

Bestuur KNZB

Bestuurslid ..... Henk Delwel (algemeen advies schoonspringaangelegenheden)

Algemeen

Algemene vragen over schoonspringen mailen naar: schoonspringen@knzb.nl

KONINKLIJKE NEDERLANDSE ZWEMBOND
Coltbaan 1-19
3439 NG Nieuwegein
T: +31 (0)88 1348600
www.knzb.nl

Deel B Wedstrijdbepalingen

1. Houding van springers, trainers en officials tijdens evenementen

1.1 Algemeen

In de loop der tijd zijn er bij het schoonspringen geschreven en ongeschreven regels ontstaan als het gaat om de organisatie en het verloop van wedstrijden. Daardoor is het mogelijk vrij efficiënt en soepel wedstrijden te organiseren die niet langer duren dan strikt noodzakelijk. Daarbij wordt toch maximaal rekening wordt gehouden met de wensen en de prestaties van de springers. In dit stukje worden de belangrijkste aandachtspunten nog eens op een rijtje gezet. Daarbij is een indeling gemaakt naar de verschillende groepen die te maken hebben met de wedstrijd. Gekozen is voor een vorm waarin wordt aangegeven wat je wel doet en wat je niet doet. Het is een leidraad en hulpmiddel. Belangrijkste doel blijft om door wederzijds respect een goede gezellige sfeer te creëren zodat de spring(st)ers optimaal kunnen presteren. In alle vier de zwemsporten van de KNZB gelden gelijksoortige regels, met name als het om de houding ten opzichte van de scheidsrechter en officials gaat.

1.2 voor de springer

1. Ik help er aan mee dat een evenement of wedstrijd soepel kan verlopen:

a. Daarom ben ik op tijd in het zwembad aanwezig.
b. Volg ik de aanwijzingen van de scheidsrechter of de organisatie op zonder tegen te spreken.
c. Ben ik op tijd bij de plank zodat ik direct na de vorige springer klaar kan gaan staan.
d. Ga ik op de plank staan en zet de rol goed zodra de vorige springer in het water is.
e. Neem ik tijdens het inspringen niet te veel tijd om mijn sprong te maken zodat ook andere springers aan de beurt kunnen komen.
f. Ik weet dat inspringen is bedoeld om de plank te leren kennen en niet als training om alsnog een sprong te leren.

2. Ik hinder andere springers niet tijdens hun sprong:

a. Daarom ga ik niet op de plank of op het plateau achter de plank staan als de springer voor mij nog moet springen.
b. Ik maak ook geen overbodig geluid als ik niet aan de beurt ben.
c. Ik loop ook niet achter de plank langs als een springer voor achterwaarts of binnenwaarts klaar staat, dan wacht ik even tot zij/hij heeft gesprongen.

3. Ik geef de jury de mogelijkheid om zo goed mogelijk te functioneren:

a. Daarom loop ik niet voorlangs de jury tijdens een wedstrijd.
b. Maak ik geen hinderlijk lawaai in de buurt van de juryleden zodat zij zich kunnen concentreren.
c. Blijf ik weg van de jurytafel met het secretariaat zodat zij hun werk in alle rust kunnen doen.
d. Zal ik nooit luid hoorbaar voor het publiek negatief afgeven op juryleden, scheidsrechter of de beoordelaars.
e. Als ik een protest wil indienen loop ik daarvoor naar de scheidsrechter die ik rustig te woord sta.
f. Ben ik stil als de cijfers worden opgelezen en tijdens de aankondiging van de sprong van de volgende springer.

4. Veiligheid is voor het springen heel belangrijk:

a. Daarom spring ik nooit zomaar voor een plank of platform in het water.
b. Ook zwem ik nooit zomaar voorlangs een plank of platform.

c. Als ik inspring van de toren doe ik dit alleen als de trainer die daarvoor is aangewezen aangeeft dat ik mag springen. En dan nog let ik op dat er niemand onder het platform is of ook springt. Zeker als er twee platformen boven elkaar liggen.

1.3 voor de trainer ploegleider

1. Ik help er aan mee dat een evenement of wedstrijd soepel kan verlopen:

a. Daarom zorg ik ervoor dat mijn springers op tijd zijn.
b. Ik ondersteun de scheidsrechter en de organisatie actief als zij de springers iets vragen door er op te letten dat mijn springers de aanwijzingen opvolgen. Als zij dit niet doen corrigeer ik hun (ook als ik niet direct weet waarom de scheidsrechter of de organisatie ergens om vraagt!).
c. Ik zorg ervoor dat mijn springers op tijd bij de plank zijn als zij aan de beurt zijn in een wedstrijd en dat zij niet in de weg lopen van de juryleden. Ik zorg er ook voor dat mijn springer de voorgaande springer niet stoort.
d. Ik zorg ervoor dat mijn springers die niet aan de beurt zijn geen lawaai gaan maken en de wedstrijd niet verstoren.
e. Ik weet dat inspringen bedoelt is om de plank te leren kennen en niet als training om een sprong te leren.
f. Ik weet dat een springer op de plank moet gaan staan voordat de scheidsrechter de sprong mag aankondigen, ik zorg er dan ook voor dat de springer dit weet zodat de wedstrijd niet wordt vertraagd.

2. Ik hinder andere trainers en springers niet tijdens een evenement of wedstrijd:

a. Daarom loop ik of lopen mijn springers niet achter de plank langs als een springer voor achterwaarts of binnenwaarts klaar staat. Ik leer mijn spring(st)ers dat zij wachten tot de andere springer heeft gesprongen.
b. Ik zorg ervoor dat mijn springer niet op de plank of het platform achter de plank staat als de springer voor haar/hem nog moet springen.
c. Ik maak ook geen overbodig geluid als een springer moet springen.

3. Ik geef de jury de ruimte om zo goed mogelijk te functioneren:

a. Daarom ga ik niet vlakbij de jury staan om mijn springer aan te moedigen of aanwijzingen te geven.
b. Daarom loop ik niet voorlangs de jury tijdens een wedstrijd.
c. Ook maak ik geen hinderlijk lawaai in de buurt van de juryleden zodat zij zich kunnen concentreren op de sprong.
d. Ik blijf weg van de jurytafel met het secretariaat zodat zij hun werk in alle rust kunnen doen, ook als een wedstrijdonderdeel is afgelopen loop ik niet naar het secretariaat voor een tussen uitslag.
e. Zal ik nooit hoorbaar voor mijn springers of het publiek negatief afgeven op de scheidsrechter of de juryleden.
f. Als ik een protest wil indienen loop ik daarvoor naar de scheidsrechter die ik rustig te woord sta, dit doe ik ook als ik het ergens niet mee eens ben.
g. Ik weet dat de scheidsrechter bevoegd is aanwijzingen te geven en zal die vanzelfsprekend direct opvolgen ook als mij niet direct duidelijk is waarom de aanwijzing wordt gegeven.

4. Veiligheid is voor het springen heel belangrijk.

a. Daarom houd ik altijd toezicht op wat mijn springers doen.
b. Als dat nodig is zorg ik er ook voor dat andere springers veilig bezig zijn.
c. Bij het inspringen van de toren spreek ik met de andere trainers af hoe wordt aangegeven

1.4 voor de official/organisatie

1. Ik help er aan mee dat een evenement of wedstrijd soepel kan verlopen:

a. Daarom zorg ik ervoor dat ik op tijd aanwezig ben zodat ik kan deelnemen aan de juryvergadering.
b. Ik zorg ervoor dat ik tijdig naar mijn plaats ga als ik moet jureren of schrijven.
c. Ik ondersteun de scheidsrechter en de organisatie actief met het in goede banen leiden van de wedstrijd.

2. Ik zorg voor een positieve houding tijdens het gehele evenement of de wedstrijd:

a. Daarom concentreer ik mij als ik jureer alleen op de wedstrijd en de verrichtingen van de springer die aan de beurt is en laat ik mij niet afleiden door anderen.
b. Als ik jureer praat ik niet met anderen en zorg ervoor dat de springer die aan de beurt is ziet dat ik geïnteresseerd ben in wat hij/zij gaat doen. Ik zit dus rechtop en ga niet rond kijken.
c. Ik ben KNZB official en geen verenigingsofficial en treedt daarom onpartijdig op.
d. Waar nodig ondersteun ik de scheidsrechter en de organisatie met het goede verloop van de wedstrijd.
e. Ook tussen de wedstrijdonderdelen in blijf ik aanspreekbaar als onpartijdig official.

3. Ik ben tussen de series door aanspreekbaar op mijn jureren:

a. Als een mede jurylid of een springer na afloop van een wedstrijdonderdeel vraagt om uitleg over een cijfer geef ik daar serieus antwoord op.
b. Ik zal mij onthouden van het geven van mijn (negatieve) mening over het functioneren van andere officials aan anderen dan de betreffende official zelf.
c. Als ik vraagtekens heb bij de keuzen van andere juryleden spreek ik die daar na afloop van een onderdeel zelf op aan en vraag hem of haar om een toelichting.

4. Veiligheid is voor het springen heel belangrijk:

a. Daarom zal ik altijd ingrijpen in geval dat ik een gevaarlijke situatie constateer. Ik vertel dit ook aan de organisatie zodat zij daar gepast actie op kunnen nemen.
b. Als dat nodig is zorg ik er ook voor dat andere springers veilig bezig zijn.

2. Wedstrijden, startvergunningen, official en boetebeleid

2.1 Algemeen

Net als bij de andere sporttakken van de KNZB gelden er voor schoonspringwedstrijden een aantal regels.
Dit zijn regels over het melden van wedstrijden, het verzenden van een proces verbaal van wedstrijden en over de startvergunningen die spring(st)ers moeten hebben als zij deelnemen aan specifieke wedstrijden. Indien niet de hand wordt gehouden aan de regels wordt een administratieve boete opgelegd.

2.2 Melden van wedstrijden

a. Voor het melden van wedstrijden in Nederland moet gebruik worden gemaakt van de geautomatiseerde webkalender op de site van de KNZB, Het proces verbaal met de uitslagen dienen ook met behulp van de webkalender binnen vijf dagen na de wedstrijd te worden ingediend. Als een vereniging een open wedstrijd organiseert waaraan leden van andere verenigingen deel mogen nemen moet die wedstrijd worden gemeld.
b. Voor deelname aan wedstrijden in het buitenland moet gebruik worden gemaakt van het Meldingsformulier deelname aan wedstrijden in het buitenland. Het ingevulde formulier kan direct per e-mail verzonden worden naar webkalender@knzb.nl.
c. Voor een clubkampioenschap, waaraan geen springers van andere verenigingen deelnemen, hoeft geen melding te worden ingediend. Als er een open inschrijving is voor andere verenigingen aan het clubkampioenschap dus wel! Als de vereniging in gebreke blijft legt de KNZB een administratieve boete op.
d. Wedstrijden die worden georganiseerd door of namens de KNZB hoeven niet te worden gemeld. Dit zijn het NK-A, NJK, het NMK en de KNZB-circuitwedstrijden.

2.3 Proces verbaal van een wedstrijd

Na afloop van een wedstrijd in Nederland dient de organisatie van een wedstrijd binnen 5 dagen een proces verbaal te uploaden in het wedstrijdregistratiesysteem van de zwembond, eventueel door tussenkomst van het bondsbureau.

Dit proces verbaal dient volgens het schoonspringreglement F19.2 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 geboortejaar 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.

Na afloop van een wedstrijd in het buitenland stuurt elke Nederlandse vereniging binnen 14 dagen na terugkeer een verslag van de wedstrijd naar het bondsbureau. Als meer verenigingen deelnemen aan dezelfde internationale wedstrijd kunnen zij onderling afspreken dat één van hen het proces verbaal van die wedstrijd indient. Elke vereniging apart blijft verantwoordelijk voor de tijdige indiening van het verslag. Ook dit verslag bevat dezelfde gegevens als voor een proces verbaal van een Nederlandse wedstrijd.

Administratieve boetes voor het niet of te laat melden van wedstrijden en het niet tijdig of onvolledig inzenden van een proces verbaal worden opgelegd door het bondsbestuur waarbij het bondsbureau verantwoordelijk is voor de uitvoering.

2.4 Startvergunning

In principe moet iedereen die deelneemt aan een wedstrijd schoonspringen in het bezit zijn van een (dag-)startvergunning, tenzij de springer jonger is dan 6 jaar. Omdat startvergunningen via het systeem sportlink van de KNZB kunnen worden geregeld door de vereniging zelf is het altijd mogelijk ervoor te zorgen dat de startvergunning vóór de wedstrijd bekend is. In het systeem sportlink moet voor schoonspringwedstrijden tevens worden aangegeven dat de startvergunning wordt gebruikt voor het schoonspringen.

Voor welke wedstrijden heb je een startvergunning nodig:

- Voor deelname aan alle internationale wedstrijden.
- Voor deelname aan alle door of namens de KNZB georganiseerde wedstrijden. NK-A, NJK, O-NMK, NMK.
- Selectiewedstrijden voor de Nationale ploeg van de KNZB.
- Voor deelname aan alle wedstrijden georganiseerd door de KNZB met uitzondering van wedstrijden voor niet-startvergunning-houders (zie hieronder). Voorbeelden zijn (Open) Brabants kampioenschap en Landelijke leeftijdsgroepen wedstrijden.
- Voor deelname aan wedstrijden georganiseerd door verenigingen met een open inschrijving voor andere verenigingen. Zoals: 5-kamp wedstrijden, diplomaspringen, Sinterklaaswedstrijd in Nieuwegein, enz. **Geen startvergunning is nodig voor:**
- Deelname aan het KNZB jeugdcircuit.
- De jaarlijks door de KNZB georganiseerde lokale wedstrijd voor niet-startvergunninghouders.

- Verenigingswedstrijd waaraan alleen spring(st)ers van de eigen vereniging deelnemen.

Belangrijk is dat de lijst van wedstrijden waaraan mag worden deelgenomen zonder startvergunning een limitatieve lijst is. Als een wedstrijd niet voldoet aan de criteria van deze lijst moet een deelnemer in het bezit zijn van een (dag-) startvergunning. Voorbeelden hiervan zijn de Novice-onderdelen van een Masterswedstrijd en onderlinge wedstrijden tussen twee of meer verenigingen. Als er twijfel is kan er contact worden opgenomen met de taakgroep reglementen schoonspringen.

2.5 Officials

Het is verenigingsleden van de KNZB niet toegestaan te fungeren als official zonder dat zij of hij in het bezit is van de juiste jurybevoegdheid (T, 6 en/of 5). Hierop is één uitzondering, namelijk het praktijkexamen om in aanmerking te komen voor een officialbevoegdheid. In alle andere gevallen dat iemand als official optreedt zonder bevoegdheid wordt een administratieve boete opgelegd.

2.6 Controle en administratieve boetes

De KNZB draagt, door tussenkomst van de controlefunctionaris schoonspringen, zorg voor het uitvoeren van de controle.
Boetes in verband met het te laat melden van wedstrijden en uitslagen worden geautomatiseerd gegenereerd door tussenkomst van de webkalender.

3. Leeftijdsgroepen en sportnationaliteit

3.1 Leeftijdsgroepen :

Leeftijdsgroep	**Kalenderjaar 2026 geboren in**	**Kalenderjaar 2027 geboren in**
Leeftijdsgroep E	2017 en later	2018 en later
Leeftijdsgroep D *Als er geen aparte E groep is*	2015 en 2016 2015 en later	2016 en 2017 2016 en later
Leeftijdsgroep C *Als er geen aparte D en E groep is*	2013-2014 2013 en later	2014-2015 2014 en later
Leeftijdsgroep B	2011 en 2012	2012 en 2013
Leeftijdsgroep A	2008, 2009 en 2010	2009, 2010 en 2011
Leeftijdsgroep S	2007 en eerder	2008 en eerder
Leeftijdsgroep masters (NI incl 19 jaar)	2007 en eerder	2008 en eerder
Leeftijdsgroep Masters (WA vanaf 25 jaar)	2001 en eerder	2002 en eerder

3.2 Sportnationaliteit

Een spring(st)er bezit de “Nederlandse sportnationaliteit” indien:

- Hij of zij in het bezit is van de Nederlandse nationaliteit en nog nooit is uitgekomen voor een Nationaal team van een ander land.

passie voor water

- Hij of zij niet de Nederlandse nationaliteit bezit en ten minste 6 maanden is ingeschreven in sportlink KNZB als lid van een Nederlandse KNZB vereniging én nog nooit is uitgekomen voor een Nationaal team van een ander land tijdens een internationale wedstrijd.
- Indien een springer, die in het bezit is van de Nederlandse Nationaliteit, in het verleden is uitgekomen voor een nationaal team van een ander land (en daarom de sportnationaliteit van dat land heeft) kan hij of zij het bondsbestuur vragen alsnog de Nederlandse sportnationaliteit te krijgen. Die spring(st)er mag na verkrijgen van de Nederlandse sportnationaliteit niet meer uitkomen voor een Nationaal team van een ander land. De World Aquatics stelt aanvullende eisen aan het overstapproces waaraan in samenwerking met de KNZB moet worden voldaan.

Een spring(st)er verliest per direct de Nederlandse sportnationaliteit als hij of zij uitkomt in het nationaal team van een ander land tijdens een internationale wedstrijd.

4.1 KNZB prestatiemedailles toelichting

Behalen van een prestatiemedaille:

Jaarlijks komt een spring(st)er in aanmerking voor één prestatiemedaille. Deze medaille kan worden behaald bij jeugd wedstrijden waarin het NJK programma voor de leeftijdscategorieën C, B of A is gesprongen. Bij een alle leeftijden wedstrijd waarin het NK-programma is gesprongen. Of een masterwedstrijd waarin het NMK programma voor de betreffende leeftijdsgroep is gesprongen. Als je als jeugdspringer in een hogere leeftijdsgroep springt kan je op basis van de score in die wedstrijd ook een prestatiemedaille halen. Voor masters geldt dat je het aantal NMK sprongen van de "eigen" leeftijdsgroep moet hebben gesprongen. Je komt in aanmerking voor de hoogste medaille goud, zilver of brons.

Aanvragen:

Jaarlijks worden de prestatiemedailles van het jaar ervoor in februari of maart op de website gepubliceerd. Op basis van de publicatie op de website kunnen verenigingen hun bronzen en zilveren prestatiemedailles bestellen tegen betaling in de webshop. De gouden prestatiemedailles worden door het bondsbureau naar de betreffende verenigingen gezonden.

Systematiek van berekenen van de scores:

Voor het betreffende wedstrijdonderdeel wordt uitgegaan van het sprongen programma van het NK, NJK en NMK. Er wordt gewerkt met een moeilijkheidsfactor per sprong afhankelijk van leeftijd (C, A, B apart, Alle leeftijden apart en per mastersleeftijdsgroep apart) en onderdeel (1m, 3m of Toren). Jongens/heren en meisjes/dames zijn gescheiden. Bij het synchroonspringen wordt voor de eerste twee sprongen de mf 2,0 genomen. De Mf wordt vermenigvuldigd met het aantal sprongen en 3x het jurycijfer voor de betreffende medaille (bv. 5,0 voldoende- voor brons).

4.2 Tabel prestatiemedailles individueel 2025

categorie	geslacht	onderdeel	sprongen		m.f./ sprong	prestatiemedailles		
						Brons (5)	Zilver (6)	Goud (7)
Jeugd	Meisjes	C 1m	5+2	7	1,6	168		
		C 3m	5+2	7	1,7	178		
		C toren	4+2	6	1,5	135		
		B 1m	5+3	8	1,7	204	244	
		B 3m	5+3	8	1,8	216	259	
		B toren	4+3	7	1,6	168	201	
		A 1m	5+4	9	1,8	243	291	340
		A 3m	5+4	9	1,9	256	307	359
		A toren	4+4	8	1,7	204	244	285
	Jongens	C 1m	5+3	8	1,6	192		
		C 3m	5+3	8	1,7	204		
		C toren	4+3	7	1,5	157		
		B 1m	5+4	9	1,7	229	275	
		B 3m	5+4	9	1,8	243	291	
		B toren	4+4	8	1,6	192	230	
		A 1m	5+5	10	1,8	270	324	378
		A 3m	5+5	10	1,9	285	342	399
		A toren	4+5	9	1,7	229	275	321
Alle leeftijden	dames	al-1m (5)	5	5	2,4	180	216	252
		al-3m (5)	5	5	2,5	187	225	262
		al-toren	5	5	2,4	180	216	252
	heren	(5) al-1m (6)	6	6	2,5	225	270	315
		al-3m (6)	6	6	2,6	234	280	327
		al-toren (6)	6	6	2,5	225	270	315

4.3 Tabel prestatiemedailles synchroon 2025

categorie	geslacht	onderdeel	sprongen		m.f./ sprong	prestatiemedailles		
						Brons (5)	Zilver (6)	Goud (7)
Jeugd	Jongens meisjes en mix	C 3m	2+2	4	1,8	114		
		A+B 3m	2+3	5	1,8	141	169	197
Alle leeftijden	Dames en mix	3m	2+3	5	2,4	168	201	235
		toren	2+3	5	2,3	163	196	228
	Heren	3m	2+4	6	2,5	210	252	294
		toren	2+4	6	2,4	168	244	285

passie voor water

4.4 Tabel prestatiemedailles individueel masters vanaf 2025

categorie	geslacht	onderdeel	sprongen	m.f./ sprong	prestatiemedailles		
					Brons (5)	Zilver (6)	Goud (7)
Masters							
dames	18-24	1m	5	2	150	180	210
		3m	5	2,1	158	189	221
		toren	5	1,9	143	171	200
	25-49	1m	5	1,9	143	171	200
		3m	5	2	150	180	210
		toren	5	1,8	135	162	189
	50-69	1m	5	1,8	135	162	189
		3m	5	1,9	143	171	200
		toren	5	1,7	128	153	179
	70-79	1m	5	1,7	128	153	179
		3m	5	1,8	135	162	189
		toren	4	1,6	96	116	135
	80+	1m	5	1,6	120	144	168
		3m	5	1,7	128	153	179
		toren	4	1,5	90	108	126
heren	18-24	1m	6	2,1	189	227	265
		3m	6	2,2	198	238	278
		toren	6	2	180	216	252
	25-49	1m	6	2	180	216	252
		3m	6	2,1	189	227	265
		toren	6	1,9	171	206	240
	50-69	1m	6	1,8	162	195	227
		3m	6	1,9	171	206	240
		toren	5	1,7	128	153	179
	70-79	1m	5	1,7	128	153	179
		3m	5	1,8	135	162	189
		toren	4	1,6	96	116	135
	80+	1m	5	1,6	120	144	168
		3m	5	1,7	128	153	179
		toren	4	1,5	90	108	126

passie voor water

4.5 Tabel prestatiemedailles synchroon masters 2025

categorie	geslacht	onderdeel	sprong en		m.f./ sprong	prestatiemedailles		
						Brons (5)	Zilver (6)	Goud (7)
38-49	Dames	3m	2+2	4	2,3	129	155	181
	Mix		2+2	4	2,3	129	155	181
	Heren		2+2	4	2,4	132	159	185
50-99	Dames		2+2	4	2	120	144	168
	Mix		2+2	4	2	120	144	168
	Heren		2+2	4	2,1	123	148	173
100+	Dames		2+2	4	1,8	114	137	160
	Mix		2+2	4	1,8	114	137	160
	Heren		2+2	4	1,9	117	141	164
38-49	Dames	Toren	2+2	4	2,2	126	152	177
	Mix		2+2	4	2,2	126	152	177
	Heren		2+2	4	2,3	129	155	181
50-99	Dames		2+2	4	1,9	117	141	164
	Mix		2+2	4	1,9	117	141	164
	Heren		2+2	4	2	120	144	168
100+	Dames		2+2	4	1,7	111	134	156
	Mix		2+2	4	1,7	111	134	156
	Heren		2+2	4	1,8	114	137	160

4.4 Tabel diplomaspringen

Er zijn aparte tabellen voor meisjes en jongens.

Tabel Meisjes

Meisjes	Sprongen	Punten
D1	3+3	135
D3	3+3	145
DT	3+2	125
C1	5+2	165
C3	5+2	175
CT	4+2	145
B1	5+3	205
B3	5+3	215
BT	4+3	200
A1	5+4	260
A3	5+4	270
AT	4+4	240

Tabel Jongens

Jongens	Sprongen	Punten
D1	4+3	160
D3	4+3	170
DT	3+3	145
C1	5+3	205
C3	5+3	215
CT	4+3	200
B1	5+4	245
B3	5+4	255
BT	4+4	240
A1	5+5	295
A3	5+5	305
AT	4+5	280

Deel C Leerlijnen schoonspringen

1. Aan de slag met een beginnende schoonspringer!

De leerlijn schoonspringen ondersteunt trainers, coaches en springers met stappen om de beginnende schoonspringer de juiste vaardigheden aan te kunnen leren. Deze leerlijn is een 'levend document' waar onze schoonspringverengingen mee aan de slag kunnen. Gebruik het in de trainingen laat het ons vooral weten als er vragen zijn via schoonspringen@knzb.nl.

1.1 Basisvaardigheden

Er wordt in dit document gestart met de basisvaardigheden. Dit zijn de vaardigheden die de schoonspringer als eerste aan zal leren voordat er wordt gestart met de stappen en testen. De basisvaardigheden zijn zowel in het water als op het droge. Deze vaardigheden zijn om mee te starten, maar zijn ook belangrijk om te blijven trainen tijdens de vervolgstappen.

1.2 Stappen en testen

Als de schoonspringer de basisvaardigheden onder de knie heeft, kan er worden gestart met de stappen en testen. In dit document staan er per stap ondersteunende vaardigheden en geteste vaardigheden uitgelegd. De ondersteunende vaardigheden zijn dus ondersteunend aan de vaardigheden die worden getest. Niet alle ondersteunende vaardigheden staan in verband met de geteste vaardigheden in dezelfde stap, maar alle ondersteunende vaardigheden zijn van belang voor een stap in dit plan.

2. Basisvaardigheden

De basisvaardigheden zijn de eerste vaardigheden die worden aangeleerd aan de beginnende schoonspringer.
Het is van belang deze vaardigheden te blijven herhalen gedurende het doorlopen van het gehele stappenplan.

2.1 Basisvaardigheden in het water

1. Voorover afzetten van de kant met handen vast;
2. Voorover afzetten van de kant met koprol;
3. Achterover afzetten van de kant met handen vast;
4. Voorover afzetten van de kant met halve schroef naar ruglig.

2.2 Basisvaardigheden droog

1. Hurkzit;
2. Hoekzit;
3. Zitten en staan landing positities;
4. Diepe hoekzit met handen vast (handen in landingspositie);
5. 100a op de grond met en zonder armzwaai;
6. Induikhouding - Ruglig bolle houding (handen en voeten optillen);
7. Induikhouding - Buiklig holle houding (handen en voeten optillen);
8. Hurk-strek zonder duik;
9. Armzwaai op tenen met gebogen benen (stilstaand); 10. Voet en been strek oefeningen;
11. 1-2-4 stap opsprong simulatie.

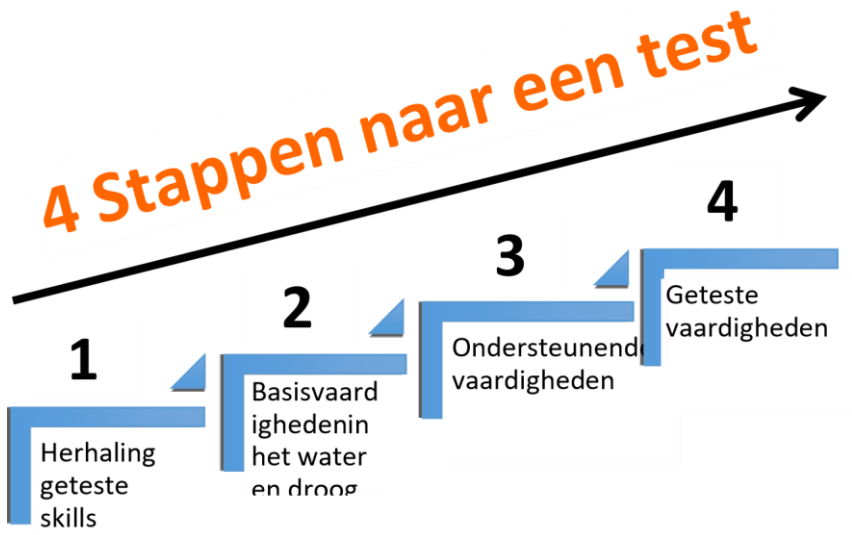
3. Stappen en testen

Wanneer de schoonspringer de basisvaardigheden beheerst, kan er gestart worden met de eerste stap. Hieronder worden de acht stappen beschreven en uitgelegd.

In vier stappen ga je naar een test:

1. Eerst worden de vaardigheden herhaald die de schoonspringer al beheerst
2. Vervolgens is er aandacht voor de basisvaardigheden in het water en op het droge 3. Er wordt daarna gewerkt aan de ondersteunende vaardigheden
4. Tot slot is er aandacht voor de geteste vaardigheden.

Als de schoonspringer deze vier stappen beheerst, is hij/zij klaar voor de test. Hier worden de vaardigheden beoordeeld aan de hand van de technische aandachtspunten. Als de schoonspringer de test heeft behaald, is hij klaar voor de volgende stap.



4. Beschrijving van de stappen

4.1 Stap 1

4.1.1 Ondersteunende vaardigheden

1. In het water: VW kantafzet uitdrijven;
2. Zit duik van de kant of vanuit hurk;
3. Kant: koprol voorover;
4. 1m: glijduik VW van dikke mat.

4.1.2 Geteste vaardigheden

1. Kant: 100A zonder armzwaai;

2. Kant: 100C zonder armzwaai; 3. Kant: 010B handen vast; 4. Kant: 200A zonder armzwaai.

4.1.3 Technische aandachtspunten bij stap 1

1. 100A zonder armzwaai – kant

- Goede aanvangshouding, buik in, billen aangespannen, vingers en armen gestrekt;
- Bovenlichaam rechtop houden tijdens afzet; • Knieën en voeten goed doorstrekken bij afzet.

2. 100C zonder armzwaai – kant

- Goede aanvangshouding, buik in, billen aangespannen, vingers en armen gestrekt;
- Bovenlichaam rechtop houden tijdens afzet;
- Knieën en voeten goed doorstrekken bij afzet;
- Snelle compacte hurk waarbij de handen de schenen tikken.

3. 010B handen vast – kant

- Handen vast en armen op de oren;
- Aanvangshouding in diepe hoek; • Bij landing in het water uitstrekken.

4. 200A zonder armzwaai – kant

- Goede aanvangshouding, buik in, billen aangespannen, vingers en armen gestrekt;
- Knieën en voeten goed doorstrekken bij afzet;
- Heupen goed doorstrekken;
- Tijdens de vlucht kijk je naar de plek waar je vanaf sprong.

4.2 Stap 2

4.2.1

1. Kant: 101A vanaf hurk
2. In water: AW kantafzet uitdrijven
3. 1m: 100A zonder armzwaai
4. 1m: glijduik AW van dikke mat

4.2.2 Geteste vaardigheden

1. In water: AW kantafzet cirkel AO
2. Kant: 101A handen vast (boogduik)
3. 1m:100C zonder armzwaai
4. 1m: 010B handen vast (staan)

4.2.3 Technische aandachtspunten bij stap 2

1. In het water, achterwaartse afzet, in een cirkel achterover doorduiken – gehangen aan de kant

- Achterwaarts afzetten tegen kant in strakke lijn;
- Lichaam aangespannen en hol doortrekken, knieën recht houden;
- Voeten de gehele beweging bij elkaar houden.

2. 101A handen vast – kant

- Armen op de oren tijdens de sprong;
- Geen buiging in de heupen en voeten bij elkaar tijdens de sprong;
- Landing recht naar beneden met handen vast of afhoeken.

3. 100C zonder armzwaai – 1m

- Goede aanvangshouding, buik in, billen aangespannen, vingers en armen gestrekt;
- Bovenlichaam rechtop houden tijdens afzet;
- Knieën en voeten goed doorstrekken bij afzet;
- Compacte hurk met handen op schenen; • Met snelheid uitstrekken;
- Armen hoog bij landing.

4. 010B handen vast – 1m

- Handen vast en armen tegen de oren;
- Kijken onderlangs de handen naar landingsspot;
- Staan in diepe hoek;
- Vóór de landing zijn de heupen gestrekt.

4.3 Stap 3

4.3.1

1. Kant: rolletje achterover
2. Kant: hoekval achterover
3. Kant: 100A met armzwaai 4. Kant: 100C met armzwaai
5. Kant: 200A met armzwaai
6. 1m: 100A met armzwaai

4.3.2 Geteste vaardigheden

1. Kant: 020B billenlanding vanuit stand
2. 1m: 100B met armzwaai

3. Kant: 200C met armzwaai-kant
4. Kant: 201A vanaf hurk
5. 1m: 200A zonder armzwaai
6. 1m: 020A handen vast

4.3.3 Technische aandachtspunten bij stap 3

1. 020B met billenlanding vanuit gestrekt klaar staan – kant

- Gestrekt klaarstaan met armen tegen de oren; • Met armen tegen de oren voorover buigen in de heupen;
- Dan in hoek op billen vallen.

2. 100B met armzwaai – 1m

- Goede uitgangshouding, buik in, billen aangespannen, vingers en armen gestrekt
- Bovenlichaam recht houden tijdens afzet
- Knieën en voeten goed doorstrekken bij afzet
- Armen op oren en benen en knieën doorgestrekt bij hoeken

3. 200C met armzwaai – kant

- Goede uitgangshouding, buik in, billen aangespannen, vingers en armen gestrekt;
- Knieën en voeten goed doorstrekken bij afzet;
- Heupen goed doorstrekken
- Tijdens de vlucht kijk je naar de plek waar je vanaf sprong.
- Snelle compacte hurk waarbij de handen de schenen aantikken.

4. 201A vanuit hurkzit – kant

- Beginnen in hurkzit met armen op de oren;
- Bij de afzet moeten knieën volledig worden doorgestrekt om afstand te creëren;
- Lichaam is gespannen maar hol in de lucht.

5. 200A zonder armzwaai – 1m

- Goede aanvangshouding, buik in, billen aangespannen, vingers en armen gestrekt;
- Voeten half op de plank met hielen iets hoger dan de bovenkant van de plank;
- Knieën en voeten goed doorstrekken bij afzet;
- Heupen goed doorstrekken;
- Tijdens de vlucht kijk je naar de plek waar je vanaf sprong.

6. 020A twee benen handen vast – 1m

- Let op aanvangshouding met voeten naast elkaar op de plank;
- Voorover leunen minimaliseren bij de start van de sprong;
- Lichaam niet te hard inzetten bij start;
- Lichaam gespannen en benen bij elkaar in de lucht.

4.4 Stap 4

4.4.1

1. Kant: 201A half op hurken
2. 3m: 100A zonder armzwaai
3. Kant: 101B handen/voeten, geen armzwaai
4. Kant: 010B
5. 1m: 100C met armzwaai

4.4.2 Geteste vaardigheden

1. Kant: 201A met armzwaai
2. 3m: 010B handen vast (staan)
3. Kant: 101C zonder armzwaai
4. Kant: 100C met armzwaai
5. 3m: 010C
6. 3m: 100A met armzwaai

4.4.3 Technische aandachtspunten bij stap 4

1. 201A met armzwaai – Kant

- Let op aanvangshouding;
- Knieën goed doorstrekken met afzet en buik strak voor afstand;
- In de lucht naar water kijken; • Spanning houden door het water.

2. 010B handen vast – 3m

- Aanvangshouding met rechte armen op de oren; • Onderlangs de handen kijken naar landingsplekje;
- Spanning in lichaam bij het uitstrekken.

3. 101C zonder armzwaai – kant

- Let op aanvangshouding met hoofd op;
- Armen smal bij inzet;
- Afzet moet snel en explosief zijn zodat heupen omhoog gaan;
- Na hurk snel uitstrekken.

4. 100B met armzwaai – kant

- Armen zijwaarts beginnen, dan eerst omhoog;
- Bovenlichaam blijft rechtop tijdens armzwaai;
- Armen op de oren en benen/knieën recht tijdens hoek; • Na hoek, snel strekken en lichaam gespannen.

5. 010C – 3m

- Op puntje van de plank zitten;
- Compacte hurk met handen op schenen en knieën tegen schouders; • Na rollen met overtuiging uitstrekken;
- Handen vast bij landing.

6. 100A met armzwaai – 3m

- Goede aanvangshouding;
- Armen zijwaarts beginnen, dan eerst omhoog;
- Bovenlichaam rechtop houden tijdens afzet;
- Knieën en voeten goed doorstrekken bij afzet; • Armen blijven hoog in tijdens de vlucht en bij de landing.

4.5 Stap 5

4.5.1

1. Kant: 200C met armzwaai

2. 1m: 200A met armzwaai
3. 1m: 1x veren 100A
4. Kant: 300A met armzwaai

4.5.2 Geteste vaardigheden

1. Kant/startblok: 200B met armzwaai
2. Kant: 020B billenlanding met armzwaai
3. 1m: 200C met armzwaai
4. 1m: 101C zonder armzwaai
5. 1m: 1x veren 100A (kleine sprong-grote sprong)
6. Kant: 030B billenlanding met armzwaai

4.5.3 Technische aandachtspunten bij stap 5

1. 200B met armzwaai – kant/startblok

- Goede aanvangshouding, buik in, billen aangespannen, vingers en armen gestrekt;
- Knieën en voeten goed doorstrekken bij afzet;
- Heupen goed doorstrekken
- Tijdens de vlucht kijk je naar de plek waar je vanaf sprong;
- Armen op de oren en benen/knieën recht bij hoeken

2. 020B billenlanding met armzwaai – kant

- Armen recht tijdens armzwaai;
- Armen doorzwaaien tot iets achter de oren;
- Billen blijven boven hielen in de afzet;
- Armen blijven op oren naar hoek toe en in de hoek.

3. 200C met armzwaai – 1m

- Aanvangshouding met armen zijwaarts, dan eerst omhoog;
- Armen doorzwaaien tot op de oren en doorstrekken van de plank; • Compacte hurk met handen op schenen;
- Snel uitstrekken na hurk.

4. 101C zonder armzwaai – 1m

- Aanvangshouding met hoofd op, armen tegen de oren;
- Armen omhoog en smal bij de inzet; • Voorover leunen bij start minimaliseren;
- Na hurk snel uitstrekken.

5. 1x veren 100A – 1m (kleine sprong-grote sprong)

- Beginnen met voeten ongeveer 20-30 cm van de punt;
- Plank op 5 of hoger (voorkeur 9);
- Klein sprongetje naar punt dan hogere sprong;
- Armen doorzwaaien tot oren en doorstrekken vanaf de plank;
- Armen stil tijdens de vlucht.

6. 030B billenlanding met armzwaai – kant

- Armen small doorzwaaien;
- Doorstrekken van knieën en lichaam bij de afzet; • Armen blijven op oren tijdens het inzetten van de hoek.

4.6 Stap 6

4.6.1

1. 1m: 1 stap opsprong 100A, geen armzwaai
2. 3m: 020A armen vast
3. Kant: 201C met armzwaai
4. 1m: 200B
5. Kant: 400A zonder armzwaai
6. Kant of startblok: 401B handen/voeten

4.6.2 Geteste vaardigheden

1. 1m: 1 stap opsprong 100A
2. 1m: 101C met armwaai
3. 1m: 201C met armzwaai
4. 3m: 020A (armen laag beginnen)
5. 3m: 020A vanaf hurk
6. 1m: 401C zonder armzwaai

4.6.3 Technische aandachtspunten bij stap 6

1. 1 stap opsprong 100A – 1m

- Aanvangshouding met armen achter heupen beginnen met voeten naast elkaar;
- Voet van de eerste stap ongeveer 25 cm voor de punt neerzetten;
- Lichaam helemaal recht doorgestrekt voordat tweede armzwaai begint;
- Armen doorzwaaien tot de oren en doorstrekken vanaf de plank;

2. 101C met armzwaai – 1m

- Aanvangshouding met armen zijwaarts, dan eerst omhoog;
- Armen smal doorzwaaien
- Lichaam recht doorgestrekt en armen op oren bij afzet;
- Compacte hurk;
- Uitkomen in een rechte lijn.

3. 201C met armzwaai – 1m

- Aanvangshouding met armen zijwaarts, dan eerst omhoog;
- Armen smal doorzwaaien;
- Hoofd rechtop, kijken over einde plank; • Compacte hurk, handen op de schenen;
- Uitkomen in een rechte lijn.

4. 020A (armen laag met handen op de benen beginnen) – 3m

- Lichaam recht gespannen, schouders ontspannen;
- Op tenen staan voordat je valt;
- Lichaam recht houden in de gehele sprong;
- Voor de landing met hoofd en ogen naar water kijken;
- Alleen armen bewegen bij aansluiten.

5. 020C vanuit hurk – 3m

- Compacte hurk met schouders tegen de knieën;
- Na vallen, eerst benen uitstrekken (kijk naar je voeten) dan naar water kijken en landen.

6. 401c zonder armzwaai – 1m

- Aanvangshouding rechtop armen tegen de oren;
- Kijken naar een punt tussen rol en voeten;
- Met smalle armen inzetten;
- Goed met benen/knieën en voeten doorstrekken (tenen gestrekt loskomen van de plank).

4.7 Stap 7

4.7.1

- 1m/3m: 1-2 stap opsprong 100A
- 1m: 102C zonder armzwaai
- 3m: 401C zonder armzwaai
- 1m: glijmat koprol het water in(102C)
- Kant: 102C vanaf hurk
- 1m: 300A

4.7.2 Geteste vaardigheden

- 1m: 1 stap opsprong 101B
- Kant: 102C
- 1m: 301C met armzwaai
- 3m: 1 stap opsprong 101C
- 3m: 401C met armzwaai
- 3m: 201C met armzwaai

4.7.3 Technische aandachtspunten bij stap 7

1. 1 stap opsprong 101B – 1m

- Aanvangshouding met armen achter heupen beginnen met voeten naast elkaar;
- Voet van eerste stap ongeveer 25 cm voor de punt neerzetten;
- Lichaam helemaal recht doorgestrekt voordat tweede armzwaai begint;
- Armen doorzwaaien tot de oren en doorstrekken vanaf de plank; • Armen aangesloten smal inzetten naar aantikken diepe gesloten hoek;
- Buitenom uitkomen naar gestrekt induiken.

2. 102C – kant

- Let op aanvangshouding;
- Met smalle rechte armen inzetten;
- Snelheid door explosief benen door te strekken en enkels en voeten helemaal af te wikkelen;
- Compacte hurk, handen op schenen.

3. 301C met armzwaai – 1m

- Aanvangshouding met armen zijwaarts, dan eerst omhoog;
- Benen/knieën goed doorstrekken bij de afzet, hoof stil en armen smal doorzwaaien;
- In rechte lijn uitkomen, eerst benen uitstrekken (kijk naar je voeten) dan naar water kijken en landen.

4. 1 stap opsprong 101C – 3m

- Aanvangshouding met armen achter heupen beginnen met voeten naast elkaar;
- Voet van de eerste stap ongeveer 25 cm voor de punt neerzetten;
- Doorstrekken voordat tweede armzwaai begint; • Met smalle armen inzetten naar compacte hurk;
- Snel uitstrekken van benen bij uitkomen.

5. 401C met armzwaai – 3m

- Aanvangshouding met armen zijwaarts, dan eerst omhoog;
- Voeten en tenen doorstrekken (helemaal afwikkelen) bij afzet; • Compacte hurk met handen op de schenen;
- Snel uitstrekken van benen bij uitkomen.

6. 201C met armzwaai – 3m

- Aanvangshouding met armen zijwaarts, dan eerst omhoog;
- Armen smal bij de inzet;
- Hoofd rechtop, kijken over einde plank;
- Compacte hurk, handen op de schenen;
- In rechte lijn uitkomen, eerst benen uitstrekken (kijk naar je voeten) dan naar water kijken en landen.

passie voor water

4.8 Stap 8

4.8.1 Ondersteunende vaardigheden

1. 1m: 1x veren 100A/B/C

4.8.2 Geteste vaardigheden

1. 1m: 102C met armzwaai 2.
1m: 202C met armzwaai
3. 1m: 302C met armzwaai
4. 1m: 402C zonder armzwaai
5. Kant: 5101A-5102A
6. 3m: 1 x veren 100A

4.8.3 Technische aandachtspunten bij stap 8

1. 102C met armzwaai – 1m

- Aanvangshouding met armen zijwaarts, dan eerst omhoog; • Small inzetten met armen naar compacte hurk, hoofd blijft stil;
- Benen krachtig en snel uitstrekken, armen laag landen.

2. 202C met armzwaai – 1m

- Aanvangshouding met armen zijwaarts, dan eerst omhoog;
- Armen smal bij inzet;
- Hoofd rechtop, kijken over einde plank • Compacte hurk, handen op de schenen;
- Armen laag uitkomen.

3. 302C met armzwaai – 1m

- Aanvangshouding met armen zijwaarts, dan eerst omhoog;
- Armen small bij inzet, benen/knieën doorstrekken bij afzet; • Compacte hurk, handen op schenen;
- Armen laag uitkomen.

4. 402C zonder armzwaai – 1m

- Goede aanvangshouding, buik in, billen aangespannen, vingers en armen gestrekt;
- Armen recht en smal bij afzet, voeten afwikkelen;
- Hielen blijven hoger dan de plank bovenzijde tijdens de gehele afzet; • Compacte hurk met handen op schenen; • Armen laag uitkomen.

5. 5101A-5102A – kant

- Goede aanvangshouding, buik in, billen aangespannen, vingers en armen gestrekt;
- Aanvangshouding met armen zijwaarts, dan eerst omhoog;
- Schroeven met armen hoog;
- Afstoppen door de armen via zijwaarts naar beneden te brengen.

6. 3m: 1 x veren 100a

- Beginnen met voeten op ongeveer 20-30 cm van de punt;
- Plank op 5 of hoger (voorkeur 9);
- Klein sprongetje naar punt dan hogere sprong terug op de punt; • Armen doorzwaaien tot oren en doorstrekken van de plank;
- Armen stil in de lucht.

Bijlage I – leerlijn beginners in het kort

	Basisvaardigheden in het water
1	voorover afzetten van de kant met handen vast
2	voorover afzetten van de kant met koprol
3	achterover afzetten van de kant met handen vast
4	voorover afzetten van de kant met halve schroef naar ruglig
	Basisvaardigheden droog
1	hurkzit
2	hoekzit
3	zitten en staan landing positities
4	Diepe hoekzit met handen vast (handen in landingspositie)
5	100a op de grond met en zonder armzwaai
6	Induikhouding - Ruglig bolle houding
7	Induikhouding - Buiklig holle houding
8	Hurk-strek zonder duik
9	Armzwaai op tenen met gebogen benen
10	Voet en been strek oefeningen
11	1-2-4 stap opsprong simulatie

	Ondersteunende Vaardigheden		Geteste vaardigheden
	STAP 1		**STAP 1**
1	in water: VW kantafzet uitdrijven	**1**	K: 100A zonder armzwaai
2	zit duik van de kant of vanuit hurk	**2**	K: 100C zonder armzwaai
3	K: koprol voorover	**3**	K: 010B handen vast
4	1m: glijduik VW van dikke mat	**4**	K: 200A zonder armzwaai
	STAP 2		**STAP 2**
1	K: 101A vanaf hurk	**1**	in water: AW kantafzet cirkel AO
2	in water: AW kantafzet uitdrijven	**2**	K: 101A handen vast (boogduik)
3	1m: 100A zonder armzwaai	**3**	1m:100C zonder armzwaai
4	1m: glijduik AW van dikke mat	**4**	1m: 010B handen vast (staan)
	STAP 3		**STAP 3**
1	K: rolletje achterover	**1**	K: 020B billenlanding vanuit stand
2	K: hoekval achterover	**2**	1m: 100B met armzwaai
3	K: 100A met armzwaai	**3**	K: 200C met armzwaai-kant
4	K: 100C met armzwaai	**4**	K: 201A vanaf hurk
5	K: 200A met armzwaai	**5**	1m: 200A zonder armzwaai
6	1m: 100A met armzwaai	**6**	1m: 020A handen vast
	STAP 4		**STAP 4**
1	K: 201A half op hurken	**1**	K: 201A met armzwaai
2	3m: 100A zonder armzwaai	**2**	3m: 010B handen vast (staan)
3	K: 101B handen/voeten, geen armzwaai	**3**	K: 101C zonder armzwaai
4	K: 010B	**4**	K: 100C met armzwaai
5	1m: 100C met armzwaai	**5**	3m: 010C
		6	3m: 100A met armzwaai
	STAP 5		**STAP 5**
1	K: 200C met armzwaai	**1**	K of startblok: 200B met armzwaai
2	1m: 200A met armzwaai	**2**	K: 020B billenlanding met armzwaai
3	1m: 1x veren 100A	**3**	1m:200C met armzwaai
4	K: 300A met armzwaai	**4**	1m: 101C zonder armzwaai
		5	1m: 1x veren 100A (kleine sprong-grote sprong
		6	K: 030B billenlanding met armzwaai
	STAP 6		**STAP 6**
1	1m: 1 stap opsprong 100A, geen armzwaai	**1**	1m: 1 stap opsprong 100A
2	3m: 020A armen vast	**2**	1m: 101C met armwaai
3	K: 201C met armzwaai	**3**	1m: 201C met armzwaai
4	1m: 200B	**4**	3m: 020A (armen laag beginnen)
5	K: 400A zonder armzwaai	**5**	3m: 020A vanaf hurk
6	K of startblok: 401B handen/voeten	**6**	1m: 401C zonder armzwaai

	STAP 7		**STAP 7**
1	1m/3m: 1-2 stap opsprong 100A	**1**	1m: 1 stap opsprong 101B
2	1m: 102C zonder armzwaai	**2**	K: 102C
3	3m: 401C zonder armzwaai	**3**	1m: 301C met armzwaai
4	1m: glijmat koprol het water in(102C)	**4**	3m: 1 stap opsprong 101C
5	K: 102C vanaf hurk	**5**	3m: 401C met armzwaai
6	1m: 300A	**6**	3m: 201C met armzwaai
	STAP 8		**STAP 8**
1	1m: 1x veren 100A/B/C	**1**	1m: 102C met armzwaai
		2	1m: 202C met armzwaai
		3	1m: 302C met armzwaai
		4	1m: 402C zonder armzwaai
		5	K: 5101A-5102A
		6	3m: 1 x veren 100A

)

5. Leerlijn gevorderde springers.

De leerlijn schoonspringen ondersteunt trainers, coaches en springers met stappen om de gevorderde schoonspring(st)er te ondersteunen in hun verdere ontwikkeling. Deze leerlijn is een 'levend document' waar onze schoonspringverengingen mee aan de slag kunnen. Gebruik het in de trainingen laat het ons vooral weten als er vragen zijn via schoonspringen@knzb.nl.

5.1 Technieken

In dit document staan de 5 verschillende technieken beschreven. Iedere techniek bestaat uit 10 verschillende onderdelen:

- Opsprong
- Houding/vorm
- Dubbel veren
- Afzet
- Landing
- Rotatie voorover
- Rotatie achterover
- Schroef
- Uitkomen
- Klassieke zweefsprongen

6. Techniek 1

6.1 Opsprong

3m: 2 stap opsprong + 100B

- Rechte armen achter de heupen bij het naar achter doorzwaaien in de laatste stap voor de opsprong; • Voet naast knie in de opsprong;
- Op hoogste punt, knie naar beneden en lichaam uitstrekken (rust moment bij armen hoog);
- Grote armzwaai met rechte armen.

6.2 Houding/Vorm

Vloer: stilstaand armzwaai op tenen met gebogen benen x5

- Buik en borst in;
- Grote armzwaai met rechte armen;
- Geen beweging in lichaam tijdens armzwaai. **Vloer: tenen aantikken in dichte hoek 3x3**
- Aanvangshouding: rechtop zitten met gestrekte benen, handen in landingshouding; • Met armen op oren in de heup buigen met handen naar voeten;
- Benen/knieën en tenen blijven doorgestrekt.

6.3 Dubbel veren

1m: 1x veren 100A

- Aanvangshouding: Staan ongeveer 25 cm van de punt met armen voor;
- Armen vlak achter heupen voordat je weer op de plank komt; • Doorstrekken voordat 2de armzwaai begint;

- Rechte armen smal doorzwaaien.

6.4 Afzet

3m: 100A uit stand

- Plank bewegen vanuit enkels(foremovement);
- Uitstrekken voordat armzwaai begint;
- Lichaam blijft rechtop met doorzwaaien;
- Armen stil tijdens de vlucht, landen met armen hoog. **3m: 200a**
- Foremovement met 3 of 4 bewegingen (armen zijwaarts of beneden beginnen);
- Vanuit foremovement in één vloeiende beweging door naar armzwaai;
- Armen zijn bij de oren bij verlaten van de plank; • Armen stil in de vlucht, landen met armen hoog.

6.5 Landing 1e oefening

1m: 101A handen vast (boogduik) uit stand

- Correcte uitgangshouding (buik-borst in);
- Lichaam en armen bewegen niet tijdens de vlucht;
- Armen maken onder water een zijwaartse zwembeweging bij de landing en daarna scherp afhoeken;
- Springer komt boven water op dezelfde plaats als de landing. **1m: 201A armen laag beginnen (020A met afzet)**
- Plank in beweging brengen met enkels;
- Lichaam blijft gestrekt en gespannen tijdens de vlucht;
- Kijken naar het water bij de landing;
- Onder water zijwaarts zwemmen met de armen;
- Springer komt boven water op dezelfde plaats als de landing.

6.6 Rotatie voorover

3m: 101C uit stand met armzwaai

- Duidelijke foremovement;
- Handen wijzen omhoog bij verlaten van de plank; • Compacte hurk met handen op schenen; • Uitkomen in een rechte lijn of via hoek. **3m: 401B (gesloten hoek)**
- Duidelijke foremovement;
- Armen hoog bij verlaten van de plank;
- Tenen/voeten afgewikkeld bij verlaten van de plank
- Armen smal en op oren naar tenen tikken.

6.7 Rotatie achterover **1m: 201C**

- Armen hoog en smal bij verlaten van de plank;
- Hoofd rechtop kijkend over de plank; • Compacte hurk met handen op schenen;
- Uitkomen in rechte lijn.

1m: 301C (afzet naar keuze: stand, opsprong of veren)

- Armen hoog bij verlaten van de plank;
- Knieën doorstrekken bij verlaten van de plank;
- Armen bij elkaar bij de inzet;
- Compacte hurk met handen op schenen;
- Uitkomen in rechte lijn.

6.8 Schroef 1m:

5102A

- Schroef wordt met controle geïnitieerd van de plank;
- Lichaam blijft in de gestrekte houding in de lucht;
- Afstoppen door armen via zijwaarts naar beneden te doen.

6.9 Uitkomen

3m of 3m toren: 010C via hoek

- Zitten in compacte hurk en via hoek uitstrekken; • Armen breed bij uitkomen en zijwaarts aansluiten. **3m: 020c uit zit**
- Billen half op de plank;
- Knieën blijven tegen schouders tijdens de rol;
- Benen eerst uitstrekken voordat naar het landingspunt wordt gekeken.

6.10 Klassieke zweefsprongen

3m: 010A

- Armen breed beginnen;
- Lichaam blijft geheel gestrekt tijdens vlucht;
- Armen zijwaarts aansluiten.

3m: 020A

- Armen breed beginnen; •
  Zijwaarts aansluiten.

7. Techniek 2

7.1 Opsprong

3m: 301C of B met opsprong mag klassiek of huppel

- Juiste armzwaaien in de aanloop;
- Laatste stap minimaal 25cm van de punt plaatsen;
- Knie naar 90 graden met voet naast andere knie;
- Doorstrekken in de opsprong voordat de armzwaai van de afzet begint, voet opzwaaibeen langs het been naar beneden.

7.2 *Houding/Vorm*

Vloer: koprol voorover naar diepe hoekzit

- Compacte hurk in koprol naar uitstrekken via hoek;

- Armen zijwaarts bij uitstrekken; • Benen en tenen strak doorgestrekt.

Vloer: Koprol achterover naar gestrekt induiken

- Na koprol benen recht uitstrekken met handen op benen; • Vervolgens naar achteren kijken en armen aansluiten;
- Billen moeten gespannen zijn.

7.3 Dubbel veren *3m:*

2x veren 100B

- Armen vlak achter heupen voor eerste contact met de plank;
- Doorreiken bij elke sprong voordat armzwaai wordt ingezet;
- Rechte armen smal doorzwaaien; • Armen blijven op oren in de hoek.

7.4 Afzet

1m: 2 stap opsprong 101B (gesloten hoek)

- Lichaam recht en armen hoog bij oren bij verlaten van de plank;
- Hoofd is stil ten opzichte van het lichaam;
- Voeten naar beneden/voren duwen (afwikkelen) zodat heupen omhoog gaan;
- Smal inzetten, armen op oren bij aantikken tenen.

1m: 401B (gesloten hoek)

- Armen staan hoog bij oren bij verlaten plank, hoofd stil; • Voeten duwen krachtig naar beneden en heupen gaan omhoog;
- Smal inzetten, armen op oren bij aantikken tenen.

7.5 Landing

3m plank of toren: 010A armen laag handen los beginnen

- Lichaam blijft gestrekt bij verlaten plank/toren;
- Handen pakken binnendoor;
- Duidelijke zwem- en afhoektechniek onder water. ***3m plank of toren: 020A handen los op de benen***
- Gestrekt lichaam bij vallen;
- Na loskomen hoofd iets opgetild om naar water te kijken;
- Binnendoor aansluiten;
- Springer komt boven water op dezelfde plaats als de landing.

7.6 Rotatie voorover

1m: 103C afzet mag uit stand, aanloop of veren

- Armen smal bij inzet, hoofd stil;

- Compacte hurk met handen op de schenen; • In rechte lijn snel uitstrekken.

3m: 403C

- Armen smal bij inzet, hoofd stil;
- compacte hurk met handen op de schenen; • In rechte lijn snel uitstrekken.

7.7 Rotatie achterover

3m: 201B

- Smalle armen bij inzet;
- Armen blijven op oren tijdens het aantikken van de tenen; ***3m: 301C afzet uit stand of aanloop***
- Smalle, rechte armen bij afzet;
- Benen recht bij verlaten van de plank voordat de hurk wordt ingezet;
- Hoofd stil in de hurk.

7.8 Schroef

1m: "klapsalto"/102A

- Salto word ingezet met hoofd op en armen hoog;
- In principe gestrekt of vanuit zeer kleine hoek inzetten;
- Hakken/hielen "doorschoppen" naar het dak zodat je gelijk gestrekt bent;
- Armen breed na inzet.

7.9 Uitkomen

1m: 101C uit stand

- Uitkomen in rechte lijn met snelheid.

3m: 201C met 1x aantikken

- Vanuit de hurk benen uitstrekken;
- 1x benen aantikken met handen op schenen, daarna naar water kijken.

7.10 Klassieke zweefsprongen

1m: 101A met klassieke of huppelaanloop

- Armen bij oren en hoofd op bij de start(kijken naar overkant);
- Pittig doorstrekken van de benen en afwikkelen van de voeten zodat snelheid en direct een gestrekte houding kan worden gemaakt;
- Lichaam breekt niet in de lucht. ***1m: 201A***
- Armen bij oren bij het loskomen van de plank;
- Ogen volgen de onderzijde handen;
- Armen breed in de lucht met lichaam strak maar iets hol.

8. Techniek 4

8.1 Opsprong

3m: 303C of B klassieke of huppelaanloop

- In de laatste pas naar de opsprong toe wijzen de rechte armen ver naar achteren dicht bij elkaar en worden zij krachtig dicht langs het lichaam naar voren doorgezwaaid;
- Voet plaatsen minimaal 25cm van de punt;
- Knie opzwaaibeen naar 90 graden met voet naast andere knie/been;
- Beide benen doorstrekken voordat 2de armzwaai begint, voet gaat daarbij langs been naar beneden;
- Armen net achter heupen op moment dat voeten plank raken. ***3m: opsprong +1 100 met 2x B-houding***
- Opsprong zoals boven beschreven in 303C;
- Eén maal extra veren op de punt;
- Afzet goed doorstrekken en op ongeveer 80% van de kracht afzetten;
- Controle is belangrijker dan hoogte;

8.2 Houding/vorm

Vloer: Hoekzit tenen aantikken en omhoog + vasthouden + naar line up 5/5/5

5x opkomen en naar beneden tenen aantikken, 5 seconde in hoek vast houden

5x line ups

- Handen vasthouden als bij landing;
- Knieën en tenen volledig doorgestrekt;
- Hoekhouding vasthouden met neus op knieën; • Line ups snel en met doorduwen van de schouders.

8.3 Dubbel veren

3m: 2x veren 103B

- Armen vlak achter heupen bij elke landing op de plank in het veren;
- Doorstrekken bij elke sprong voordat armzwaai wordt ingezet;
- Rechte armen smal doorzwaaien;
- Armen hoog bij de oren en lichaam recht bij verlaten plank. ***3m: 2 x veren 301C***
- Armen vlak achter heupen bij elke landing op de plank in het veren;
- Doorstrekken bij elke sprong voordat armzwaai wordt ingezet;
- Rechte armen smal doorzwaaien;
- Armen voorbij oren en lichaam recht bij verlaten plank.

8.4 Afzet

1m: 1x veren 103B

- Lichaam recht en armen hoog en tot op de oren bij verlaten van de plank;
- Hoofd is stil rechtop;
- Voeten naar geheel afwikkelen zodat heupen omhoog worden geduwd.

8.5 Landing 3m:

201B

- Armen buitenom aansluiten;

- In de landing lichaam recht, schouders doordrukken en onderlangs de handen kijken naar het water;
- Handpalm raakt als eerste het water;
- Kneesave;
- Springer komt boven water op dezelfde plaats als de landing. ***3m: 401B (hoek naar keuze, open of gesloten)***
- In de vlucht kijken naar het plekje waar je gaat landen;
- Rechte armen strak op de oren;
- Handpalm raakt als eerste het water;
- Scherp afhoeken en boven komen waar je door het water bent gekomen.

8.6 Rotatie voorover

1m: 104C uit veren of met klassieke of huppelaanloop

- Bij het afzetten armen snel omhoog doorzwaaien tot op de oren;
- Smalle armen bij het inzetten van de salto;
- Compacte hurk in vlucht, handen halverwege op schenen.

1m: 402B

- Hoofd stil rechtop en over de plank kijken bij de afzet;
- Gewicht op de voorvoet en voeten helemaal afwikkelen bij de afzet; • Armen zijn boven voordat benen/knieën helemaal zijn doorgestrekt;
- Smalle armen bij het inzetten van de salto.

8.7 Rotatie achterover

1m: 203C binnendoor strekken

- Hoofd recht, armen smal tot vlak achter de oren in de afzet;
- Compacte hurk met knieën tegen borst;
- Bij uitkomen benen/knieën eerst uitstrekken kijken naar de voeten;
- Vervolgens naar het water kijken onderlangs de handen. ***1m: 303C binnendoor strekken***
- Geheel uitstrekken van knieën in de afzet;
- Armen smal doorzwaaien tot vlak achter de oren;
- Hoofd recht, ogen kijken naar water als knieën opkomen;
- Bij uitkomen benen/knieën eerst uitstrekken kijken naar de voeten;
- Vervolgens naar het water kijken onderlangs de handen.

8.8 Schroef 1m:

5122D

- Armen hoog op de oren en hoofd op bij de afzet;
- Schroef wordt niet van plank ingezet;
- Lichaam moet recht zijn vanaf de afzet en gedurende de schroef;
- Afstoppen en landen met armen breed.

1m: 5221a

- Armen tot vlak achter de oren bij inzet;
- Lichaam is aangespannen volledig recht in de lucht;

- Afstoppen en landen met armen breed.

8.9 Uitkomen

1m: 103C via hoek uit veren

- Vanuit hurk naar hoek uitstrekken met armen breed;
- Heupen snel doorstrekken en armen via zijwaarts aansluiten. ***3m: 201B***
- Armen in aanvangshouding laag of zijwaarts;
- Duidelijk foremovement, 3-4 keer;
- Armen resoluut omhoog – gelijktijdig naar hoog op de tenen zonder contact te verliezen; • Armen zijn hoog bij afzet.
- In het uitstrekken de handen over de benen laten glijden, kijken naar je tenen;
- Vervolgens eerst kijken naar het water en daarna buitenom aansluiten.

8.10 Klassieke zweefsprongen

3m: 101A met klassieke of huppelaanloop

- Armen hoog op de oren in de afzet;
- Hoofd op en kijken naar overkant;
- Rechte armen actief zijwaarts naar T houding;
- Voeten doorstrekken en hielen kicken zodat lichaam in de lucht recht is vanaf de afzet.

3m: 201A

- Rechte armen vanaf hoog iets achter de oren openen;
- Ogen volgen handen totdat je het water ziet; • Rechte armen in T houding tijdens de vlucht;
- Buitenom aansluiten.

9. Techniek 5

9.1 Opsprong

3m: opsprong + 1 105C

- In de laatste pas naar de opsprong toe wijzen de rechte armen ver naar achteren dicht bij elkaar en worden zij krachtig dicht langs het lichaam naar voren doorgezwaaid;
- Voet plaatsen minimaal 25cm van de punt;
- Knie opzwaaibeen naar 90 graden met voet naast andere knie/been;
- Beide benen doorstrekken voordat 2de armzwaai begint, voet gaat daarbij langs been naar beneden;
- Armen net achter heupen op moment dat voeten plank raken. • Afzet goed doorstrekken en op ongeveer 80%;
- Controle is belangrijker dan hoogte.

9.2 Houding/Vorm

Vloer: 3x33

- Per serie drie maal languit liggend op de grond, benen gestrekt over het lichaam zodat de voeten de handen raken en weer terug (lichaam en armen blijven op de grond), drie maal ophoeken en drie maal handen/armen bovenlangs naar de voeten brengen en terug (benen blijven op de grond);
- Alle 3 de oefeningen met rechte benen en tenen doorgestrekt;

- Vloeiend van de ene oefening naar de andere zonder te stoppen in elk van de series. ***Vloer: open hoekzit 10 seconden voeten los van de vloer***
- In zo'n diep mogelijke hoek;
- Benen recht, armen zijwaarts kijken over de voeten;
- Lichaam blijft stil gedurende 10 seconde.

9.3 Dubbel veren

1m: 1x veren 201B

- Hele voet op plank bij de start; • Eerste sprong ongeveer 20-40cm hoog;
- Hele voet op plank bij afzet.

9.4 Afzet

3m: 1 x veren 301B

- Doorstrekken bij eerste sprong;
- In balans weer op de punt komen;
- Met gespannen recht lichaam armen doorzwaaien tot net achter de oren, knieën en heupen doorstrekken.

9.5 Landing

3m: 103B uit stand

- Spanning bij uitkomen en armen buitenom aansluiten;
- Rechte armen strak op oren, handpalmen raken het water eerst;
- Hoofd stil bij het landen en scherp afhoeken, boven komen waar je het water in gaat. ***3m: 301C met kneesave uit stand***

- Gespannen recht lichaam bij het uitkomen, kijken naar het water;
- Armen strak op oren;
- Onder water armen zijwaarts doortrekken;
- Hol maken onder water en boven komen waar je het water in gaat.

9.6 Rotatie voorover 3m:

105C uit stand

- Armen hoog en op de oren, hoofd stil rechtop bij de afzet;
- Voeten duwen naar voren/beneden;
- Smalle armen bij inzet van de salto; • Uitkomen via hoek of direct gestrekt. ***3m: 403B***
- Hoofd stil rechtop en over de plank kijken bij de afzet;
- Gewicht op voorvoeten en voeten afwikkelen bij de afzet; • Armen zijn boven voordat benen uitgeduwd/gestrekt zijn;
- Smalle armen bij inzet.

9.7 Rotatie achterover

3m: 203B armen binnendoor

- Hoofd is stil rechtop bij weggaan;

- Armen achter oren met borst in/vastgezet bij het inzetten;
- Ogen zien de benen opkomen bij het maken van de hoekhouding; • Gespannen lichaam bij uitkomen, de handen glijden over de benen. ***3m: 303B***
- Doorstrekken van benen/knieën bij de afzet;
- Armen smal doorzwaaien tot net achter de oren;
- Hoofd stil rechtop, ogen zien de benen opkomen bij het maken van de hoekhouding; • Gespannen lichaam bij uitkomen, de handen glijden over de benen.

9.8 Schroef 3m:

5231D

- Armen smal en net achter oren bij de afzet;
- Lichaam is strak en gestrekt in de lucht; • Armen breed afstoppen en dan hoeken;
- Rechte armen zijwaarts aansluiten.

3m: 5132d

- Armen hoog en hoofd op bij afzet;
- Schroef wordt niet van plank ingezet;
- Lichaam moet recht zijn bij start en gedurende schroef; • Armen breed afstoppen en dan hoeken;
- Rechte armen zijwaarts aansluiten.

9.9 Uitkomen

1m: 1-2x veren 105C via hoek uitkomen

- Vanuit compacte hurk naar hoek;
- Rechte armen zijwaarts in de hoek;
- Heupen uitstrekken en gestrekte armen buitenom aansluiten. ***3m: 203C***
- Vanuit compacte hurk eerst benen uitstrekken;
- Kijken over de tenen met handen op de benen bij het strekken;
- Daarna kijken naar water en binnendoor dicht langs lichaam aansluiten.

9.10 Klassieke zweefsprongen 1m:

401A

- Bij afzet armen hoog en hoofd op, ogen kijken over de plank
- Hielen hard naar achteren schoppen
- Lichaam recht en armen breed in de lucht ***3m: 301A met klassieke of huppelaanloop***
- Gestrekte armen hoog openen;
- In de vlucht volgen de ogen je handen totdat je water ziet; • Armen in T houding tijdens de vlucht;
- Buitenom aansluiten.

	1	2	3	4	5
Opsprong	3m: 2 stap 100B	3m: 301C of B	3m:103C of B	3m: 303C of B 3m: opsprong + 1 100 2xB	3m: opsprong + 1 105C
Houding/Vorm	armzwaai tenen staan 5x zittend tenen aantikken in gesloten hoek 3x3	koprol VO naar hoekzit / koprol achterover naar gestrekt induiken	Opsprong oefening koprol 1 been opstaan elk been 3x	Hoekzit tenen aantikken + vasthouden + geheel uitstrekken x5/5/5	"3x33" 3x open hoekzit 10 sec vasthouden
Dubbel veren	1m: 1x veren 100A	3m: 2x veren 100B	1m: 1x 200A (1x veren) 1m: 2x 101B (2x veren)	3m: 2x 103B 3m: 2x 301C	1m: 1x 201B
Afzet	3m: (st) 100A 3m: 200A	1m: 2 stap opsprong 101B. 1m: 401B (gesloten hoek)	3m: 201C 3m: 301C (uit stand)	1m: 1x veren 103B	3m: 1x veren 301B
Landing	1m: 101A handen vast 1m: 201A armen laag beginnen	3m: 010A armen laag starten 3m: 020A handen op benen	3m: 020A met kneesafe. 3m: 020B	3m: 201B 3m: 401B	3m: 103B (uit stand) 3m: 301C met kneesafe (uit stand)
Rotatie voorover	3m: 101C (uit stand) 3m: 401b (gesloten hoek)	1m: 103C 3m: 403C	1m: 103B 1m: 403C	1m: 104C 1m: 402B	3m: 105C (uit stand) 3m: 403B
Rotatie achterover	1m: 201C 1m: 301C	3m: 201B 3m: 301C	3m: 203c 3m: 303c	1m: 203C 1m: 303C	3m: 203B 3m: 303B
Schroef	1m: 5102A	1m: 102A	1m:202a	1m: 5122D 1m: 5221D	3m: 5231D 3m: 5132D
Uitkomen	3m/T: 010C via hoek 3m: 020c billenzit	1m: 101C (uit stand) 3m: 201C (1x aantikken)	1m: 201c 2x aantikken 1m: 301c 2x aantikken	1m: (v) 103C via hoek 3m: 201B	1m: 1 of 3x veren 105C via hoek uitkomen. 3m: 203C
Klassieke zweefsprongen	3m: 010A 3m: 020A armen breed starten	1m: 101A 1m: 201A	3m: 401A 1m: 301A	3m: 101A 3m: 201A	1m: 401 3m: 301A

Deel D Officials schoonspringen

1. Officialbeleid schoonspringen

1.1 Doelstelling officialbeleid schoonspringen

- Zorgen dat er voldoende officials zijn voor alle schoonspring evenementen in Nederland;
- Streven naar kwaliteitsverbetering van de officials in Nederland, onder meer door opleiding en bijscholing;
- Bevorderen dat Nederlandse officials fungeren bij internationale schoonspring evenementen.

1.2 Officialbeleid

1.2.1 Inleiding

Deze paragraaf beschrijft het beleid voor officials schoonspringen van de KNZB. In overleg met deskundigen op het terrein van reglementen en opleidingen officials is het beleid geleidelijk ingevoerd. In jurysporten is de uitslag per definitie subjectief, het is immers de mening van mensen en geen objectieve meetwaarde. Het doel van jureren op een wedstrijd is daarom om de “juiste” winnaar aan te wijzen en niet om altijd het perfecte cijfer te geven. Het is natuurlijk wel belangrijk dat de juryleden de reglementen goed toepassen en op basis van kennis, ervaring in een acceptabele mate van overeenstemming cijfers toekennen. Het beoordelen van juryleden (doet het jurylid het wel goed) is een moeilijke taak. Bij de internationale wedstrijden van EA en WA wordt gebruik gemaakt van observatie door waarnemers (ervaren juryleden), die de wedstrijdjuryleden waarnemen en beoordelen. In Nederland wordt hetzelfde beoordelingssysteem gebruikt.

1.2.2 Official in twee stappen: opleiding en functioneren Het beleid maakt onderscheid in twee stappen.

Als een kandidaat official de official-opleiding met een voldoende resultaat heeft afgrond, dan kan hij/zij de bevoegdheid aanvragen. De opleidingen worden in principe georganiseerd in overleg met de Commissie officials en regelementen schoonspringen. De examen eisen zijn vastgesteld door het bondsbestuur en opgenomen in het schoonspringreglement. De bevoegdheden worden namens het bestuur toegekend door de Commissie officials en regelementen schoonspringen.

Met de bevoegdheid kan een official beginnen met de tweede stap het functioneren. Vanaf het moment van toekenning kan een official 6 beoordelaar schoonspringen, na het opbouwen van voldoende ervaring en een positieve beoordeling, in aanmerking komen om te fungeren bij het Nederlands Kampioenschap.

1.2.3 Bevoegdheden

Het schoonspringen heeft vijf bevoegdheden die los van elkaar staan. Deze zijn 6 beoordelaar schoonspringen, T jurysecretaris schoonspringen, Tc jurysecretaris computer, Ts jurysecretaris speaker, 5 scheidsrechter schoonspringen.

Voor de bevoegdheid 6 en T worden lokaal de opleidingen gegeven na afstemming met de Commissie officials en reglementen.

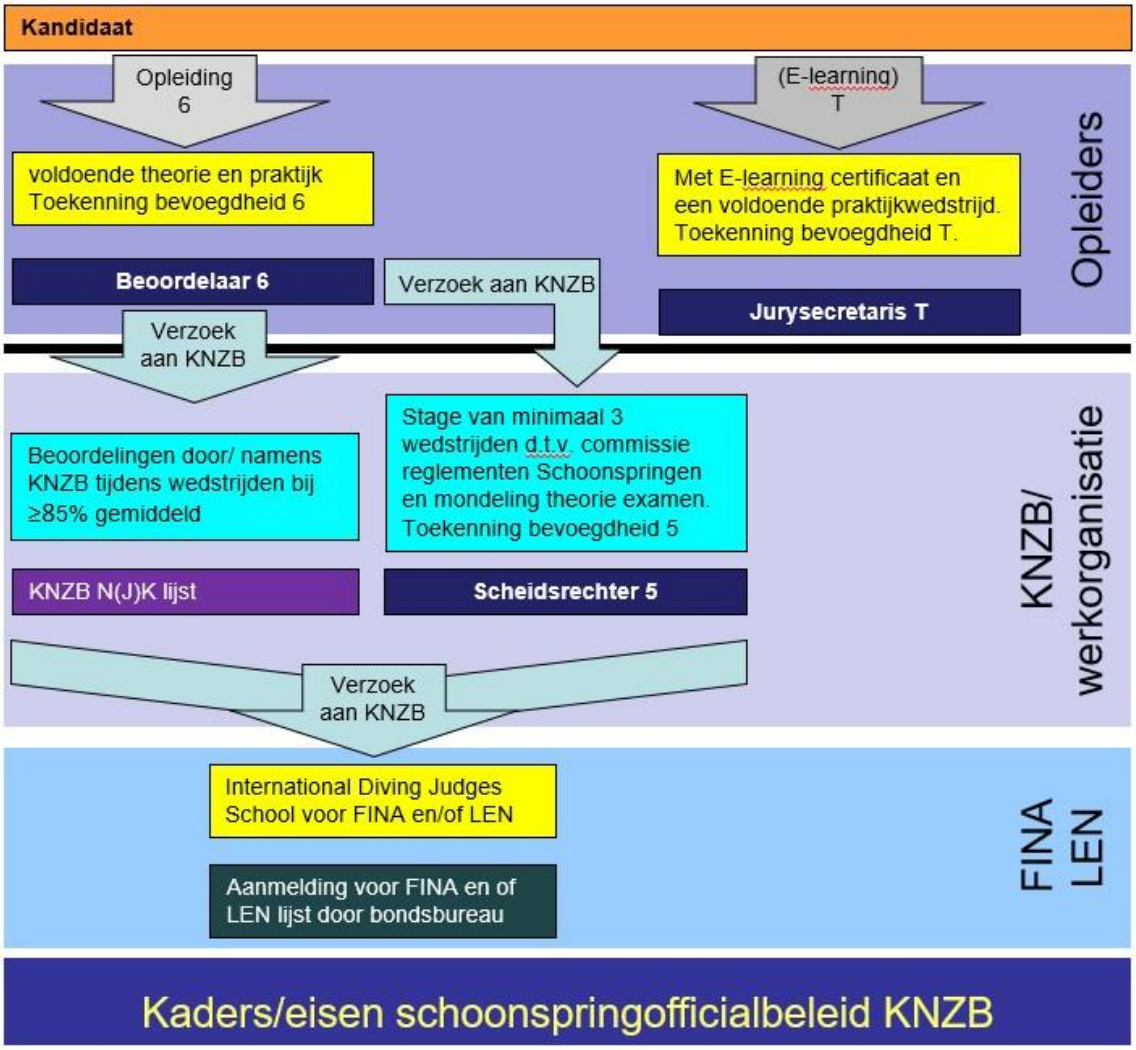
Voor de bevoegdheid 5 is het noodzakelijk een stage te volgen met een mondeling theorie-examen. Dit is alleen mogelijk nadat op verschillende niveaus als 6 official enige jaren is gefunctioneerd met positieve beoordelingen.

Het ligt in de bedoeling door middel van internet een theorietoets te ontwikkelen. Hierbij zal onder andere gebruik worden gemaakt van de toets die WA momenteel al kent.

De bevoegdheden jurysecretaris-speaker-schoonspringen (bevoegdheid Ts) kan worden verkregen na een aantal malen samen met een ervaren speaker of scheidsrechter te hebben aangetoond over de benodigde vaardigheden

te beschikken. Jurysecretarissen T die aantonen in staat zijn te werken met DiveRecorder krijgen de bevoegdheid Tc.

1.2.4 Schema van de officialstructuur



1.2.5 Jurylid, beoordeling

Voor het beoordelen van 6 officials wordt gebruik gemaakt van het WA systeem voor beoordelen van officials. Voor het beoordelen van scheidsrechters wordt gebruik gemaakt van een gestandaardiseerd formulier.

1.2.6 Waarnemers

Bij elke KNZB-wedstrijd kan een ervaren beoordelaar aangewezen worden als waarnemer. Deze waarnemer zit naast of achter het jurypanel en beoordeelt dezelfde wedstrijdsprongen als het beoordelaarspanel. Resultaten van de beoordelingen worden verzonden aan de Commissie officials en reglementen schoonspringen van de KNZB.

1.3 Beoordelen van juryleden, classificatie

1.3.1 Algemeen

Juryleden krijgen op basis van een beoordeling een classificatie van hun optreden. De classificatie is als volgt omschreven:

- Goud = 95% tot en met 100%
- Zilver = 90% tot 95%
- Brons = 85% tot 90%
- Voldoende = 80% tot 85%
- Gebrekkig = 75% tot 80%
- Onvoldoende = minder dan 75%

1.3.2 Berekening van de classificatie:

Bij de beoordeling van juryleden wordt het cijfer dat een jurylid voor een sprong geeft vergeleken met het cijfer van de waarnemer en de cijfers van het overige jurypanel voor dezelfde sprong. Indien een enkel jurylid ten onrechte naar de mening van de waarnemer 1 punt of meer afwijkt, dan wordt dat gezien als een negatieve gebeurtenis, dit wordt aangetekend als 1 punt aftrek. Als het jurylid in de ogen van de waarnemer terecht 1 punt of meer afwijkt, dan wordt dat gezien als een positieve gebeurtenis en beloont met 1 punt.
Met de eindscore wordt het totaal aantal sprongen van de wedstrijd verminderd met het aantal punten aftrek. Vervolgens wordt dit aantal gedeeld door het aantal beoordeelde sprongen maal 100%. Dit levert het behaalde score-% op.
Voorbeeld: Wedstrijd met 72 sprongen en 4 negatieve beoordelingen. 100%x[(72-4)/(72)] = 100%x0,94 = 94%.

1.3.3 Partijdigheid

Partijdigheid van juryleden wordt nationaal en internationaal zwaar aangerekend. Indien de waarnemer constateert dat een jurylid bij herhaling partijdig/vooringenomen is, bij springers van zijn eigen club, eigen land of andere betrokkenheid (bv. eigen kind), dan wordt de aantekening “partijdig” gemaakt en geen classificatie toegekend. Het jurylid wordt hierop aangesproken door de waarnemer en dit wordt gemeld aan de Coördinator sportactiviteiten schoonspringen van de KNZB.

1.4 Jurysamenstelling bij wedstrijden

Bij alle wedstrijden in Nederland dienen de juryleden tenminste de bevoegdheid 6 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, deze staan hierna opgenomen.

Wedstrijd	(Hoofd-)scheidsrechter	Scheidsrechter	Beoordelaar
N(J)K incl kwalificatie	Ervaren 5	5	6 met >85% beoordeeld
NMK	Bij voorkeur 5	6	6
Lokale kampioenschappen	nvt	Bij voorkeur 5	6
Overige nationale wedstrijden	nvt	Tenminste 6	6
Internationale wedstrijden	Ervaren 5	Bij voorkeur 5	6
KNZB wedstrijdcircuit	nvt	nvt	6 (of opleiding)

1.5 Internationale juryleden

Naam	EA niveau	WA (gecertificeerd tot en met)
R. van der Voort	Diving Committee	Status A
F. Adelmeijer	Cat 2	Status G
N. Roza	Cat 2	
M. Faber	Cat 1	
L. Prins	Cat 1	-
I. de Heer	Cat 1	
E. van Kempen	Cat 1	
M. Öztopçu	Cat 1	
I. de Heer	Cat 1	

De uitnodiging van juryleden voor internationale Titeltoernooien (EK, WK, OS) is in handen van European Aquatics (EA - Europese zwembond) en World Aquatics (WA - wereld zwembond). Hiervoor hanteren de EA en de WA een classificatie en beoordelingssysteem voor internationale juryleden. De KNZB heeft geen invloed op de beoordeling en de uitnodiging van de internationale juryleden. De KNZB vindt het wel belangrijk dat Nederlandse juryleden ook op internationaal niveau kunnen functioneren. Daarom zal de KNZB juryleden die de ambitie en het talent hebben om internationaal te gaan jureren waar mogelijk ondersteunen.
In de afgelopen jaren zijn Nederlandse juryleden door de EA/WA daadwerkelijk regelmatig voor grote toernooien uitgenodigd. Internationale juryleden die op eigen kosten een toernooi willen bezoeken om te fungeren dienen dit uiterlijk 3 weken van te voren schriftelijk aan te geven bij de Technische Commissie.

2. Opleiden van officials schoonspringen

2.1 Algemeen

Schoonspringen is één van de twee jurysporten in de zwemsport. Als official moet u in een fractie van een seconde een beoordeling doen van een sprong, waarbij er gelet wordt op de uitvoering en technische moeilijkheid. U beoordeeld de sprong met een cijfer.

Opleidingen voor Schoonspring officials worden verzorgt door opleiders onder eindregie van de Commissie officials en reglementen schoonspringen. De commissie beheert de lijst van personen die bevoegd zijn de opleidingen te geven. Officials met de bevoegdheid 5 en 6 die al ruime ervaring hebben in het jureren op allerlei niveau, aangetoond didactische vaardigheden te bezitten en bij voorkeur in het bezit zijn van de trainersbevoegdheid schoonspringen B en/of 3.

Opleiders voor de cursus 6 beoordelaar zijn momenteel:

- Ronald van der Voort
- Angelique de Vroome
- Frits Adelmeijer
- Henk Delwel

Opleiders van de 6 cursus mogen ook meldingen doen van het behalen van de bevoegdheid Ts en Tc aan de commissie officials schoonspringen.

2.2 Beoordelaar (6)

De beoordelaars geven de waardering voor de sprongen in een wedstrijd. De beoordelaar mag wedstrijden voor individueel springen en voor synchroonspringen beoordelen.
Opleidingen worden georganiseerd door de opleiders. Het materiaal van de cursus is te beschikbaar via de KNZB Webshop.

2.3 Jurysecretaris (T)

De jurysecretaris is verantwoordelijk voor het invullen van de springlijsten en de administratieve ondersteuning van de wedstrijd. Hierbij hoort onder andere het klaarleggen van springlijsten en het uitwerken van de einduitslag.

Het materiaal van de cursus is beschikbaar via de KNZB Webshop.
Er is ook een e-learning beschikbaar voor de theorie. Deze kan worden aangevraagd via de webshop. Met het digitaal behaalde certificaat van de e-learning kan je je bij de commissie officials en reglementen schoonspringen aanmelden om het praktijkexamen te doen. De commissie wijst dan een opleider aan waar de praktijk wordt getoond waarna de commissie zorgt voor de benoeming tot T.

2.4 Scheidsrechter (5)

Tijdens een wedstrijd is de scheidsrechter eindverantwoordelijk voor alles wat er gebeurt. Hij leidt de wedstrijd en zorgt er bij bijzonderheden of problemen voor dat deze worden opgelost. Wanneer u de bevoegdheid 6 heeft kunt u op basis van het doorlopen van een praktijk stage en een mondeling examen doorgroeien naar de rol van Scheidsrechter. Hiervoor is geen aparte opleiding.

2.5 Speaker schoonspringen (Ts)

De kandidaat speaker wordt begeleidt door een ervaren speaker bij het opdoen van ervaring tijdens diverse wedstrijden. Na het opdoen van voldoende ervaring kan in overleg met één van de opleiders van de 6 cursus door de betreffende opleider melding worden gedaan van het behalen van de bevoegdheid Ts aan de commissie officials schoonspringen van de KNZB.

2.6 Jurysecretaris dive-recorder (Tc)

Deze bevoegdheid wordt toegekend aan personen die hebben aangetoond in staat te zijn tijdens een wedstrijd diverecorder te bedienen. Ervaring met diverecorder kan worden opgedaan tijdens reguliere wedstrijden door samen te werken met een ervaren Tc.

Deel E Nederlandse kampioenschappen schoonspringen

1. KNZB NK algemene informatie

1.1 Samenstelling van het NK

De KNZB kent drie onderdelen voor de Nederlandse Kampioenschappen schoonspringen:

Onderdelen	Gebruikte afkorting		
1. Nederlands kampioenschap open klasse	NK-OK	N(J)K	NK
2. Nederlands jeugd kampioenschap	NJK		
3. Nederlands master kampioenschap	NMK		

4. Nederlands kampioenschap high diving senioren	NKHDS	NKHD	
5. Nederlands kampioenschap high diving junioren	NKHDJ		

In het vervolg van de teksten over bovenstaande onderdelen worden de genoemde afkortingen gebruikt om de documenten vlotter leesbaar te maken.

De KNZB organiseert de Nederlandse Kampioenschappen schoonspringen in samenwerking met een vereniging of een samenwerkingsverband van verenigingen. Een partij die een onderdeel het NK schoonspringen samen met de KNZB wil organiseren moet hiervoor solliciteren bij de KNZB. Als er geen verenigingen solliciteren voor de organisatie van de onderdelen NK-OK en NJK, dan zal de KNZB zelf zorgen dat de wedstrijden toch wordt gehouden. Het NMK en NKDH komt bij het ontbreken van sollicitaties te vervallen in dat jaar. De KNZB kan de verschillende onderdelen van de Nederlandse Kampioenschappen per jaar op een verschillende manier verdelen. De KNZB zorgt ervoor dat de verenigingen ruim van tevoren op de hoogte zijn van de organisatievorm van de Nederlandse Kampioenschappen.

De KNZB bewaakt bij het indelen van de programma's dat alle springers de gelegenheid krijgen om een sportieve topprestatie te leveren door een optimale verdeling van de te springen onderdelen. In de volgende hoofdstukken staan per onderdeel van het kampioenschap de wedstrijdbepalingen omschreven. De KNZB (de coördinator van de commissie officials en reglementen) ziet er op toe dat de praktijk van de Nederlandse kampioenschappen schoonspringen en het officiële KNZB reglement schoonspringen met elkaar in overeenstemming blijven.

In het vervolg van de teksten over bovenstaande onderdelen worden de genoemde afkortingen gebruikt om de documenten vlotter leesbaar te maken.

1.2 Onderdelen van het N(J)K voor individuele programma's

De individuele onderdelen zijn:

- Leeftijdsgroep C: 1 meter, 3 meter en toren;
- Leeftijdsgroep B: 1 meter, 3 meter en toren;
- Leeftijdsgroep A: 1 meter, 3 meter en toren;
- Open klasse:1 meter, 3 meter en toren.

1.3 Onderdelen van het N(J)K voor synchroonspringen

De synchroon onderdelen zijn:

- Leeftijdsgroep A/B (jaargangen 14 jaar en ouder op 31 december): 3 meter meisjes en jongens;
- Open Klasse: 3 meter dames, heren en mix-synchroon;
- Open klasse: toren dames, heren en mix-synchroon

1.4 Onderdelen van het N(J)K voor het Mixed team event

De onderdelen zijn:

- Leeftijdsgroep A/B (jaargangen 14 jaar en ouder op 31 december;
- Open klasse.

1.5 Onderdelen van het NMK

Het NMK bestaat uit de onderdelen opgenomen in het F-reglement, artikelen MS2 en MS3.

1.6 Onderdelen van het NKHD

Het NKHD bestaat uit de onderdelen Nederlands kampioenschap High Diving voor Senioren dames en heren van de 20 meter en het Nederlands kampioenschap High Diving voor Junioren meisjes en jongens van de 12 en/of 15 meter.

2. KNZB NK Openklasse (OK)

2.1 Doelstelling van het NK-OK

Het NK-OK is een nationale wedstrijd voor de beste springers van Nederland. Deelnemers aan de NK-OK kunnen kampioenstitels halen en limieten springen voor Nationale teams en internationale KNZB activiteiten.

2.2 Opzet van het NK-OK

De uitvoering van de NK-OK wordt voorgeschreven door het KNZB reglement schoonspringen. Het NK-OK Individueel bestaat uit een kwalificatiewedstrijd en een finale (er worden geen ½-finale's gesprongen). Voor de synchroon onderdelen van het NK-OK wordt geen kwalificatie gesprongen. Het programma van de individuele kwalificaties en de individuele en synchroon finales moet voldoen aan de eisen van onderstaand overzicht:

NK-OK programma	Individueel			Synchroon#	
kwalificatie	1 meter	3 meter	Toren		
Sprongen dames	5*	5*	5*		
sprongen heren	6**	6**	6***		
sprongen mix synchroon					
Finale	1 meter	3 meter	Toren	3 meter	Toren##
Sprongen dames	5*	5*	5*	2+3 (uit 5)	2+3 (uit 5)
sprongen heren	6**	6**	6***	2+4 (uit 5)	2+4 (uit 5)
sprongen mix synchroon				2+3 (uit 5)	2+3 (uit 5)

Bijzonderheden:

* 5 spronggroepen moeilijkheidsfactor van de sprongen opgeteld 10,0 of meer;

** 5 spronggroepen moeilijkheidsfactor van de sprongen opgeteld 12,0 of meer;

*** 6 spronggroepen moeilijkheidsfactor van de sprongen opgeteld 12,0 of meer;

Bij (mix)synchroonspringen is de moeilijkheidsfactor van de eerste twee sprongen vast 2,0;

Bij het torenspringen mogen de sprongen van het 10, 7½ en 5 meter platform worden gemaakt;

Deelname aan NK-OK toren is toegestaan voor de leeftijdsjaargangen 12 jaar en ouder (op 31 december); ## Springers die op het moment van de wedstrijd jonger zijn dan 13 jaar mogen alleen gebruik maken van de 5 en 7½ meter.

2.3 Kwalificatie voor en deelname aan de finales van het NK-OK

Springers kunnen zich kwalificeren voor onderdelen van de finale voor de individuele onderdelen van het NK-OK door deel te nemen aan de kwalificatiewedstrijd van het betreffende onderdeel. De 6 best geplaatste springers per onderdeel gaan door naar de finale. Indien er twee of meer springers met het gelijke aantal punten op plaats 6 eindigen gaan zij allen door naar de finale.

3. KNZB Nederlandse Jeugd Kampioenschappen (NJK)

3.1 Doelstelling van het NJK

Doelstelling van het NJK is het houden van een nationale wedstrijd voor de beste jeugd springers van Nederland. Deelnemers aan de NJK kunnen in verschillende onderdelen kampioenstitels halen en limieten springen voor KNZB activiteiten.

3.2 Opzet van het NJK

De uitvoering van het NJK wordt voorgeschreven door het F-reglement en bestaat uit onderdelen in de leeftijdsgroepen A, B en C, zoals gespecificeerd in deze Almanak, deel E, paragraaf 1.2. Het NJK

individueel bestaat uit een kwalificatiewedstrijd en een finale, er worden geen halve finales gesprongen. De synchroononderdelen kennen alleen een finale. Tijdens de individuele kwalificatiewedstrijd worden zowel de gelimiteerde als de ongelimiteerde sprongen gemaakt. In de finale van het NJK individueel worden alleen de ongelimiteerde sprongen gemaakt. De score van de ongelimiteerde sprongen in de finale wordt opgeteld bij de score van de gelimiteerde sprongen in de kwalificatie om de einduitslag van de finale te berekenen. Het programma moet voldoen aan de eisen uit het onderstaande overzicht. (tabel, zie bijlage 1)

Bijzonderheden:

Ongelimiteerde sprongen. Het programma van de gelimiteerde sprongen uit de kwalificatie gecombineerd met de ongelimiteerde sprongen van de finale dient te voldoen aan de eisen van het F- reglement voor het samenstellen van het programma.

- Bij het torenspringen geldt dat de sprongen van het 10, 7½ en 5 meter platform mogen worden gemaakt;
- Springers uit leeftijdsgroep C mogen alleen gebruik maken van de 5 en 7½ meter;
- Deelname aan NJK toren C is in principe alleen toegestaan voor de C-jaargangen 12 en 13 jaar op 31 december. De programmamanager schoonspringen van de KNZB kan op basis van een gemotiveerde voordracht van een vereniging in uitzonderlijke gevallen besluiten jongere springers toe te laten;

Bij (mix)synchroonspringen is de moeilijkheidsfactor van de eerste twee sprongen altijd 2,0.

3.3 Kwalificatie voor en deelname aan de finale van het NJK

Springers kunnen zich kwalificeren voor onderdelen van de individuele finale van het NJK door deel te nemen aan de kwalificatiewedstrijd NJK voor het betreffende onderdeel. De 6 best geplaatste springers per onderdeel gaan door naar de finales van het NJK. Indien er twee of meer springers met het gelijke aantal punten op plaats 6 eindigen gaan zij allen door naar de finale.

Voor het NJK synchroon is er alleen een finale.

4. Aanvullende bepalingen N(J)K

4.1 Kampioenstitels NK-OK en NJK

Bij de **Nederlandse kampioenschappen in de Open Klasse** behaalt de winnaar bij het individueel springen één van de titels

"Kampioen van Nederland 1m dames"
"Kampioen van Nederland 1m heren"
"Kampioen van Nederland 3m dames"
"Kampioen van Nederland 3m heren"
"Kampioen van Nederland toren dames"
"Kampioen van Nederland toren heren"

en de winnaars bij het synchroonspringen de titel:

“Kampioen synchroonspringen van Nederland 3m dames”
“Kampioen synchroonspringen van Nederland 3m heren”
“Kampioen synchroonspringen van Nederland toren dames”
“Kampioen synchroonspringen van Nederland toren heren”

“Kampioen (mix) synchroonspringen van Nederland 3m”
“Kampioen (mix) synchroonspringen van Nederland toren”

Bij het **Nederlands jeugd kampioenschap** behaalt de individuele winnaar van een leeftijdsgroep de titel:

"Kampioen van Nederland 1m in de leeftijdsgroep A meisjes"
"Kampioen van Nederland 1m in de leeftijdsgroep A jongens"
"Kampioen van Nederland 1m in de leeftijdsgroep B meisjes"
"Kampioen van Nederland 1m in de leeftijdsgroep B jongens"
"Kampioen van Nederland 1m in de leeftijdsgroep C meisjes"
"Kampioen van Nederland 1m in de leeftijdsgroep C jongens"
"Kampioen van Nederland 3m in de leeftijdsgroep A meisjes”
"Kampioen van Nederland 3m in de leeftijdsgroep A jongens"
"Kampioen van Nederland 3m in de leeftijdsgroep B meisjes"
"Kampioen van Nederland 3m in de leeftijdsgroep B jongens"
"Kampioen van Nederland 3m in de leeftijdsgroep C meisjes"
"Kampioen van Nederland toren in de leeftijdsgroep C jongens"
"Kampioen van Nederland toren in de leeftijdsgroep A meisjes"
"Kampioen van Nederland toren in de leeftijdsgroep A jongens"
"Kampioen van Nederland toren in de leeftijdsgroep B meisjes"
"Kampioen van Nederland toren in de leeftijdsgroep B jongens"
"Kampioen van Nederland toren in de leeftijdsgroep C meisjes"
"Kampioen van Nederland toren in de leeftijdsgroep C jongens" En bij het synchroonspringen de titel:

“Kampioen synchroonspringen 3m in de leeftijdsgroep A/B meisjes”.
“Kampioen synchroonspringen 3m in de leeftijdsgroep A/B jongens”.
“Kampioen (mix-) synchroonspringen 3m in de leeftijdsgroep A/B”.
“Kampioen synchroonspringen 3m in de leeftijdsgroep C meisjes”.
“Kampioen synchroonspringen 3m in de leeftijdsgroep C jongens”.
“Kampioen (mix-) synchroonspringen 3m in de leeftijdsgroep C”.

Als bewijs voor het behaalde kampioenschap ontvangt de winnaar, respectievelijk de beide springers van het winnende duo bij synchroonspringen een bondsdiploma en een gouden (verguld zilveren) medaille namens het bondsbestuur.

Onder verwijzing naar artikel F20.8.3 en F20.8.5 tonen personen zich een titel of medaille waardig door plaatsing via de kwalificatie voor de finales van het N(J)K of inschrijving voor de synchroononderdelen met een programma dat aan de eisen voor deelname aan die onderdelen voldoet.

4.2 De einduitslag van het Nederlands kampioenschap

In de einduitslag van een onderdeel van de Nederlandse Kampioenschappen worden alle springers opgenomen die in de kwalificatie en/of de finale hebben gesprongen.
In de uitslag staan eerst de springers die hebben deelgenomen aan de finale in volgorde van de uitslag van de finale met de score behaald in de finale.
Vervolgens, volgend op de plaatsen van de finalisten, staan de springers die hebben deelgenomen aan de kwalificatie en niet hebben deelgenomen aan de finale in de volgorde van de resultaten van de kwalificatiewedstrijd, met de score van de kwalificatie.

4.3 Inschrijven en opgave sprongen

Inschrijven

De verenigingen ontvangen een uitnodigingsbrief van de KNZB. Hierin staat o.a. de uiterlijke inschrijfdatum voor de N(J)K. Ook wordt vermeld naar wie de springlijsten en de aanmeldingen moeten worden verzonden.

Inschrijven, springlijsten en sprongwijzigingen na de termijnen opgenomen in de uitnodiging

In de uitnodiging voor wedstrijden van het Nederlands kampioenschap staat de termijn waarop inschrijving moet plaats vinden en wanneer de springlijsten moeten zijn ingeleverd respectievelijk opgegeven via DiveRecorder.

Inschrijven van springers na de datum van sluiting van de inschrijftermijn worden tot en met dag 6 om 23:59 vóór de wedstrijd (wedstrijddag niet meegerekend) alsnog geaccepteerd onder gelijktijdige facturatie met een administratieve boete per inschrijving en de inschrijfgelden. Vanaf dag vijf vóór de eerste wedstrijddag van de betreffende wedstrijd is inschrijving niet meer mogelijk.

Indien de springlijsten na de in de uitnodiging opgenomen inleverdatum worden opgestuurd of opgegeven in DiveRecorder worden deze alsnog geaccepteerd tot en met dag 3 om 23:59 voor de dag van de start van de eerste wedstrijddag van de wedstrijd onder gelijktijdige facturatie door de KNZB van een administratieve boete per springlijst. Vanaf de tweede volle dag vóór de eerste wedstrijddag van de wedstrijd is het niet meer mogelijk springlijsten op te geven. Springers waarvoor de lijst niet tijdig is ingediend worden automatisch gediskwalificeerd voor het betreffende onderdeel.

Sprongwijzigingen op ingediende lijsten kunnen tot 16:00 van de dag vóór de dag van de betreffende wedstrijd worden ingediend. Sprongwijzigingen na dit tijdstip en vóór aanvang van het eerste wedstrijdonderdeel van de wedstrijddag zelf kunnen worden ingediend onder gelijktijdige facturatie door de KNZB van een administratieve boete per gewijzigde sprong. Omwisselen van twee sprongen wordt gezien als twee sprongwijzigingen. Na aanvang van het eerste wedstrijdonderdeel zijn sprongwijzigingen voor onderdelen op die dag niet meer mogelijk. Uitzondering hierop zijn de sprongwijzigingen voor een finale die mogen worden ingediend in het halve uur na de kwalificatie voor dat finale onderdeel.

De administratieve boete per geval (per te laat ingeschreven springer, per te laat ingediende springlijst of per gewijzigde sprong voor aanvang van de eerste wedstrijd) is opgenomen in de tarievenlijst KNZB onder C14.5 laatste regel.

Bijzondere bepaling voor de samenstelling van het duo bij synchroonspringen

Bij het synchroonspringen mag na sluiten van de inschrijftermijn tot 24 uur voor de aanvang van de wedstrijd één van de springers van het duo worden vervangen door een andere springer. Deze springer dient deel te nemen aan een onderdeel van de kwalificatiewedstrijden (individueel of synchroon) op de 3 meter respectievelijk toren.

4.4 Kosten voor deelname

De kosten voor deelname aan de kwalificatiewedstrijd en de finale worden van tevoren bekend gemaakt. De kosten worden door de KNZB automatisch gefactureerd aan de hand van de inschrijfformulieren, zonder begeleidend schrijven. Inschrijven leidt tot een factuur waarbij als meetmoment de sluiting van de inschrijftermijn geldt, tenzij de inschrijving later alsnog is toegevoegd. De hoogte van de inschrijfgelden is opgenomen in de tarievenlijst van de KNZB.

4.5 Nederlandse sportnationaliteit voor NK deelname

Het NK is in principe een “besloten” wedstrijd, deelname van springers is alleen mogelijk voor springers die in het bezit zijn van de zogenaamde “Nederlandse sportnationaliteit”. De Nederlandse sportnationaliteit wordt uitgelegd onder punt 3.2 Algemene informatie schoonspringen.

Springers die in de EU trainen en niet in het bezit zijn van de Nederlandse sportnationaliteit kunnen door tussenkomst van het bondsbureau verzoeken om buiten mededingen, als gastspringer, deel te nemen aan het N(J)K. Het toepassen van deze regeling wordt uitgevoerd door de Projectleider schoonspringen van de werkorganisatie van de KNZB, hierover wordt advies ingewonnen bij deskundigen. Bij de overweging wordt gekeken of de

buitenlandse deelnemer een meerwaarde heeft voor de Nederlandse deelnemers en het toernooi. Een dergelijke springer wordt toegevoegd aan het aantal springers in het eerste onderdeel van het gekozen wedstrijdonderdeel van de NJK of NK-OK. Indien hij of zij een score haalt die groter is dan of gelijk is aan de laagst geplaatste deelnemer in de volgende ronde wordt betreffende springer ook aan volgende ronde toegevoegd. Voorbeeld: er is een kwalificatie A met 8 springers+1 gast. De springer nummer 6 van de kwalificatie heeft 340 punten en de gast heeft 341 punten. Dan mag de gast ook in de finale mee springen. Indien de gast maar 339 punten heeft gehaald in de kwalificatie mag hij of zij niet mee springen in de finale.

5. KNZB Nederlandse Master Kampioenschappen

5.1 Doelstelling NMK

Doelstelling van het NMK is een Nederlandse wedstrijd voor springers die willen uitkomen in de categorie Masters.

De NK-Masters is zowel bedoeld voor alle springers die vanaf 19 jaar actief willen blijven deelnemen aan schoonspringwedstrijden als voor springers die pas op latere leeftijd met springen zijn begonnen (“volwassen recreanten”).

5.2 Organiseren van het NMK

Organisatie: De KNZB organiseert de Nederlandse Masters kampioenschappen schoonspringen in samenwerking met een vereniging of een samenwerkingsverband van verenigingen. Een partij die een NMK schoonspringen samen met de KNZB wil organiseren moet dit aangeven bij de KNZB die vervolgens besluit of het NMK wordt toegewezen. Als er geen verenigingen solliciteren voor de NMK of delen daarvan, dan zal dit evenement voor dat seizoen vervallen.

In Nederland sluit de jongste leeftijdsgroep van de categorie Masters aan op de leeftijdsgroep A. Dit betekent dat in Nederland al vanaf de leeftijdsjaargang van en met 19 jaar kan worden deelgenomen aan Masters wedstrijden. Een masters wedstrijd kan alleen als Nederlands Masters kampioenschap worden erkend als voor Nederlandse springers ook de leeftijdscategorie 19-24 is opgenomen voor de individuele onderdelen en de leeftijdscategorie 3849 voor synchroon springen.

6. KNZB Nederlands kampioenschap High Diving

6.1 Doelstelling NKHD

Doelstelling van het NKHD is een Nederlands kampioenschap voor springers met de Nederlandse Sportnationaliteit die de sport High Diving willen beoefenen en de mogelijkheid te geven deze sport te promoten.

6.2 Organiseren van het NKHD

Organisatie: De KNZB organiseert de Nederlandse kampioenschappen High Diving in samenwerking met een vereniging of een samenwerkingsverband van verenigingen. Een partij die een NKHD schoonspringen samen met de KNZB wil organiseren moet dit aangeven bij de KNZB die vervolgens besluit of het NKHD wordt toegewezen. Als er geen verenigingen solliciteren voor de NKHD of delen daarvan, dan zal dit evenement voor dat seizoen vervallen.

Om het NKHD te kunnen organiseren is voor de senioren een 20 meter platform noodzakelijk met en voor de junioren is een 15 meter platform noodzakelijk. De installatie en het landingsgebied moet voldoen aan de eisen gesteld in het World Aquatics reglement. Met name de waterdiepte van ten miste 5 meter is hierbij essentieel.

Het NKHD hoeft niet binnen de landsgrenzen te worden georganiseerd, de organisatie dient dan wel zorg te dragen voor een programma inclusief heen en terugreis en overnachtingsmogelijkheden. De kosten komen voor rekening van de sporters en hun begeleiders die deelnemen.

6.3 Kampioenstitels NKHDS en NKHDJ

Bij het Nederlands kampioenschap high diving voor de senioren behaalt de winnaar één van de titels:

"High Diving kampioen van Nederland dames"

"High Diving kampioen van Nederland heren"

Bij het Nederlands kampioenschap high diving voor de junioren behaalt de winnaar één van de titels:

"High Diving junior kampioen van Nederland meisjes"

"High Diving junior kampioen van Nederland jongens"

6.4 Sprongenprogramma NKHDS

Zowel de dames als de heren springen van de 20 meter. Het programma bestaat uit 4 sprongen bestaande uit:

1. Twee gelimiteerde sprongen waarvan de eerste met een maximale moeilijkheidsfactor van 2,6 en de tweede met een maximale moeilijkheidsfactor van 3,4 uit twee spronggroepen.
   Indien de berekende moeilijkheidsfactor van de gekozen sprong hoger is dan de genoemde maxima wordt de moeilijkheidsfactor vastgesteld op respectievelijk 2,6 (voor de eerste sprong) en 3,4 (tweede sprong).
2. Twee vrije sprongen zonder limiet op de moeilijkheidsfactor uit twee verschillende groepen.

6.5 Sprongenprogramma NKHDJ

Zowel de meisjes als de jongens springen naar keuze de 15 meter. Alle sprongen van één springer worden van hetzelfde platform gemaakt. Het programma bestaat uit 4 sprongen uit drie groepen.

Als de springer van de 15 meter springt gelden als regels voor de moeilijkheidsfactor en de samenstelling van het programma:

1. Twee gelimiteerde sprongen. Deze sprongen krijgen ongeacht de sprong de moeilijkheidsfactor 2,5.
2. Twee ongelimiteerde sprongen zonder limiet op de moeilijkheidsfactor.

- In de vier sprongen moet tenminste één sprong een Barani bevatten en tenminste één sprong een landing uit achterwaartse of contra rotatie hebben.