



Cursusboek voor cursist
Schoonspringen
6 / beoordelaar schoonspringen

Januari 2023

Colofon

Dit cursusboek is een uitgave van:
Koninklijke Nederlandse Zwembond
Coltbaan 1-19
3439 NG Nieuwegein

Voor meer informatie kunt u terecht bij:

Website www.knzb.nl

Telefoon 088-1348600

Tekst en opmaak H.M.J. Delwel bc 

Laatste update:

Versie 5.0.0 – januari 2025 © KNZB

Springen: Het verlangen om vrij te zijn



In bijna ieder mens huist, soms diep binnenin verscholen, het verlangen om vrij te zijn en om als de vogels in de lucht te kunnen zweven. Bekend is het verhaal van Icarus, die opvloog naar de zon maar toen hij te dicht bij kwam, zijn vleugels verloor en neerstortte in het water van de Egeïsche zee. De eerste onvrijwillige waterspringer. Het is niet toevallig dat water en springen veel met elkaar te maken hebben. Mits goed gebruikt is het water een veilige landingsplaats en kun je zelfs van grote hoogte erin springen zonder te pletter te vallen. Wat de mens op dit gebied niet allemaal probeert grenst aan het ongelooflijke; soms is het letterlijk een poging tot zelfmoord.

Op 18 mei 1885 sprong de Engelse Sarah Ann Henley, 24 jaar oud, van de Clifton Suspension Bridge, een hangbrug over de rivier de Avon in Engeland. Haar val van 76 m werd enigszins vertraagd door haar volumineuze japon en petticoat, die als parachute werkten. Zij kwam op de oever terecht en werd, gekneusd en bemodderd, door 4 politieagenten naar het ziekenhuis gedragen. Op 11 februari 1968 sprong de 24-jarige Jeffrey Kramer van de George Washington-brug in New York, 76 m boven de rivier de Hudson; hij overleefde het. Van de 696 geïdentificeerde mensen die vanaf 1937 tot 1 januari 1980 trachtten zelfmoord te plegen door van de 73 m hoge Golden Gate-brug in San Francisco, Californië, te springen, hebben 12 personen het overleefd. Onder hen is de 17-jarige Todd Sherratt, de enige die kans zag zonder hulp naar de kant te zwemmen.

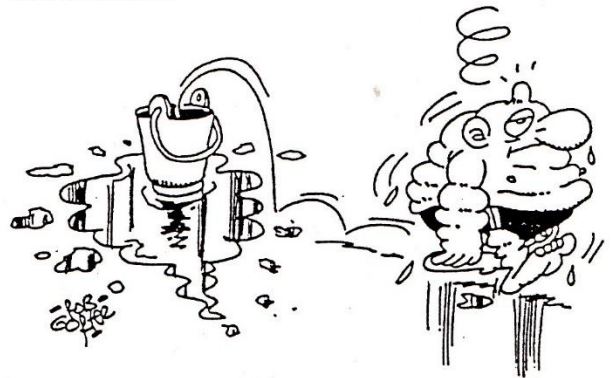
Het springen van bruggen is een tijdlang populair geweest en staat in het navolgende stuk uitvoerig beschreven. Met de ontwikkeling van de techniek namen ook de mogelijkheden om van grotere hoogten af te springen toe.

De Zwitserse kol. Harry A. Froboess, sprong op 22 juni 1936 van een hoogte van 110 m uit het luchtschip *Graf Hindenburg* in het Bodenmeer. Jammer genoeg vermeldt de geschiedenis niet of hij het overleefde. Als stunt voor een televisiefilm dook Kitty O'Neill in 1979 vanaf 55 meter uit een helikopter op een luchtkussen van $\pm 10 \times 18$ meter en overleefde het.

Van de duiksprongen van grote hoogte die regelmatig gemaakt worden is de hoogste de 26,7 m-sprong van de beroepsduikers van La Quebrada („Breuk in de rotsen”) in Acapulco, Mexico. Leider van de 27 duikers in de exclusieve Club de Clavadistas is Raúl García die meer dan 35.000 maal gedoken heeft. De rotsen beneden steken 6,4 m uit, hetgeen een duik van 8,22 m voorwaarts nodig maakt. Bovendien is het water er slechts 3,65 m diep.

Het wereldrecord springen van grote hoogte werd in 1982 in de Verenigde Staten gevestigd: 52 meter en 10 cm.

Maar hoogte alleen is blijkbaar niet genoeg. Wie kent ze niet: de waaghalzen en „stuntmen” die op kermissen van grote hoogte in een bakje water ter grootte van een emmer duiken?



De grootste hoogte, ooit vermeld, voor een duik in een brandend bassin is 30,5 m; het bassin was 2,28 m diep. De duiker was de 48-jarige Bill McGuire, die zijn record vestigde in de Holiday Inn, Chicago, op 14 augustus 1975.

Henri La Mothe wist nog iets beters. Hij vestigde in april 1979 in Northridge, Californië, een record door van 8,53 m hoogte te „duiken” in een kinder-speelbadje van 32 cm diep. Hij kwam met zijn borst als eerste lichaamsdeel op het water terecht met een vaart van 45,7 km/u.

Letterlijk adembenemend.

1. De Beoordelaar schoonspringen

1.1. Inleiding

Dit boekwerkje bevat het ondersteunende lesmateriaal voor de cursus beoordelaar schoonspringen voor de cursist.

Het materiaal is initieel samengesteld op basis van een drietal cursussen beoordelaar schoonspringen van de Kring Haaglanden van de KNZB gehouden in de periode 1999 tot en met 2008. Delen van het materiaal zijn ook gebruikt voor cursussen in Nieuwegein, Amsterdam en Eindhoven. In dit lesboek is per 2010 voor de eerste maal sinds 1985 het lesmateriaal weer bij elkaar gebracht en gebruikt als cursusmateriaal in 2010 in Amsterdam. Deze versie sluit aan op het schoonspringreglement van januari 2023. In deze versie zitten ook de wijzigingen van 2022 van de organisatiestructuur van de KNZB door de oprichting van de gecentraliseerde werkorganisatie. Verder zijn de wijzigingen als gevolg van het FINA congres 2013, 2014, augustus 2017, 2021 en 2022 doorgevoerd. Als er teksten uit het schoonspringreglement zijn opgenomen in dit boek staat er een kader omheen zodat het verschil te zien is tussen uitleg van het reglement en het reglement zelf. In deze versie is ook een stuk over de geschiedenis van het schoonspringen opgenomen en een historisch overzicht van schoonspringverenigingen in Nederland.

De cursus beoordelaar duurt ongeveer 6 à 7 dagdelen theorie aangevuld met praktijk oefeningen. De cursus wordt afgesloten met een schriftelijk examen en een praktijk examen. In de cursus leer je alle facetten van het beoordelen van schoonspringen en wat er van een beoordelaar wordt verwacht tijdens een wedstrijd. Door middel van video beelden en praktijk oefeningen wordt het materiaal tijdens de cursUSDagen behandeld. Als je geslaagd bent voor beide examens sta je natuurlijk aan het begin. Het is net als een rijexamen, je kunt beoordelen, maar alleen door dit vaak te doen zal het steeds makkelijker en beter worden.

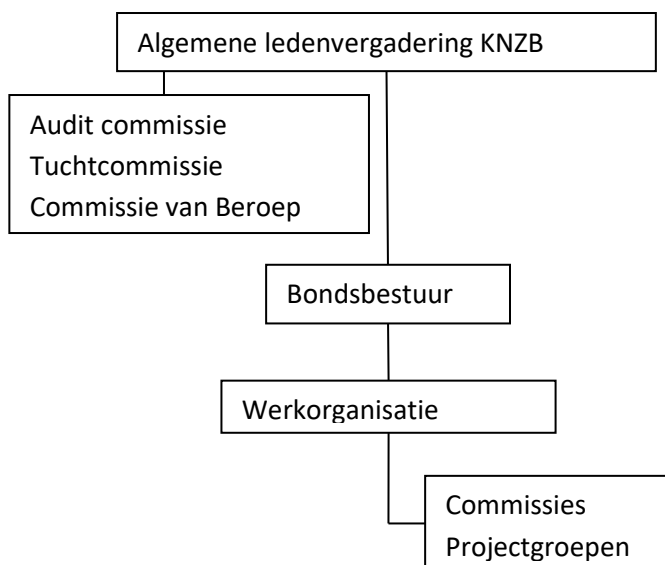
Een schoonspringwedstrijd kan niet zonder beoordelaars. En dus is de beoordelaar een belangrijke schakel bij wedstrijden en ik wens de cursisten dan ook veel succes met de cursus en plezier tijdens de wedstrijden.

Henk Delwel

1.2. De organisatie

1.2.1. De Koninklijke Nederlandse Zwembond Nationaal

De KNZB is een vereniging. Net zoals bij alle verenigingen kiezen de leden het Bondsbestuur via de ALV (Algemene Ledenvergadering). Het Bondsbestuur legt verantwoording af aan de ALV. De leden controleren daarmee het Bondsbestuur. De leden benoemen bovendien een drietal toezichthoudende commissies. Het uitvoerende werkorganisatie onder het bondsbestuur wordt gevormd door de medewerkers van het Bondsbestuur samen met door een groot aantal vrijwilligers die zitting hebben in taak- en projectgroepen.



De KNZB is aangesloten bij:

- de Europese zwemorganisatie, de Europe Aquatics (**EA**)
- de World Aquatics (**WA**)
- het Nederlands Olympisch Comité/ Nederlandse Sport Federatie (**NOC/NSF**)

Bondsbestuur (Landelijk)

Het Bondsbestuur is benoemd door de ALV (Algemene Ledenvergadering) en werkt volgens de richtlijnen van het door de ALV goedgekeurde KNZB-reglement. Het bondsbestuur bestaat uit 8 personen die de verschillende taken onderling verdelen. Eén lid van het bondsbestuur is belast met de aandachtsvelden Schoonspringen, Kaderondersteuning en Vrijwilligersbeleid.

De werkorganisatie van de KNZB

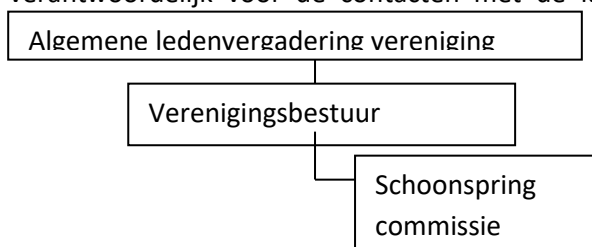
In de werkorganisatie zitten de medewerkers van het Bondsbestuur met een aantal afdelingen die elk hun eigen taak hebben en alle vrijwilligers die een functie vervullen in samenwerking met de medewerkers. Voor het schoonspringen zijn de belangrijkste afdelingen de afdeling sport met daarin de projectleider schoonspringen. Voor de topsport de programmamanager schoonspringen en het begeleidingsteam topsport met daarin de talentcoach schoonspringen.

Daarnaast werkt het bureau voor het schoonspringen samen met de commissies competitiezaken, de commissie Officials en Reglementen. Voor de 6-official is vooral de taakgroep officials en reglementen de belangrijkste. Bij de leden van deze commissie kun je informatie krijgen over het reglement en vragen stellen over de uitleg van reglementen. Zij beheren ook het officialbestand.

Voor de official is het belangrijk om te weten dat de werkorganisatie verantwoordelijk is voor het opleiden, benoemen, bevorderen en afvoeren van officials. Als je dus slaagt voor het examen 6 dan moet vervolgens de commissie officials en reglementen schoonspringen nog zorg dragen voor de benoeming. Als je stopt als official moet je dit ook melden bij die taakgroep.

1.2.2. De vereniging

Een official moet lid zijn van een vereniging die lid is van de Koninklijke Nederlandse Zwembond. Meestal is het ook de vereniging die vraagt of iemand official wil worden. Binnen een vereniging is het bestuur verantwoordelijk voor de contacten met de kaderleden van de eigen vereniging. Vaak zijn er voor de



sporttakken commissies die alle activiteiten voor de sporten regelen. Het is als official handig om te weten wie de contactpersoon is in de eigen vereniging als er vragen zijn. Vaak weet de vereniging namelijk al het antwoord.

1.2.3. Officialbevoegdheden bij het schoonspringen

Bij schoonspringwedstrijden zijn verschillende officials betrokken met elk hun eigen taak. Voor elk van de officials zijn er ook opleidingen en krijgen zij van de regio hun bevoegdheid toegekend.

Bij het schoonspringen zijn er zes soorten bevoegdheden. De bevoegdheid 5 scheidsrechter, de beoordelaarbevoegdheid 6, de bevoegdheid T van de jurysecretaris, Tc voor de jurysecretaris computerinvoer, Ts voor speakers bij het schoonspringen.

De scheidsrechter bevoegdheid 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. Als er problemen zijn bij het invullen van springlijsten omdat jurycijfers afwijken of er lijken fouten te zitten in de lijsten dan moet de scheidsrechter deze oplossen. Als er problemen zijn met de springlijsten moet de scheidsrechter ook altijd worden gewaarschuwd. De scheidsrechter is ook verantwoordelijk voor de orde en rust op het wedstrijdterrein. Als er orde problemen zijn wordt echter wel verwacht dat alle officials de scheidsrechter ondersteunen. Gelukkig komt dit bij het schoonspringen zelden voor. De scheidsrechter is verantwoordelijk dat vóór de wedstrijd de springlijsten worden gecontroleerd of er geen fouten zijn gemaakt in het sprongprogramma.

De beoordelaars bevoegdheid 6

De beoordelaars geven de waardering voor de sprongen in een wedstrijd. De beoordelaar met de bevoegdheid 6 mag wedstrijden voor individueel springen en voor synchroonspringen beoordelen. Als beoordelaar maak je samen met de scheidsrechter onderdeel uit van de jury tijdens een wedstrijd. De jury is onder leiding van de scheidsrechter verantwoordelijk voor de beoordeling van de sprongen en alles wat daarmee samenhangt. In de volgende paragraaf gaan we verder in op de taken van de official 6.

De jurysecretarissen bevoegdheid T, Tc

De jurysecretaris T is verantwoordelijk voor het invullen van de cijfers en scores op de papieren springlijsten en de administratieve ondersteuning van de wedstrijd. Hierbij hoort onder andere het klaarleggen van springlijsten en het uitwerken van de einduitslag. De jurysecretaris TC die ervaren gebruiker is van het programma diverecorder voor het ondersteunen van wedstrijden met de computer. De jurysecretarissen zijn geen onderdeel van de jury daarom ligt de eindverantwoordelijkheid voor het goed uitvoeren van de taak van het secretariaat altijd bij de scheidsrechter.

De speaker bevoegdheid Ts

De speaker treedt op als omroeper tijdens wedstrijden. Hierbij hoort onder andere het aankondigen van de sprongen, de beslissingen van de scheidsrechter en de einduitslag. De speaker is geen onderdeel van de jury daarom ligt de eindverantwoordelijkheid voor het goed uitvoeren van deze taak altijd bij de scheidsrechter.

Met een bevoegdheid ben je KNZB-official.

Als je als official fungeert doe je dit uit naam van de Koninklijke Nederlandse Zwembond. Je bent dus geen official namens je eigen vereniging. Een official is nooit partijdig en behandelt iedereen met respect. Het is ook de KNZB die je benoemt (via de regio). De eigen vereniging kan je dan ook niet aanspreken op je onafhankelijk handelen als official. Ook kan je vereniging je niet aanspreken over je optreden als official of aanwijzingen geven met de bedoeling je optreden te beïnvloeden. Natuurlijk mag de eigen vereniging je wel aanspreken op je gedrag in het algemeen indien zij van mening zijn dat je daarmee de goede naam van de vereniging schaadt. Een KNZB-official is wel altijd lid van een KNZB vereniging en moet zich daarom ook houden aan de gedragscodes van de KNZB die je kan vinden op de website van de KNZB en onder paragraaf 1.5 van dit lesboek.

1.3. Taken en aandachtspunten voor de 6-official

Na de uitgebreide informatie over de organisatie van de KNZB gaan we in deze paragraaf in op je activiteiten als 6-official. De lijst is niet uitputtend maar kan gebruikt worden als een leidraad bij het functioneren als beoordelaar.

1.3.1. Voor aanvang van de wedstrijd

- als KNZB official draag je witte kleding zonder verenigingselementen;
- je bereidt je mentaal voor op de wedstrijd en neemt het reglement door;
- je meldt je bij de organisatie bij aankomst zodat men weet dat je er bent;
- ook vraag je of er nog bijzonderheden zijn, hoe laat en waar de juryvergadering wordt gehouden en maakt kennis met de andere juryleden.

1.3.2. Voorbereidende werkzaamheden

- als alle leden van de jury er zijn wordt door de (hoofd-)scheidsrechter de juryvergadering gehouden waar je aan deelneemt;
- maak een inschatting van het niveau van de deelnemers aan de wedstrijd aan de hand van de informatie tijdens de juryvergadering en door te kijken naar het inspringen van de springers;
- stelt vast of de omstandigheden voldoen aan te stellen (reglementaire-) eisen en breng onvolkomenheden onder de aandacht van de scheidsrechter en de wedstrijdorganisatie.

1.3.3. Beoordelen tijdens de wedstrijd

- neem de uitvoering van de sprongen waar tijdens de wedstrijd;
- bepaal het niveau van de waardering: slecht, onvoldoende, voldoende, goed, zeer goed, excellent;
- houdt bij het bepalen van de waardering rekening met de eisen gesteld in het reglement, het niveau van de springers en de aard van de wedstrijd;
- bepaal het cijfer te geven aan de sprong waarbij je rekening houdt met de aanwijzingen van de scheidsrechter en de eisen van het reglement;
- bepaal de waardering onafhankelijk van invloeden van buitenaf met als doel ervoor te zorgen dat de beste springer het beste resultaat zal halen;
- als er bijzonderheden zijn waarschuw je direct de scheidsrechter.

1.3.4. Zelfevaluatie na elk wedstrijdonderdeel

- denk na over je optreden;
- maak eventueel gebruik van een (computer-) juryanalyse;
- bespreek de wedstrijd na met collega beoordelaars;
- bespreek in voorkomend geval de wedstrijd na met een begeleider/examinator;
- trek conclusies uit nabesprekingen en probeert ervaringen bij nieuwe wedstrijdonderdelen toe te passen.

1.3.5. Overige bijzonderheden

- een official is vanzelfsprekend tijdig aanwezig voor de wedstrijd;
- in de zwemzaal draagt een official geen buitenschoenen;
- als er problemen zijn met de orde steun je de scheidsrechter bij het oplossen van die problemen;
- je optreden is strikt neutraal en nooit negatief over collega officials of deelnemers aan de wedstrijd.

1.4. Taken en aandachtspunten voor de 5-official

Na de uitgebreide informatie over de organisatie van de KNZB gaan we in deze paragraaf in op je activiteiten als 5-official of als je als 6-officials optreedt als scheidsrechter. De lijst is niet uitputtend maar kan gebruikt worden als een leidraad bij het functioneren als scheidsrechter. Maar ook als informatie over wat de scheidsrechter doet.

Als scheidsrechter kan je een dubbelrol hebben. Namelijk tegelijk scheidsrechter en speaker of tegelijk scheidsrechter en beoordelaar. Het combineren van de drie rollen op hetzelfde moment kan niet.

1.4.1. Voor aanvang van de wedstrijd

- als KNZB official draag je witte kleding zonder verenigingselementen;
- controleer de springlijsten voor de wedstrijd en behandel eventuele fouten overeenkomstig het reglement;
- je bereid je mentaal voor op de wedstrijd en neemt het reglement door;
- je meldt je bij de organisatie bij aankomst zodat men weet dat je er bent;
- ook vraag je of er nog bijzonderheden zijn, hoe laat en waar de juryvergadering kan worden gehouden en maakt kennis met de andere juryleden en het jurysecretariaat.

1.4.2. Voorbereidende werkzaamheden

- als er meerdere scheidsrechters zijn voor de verschillende onderdelen maken de scheidsrechters onderling afspraken over het leiden van de wedstrijd;
- als alle leden van de jury er zijn houdt de (hoofd-)scheidsrechter de juryvergadering;
- maak een inschatting van het niveau van de deelnemers aan de wedstrijd in overleg met de organisatie en door te kijken naar het inspringen van de springers en bespreek dit tijdens de juryvergadering;
- deel de jury per onderdeel in inclusief eventuele hulpscheidsrechters en assistenten;
- maak afspraken met speakers en het jurysecretariaat;
- stel eventueel een jury van beroep in;
- stelt vast of de omstandigheden voldoen aan te stellen (reglementaire-) eisen en breng onvolkomenheden onder de aandacht van de wedstrijdorganisatie zodat zij actie kunnen nemen.

1.4.3. Algemene leiding van de wedstrijd

- draag zorg voor een ordelijk verloop van de programmaonderdelen van de wedstrijd;
- laat je al naar gelang de omstandigheden bijstaan door hulpscheidsrechters, assistenten en/of speakers;
- roep tijdig de beoordelaars voor een wedstrijdonderdeel op;
- maak de volgorde van de springers bekend dan wel laat dit bekend maken;
- controleer of beoordelaars, hulpscheidsrechters, assistenten, speaker en secretariaat gereed zijn voor het wedstrijdonderdeel;
- controleer na het wedstrijdonderdeel de springlijsten en stel de officiële uitslag vast door het tekenen van de springlijsten of een computeruitdraai;
- ontzeg indien nodig deelnemers, begeleiders, officials of aanwezigen de toegang tot het wedstrijdterrein;
- behandel bijzonderheden voor de jury met betrekking tot de wedstrijd evenals eventuele andere aandachtspunten;
- roep in voorkomend geval de jury bijeen voor overleg over de beoordeling tijdens een wedstrijdonderdeel;

- vervang indien nodig juryleden overeenkomstig de regels van het schoonspringreglement en doe hiervan indien nodig verslag aan de commissie officials en reglementen schoonspringen van de werkorganisatie;
- roep in voorkomend geval de jury of jury van beroep bijeen voor de behandeling van een protest.

1.4.4. Beslissingen en uitvoering van de sprongen

- kondig de springer en de sprongen aan en draag zorg voor de controle van het eventueel aanwezige indicatiebord overeenkomstig de eisen van het reglement;
- geef het signaal dat de sprong mag worden uitgevoerd;
- neem de uitvoering van de sprongen waar;
- controleer of de sprong heeft voldaan aan de eisen van het reglement en maak eventuele sancties bekend;
- geef het signaal dat de beoordelaars hun cijfers bekend mogen maken respectievelijk keur de sprong af;
- draag zorg voor het oplezen van de cijfers zodat het secretariaat deze kan vastleggen;
- corrigeer indien nodig cijfers van beoordelaars alvorens deze op te (laten) lezen.

1.4.5. Eerste beroepsinstantie voor springers

- hoor protesten aan tijdens de wedstrijd van deelnemers of hun vertegenwoordiger;
- beoordeel het protest in relatie tot het reglement en stel vast of het beroep moet worden afgewezen dan wel behandeld;
- neem een beslissing over het beroep of verwijst het beroep door naar de jury of als deze is ingesteld de jury van beroep;
- draag zorg voor de behandeling van het beroep door de jury of de jury van beroep;
- deel de beslissing met motivatie mee aan de betrokkenen;
- leg beslissingen van de jury van beroep schriftelijk vast in een bijlage van het proces verbaal voor de commissie officials en reglementen schoonspringen;
- zorg voor verwerking van de beslissingen op de springlijsten door het secretariaat.

1.4.6. Zelfevaluatie na elk wedstrijdonderdeel

- denk na over je optreden;
- bespreek de wedstrijd na met collega beoordelaars;
- bespreek in voorkomend geval de wedstrijd na met een begeleider/examinator;
- trek conclusies uit nabesprekingen en probeert ervaringen bij nieuwe wedstrijdonderdelen toe te passen.

1.4.7. Overige bijzonderheden

- in de zwemzaal draagt een official geen buitenschoenen;
- als er problemen zijn met de orde steun je de organisatie of officials bij het oplossen van die problemen;
- je optreden is strikt neutraal en nooit negatief over collega officials of deelnemers aan de wedstrijd.

1.5. Uitstraling en professionaliteit van de KNZB official

Sinds 2009 is er in de almanak schoonspringen Deel 2 een overzicht opgenomen dat houvast geeft voor de official schoonspringen tijdens wedstrijden over wat van haar/hem verwacht mag worden.

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 gehouden met de wensen en de prestaties van de springers. Gekozen is voor een vorm waarin wordt aangegeven wat je wel doet en wat je niet doet. Het is een leidraad en hulpmiddel in je optreden als official. Belangrijkste doel blijft om door wederzijds respect een goede gezellige sfeer te creëren zodat de spring(st)ers optimaal kunnen presteren.

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.

1.6. Het beoordelen van een sprong

1.6.1. Algemeen

In het schoonspringreglement worden eisen en aanwijzingen gegeven waaraan de jury zich moet houden of waarmee rekening moet worden gehouden bij het beoordelen. De cijfers worden onderverdeeld in zeven categorieën en er worden bijzondere eisen gesteld aan de uitvoering. Aan de hand van de aanwijzingen uit het reglement vergelijkt de beoordelaar zijn ideaalbeeld van een sprong met het totaalbeeld van de uitvoering door de springer om te komen tot een cijfer. Hij houdt hierbij ook rekening met de cijfers die hij heeft gegeven voor de sprongen van de andere springers in dezelfde wedstrijd en dan vooral voor dezelfde sprongen.

De algemene uitgangspunten zijn beschreven in drie artikelen.

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

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

F.16.2.4 Beoordeeld worden de techniek en de sierlijkheid van:

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

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

Naast het totaalbeeld geeft het reglement nog drie aspecten die van invloed zijn op de score die een springer behaalt in de wedstrijd en/of voor de betreffende sprong. Deze aspecten zijn:

1. Beslissingen van de scheidsrechter over op de voortgang van de wedstrijd en niet direct te maken hebben met het bepalen van de hoogte van het cijfer voor de uitvoering. Voorbeelden zijn:
 - a. uitsluiten van deelname;
 - b. ongeldig verklaren van een sprong omdat een springer hulp heeft gekregen;
 - c. opnieuw laten maken van een sprong;
 - d. twee punten aftrek omdat een springer opnieuw begint.Dit zijn beslissingen waartegen meestal beroep mogelijk is.
2. Beslissingen van de scheidsrechter die zijn gebaseerd op de uitvoering van de sprong. Voorbeelden zijn
 - a. ongeldig verklaren van de sprong omdat er bijvoorbeeld te veel schroef is;
 - b. sprong uitvoeren in een andere houding;
 - c. enz.

Dit zijn beslissingen waartegen geen protest mogelijk is omdat het gaat om de waarneming van de scheidsrechter over hoe de sprong is uitgevoerd.

3. Beslissingen van de beoordelaars om punten af te trekken of een lager cijfer te geven gebaseerd op de hoe zij de uitvoering van de sprong waarderen.

Per sprongfase worden voor zowel de scheidsrechter als de beoordelaars beschreven welke bijzonderheden er zijn met daarbij ook steeds de artikelen uit het F-reglement.

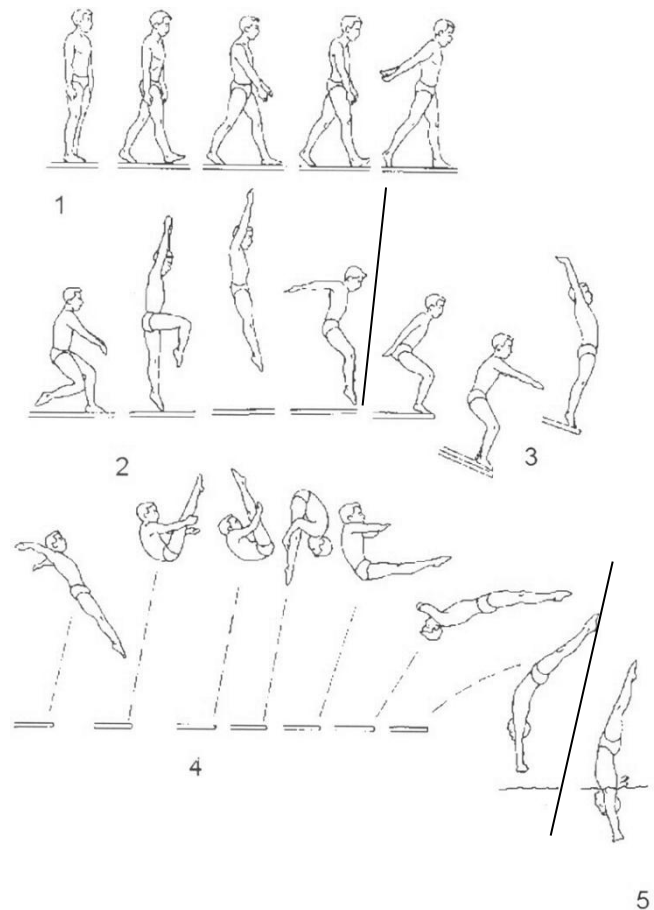
1.6.2. De onderdelen van een sprong (sprongfasen)

Een sprong kent een aantal onderdelen die hieronder schematisch worden weergegeven voor een anderhalve contrasalto met aanloop. Internationaal staan deze bekend als “the five golden boxes”.

Deze onderdelen die ook wel sprongfasen worden genoemd zijn:

1. Uitgangshouding en aanvangshouding,
2. aanloop en opsprong
3. afzet
4. vlucht
5. landing.

In de volgende paragrafen worden de verschillende fasen beschreven. Daarbij wordt aan de hand van het reglement steeds aangegeven waar de beoordelaar en de scheidsrechter op moet letten.



De fase tot en met de uitgangshouding

Nadat de cijfers van de voorgaande springer zijn opgelezen begint feitelijk deze fase. Allereerst roept de scheidsrechter de naam van de springer om.

F.15.12 De scheidsrechter of de officiële omroeper dient voor elke sprong de naam van de springer en de uit te voeren sprong aan te kondigen. Bij gebruik van verschillende platforms zal de hoogte hiervan eveneens worden vermeld. Wanneer gebruik wordt gemaakt van een indicatiebord blijft de mondelinge aankondiging beperkt tot de naam van de springer.

Zodra de springer op de plank staat zal de scheidsrechter de sprong aankondigen. De scheidsrechter mag dus zolang de springer niet op de plank staat de sprong nog niet aankondigen. Wel mag hij de naam van de springer omroepen om hem te waarschuwen dat hij naar de plank moet komen.

Vervolgens geeft hij een signaal (meestal met een fluitje). Het signaal heeft drie functies. De eerste is om aan te geven aan de springer dat de sprong kan worden uitgevoerd en ten tweede voor de jury zodat deze zijn aandacht heeft bij de sprong en de derde is dat vanaf het moment van het signaal geen hulp meer mag worden verleend aan de springer omdat de feitelijke uitvoering gaat beginnen (dus geen aanwijzingen meer door een trainer bijvoorbeeld).

F.15.13 De mondelinge aankondiging van de sprong mag niet plaatsvinden voordat de springer zich op de springplank of het platform bevindt.

F.15.18 De sprong moet worden uitgevoerd na een signaal van de scheidsrechter. Dit signaal mag niet worden gegeven voordat de springer op de springplank of het platform heeft plaatsgenomen. De springer mag zich niet naar het einde van de springplank of het platform begeven, voordat de scheidsrechter het signaal heeft gegeven.

Met plaatsnemen wordt bedoeld dat de springer de rol op de juiste plaats heeft gezet/eventueel zijn handdoek op het uiteinde van het platform heeft gelegd geen zeem meer vast houdt en hij is gaan klaarstaan in de uitgangshouding. Pas daarna mag het signaal worden gegeven.

Vervolgens geeft de scheidsrechter de springer voldoende tijd om de aanvangshouding in te nemen en te beginnen met de sprong. Als dit te lang duurt, stelt de scheidsrechter een ultimatum van één minuut. Indien de sprong dan nog niet is gemaakt wordt de sprong geannuleerd en is het cijfer een nul. De springer kan wel, gemotiveerd, bezwaar maken tegen de annulering en de jury moet dan hierover besluiten. Dit kan bijvoorbeeld in het buitenbad zijn als de springer gehinderd wordt door de wind.

F.15.17 Iedere springer dient voldoende tijd te krijgen voor het voorbereiden en uitvoeren van een sprong. Wanneer de voorbereiding, na een voorafgaande waarschuwing van de scheidsrechter, langer duurt dan 1 minuut krijgt de springer 0 punten voor de aangekondigde sprong.

F.15.18 De sprong moet worden uitgevoerd na een signaal van de scheidsrechter. Dit signaal mag niet worden gegeven voordat de springer op de springplank of het platform heeft plaatsgenomen. De springer mag zich niet naar het einde van de springplank of het platform begeven, voordat de scheidsrechter het signaal heeft gegeven.

F.15.16 Een springer die een sprong weigert uit te voeren, krijgt daarvoor 0 punten.

Omdat het niet uitvoeren van sprongen de voortgang van de wedstrijd frustreert wordt dit gerekend als wangedrag van de deelnemer. De scheidsrechter kan besluiten de springer na weigeren van een sprong te diskwalificeren, met de mogelijkheid van een gemotiveerd bezwaar van de springer bij de jury. Dit is wel een uitzonderlijke keuze en mede afhankelijk van de situatie en de manier waarop de weigering ontstaat.

F.15.29 Als een springer de orde verstoort tijdens een wedstrijd kan de scheidsrechter hem diskwalificeren. Indien een springer wordt gediskwalificeerd wordt hij niet opgenomen in de uitslag van de wedstrijd.

Het kan zijn dat de springer een andere sprong verwacht dan dat de scheidsrechter aankondigt. Het is de taak van de springer of zijn vertegenwoordiger (trainer) hier direct op te reageren. Ook kan het zijn dat de code op het indicatiebord afwijkt. Ook dan moet de springer reageren, hoewel in het laatste geval de scheidsrechter eigenlijk al voor correctie van de fout moet zorgen.

F.15.14 Indien een sprong verkeerd is aangekondigd dient de springer of zijn vertegenwoordiger dit onmiddellijk te laten herstellen, zo mogelijk nog vóór de uitvoering van de sprong. De springlijst is bepalend voor de sprong die moet worden uitgevoerd.

Bij het bepalen welke sprong werkelijk moet worden uitgevoerd is de springlijst bepalend.

F.15.11 Bij Nederlandse Kampioenschappen en daarmee door het bondsbestuur gelijk te stellen wedstrijden wordt de sprongcode aangegeven op een indicatiebord. Bij het torenspringen zal ook de spronghoogte op het indicatiebord worden getoond. Het bord moet goed zichtbaar zijn voor de springer en de beoordelaars. Het indicatiebord heeft voorrang op de mondelinge aankondiging van de sprong, maar is ondergeschikt aan de springlijst en dient vóór elke sprong door of namens de scheidsrechter te worden geverifieerd.

Het kan zijn dat onduidelijkheid over de uit te voeren sprong invloed heeft op de waardering van de jury. Bijvoorbeeld omdat het indicatiebord een verkeerde code aangeeft of omdat de omgeroepen sprong anders is dan de sprong op de springlijst en de sprong van de springlijst wel door de springer wordt gemaakt.

De beoordelaar verwacht dan een andere sprong en dit kan tot lagere cijfers leiden als het jurylid daardoor afgeleid is. De springer of zijn vertegenwoordiger kan dan vragen de sprong opnieuw te mogen maken. De scheidsrechter beslist of dit wel of niet wordt toegestaan. De cijfers van de eerst gemaakte sprong worden dan wel genoteerd. Als je als beoordelaar in deze situatie van mening bent dat je niet in staat bent om het juiste cijfer te geven dan geef je geen cijfer en leg je aan de scheidsrechter uit waarom.

Als de aankondiging verkeerd was en de springer heeft daardoor niet de sprong van de springlijst gemaakt. Of als het indicatiebord een verkeerde sprong aangaf en de springer heeft daardoor niet de sprong van de springlijst gemaakt moet de scheidsrechter alsnog de juiste sprong laten maken. Tegen het opnieuw moeten maken van de juiste sprong kan geen bezwaar worden gemaakt. Wel kan bezwaar worden gemaakt tegen de onjuiste aankondiging voordat de sprong wordt gemaakt.

F.15.15 Wanneer de verkeerd aangekondigde sprong al is uitgevoerd kan de scheidsrechter deze laten vervallen en meteen daarna de sprong opnieuw (laten) aankondigen en doen uitvoeren.

Ook kan het zijn dat de springer al zijn sprong heeft gemaakt voordat de scheidsrechter het signaal geeft. De cijfers voor te vroeg uitgevoerde sprong moeten wel worden vastgelegd. Vervolgens kan de scheidsrechter besluiten dat de sprong opnieuw moet. Bijvoorbeeld omdat juryleden vinden dat zij de sprong niet goed hebben kunnen beoordelen of omdat de spreiding van de cijfers aanleiding is om aan te nemen dat de beoordelaars de

sprong niet goed konden beoordelen. Internationaal zien we (ten onrechte) dat een sprong uitgevoerd voor het signaal van de scheidsrechter nagenoeg altijd opnieuw moet. Internationaal zie je vaak dat de scheidsrechter in dit geval altijd besluit dat de sprong over moet worden gedaan ook al hebben de juryleden de sprong goed gezien. De scheidsrechter mag dit beslissen en hier kan je niet tegen in beroep gaan.

F.15.19 Indien een sprong vóór het signaal wordt uitgevoerd dient de scheidsrechter te beslissen of de sprong moet worden herhaald.

Bij sprongen uit stand loopt de springer na het signaal van de scheidsrechter naar het uiteinde van de plank en neemt daar de aanvangshouding aan. De scheidsrechter moet de springer terugroepen als hij zich hier niet aan houdt. De springer mag dus niet in de uitgangshouding klaar gaan staan aan het uiteinde van plank of platform. Overigens is het gebruikelijk om voor sprongen uit aanloop in de uitgangshouding te gaan staan op de plaats waar de aanloop begint, dit is echter niet verplicht.

F.15.18 De sprong moet worden uitgevoerd na een signaal van de scheidsrechter. Dit signaal mag niet worden gegeven voordat de springer op de springplank of het platform heeft plaatsgenomen. De springer mag zich niet naar het einde van de springplank of het platform begeven, voordat de scheidsrechter het signaal heeft gegeven.

Afsluitend: let er op dat je de *uitgangshouding* niet mag meenemen in de de beoordeling van de sprong.

De aanvangshouding

Als de scheidsrechter zijn signaal heeft gegeven moet de springer de aanvangshouding aannemen. Voor voorwaartse sprongen met of zonder schroef (1 en 51) en contra sprongen (3 en 53) met en zonder schroef mag dat op de plaats zijn waar de aanloop begint.

F.17.4.1 De aanvangshouding wordt geacht te zijn aangenomen zodra de springer gereed is voor de eerste pas van de aanloop.

F.17.2 Elke sprong mag uit stand worden uitgevoerd. Een aanloop mag alleen gemaakt worden in combinatie met de sprongrichtingen voorwaarts of contra. Bij synchroonspringen van de plank moeten de sprongen voorwaarts en contra met aanloop worden gesprongen.

Voor sprongen uit stand bij het uiteinde van de plank of het platform.

F.17.3.1 De aanvangshouding wordt geacht te zijn aangenomen zodra de springer zich op het einde van de springplank of het platform heeft opgesteld.

Bij handstandsprongen op een zodanige plaats dat de handstand in één keer kan worden gemaakt zonder verplaatsen van de handen en de aanvangshouding gaat in zodra de beide voeten los zijn van het platform.

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

De beoordelaar neemt de aanvangshouding mee in de beoordeling. De aanvangshouding moet rechtop zijn met de armen gestrekt in een willekeurige richting. Ook voor handstand geldt dat, na het opzwaaien en bij elkaar brengen van de benen, de handstand duidelijk met gestrekt lichaam en rechte armen moet worden getoond. Er moet een herkenbaar moment van stilstaande handstand zijn. De manier van opzwaaien is geen onderdeel van de beoordeling, alleen de uiteindelijke handstand wordt beoordeeld. Verder mag de houding niet krampachtig zijn en moet een ongedwongen uitstraling hebben. Het is dus bijvoorbeeld *niet verboden* met de armen wijd of hoog klaar te staan voor een aanloop, hoewel je dit bijna nooit zal zien. Ook spanning op spieren kan een onderdeel zijn van de ongedwongen houding.

F.17.3.2 Bij de aanvangshouding moet het lichaam rechtop zijn, het hoofd opgeheven en de armen gestrekt in een willekeurige stand. Indien de juiste aanvangshouding niet wordt aangenomen zal iedere beoordelaar naar eigen inzicht ½ tot 2 punten in mindering brengen.

Als niet wordt voldaan aan alle eisen in de aanvangshouding is het de taak van de beoordelaar hiervoor naar eigen inzicht ½, 1, 1½ of 2 punten af te trekken. Hierbij is het belangrijk te kijken naar de invloed van de minder goed uitgevoerde uitgangshouding op de sprong. Ook speelt de uitstraling mee van het ongedwongen rechte lichaam en of de rechte armen en benen. Er zijn dus meerdere elementen die een rol spelen. Je mag alleen niet voor elk van de onderdelen, lichaamshouding, armen en hoofd apart aftrekken. Het geheel levert één keer aftrek op. Bij het beoordelen of de armen en benen recht zijn moet je wel rekening houden met de fysieke eigenschappen van de springer. Sommige benen en armen zijn nu eenmaal krom gevormd.

Het kan gebeuren bij handstandsprongen dat de handstand niet lukt en één of beide voeten raken weer het platform dan levert dit 2 punten aftrek op. Deze aftrek wordt gedaan door de scheidsrechter en niet door de

beoordelaar. Voor de beoordeling wordt deze eerste poging niet meegenomen. De springer begint feitelijk opnieuw en de beoordelaar zal de alleen van de tweede handstand de aanvangshouding beoordelen.

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

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

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

F.17.7.1 Puntenaftrek voorbehouden aan de scheidsrechter zal niet door de beoordelaars worden toegepast.

Ook kan het zijn dat de springer zijn hand verzet en weer terug zet. Ook dan trekt de scheidsrechter twee punten af en wordt voor het cijfer alleen de handstand na het terugverplaatsen beoordeeld voor de aanvangshouding. Een ervaren springer zal als hij zijn hand moet verzetten meestal ook terugvallen op zijn voeten en geheel opnieuw beginnen. Alleen de scheidsrechter mag deze aftrek doen!

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

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

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

F.17.7.1 Puntenaftrek voorbehouden aan de scheidsrechter zal niet door de beoordelaars worden toegepast.

Als de handstand de tweede keer niet lukt dan verklaart de scheidsrechter de sprong mislukt. Hierop is een uitzondering. Als er buiten wordt gesprongen en door harde wind (of een windvlaag) de handstand mislukt dan mag de scheidsrechter op verzoek van de springer een nieuwe poging toestaan zonder dat 2 punten wordt afgetrokken als hij terug viel of de sprong geheel over laten doen als de springer van het platform afvalt. Gebruikelijk is om hierover vòòr de wedstrijd, gelet op het weer, al afspraken te maken. De scheidsrechter bepaalt of hij het nodig vindt om dat te doen.

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

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

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

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

F.15.10 Bij harde wind kan de scheidsrechter alle deelnemers toestaan om opnieuw met een sprong te beginnen zonder dat hiervoor punten worden afgetrokken .

F.15.20 De scheidsrechter mag een (mislukte) sprong laten herhalen wanneer de uitvoering ervan volgens hem door buitengewone omstandigheden werd beïnvloed.

Vanaf het verlaten van de aanvangshouding tot en met de afzet

Handstandsprongen

Voor handstandsprongen geldt dat een stabiele handstand moet zijn gemaakt en vervolgens mag de springer doorgaan met zijn sprong. Hij mag dus niet het been opzwaaien en zonder één moment geheel stil gestaan te hebben “doorvallen”. Als dit wel gebeurd zal de beoordelaar ½ tot 2 punten aftrekken. Dit staat dus los van de puntenaftrek die te maken heeft met de netheid van de handstand zelf (de aanvangshouding). Het is ook niet nodig om bijvoorbeeld tenminste twee tot drie seconden stil te staan in de handstand. Wel moet de stabiele handstand aanwezig zijn op het moment dat het lichaam geheel gestrekt is. Dus je mag niet eerst met kromme benen vijf seconden op je handen staan en vervolgens je benen strekken om door te vallen in je sprong. Omgekeerd mag wel. Vooral bij handstandsprongen is het vaak technisch noodzakelijk om een inzetbeweging met de benen te maken om voldoende rotatie te krijgen. Deze inzet mag pas worden uitgevoerd nadat eerst de stabiele handstand met rechte benen is gemaakt.

F.17.6 Sprongen uit handstand

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

Sprongen uit stand

Voor sprongen uit stand begint de sprong zodra de armen de aanvangshouding verlaten of als de benen (niet alleen de voeten) de plank in beweging brengt (fore-movement) terwijl de springer in de aanvangshouding staat. Fore-movement is dus onderdeel van de sprong en zodra je daarmee begint start ook beoordeling.

Als je eenmaal begonnen bent met je armbeweging moet je in één vloeiende beweging doorgaan met de sprong. Dit geldt ook voor de start van de fore-movement van de benen. Op dit moment is de afspraak dat de fore-movement begint als je:

- a. de armzwaai duidelijk start;
- b. de knieën beginnen te buigen voor de fore-movement of de afzet.

Als je stopt nadat je één van deze twee bewegingen bent begonnen dan zal de scheidsrechter hiervoor twee punten aftrekken. De springer heeft dan een eerste poging gedaan om zijn sprong te maken. De beoordelaar mag dat niet meenemen in zijn eigen eindoordeel. Als na de eerste poging weer één van beide fouten wordt gemaakt zal de scheidsrechter de sprong geheel mislukt verklaren en het cijfer is dan nul. Indien de scheidsrechter twijfelt of er sprake is van één beweging en geen puntenaftrek aankondigt mag de beoordelaar ook NIET zelf besluiten deze twee punten af te trekken van zijn cijfer. Wel kan de beoordelaar van mening zijn dat het totaalbeeld van de sprong niet meer aan het ideaalbeeld voldoet en daarom een lager cijfer geven.

F.17.3 Sprongen uit stand

F.17.3.3 De sprong begint wanneer de armen vanuit de aanvangshouding in beweging komen.

F.17.7.2 De scheidsrechter zal, na dit te hebben aangekondigd, 2 punten aftrek toepassen en na een tweede mislukte poging de sprong “geheel mislukt” verklaren indien :

- de springer opnieuw begint met een sprong uit stand, met aanloop of met een handstand;
- de springer de plank in beweging heeft gebracht met zijn benen, de beweging vervolgens stopt en weer opnieuw begint (opnieuw begint met zijn “fore-movement”)

F.17.7.1 Puntenaftrek voorbehouden aan de scheidsrechter zal niet door de beoordelaars worden toegepast.

Terwijl de springer zijn bewegingen op de plank uitvoert mag hij niet met zijn voeten loskomen van de plank of het platform. Dus zodra de eerste fore-movement of armbeweging start tot het moment van loskomen voor de vluchtfase moeten de voeten contact houding met de plank. Het reglement kent twee soorten van loskomen van de plank.

De eerste als er sprake is van het kort verliezen van het contact met de plank. Bijvoorbeeld als je door de bewegingen van je voeten in de fore-movement iets los komt van de plank als de punt van de plank op zijn hoogst is. Of het iets te snel starten van de lichaamsbeweging naar beneden waardoor de voeten even loskomen van de plank. Of omdat de knieën vroeg worden gebogen waardoor de voeten los komen van de plank. Dit loskomen duurt ook maar even en noemen we onwillekeurig. Ook kan het zijn dat wanneer de armbeweging de eerste maal boven het hoofd aankomt de voeten even loskomen voordat de rest van de armzwaai verder gaat. In deze gevallen zal de beoordelaar ½ tot maximaal 2 punten aftrekken afhankelijk van de mate waarin je het als jurylid als storent ervaart. Het gaat hier dus om duidelijk onbedoeld loskomen.

F.17.3.4 Wanneer de voeten van een springer bij een voor- of achterwaartse afzet slechts weinig los komen van de springplank of het platform, voordat de eigenlijke afzet plaatsvindt, zal iedere beoordelaar naar eigen inzicht ½ tot 2 punten in mindering brengen.

De tweede situatie is als de springer duidelijk of naar het lijkt opzettelijk loskomt van de plank. Als dit gebeurd kan er sprake zijn twee redenen.

- a. Hij doet dit met de bedoeling om een dubbele afzet te maken waardoor de sprong in de vlucht meer hoogte kan hebben of het inzetten van een salto makkelijker wordt.
- b. Het kan het ook zijn dat de springer ongewild duidelijk los komt, maar er uiteindelijk wel voordeel van heeft. De scheidsrechter besluit dan dat de sprong mislukt is.

Daarnaast kunnen de voeten duidelijk loskomen van de plank op een zodanige manier dat de springer er geen voordeel van heeft. Bijvoorbeeld als de voeten verder de plank opschuiven bij een afzet achterwaarts. Indien in dat geval de scheidsrechter de sprong niet mislukt verklaart mag de beoordelaar ½ tot 2 punten aftrekken vanwege de fout in de techniek van de afzet.

De beoordelaar heeft echter ook als taak het gebrek aan techniek mee te wegen in het bepalen van het eindoordeel. Dus als de scheidsrechter niet bepaalt dat de sprong mislukt is en de beoordelaar wel vindt dat er sprake is van een dubbele afzet mag de beoordelaar toch besluiten 0 (nul) punten te geven.

Ook is besloten dat een afzet met twee armzwaaien of met twee keer de knieën buigen hetzelfde is als een dubbele afzet, zelfs als de springer niet los komt. Ook hier geldt dat de scheidsrechter 0 (nul) punten moet geven. Als hij dat niet doet mag je als beoordelaar ook besluiten 0 (nul) punten te geven.

F.17.5.1 Als een springer twee maal achter elkaar met twee voeten tegelijk veert en dan de plank verlaat verklaart de scheidsrechter dat de sprong geheel is mislukt. Dit geldt zowel voor uit stand als met aanloop. Indien de beoordelaar van mening is dat een dubbele afzet is gemaakt mag nul (0) punten worden gegeven ook als de scheidsrechter niet besluit de sprong mislukt te verklaren.

Toelichting bij dubbele afzet: De voeten verlaten de plank of het platform en komen weer terug voor dat de springer definitief de plank of het platform verlaat en/of er is sprake van een dubbele armzwaai en/of er zijn twee duidelijke kniebuigingen voordat de springer de plank of het platform verlaat.

F. 17.3.4 Wanneer de voeten van een springer bij een voor- of achterwaartse afzet los komen van de springplank of het platform, voordat de eigenlijke afzet plaatsvindt, zal iedere beoordelaar naar eigen inzicht ½ tot 2 punten in mindering brengen.

De grens tussen een beetje loskomen van de plank en duidelijk loskomen (dubbele afzet met voordeel ten opzichte van andere springers of een gebrekkige uitvoering van de afzet) is natuurlijk niet altijd even scherp. Daarom zal het ook nagenoeg altijd zo zijn dat de scheidsrechter het aan de jury overlaat om te bepalen of er sprake is van ½ tot 2 punten aftrek of een dubbele afzet met als score 0 (nul).

Met twee voeten tegelijk uit stand afzetten.

Als laatste moet de springer met beide voeten tegelijk loskomen van de plank. Als één van de voeten eerder los komt dan is de sprong geheel mislukt. In principe moet de scheidsrechter dit bepalen. Als hij twijfelt of het niet ziet maar de beoordelaar heeft het wel gezien zal de beoordelaar 0 (nul) punten geven.

F.17.3.4 Indien de springer niet met beide voeten tegelijk afzet bij sprongen uit stand verklaart de scheidsrechter de sprong “geheel mislukt”. Wanneer de beoordelaar van mening is dat niet met beide voeten tegelijk is afgezet maar de scheidsrechter verklaart de sprong niet geheel mislukt dan mag hij toch besluiten de sprong met 0 punten te waarderen.

De aanloop

Voor de aanloop is een minimum eis gesteld. Hij moet bestaan uit tenminste een met één voet afgezette sprong naar de punt gevolgd door een met twee voeten tegelijk gemaakte afzet. Dit betekent dat je dus niet de eerste (en enige) stap van de opsprong mag beginnen op het uiteinde van de plank (de plek van de uiteindelijke afzet). Wat dus wel mag is één of meer stappen maken vervolgens met één voet opspringen iets voor de punt en dan weer terug landen op de punt met twee voeten tegelijk voor de afzet. Ook mag je met één voet opspringen naar de punt en vervolgens met twee voeten tegelijk de afzet van de punt van de plank maken. Als de opsprong (dit noemen we de laatste stap) van één been begint op dezelfde plaats als de afzet of met twee benen tegelijk afzet moet de scheidsrechter de sprong geheel mislukt verklaren en is het cijfer dus nul.

Verder moet de afzet op het uiteinde van de plank of het platform plaats vinden. Als de springer niet op de punt komt dan moet de beoordelaar naar eigen inzicht punten aftrekken. Ook hier geldt dus dat je bij het bepalen van de puntenaftrek moet beoordelen wat het effect op de kwaliteit van de sprong is van het niet landen op de punt. Bijvoorbeeld, als de springer op het laatste moment de voeten “terug” zet op de plank, waardoor hij niet afzet vanaf de punt, dan kan je niet meer spreken over een “zeer goede sprong” en moet je dus met het cijfer op 8 of lager gaan zitten. Als de springer echter met zijn opsprong ergens een halve meter voor de punt op de plank komt is dit feitelijk een gebrekkige techniek en komt het cijfer zeker op 4½ of lager uit en misschien wel als onvoldoende sprong (2 punten of lager). Als de aanloop op de 1 of 3 meter eindigt met een afzet vanaf de punt met één voet dan is de sprong geheel mislukt. De scheidsrechter beslist dit. Een jurylid zal als een afzet met maar één voet is en de scheidsrechter besluit niet de sprong mislukt te verklaren zijn cijfer zelf moeten vaststellen. Logisch is dan een nul (0) te geven.

Het kan ook zijn dat het voor de scheidsrechter niet duidelijk zichtbaar was of de springer met één of twee voeten heeft afgezet. Het jurylid zal zelf moeten bepalen of er sprake was van een afzet met één voet en kan dan een nul (0) geven. De discussie of met één of twee voeten wordt afgezet speelt met name rondom varianten van de zogenaamde “crow-hop” techniek, in het Nederlands hupjesaanloop genoemd. In deze techniek wordt in de 1-na-laatste stap de plank met twee voeten ingedrukt om op die manier een hogere opsprong te kunnen maken. Daarna moet de laatste stap nog steeds met één voet worden afgezet en in een aantal gevallen zal dit moeilijk te zien zijn. Het is echter wel belangrijk hier goed op te letten omdat een “dubbele” opsprong met twee voeten gelijktijdig duidelijk voordeel oplevert (meer stabiel en makkelijker meer hoogte).

Bijzonder is dat bij het springen van de toren de aanloop mag eindigen met één voet bij de afzet afgezet. Dit heeft te maken met een speciale aanlooptechniek voor contra sprongen. In de huidige praktijk van het springen zie je deze techniek bijna nooit meer. Een aanloop van de toren mag dus met één voet worden afgezet (zowel voor contra als voorwaarts!). Als de springer dit doet mogen de scheidsrechter en het jurylid de sprong niet als mislukt beoordelen.

F.17.4.4 In de aanloop dient een met één voet afgezette opsprong naar de punt gevolgd door een met twee voeten gelijktijdig gemaakte afzet van de punt te worden getoond, anders verklaart de scheidsrechter de sprong "geheel mislukt". Bij contrasprongen van een platform met aanloop mag de afzet ook met één voet gebeuren. Wanneer de beoordelaar van mening is dat de opsprong niet met één voet is afgezet en of de afzet niet met twee voeten tegelijk is uitgevoerd maar de scheidsrechter verklaart de sprong niet geheel mislukt dan mag hij toch besluiten de sprong met 0 punten te waarderen

De opsprong met de afzet moet daarnaast uitstraling hebben. Dit houdt in dat de aanloop er ontspannen, zelfverzekerd en vloeiend als één doorgaande beweging uit moet zien. Veel voorkomende fouten in de aanloop zijn:

- a. te langzaam of te snel lopen; houterige schokkende bewegingen met de armen;
- b. onvoldoende gestrekt houden van de armen in het doorzwaaien voor de afzet;
- c. geen hoge/steile parabool in de opsprong;
- d. niet lang genoeg wachten op de vering als de springer op de punt komt totdat hij loskomt van de plank.

De waardering van de aanloop op al deze punten ligt geheel bij de beoordelaars en is onderdeel van het totaaloordeel of de sprong voldoende esthetisch is. Een rommelige, niet soepele, aanloop kan echter niet als gevolg hebben dat een sprong gebrekkig of onvoldoende wordt. Voor de aanloop mag namelijk maar ½ tot en met 2 punten worden afgetrokken. De kans dat er in de rest van de sprong dingen mis gaan als de aanloop minder goed wordt uitgevoerd is natuurlijk groot maar dat wordt dan vervolgens meegewogen bij het totaalbeeld. Een verder perfecte sprong die alleen hapert in de aanloop kan dus het cijfer 8 tot 9½ hebben.

F.17.4.2 De aanloop moet zonder aarzeling in een vloeiende beweging recht naar het uiteinde van de plank of het platform worden uitgevoerd.

F.17.4.3 Indien de aanloop niet zonder aarzeling in een vloeiende beweging naar het uiteinde van de plank of het platform wordt uitgevoerd zal iedere beoordelaar naar eigen inzicht ½ tot 2 punten in mindering brengen.

F.17.5.2 De afzet moet gedurfd, redelijk hoog en zelfverzekerd zijn en moet vanaf het einde van de springplank c.q. het platform plaatsvinden.

F.17.5.3 Indien de afzet niet gedurfd, hoog, zelfverzekerd en vanaf het einde van de plank of platform is zal iedere beoordelaar naar eigen inzicht ½ tot 2 punten in mindering brengen.

Opmerking: Een aanloop met de armen hoog (of opzij) is niet verboden. Als de armen maar gestrekt zijn. Ook is het niet verplicht om bij de afzet aan het eind van de opsprong de armen door te zwaaien. Dit houdt dus in dat puntenaftrek hiervoor ook niet is toegestaan. Het is echter wel zo dat zonder armzwaai in de afzet de sprong in de vlucht minder hoogte zal hebben (als gevolg van de plankmechanica) en de hoogte van de vluchtparabool heeft natuurlijk wel invloed op de hoogte van het totaaloordeel.

Als een springer stopt met zijn aanloop, teruggaat, opnieuw de aanvangshouding aanneemt en voor een tweede keer begint met de aanloop dan zal de scheidsrechter van het eindcijfer van elke beoordelaar twee

punten aftrekken. De beoordelaar mag dit dus niet zelf doen. Lukt ook de tweede aanloop niet dan verklaart de scheidsrechter de sprong geheel mislukt.

F.17.7.2 De scheidsrechter zal 2 punten aftrek toepassen en na een tweede mislukte poging de sprong “geheel mislukt” verklaren indien:
- de springer opnieuw begint met een sprong uit stand, met aanloop of met een handstand;

Het kan ook zijn dat de springer meerdere stappen maakt, even de beweging van de aanloop stopt en vervolgens doorgaat naar de punt. Ook kan het zijn dat hij opspringt, landt op de punt, twee of meer keren op en neer beweegt met de plank en daarna pas afzet. Ook dan zal de scheidsrechter twee punten aftrekken van het cijfer van de beoordelaars.

F.17.5.4 Wanneer een springer een aanloop voor het einde van de plank stopt of bij sprongen uit stand begonnen is met de fore-movement met de benen en vervolgens stopt zal de scheidsrechter het cijfer van iedere beoordelaar met 2 punten verlagen.

Ook voor het onderbreken van de afzet is er een grijs gebied. Als een springer vertraagt, net niet helemaal stil staat en doorgaat wordt niet voldaan aan de eis van de voorgaande artikelen. Dit komt vaak voor bij de aanlopen met een hupjesaanloop. Wel is er op dat moment sprake van het onderbreken van de vloeiende, doorgaande beweging van de aanloop en is het aan de beoordelaar om hier naar eigen inzicht ½ tot en met 2 punten voor af te trekken.

F.17.4.2 De aanloop moet zonder aarzeling in een vloeiende beweging recht naar het uiteinde van de plank of het platform worden uitgevoerd.

F.17.4.3 Indien de aanloop niet zonder aarzeling in een vloeiende beweging naar het uiteinde van de plank of het platform wordt uitgevoerd zal iedere beoordelaar naar eigen inzicht ½ tot 2 punten in mindering brengen.

Afzet bij schroefsprongen (met of zonder aanloop)

Uitgangspunt is dat een schroef gedurende een sprong wordt gemaakt zonder dat het lichaam duidelijk gedraaid (geschroefd) is op het moment van loskomen van de plank. Voor standsprongen en schroefsprongen tot circa twee hele schroeven is dit ook zonder enig probleem mogelijk. Dit houdt in dat iemand die wel met een gedraaid lichaam van de plank afzet dus een minder goede techniek toont. Hoe verder gedraaid vanaf de plank wordt afgezet hoe slechter de techniek. De beoordelaar moet hiervoor ½ tot en met 2 punten aftrekken in het bepalen van zijn totaaloordeel. Bij meer dan twee schroeven zal het bijna altijd zo zijn dat er enige draai wordt “meegenomen” van de plank. Dit moet echter tot een minimum beperkt blijven en ook (beperkt) meegewogen worden bij het beoordelen van de sprong. Feitelijk kan de sprong dan in ieder geval niet hoger dan 9½ worden gewaardeerd.

Hoe hindelijker het beeld van de sprong wordt verstoort door de schroef bij het loskomen hoe strenger je als jurylid zal zijn in het bepalen van de aftrek.

F.17.9.1 Als een schroefbeweging duidelijk zichtbaar van de springplank of het platform wordt meegenomen zal iedere beoordelaar naar eigen inzicht ½ tot 2 punten in mindering brengen.

Lichaamshouding bij saltosprongen op het moment van loskomen in de afzet

De lichaamshouding van de springer op het moment van loskomen van de plank wordt beïnvloed door de houding waarin de sprong moet worden gemaakt en het aantal salto's waaruit de sprong bestaat.

Bij voorwaartse en binnenwaartse sprongen zal de springer in het laatste deel van de afzet al beginnen met het inzetten van zijn salto. Hij komt dus niet rechtop gestrekt los van de plank maar met een knik in de heupen (hoekje). De knieën zijn hierbij echter wel recht. Dus voor gehurkte sprongen worden de knieën in principe pas gebogen nadat de voeten los zijn gekomen van de plank.

In achterwaartse en contrasprongen wordt het lichaam holler getrokken op het moment van loskomen naarmate er meer salto's moeten worden gemaakt. Bij meer dan 2½ achterwaartse en contrasaldo zullen vaak ook de knieën niet geheel gestrekt blijken te zijn op het moment van loskomen. Dit gaat overigens dan wel ten koste van de hoogte van de sprong.

Bij sprongen in de gestrekte houding geldt echter wel dat op het moment van loskomen het lichaam nagenoeg gestrekt moet zijn. Bij voorwaartse en binnenwaartse salto sprongen gestrekt zie je echter om technische redenen (anders is er niet genoeg salto) op het moment van loskomen meestal een klein knikje in de heupen waarvanuit de springer zich direct recht maakt. Dit is, als de knik niet wordt aangehouden en het beeld van de sprong niet wordt verstoort, acceptabel en er hoeft dan geen puntenaftrek plaats te vinden. Bij gestrekte achterwaartse en contra salto's zie vaak je dat de springer ietwat hol van de plank af zet. Sommige springers hebben bij deze sprongen een lichte hoek op het moment van de afzet. Ook hier geldt dat de springer zich vervolgens direct nagenoeg recht hoort te maken. Puntenaftrek wordt in deze gevallen alleen gedaan als de springers een groot (eerste) deel van de sprong duidelijk hol uitvoert of zich vanuit het lichte hoekje niet recht maakt.

In essentie zal de beoordelaar bij het meewegen van de afzet in zijn waardering dus rekening moeten houden met het aantal salto's en de beperkingen die de mechanica voor de houding bij het verlaten van de plank kent.

Wel hoort het zo te zijn dat tot het diepste punt van de plankbeweging het lichaam nagenoeg recht boven de punt is (heupen en schouders boven de punt) met een rechte (niet holle) rug. Pas als de plank weer naar boven beweegt blijft het lichaam niet meer rechtop.



De fase van de vlucht

Algemeen

In de vlucht moet worden meegewogen de parabool die de sprong heeft, de houding waarin de sprong wordt uitgevoerd en de wijze waarop de veranderingen van lichaamshouding tussen het moment van loskomen en het moment van induiken worden uitgevoerd. Belangrijk hierbij is dat gedurende elk moment van de vlucht de benen tegen elkaar aan blijven en de armbewegingen van beide armen gelijkmatig zijn en elkaar ondersteunen. De armbewegingen zijn voor een aantal sprongen namelijk niet precies hetzelfde tijdens de vlucht.

De parabool

Nadat de springer is losgekomen van de plank is het de bedoeling dat hij met een steile hoge parabool (boog) door de lucht beweegt. Waarbij hij op een veilige afstand voor de punt of platform langs gaat. Verder moet de landing recht voor de plank zijn. Bij het bepalen van het cijfer is de hoogte van de parabool natuurlijk allereerst bepalend. Naarmate de springer hoger boven de plank komt is dit beter. Hij mag doordat hij heel hoog springt natuurlijk niet te dicht bij de plank komen. Het cijfer is dus niet laag is omdat hij "ver" van de plank weg springt. Over het algemeen komt iemand ver van de plank omdat zijn parabool niet hoog is en vooral daarom krijgt hij een lage beoordeling. Bij torensprongen met aanloop zal bijvoorbeeld de afstand tot het platform vaak verder zijn dan bij het uitvoeren van dezelfde sprong uit stand. Juist daarom is het belangrijk met name op de hoogte van de parabool te letten.

Veiligheid is een belangrijk facet van het springen. Als een springer te dicht bij de plank blijft of naast de plank springt is dit een risico en wordt dat ook gezien als een fout in de techniek. Als hij de plank raakt wordt dit nog belangrijker. Het is de taak van de beoordelaar om hier zorgvuldig mee om te gaan. Bij het bepalen van het eindcijfer dient het raken van de plank of het naast de plank springen duidelijk mee te wegen. Natuurlijk is er wel verschil tussen het raken van de plank met het uiteinde van de tenen zonder dat dit terug te vinden is in de rotatie van de springer en het met je hele onderbeen op de plank komen.

Ook is er een groot verschil tussen dichtbij de plank komen met je hoofd of met andere delen van het lichaam. Het eerste is namelijk veel gevaarlijker. Als het hoofd de plank of het platform raakt of er dichtbij komt (ongeveer 20 centimeter of minder) dan is er sprake van een onvoldoende sprong en mag het cijfer niet hoger dan 2 zijn.

Als alleen andere delen van het lichaam de plank of het platform raken dan wel er dichtbij komen dan is het naar eigen inzicht om het cijfer vast te stellen. Met de hele onderbenen op de plank mag best een geheel mislukte sprong worden genoemd terwijl de plank met de tenen tikken leidt tot een maximaal gebrekkige sprong. Ook maakt het verschil of een springer naast en voor de plank zit of dat hij ook echt naast de plank zelf in het water komt. Het laatste is zeker een onvoldoende sprong omdat hij bij een goede uitvoering op de plank terecht zou zijn gekomen. Schuin voor de plank zitten kan zelfs nog net een voldoende waardering krijgen (5) omdat het niet gevaarlijk is. Omdat het naar eigen inzicht is kun je 10 punten aftrekken en een 0 (nul) geven.

Als de meerderheid van de juryleden de sprong gevaarlijk vinden omdat het hoofd te dicht bij de plank is gekomen en daarom een cijfer van 2 of lager geven dan worden alle cijfers maximaal een 2. De scheidsrechter bepaalt dit. Om dit eenvoudig te organiseren moet je als jurylid je arm opsteken als je cijfer 2 of lager is én je dit hebt gedaan omdat de springer met zijn hoofd te dicht bij de plank was. Als de meerderheid van de juryleden zijn arm heeft opgestoken dan beslist de scheidsrechter dat jurycijfers die 2½ of hoger zijn worden afgerond op 2 punten.

| |
|--|
| F.17.7.3 Wanneer een springer tijdens de vlucht naast de springplank(richting) c.q. platform (richting) springt, brengt iedere beoordelaar hiervoor naar eigen inzicht punten in mindering. |
|--|

F.17.7.4 Indien de springer tijdens de vlucht met zijn voeten of handen de plank of het platform raakt zal iedere beoordelaar naar eigen inzicht punten in mindering brengen.

F.17.7.5 Indien de springer tijdens de vlucht met zijn hoofd onveilig dichtbij de plank of het platform komt dan wel de plank of het platform met zijn hoofd raakt is de uitvoering 'onvoldoende' en het cijfer maximaal 2 punten. Het jurylid geeft met handopsteken aan dat hij een cijfer van 2 of lager heeft gegeven omdat het hoofd te dicht bij de plank was. Indien de meerderheid van de jury een cijfer van 2 of lager geeft en de hand opsteekt (vanwege dichtbij) verlaagt de scheidsrechter jurycijfers die hoger zijn dan 2 naar de score 2.

Opmerking: als de scheidsrechter het idee heeft dat de juryleden vergeten om hun arm op te steken kan hij dit navragen. Belangrijk is dat als je een onvoldoende (2 of lager) cijfer gaf omdat de springer dichtbij was, maar dit niets te maken heeft met het hoofd van de springer dat je je arm niet moet opsteken.

De (lichaams)houding

Bij het beoordelen van de houding waarin een sprong wordt uitgevoerd zijn globaal vier varianten te onderscheiden. Alle bijzonderheden voor de houding tijdens de vlucht zijn geregeld in artikel 17.8 lichaamshoudingen.

Goede uitvoering van de houding(en)

Essentieel is dat de houding goed wordt uitgevoerd. In dat geval zal de houding in het cijfer van de beoordelaar meewegen op basis van de bijdrage aan de netheid en esthetische waarde voor het totaalbeeld van de sprong. Als de houdingen niet goed worden uitgevoerd en aan alle eisen voldoen dan wordt door de beoordelaar ½ tot 2 punten in mindering gebracht. Daarnaast wordt als de houding er niet sierlijk uit ziet en dit als storend wordt ervaren door de beoordelaar wordt er ½ to 2 punten aftrek toegepast.

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

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

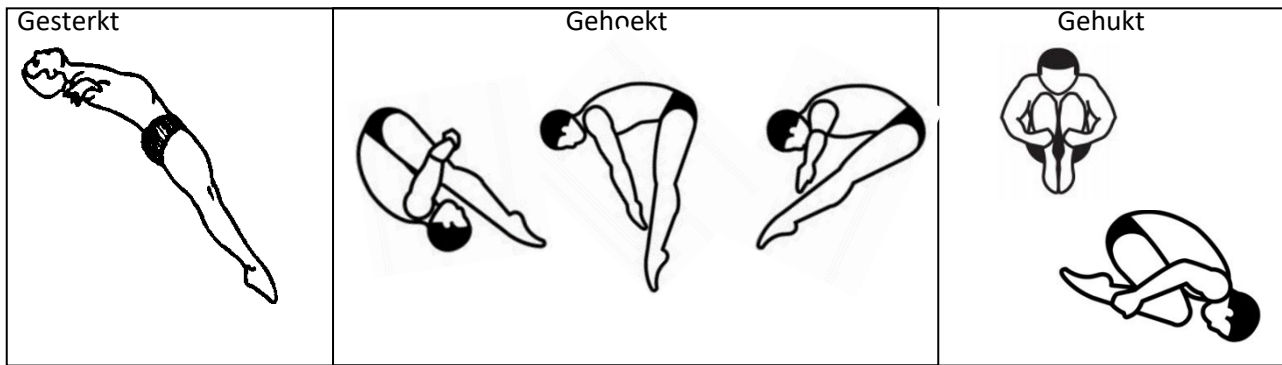
F.17.8.4 In de gehurkte houding moet het lichaam zo klein mogelijk opgevouwen zijn met de handen op de onderbenen, terwijl de gebogen knieën en gestrekte voeten gesloten worden gehouden.

F.17.8.5 In de vrije houding is de lichaamshouding naar keuze (A, B of C), maar de benen moeten gesloten worden gehouden en de voeten gestrekt.

F.17.8.6 Indien niet wordt voldaan aan de vereisten voor het uitvoeren van de houdingen als beschreven in dit artikel zal iedere beoordelaar naar eigen inzicht ½ tot 2 punten in mindering brengen

F.17.8.7 Indien niet geheel is voldaan aan alle eisen voor de uitvoering van een lichaamshouding zal iedere beoordelaar naar eigen inzicht ½ tot 2 punten in mindering brengen

Hieronder staan plaatjes van de verschillende houdingen zoals die ook in het reglement zijn opgenomen



Er wordt een andere houding uitgevoerd

Het kan zijn dat de sprong in een andere houding wordt uitgevoerd. Dit wordt gezien als een onjuiste techniek en de sprong is dan onvoldoende met als cijfer maximaal een 2. Bijvoorbeeld er wordt een hoek aangekondigd en de springer maakt een hurk met de handen op de onderbenen. Indien de scheidsrechter "vergeet" te melden dat het cijfer maximaal 2 is en de beoordelaar vindt toch dat een andere houding is getoond mag hij zelf besluiten een 2 of lager te geven. Als de scheidsrechter echter heeft omgeroepen dat het cijfer maximaal 2 mag de beoordelaar niet meer geven dan een 2. Ook als hij zelf het idee heeft dat de houding niet onvoldoende is. Als de beoordelaar in dit geval toch een hoger cijfer geeft dan zal de scheidsrechter dit cijfer corrigeren naar een 2.

F.17.8.8 Indien het duidelijk is, dat de sprong in een andere lichaamshouding werd uitgevoerd dan aangekondigd, moet de scheidsrechter, alvorens de beoordelaars het signaal te geven hun cijfers te tonen, de aankondiging (laten) herhalen met de mededeling, dat het cijfer niet meer dan 2 mag zijn. Wanneer een beoordelaar dan toch meer dan 2 punten geeft, reduceert de scheidsrechter het cijfer van die beoordelaar tot 2.

F.17.8.9 Indien een sprong duidelijk in een andere houding wordt uitgevoerd dan was aangekondigd, is de uitvoering 'onvoldoende' en het cijfer ten hoogste 2, ook als de scheidsrechter niet bepaald dat het cijfer maximaal 2 punten is.

De sprong wordt geheel of gedeeltelijk niet in de juiste houding uitgevoerd

Als de houding gedurende de sprong niet geheel wordt volgehouden dan zal het jurylid naar eigen inzicht punten in mindering brengen. Hierbij is het dus belangrijk om bij het bepalen van de puntenaftrek rekening te houden met hoe lang de andere houding is uitgevoerd en of er sprake is van heel duidelijk een andere houding of een slechte uitvoering van de bedoelde houding. Dit is een gijdende schaal. Hoe sterker de verstoring van het beeld en hoe dichter bij het duidelijk in een andere houding uitgevoerd hoe lager het cijfer zal zijn. Dit is een van de lastigste taken voor de beoordelaar.

Voorbeelden:

- Indien bij gestrekt (A) het lichaam duidelijk een hoek (dieper dan 90°) vertoont in de heupen gedurende een deel van de sprong. Maar ook indien bij een gehoekte (B) sprong het lichaam op geen enkel moment 90° of dieper hoekt, dan is de sprong feitelijk (slecht) gestrekt uitgevoerd.
- In een gehurkte (C) sprong waarbij de knieën nauwelijks gebogen zijn en ook de handen niet op de onderbenen zijn. De sprong is dan feitelijk meer gehoekt.
- Bijzonder voorbeeld is ook een drie-en-een-halve salto met hele schroef gehurkt met de schroef na de eerste volle salto. Als de springer in de gehele eerste salto gehoekt is vervolgens zijn schroef maakt en

het resterende salto gedeelte gehurkt uitvoert is de houding van de sprong gedeeltelijk in een andere houding uitgevoerd.

F.17.8.10 Wanneer een sprong gedeeltelijk in een andere houding wordt uitgevoerd dan was aangekondigd brengt iedere beoordelaar hiervoor naar eigen inzicht punten in mindering.

Aandachtspunt 4 – de houding wordt niet netjes uitgevoerd

Bij gestrekt voorwaarts en binnenwaarts als er een klein knikje in de heupen zit en bij achterover en contra als de rug heel erg hol wordt getrokken. Ook moeten de benen tegen elkaar zijn en de armen gestrekt nagenoeg zonder knik in de ellebogen.

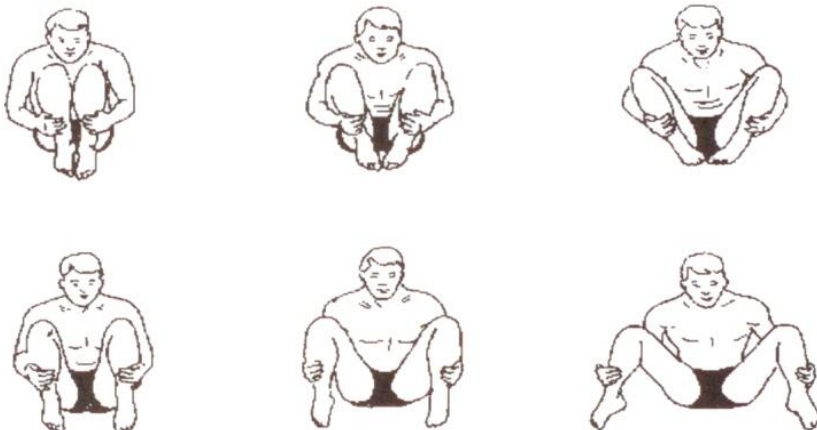
Voor gehoekte sprongen geldt dat als de hoek kleiner moet zijn dan 90° omdat anders niet wordt voldaan aan de minimale eisen waaraan een hoek moet voldoen. Ook moeten de benen tegen elkaar aan zijn en mogen de knieën niet gebogen zijn. Voor de armen geldt dat de plaatsing vrij is. Esthetisch gezien wordt verwacht dat de armen gestrekt zijn als het een open hoek is of als de hoekhouding met aantikken van de tenen wordt gemaakt. Als de benen worden vastgepakt in de hoek mogen de armen geknikt langs de benen worden gehouden.

Bij gehurkte sprongen moeten de handen op de onderbenen zijn en moeten de benen zo klein mogelijk opgevouwen tegen het lichaam zitten. Ook moeten de knieën en de voeten tegen elkaar zitten.

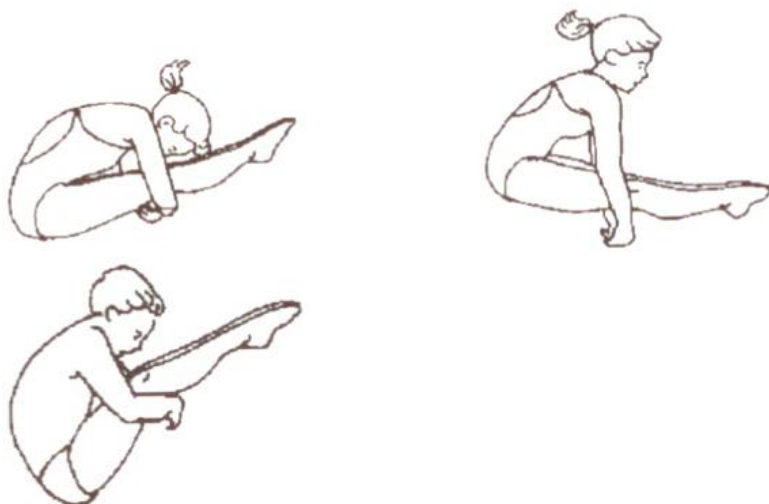
Als niet aan alle eisen van het reglement wordt voldaan, bijvoorbeeld als de hoek niet zo diep als mogelijk is of de hurk kleiner kan dan moet de beoordelaar daarvoor ½ tot 2 punten in mindering brengen. Ook als bijvoorbeeld de armen in een open hoek gebogen zijn of de knieën gebogen zijn in de hoek zal de beoordelaar hiervoor ½ tot 2 punten aftrekken bij het bepalen van het eindcijfer. In een hurk zal de beoordelaar ½ tot 2 punten aftrekken bij het bepalen van het eindcijfer als de handen niet op de onderbenen zijn in de hurk.

Voorbeelden van houdingsfouten:

Voorbeelden van houdingsfouten gehurkt, de eerste twee plaatjes tonen toegestane hurkhoudingen en de volgende plaatjes tonen de verschillende fouten die in toenemende mate erger zijn:



Voorbeelden van houdingsfouten gehoekt, het eerste plaatje is de juiste houding en de volgende plaatjes geven de fout van minder diep in de hoek en gebogen knieën:



F.17.8.5 In de vrije houding is de lichaamshouding naar keuze (A, B of C), maar de benen moeten gesloten worden gehouden en de voeten gestrekt.

F.17.8.6 De houdingen als in dit artikel omschreven moeten er altijd sierlijk uitzien. Indien hieraan niet wordt voldaan zal iedere beoordelaar naar eigen inzicht ½ tot 2 punten in mindering brengen.

F.17.8.7 Indien niet geheel is voldaan aan alle eisen voor de uitvoering van een lichaamshouding zal iedere beoordelaar naar eigen inzicht ½ tot 2 punten in mindering brengen.

Zweefsalto's en houdingen.

Bijzondere eisen worden gesteld aan de houding van het lichaam tijdens een zweefsalto. Het principe van een zweefsalto is dat in de sprong het lichaam enige tijd gestrekt is en vervolgens een hoek of hurkhouding wordt gemaakt. Afhankelijk van het aantal salto's in de sprong moet de gestrekte houding langer zichtbaar zijn.

De gestrekte houding wordt uitgevoerd bij vertrek van de plank of na één salto. Bij 1 salto moet het lichaam minimaal een kwart salto 90° worden getoond. Bij $1\frac{1}{2}$ salto of meer moet tenminste een halve salto (180°) gestrekt worden uitgevoerd.

F.17.8.2 Bij alle zweefsalto's moet de gestrekte houding duidelijk worden getoond vanaf het moment van het verlaten van de springplank of het platform of na één salto. Indien de gestrekte houding minder dan een kwart salto (90°) wordt getoond bij sprongen met één salto is het cijfer maximaal $4\frac{1}{2}$. Indien de gestrekte houding minder dan een halve salto (180°) wordt getoond bij sprongen met anderhalve salto of meer is het cijfer maximaal $4\frac{1}{2}$.

Houding bij schroefbewegingen in de lucht

Het reglement schrijft voor dat bij saltosprongen de schroef op elk willekeurig moment mag worden gemaakt. Het lichaam is tijdens het maken van de schroef in principe gestrekt, ook bij gehurkte en gehoekte schroefsprongen. Hoewel het reglement dit niet (meer) voorschrijft is het bij standsprongen en zweefsprongen gebruikelijk om een hurk- of hoekhouding eerst te maken en daarna pas de schroef te laten zien. Als de hoek- of de hurkhouding tijdens sprongen met een schroef niet worden getoond wordt $\frac{1}{2}$ tot 2 punten in mindering gebracht.

F.17.9 Schroefsprongen

F.17.9.2 Bij schroefsalto's mag de schroef op ieder willekeurig moment tijdens de vlucht worden uitgevoerd.

F.17.9.3 Bij gehoekte schroefsprongen dient de hoekhouding duidelijk te worden getoond gedurende het verloop van de sprong. Indien de hoekhouding niet wordt getoond zal iedere beoordelaar naar eigen inzicht $\frac{1}{2}$ tot 2 punten in mindering brengen.

F.17.9.4 Bij gehurkte schroefsprongen dient de hurkhouding duidelijk te worden getoond gedurende het verloop van de sprong. Indien de hurkhouding niet wordt getoond zal iedere beoordelaar naar eigen inzicht $\frac{1}{2}$ tot 2 punten in mindering brengen.

De fase van de landing

Algemeen

Basisgedachte bij de landing is dat deze met een gestrekt lichaam wordt uitgevoerd waarbij de landing het verlengde van de sprongparabool volgt. De armen zijn laag bij voetlandingen en de armen zijn boven het hoofd in het verlengde van het lichaam bij induiken. De landing begint zodra er een lichaamsdeel het water raakt totdat het laatste lichaamsdeel onder het wateroppervlak is.

F.17.10.1 De springer moet altijd verticaal of nagenoeg verticaal zonder rotatie ten opzichte van de plank in het water komen; het lichaam tot en met de tenen gestrekt en de benen gesloten. Indien de sprong te kort heeft of doorslaat in de landing brengen de beoordelaars naar eigen inzicht punten in mindering.

F.17.10.2 Alle sprongen, waarbij het hoofd eerst in het water komt, moeten worden uitgevoerd met de armen in het verlengde van het lichaam langs het hoofd gestrekt met de handen dicht bij elkaar.

F.17.10.3 Bij alle sprongen waarbij de voeten eerst in het water komen, dienen de armen langs het lichaam te worden gehouden en mogen de ellebogen niet gebogen zijn.

F.17.10.7 Een sprong is beëindigd als het gehele lichaam onder water is verdwenen.

Armen niet in de juiste positie

Als de springer onder water gaat bij een voetlanding en één of beide armen zijn boven het hoofd of bij het induiken is één of zijn beide armen onder de schouders dan is er sprake van een gebrekkige techniek en moet de scheidsrechter bepalen dat het cijfer maximaal 4½ is.

F.17.10.4 Wanneer één arm of beide armen boven het hoofd komen bij een landing met de voeten naar beneden of onder het hoofd komen bij een landing met het hoofd naar beneden, moet de scheidsrechter, alvorens de beoordelaars het signaal te geven hun cijfers te tonen, (laten) aankondigen dat het cijfer niet meer dan 4½ mag zijn. Wanneer een beoordelaar dan toch meer dan 4½ punt geeft, reduceert de scheidsrechter het cijfer van die beoordelaar tot 4½. Indien de scheidsrechter niet bepaalt dat het cijfer maximaal 4½ is mag de beoordelaar toch de sprong met maximaal 4½ waarderen.

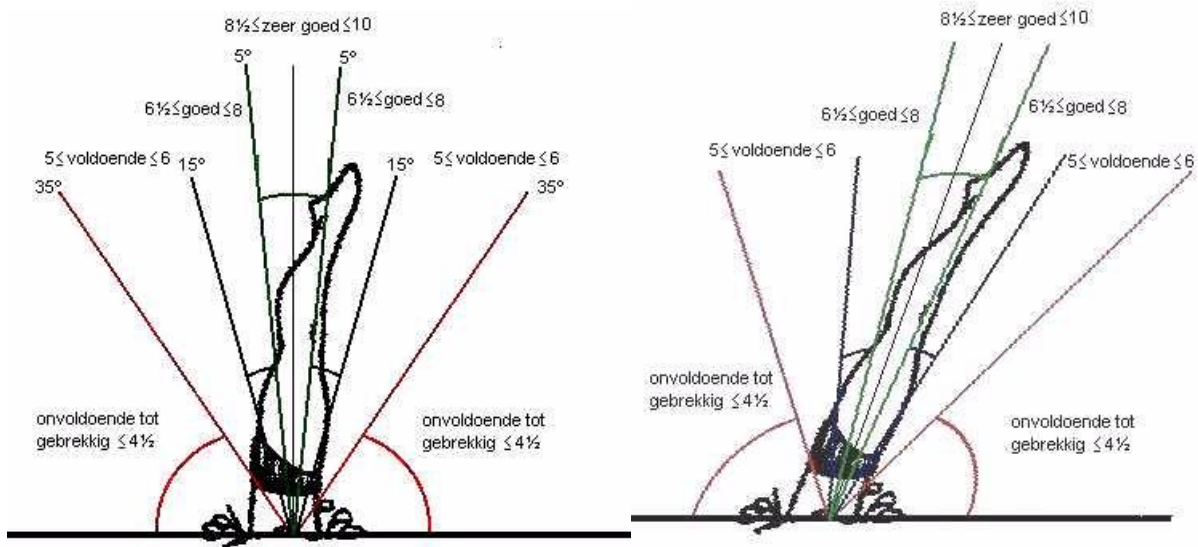
Als de armen niet in de juiste houding zijn maar de scheidsrechter vindt niet dat ze tot boven het hoofd zijn gekomen bij voetlandingen of onder de schouder bij induiken dan bepaalt hij niet dat het cijfer maximaal 4½ is maar dan moet de beoordelaar naar eigen inzicht ½ tot 2 aftrekken afhankelijk van de invloed die de onjuiste armhouding heeft op het totaalbeeld van de sprong. Let op, het cijfer voor de sprong kan dus nog steeds een 8 tot 9½ zijn als de rest perfect is!

De beoordelaar moet wel opletten of de armen in dit geval onder de schouders zijn bij een voetlanding of boven het hoofd bij induiken. In dat geval moet hij toch maximaal 4½ geven.

F.17.10.5 Indien één arm of beide armen bij het induiken niet in de voorgeschreven houding zijn en de scheidsrechter bepaalt niet dat het cijfer maximaal 4½ is omdat de armhouding niet juist is, zal iedere beoordelaar afhankelijk van de omstandigheden ½ tot 2 punten aftrekken.

Niet in het verlengde van de sprongparabool landen

Als de springer te kort heeft in zijn landing of doorslaat moet de beoordelaar naar eigen inzicht punten in mindering brengen leidraad hierbij zijn de onderstaande figuren.



Te zien is dat afhankelijk van de sprongparabool de hoek verschuift voor de waardering (maximaal excellent bij 10 punten via zeer goed, goed, voldoende, gebrekkig naar onvoldoende).

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

Schroefafwijking in de landing

In principe zijn de schouders bij de landing beiden op 1 lijn en op gelijke afstand ten opzichte van de plank. Je ziet vanaf de jurypositie dus de zijkant van de springer.

Als de er een afwijking is dan is het lichaam geschroeft om de lengte-as. Internationaal zijn hierover afspraken gemaakt. Afhankelijk van hoever de springer is geschroeft is de sprong technisch slechter uitgevoerd. Als regel gelden dat bij afwijkingen tot ca 5° geen aftrek wordt toegepast. Bij iets meer dan 5° kan de sprong maximaal goed zijn (8 of lager). Sprongen met een afwijking groter dan 15° moeten voldoende 6½ of lager worden gewaardeerd. Sprongen met een afwijking van 35° of meer zijn gebrekkig of slechter (4½ of lager), vanaf 70° tot 90° is de sprong onvoldoende (½ tot 2). Van en met 90° is de sprong minslukt (0 punten). Natuurlijk heeft de rest van de uitvoering van de sprong ook invloed op het cijfer.

F.17.10.6 Wanneer een rotatie om lengte-as 90 graden of meer van de aangekondigde sprong afwijkt en de scheidsrechter verklaart de sprong niet geheel mislukt mag de beoordelaar 0 punten geven.

De fase na het uitvoeren van de sprong

Het einde van de sprong

Zodra het laatste gedeelte van een springer onder water is verdwenen eindigt de sprong.

Daarbij is het ook van belang dat alles wat je onder water ziet gebeuren niet mag worden meegerekend bij het bepalen van het eindcijfer. Dus het al of niet uitvoeren van een "safe" zoals afhoeken mag niet meegewogen worden in het eindoordeel.

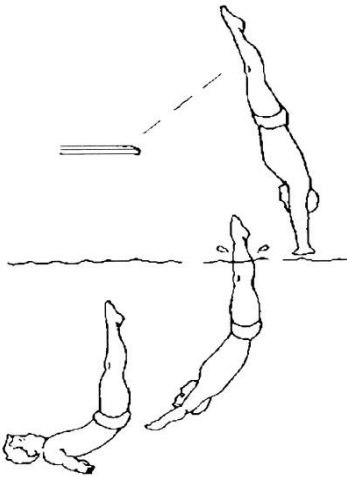
F.17.10.7 Een sprong is beëindigd als het gehele lichaam onder water is verdwenen.

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

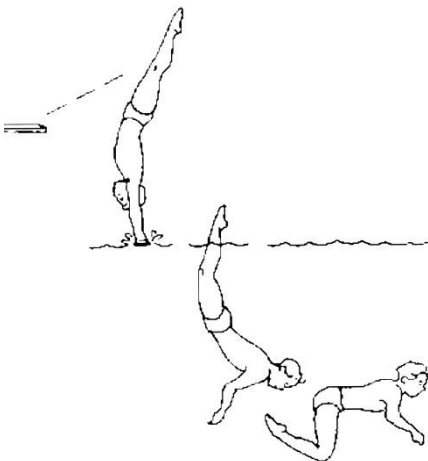
Onderwatertechniek

Er zijn globaal twee soorten onderwatertechniek.

Allereerst voor voorover ingedoken landingen, **het afhoeken**:



En ten tweede voor achterover ingedoken landingen, **de Knee-safe**:



Geldigheid van de sprong

Zodra de springer onder water is verdwenen kan worden bepaald of hij de sprong heeft uitgevoerd die was opgegeven. Het gaat hierbij om de cijfers van de sprongcode. Het is primair de taak van de scheidsrechter hierop toe te zien. Als er te veel schroef of salto is gemaakt zal hij de sprong mislukt verklaren en wordt geen waardering gegeven door de beoordelaars. Het kan zijn dat de scheidsrechter twijfelt. In dat geval laat hij het oordeel over aan de beoordelaars. Zij mogen dan als zij van mening zijn dat de sprong mislukt is toch een "nul" geven.

F.15.23 Indien de scheidsrechter overtuigd is, dat de springer een andere sprong heeft gemaakt dan werd aangekondigd, dan moet hij deze sprong "geheel mislukt" verklaren.

F.15.24 Bij sprongen die worden ingedoken zal de scheidsrechter de sprong "geheel mislukt" verklaren als de voeten het water raken voordat het hoofd of de handen het water raken.

F.15.25 Bij de voetlanding zal de scheidsrechter de sprong "geheel mislukt" verklaren als het hoofd of de handen als eerste het water raken.

F.15.26 Wanneer een rotatie om lengte- en/of breedte-as 90 graden of meer van de aangekondigde sprong afwijkt, verklaart de scheidsrechter de sprong "geheel mislukt".

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

Opm: het cijfer "0" nul is dus bedoeld om te gebruiken als niet de juiste sprong is uitgevoerd, pas dan is de sprong geheel mislukt!

Ook zal de scheidsrechter op dat moment weten of naar zijn mening de springer in de uitvoering door een ander is geholpen, bijvoorbeeld met een signaal (roepen-lichtflits-harde tik) op het moment dat hij moet strekken. Maar ook als een trainer na het eerste signaal van de scheidsrechter toch nog aanwijzingen blijft geven is dit het helpen van de springer. Als de springer is geholpen zal de scheidsrechter de sprong mislukt verklaren en is het cijfer nul.

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

F.17.1 Alle sprongen moeten door de deelnemers zelf zonder enige hulp van anderen worden uitgevoerd. Tussen de sprongen in zijn aanwijzingen wel toegestaan.

F.15.28 De scheidsrechter mag een sprong "geheel mislukt" verklaren, wanneer hij meent, dat tijdens het uitvoeren van de sprong hulp werd verleend aan de springer. De uitvoering wordt geacht in te gaan zodra de scheidsrechter het signaal geeft.

Herkansingen

Er zijn een aantal redenen waarom de scheidsrechter kan besluiten een sprong over te laten doen. In beginsel is dit altijd op verzoek van de springer of zijn vertegenwoordiger. Als de scheidsrechter besluit een sprong over te laten doen kunnen de andere springers van het onderdeel hier bezwaar tegen maken. De jury of de jury van beroep moet hier dan over beslissen. De belangrijkste redenen om een sprong over te laten maken zijn:

- a. buiten omdat een windvlaag de sprongpoging heeft laten mislukken (dus niet alleen bij handstand).
- b. als een sprong verkeerd is aangekondigd en de springer benadeeld wordt omdat de jury niet op de juiste wijze de sprong waardeert.
- c. als er bijzondere omstandigheden zijn die de sprong hebben beïnvloed. Bijvoorbeeld een flits van een camera of plotseling lawaai omdat er iets valt. Of de plank die breekt.

In al deze gevallen moet de springer of zijn vertegenwoordiger vragen om de sprong opnieuw te mogen doen. Als de springer het niet vraagt kan de scheidsrechter niet zelfstandig besluiten de sprong opnieuw te laten maken.

F.15.10 Bij harde wind kan de scheidsrechter alle deelnemers toestaan om opnieuw met een sprong te beginnen zonder dat hiervoor punten worden afgetrokken.

F.15.14 Indien een sprong verkeerd is aangekondigd dient de springer of zijn vertegenwoordiger dit onmiddellijk te laten herstellen, zo mogelijk nog vóór de uitvoering van de sprong. De springlijst is bepalend voor de sprong die moet worden uitgevoerd.

F.15.15 Wanneer de verkeerd aangekondigde sprong al is uitgevoerd kan de scheidsrechter deze laten vervallen en meteen daarna de sprong opnieuw (laten) aankondigen en doen uitvoeren.

F.15.20 De scheidsrechter mag een (mislukte) sprong laten herhalen wanneer de uitvoering ervan volgens hem door buitengewone omstandigheden werd beïnvloed.

F.15.21 Het verzoek om een sprong te mogen herhalen moet onmiddellijk door de springer of zijn vertegenwoordiger bij de scheidsrechter worden ingediend.

F.15.22 In alle gevallen dat de scheidsrechter besluit dat een sprong mag worden herhaald, moet de eerste sprong ook worden beoordeeld en de cijfers ervan worden genoteerd. De cijfers zijn dan beschikbaar indien een eventueel protest wordt toegewezen.

In twee gevallen mag de scheidsrechter uit eigen beweging besluiten dat een sprong opnieuw moet worden uitgevoerd. In het geval dat een sprong voor het signaal van de scheidsrechter is uitgevoerd. Hij zal dit dan meestal beslissen als daardoor de jury de sprong niet goed heeft gezien. Of als een sprong verkeerd aangekondigd blijkt en hierdoor de springer niet de sprong van de springlijst heeft gemaakt dan wel in verwarring is gebracht waardoor de sprong mislukte.

F.15.15 Wanneer de verkeerd aangekondigde sprong al is uitgevoerd kan de scheidsrechter deze laten vervallen en meteen daarna de sprong opnieuw (laten) aankondigen en doen uitvoeren.

F.15.19 Indien een sprong vóór het signaal wordt uitgevoerd dient de scheidsrechter te beslissen of de sprong moet worden herhaald.

1.7. Beschrijving techniek van de sprongfasen

1.7.1. Inleiding

In dit gedeelte gaan we in op de technische basisprincipes van de sprongfasen. Daarbij wordt beschreven waar een official zoal op let. Uiteindelijk is het echter wel belangrijk om je te realiseren dat het cijfer dat je geeft niet een optelsom is van alle goede en minder goede elementen. Waar het om gaat is dat je het totaalbeeld van de sprong op kwaliteit beoordeeld en op basis daarvan een cijfer geeft. Je moet daarvoor je wel in gedachten een beeld vormen van hoe de sprong er ideaal (excellent en dus voor een 10) uit zou moeten zien. Het is echter geen exacte wetenschap, de netheid van een sprong en het toepassen van de juiste techniek zal ook afhangen van de fysieke mogelijkheden van de springer. Extreem voorbeeld hiervan is de plaatsing van de handen bij het induiken. Ideaal is om de handen vast te hebben echter een springer die 4 vingers mist kan dat niet. Het reglement stelt het ook niet verplicht. Je mag in een dergelijk geval dan ook geen lager cijfer geven omdat hij zijn handen niet vast heeft. Dit is een voorbeeld van hoe belangrijk het is om altijd kritisch te blijven op het ideaalbeeld wat je als beoordelaar hebt van een sprong. Uiteindelijk gaat het er om ervoor te zorgen dat de beste springer van een wedstrijd aangewezen wordt! En daarvoor is het beoordelen van de kwaliteit van uitvoeren van de totale sprong een onderdeel. Dit deel richt zich vooral op de kwaliteit van de sprong. In het vorige deel is al voldoende ingegaan op de bijzonderheden van het reglement.

Bij de basisprincipes van de sprongen wordt achtereenvolgens aandacht gegeven aan:

1. de afzet voorwaarts uit stand/afzet achterwaarts;
2. de aanloop;
3. de vlucht;
4. de landing.

1.7.2. Afzet voorwaarts uit stand/de afzet achterwaarts

Bij de afzet voorwaarts uit stand begint de springer op de punt van de plank of het platform. In principe staat de springer met de voeten tegen de rand van de plank aan. Bij het torenspringen zijn de tenen net over de rand heen "gekruld".

Voor de afzet is het belangrijk om te weten hoe de plank bijdraagt aan het omhoog duwen van de springer. Hiervoor is het nodig om te begrijpen hoe een plank werkt.

Mechanica van de plank

Het basisprincipe bij een plank is hoe meer en hoe langer je kracht uitoefent op de punt hoe verder hij naar beneden wordt ingedrukt.

Dus als een klein kind op de punt van de plank staat zal de plank minder doorbuigen dan wanneer een volwassen persoon op de punt staat. Ook als je naar de punt toe springt en je komt van 10 cm hoogte zal de plank minder doorbuigen dan wanneer je vanaf 1 meter hoogte op de punt springt.

Als je stil staat op de punt van de plank kan de plank in beweging worden gebracht door het bewegen met de armen of door te buigen met de benen.

Als je armen hoog zijn en je beweegt ze naar beneden zal de plank omhoog gaan. Dit komt door de verplaatsing van het zogenaamde lichaamszwaartepunt, door deze verplaatsing wordt de kracht op de plank minder en gaat hij dus omhoog. Als je vervolgens je armen van laag weer omhoog brengt beweegt het lichaamszwaartepunt weer omhoog en neemt de kracht die op de punt van de plank wordt uitgeoefend weer toe waardoor hij ingedrukt wordt. Iets dergelijks gebeurt ook als je je benen buigt. Hierdoor neemt de kracht die op de plank drukt af en zal de plank omhoog komen als hij stil stond. Als je vervolgens de benen weer strekt wordt meer kracht uitgeoefend op de plank waardoor hij weer meer doorbuigt.

Door gebruik te maken van het principe dat je de plank in beweging kan brengen is het mogelijk een afzet te maken waarbij de plank in beweging wordt gebracht door een combinatie van arm, voet en been bewegingen.

Afzet uit stand en de bewegingen van de plank

Meestal begint de afzet uit stand door uit stilstand eerst de voeten te strekken, hierdoor wordt de plank een weinig naar beneden gedrukt en komt hij in beweging. Vervolgens als de plank weer omhoog komt worden de voeten weer horizontaal gebracht zodat de druk op de plank wordt verminderd en deze hoger omhoog kan komen. Dit kan één of meer keren worden herhaald. Zolang de armen intussen nagenoeg stil blijven noemen we dat fore-movement.

Als de feitelijke afzet begint worden de armen omhoog gebracht tijdens het uitstrekken van de tenen. Hierdoor wordt de plank al extra naar beneden gebruikt. Vervolgens komt de plank omhoog en worden de knieën gebogen en beginnen de armen naar beneden te bewegen. De plank komt op zijn hoogste punt en beweegt weer naar beneden. Door op het moment dat de plank uit zichzelf bijna op het diepste punt komt de benen te strekken en gelijktijdig de armen voorlangs omhoog te bewegen wordt de plank extra diep ingedrukt. Op het moment dat de armen helemaal boven zijn en de benen geheel gestrekt zijn is de plank op het diepste punt en zwiept hij weer naar boven. In die fase wordt de feitelijke sprong ingezet tijdens de afzet. Bij deze bewegingen uit stand maakt het feitelijk niet uit of je voorwaarts of achterwaarts springt, in beide gevallen is het principe hetzelfde.

Veel voorkomende fouten in de afzet

Bij uitvoeren van de armzwaai is het belangrijk dat het lichaamszwaartepunt zo recht mogelijk boven de punt van de plank blijft. Hiervoor is het belangrijk om de schouders, de heupen en de voeten in 1 rechte lijn te houden tijdens het buigen van de knieën, doorzwaaien en uitstrekken. Als bij sprongen voorwaarts de schouders tijdens het inhurken voor de plank komen wordt de springer naar voren gelanceerd. Omgekeerd als de schouders naar achteren bewegen zal de springer (te) dicht bij de plank komen. Omgekeerd geldt dat bij achterwaartse sprongen vaak de heupen naar achteren worden geduwd waardoor de springer niet goed meer omhoog gaat en vooral weggeduwd wordt van de plank. Als de springer te veel voorover gaat met de schouders zal hij (te) dicht bij de plank blijven.

Een tweede fout die veel wordt gemaakt is dat de springer niet wacht totdat de plank weer omhoog komt maar al begint met de benen in te trekken voor een hurk of hoek waardoor hij niet de volledige "zwiep" krijgt van de plank en bijna niet omhoog gaat. Dit gebeurt ook als de springer te vroeg zijn salto's inzet.

1.7.3. De aanloop

Een springer die met aanloop springt, komt hoger dan een springer uit stand. Omdat een sprong die hoger is meer punten krijgt zal dus over het algemeen een sprong met aanloop een hoger cijfer kunnen opleveren. Let echter op dat een sprong uit stand en een sprong uit aanloop die beiden even goed worden gemaakt én beiden even hoog de lucht in gaan wel degelijk hetzelfde cijfer moeten krijgen. Je mag dus geen bonus geven voor de aanloop of aftrek doen voor het uit stand maken van een sprong. Over het algemeen zal het echter bij ervaren springers zo zijn dat de sprongen met aanloop hoger zijn dan de sprongen uit stand. Bij beginners is dit verschil vaak minimaal. Sterker nog vaak zal de sprong uit stand hoger komen dan de sprong met aanloop omdat de techniek nog niet goed is. In dat geval moet de sprong uit stand dus hoger gewaardeerd worden voor de spronghoogte.

Doel van de aanloop is vooral om uiteindelijk een betere afzet te krijgen waardoor de plank je hoger de lucht in zwiept. Om dit doel te bereiken is bijna elke aanloop methode toegestaan mits hij maar in één doorlopende beweging richting punt wordt uitgevoerd en de armen tijdens de aanloop en de armzwaai maar gestrekt zijn (nagenoeg niet gebogen in de ellebogen).

Veel voorkomende fouten in de aanloop

Belangrijkste fout is dat de springer te snel of te langzaam loopt. Als hij te snel loopt zal hij meestal ook ver in het water komen. Als hij te langzaam loopt kan de aanloop schokkerig worden of kan het zelfs zijn dat de springer uiteindelijk stopt op het moment dat de opsprong moet worden gemaakt.

Ook bij de afzet met aanloop is het belangrijk dat de springer als hij op de punt komt met de schouders, heupen en voeten recht boven het afzetspunt blijft tijdens de armzwaai en het induwen van de plank.

Ook hier geldt weer als de schouders niet recht boven de punt zijn maar voor de punt zal de springer naar voren worden geworpen en als hij hangt met de schouders zal hij (te) dicht bij de plank blijven. Ook ontstaan er hierdoor vaak onbedoelde extra rotaties waardoor de springer "doorslaat" of "te kort" heeft bij de landing.

1.7.4. De vlucht

Elke categorie van spongen heeft zijn eigen aandachtspunten waar het gaat om de techniek. Hierbij kan onderscheid worden gemaakt in standsprongen met of zonder schroef, zweefsprongen met of zonder schroef, salto's zonder schroef en saltosprongen met schroef.

Principes van de kinematica in de vlucht

Voor elk van deze categorieën is het laatste deel van de afzet bepalend voor het goed uit kunnen voeren van de sprong. Het laatste deel van de afzet bestaat uit het gedeelte waarin de armen geheel zijn doorgezwaaid en de plank zijn laatste zwiep naar boven meegeeft. Tijdens deze fase kan de springer beweging (rotatie) van de plank meenemen (zie ook de plaatjes op bladzijde 23). Essentieel is dat alleen zolang de springer contact heeft met de plank nog rotatie kan worden meegenomen van de plank. Belangrijk is echter ook dat eenmaal meegenomen rotatie niet meer stopt totdat de springer onder water gaat. Wel kan een springer door zichzelf kleiner te maken rotatie versnellen of door zichzelf uit te strekken de rotatie vertragen. Een gestrekte sprong zal over het algemeen minder snel roteren dan een gehoekte sprong en die gaat weer langzamer dan een gehurkte sprong.

Ditzelfde gaat ook op met schroeven, als de springer tijdens de afzet zorgt voor een rotatie om de lengteas met de armen zijwaarts uitgestrekt kan hij ervoor zorgen dat hij sneller gaat schroeven door de armen in te trekken. Door de armen vervolgens weer naar buiten uit te strekken kan hij weer vertragen.

Bij standsprongen met schroef zijn er twee methoden om de schroef te maken. De eerste is het meenemen van rotatie van de plank. Deze rotatie raak je echter ook niet meer kwijt als je eenmaal in de lucht bent. Je moet die dus heel precies uitmikken om exact op een halve of een hele schroef uit te komen. De tweede manier is de "kat"-beweging ook wel "hoela-hoep"-beweging genoemd. In dit geval wordt spierkracht gebruikt om te schroeven op dezelfde manier die ervoor zorgt dat een kat altijd op zijn pootjes terecht komt. Deze beweging wordt bijna niet meer uitgevoerd in Nederland maar is zeker niet verboden en kan, mits netjes uitgevoerd, er zeer elegant uitzien.

Bij zweefsprongen en salto's is er echter nog een andere mogelijkheid om toch te schroeven, ook als er geen schroef wordt meegenomen van de plank. Hierbij wordt de salto rotatie deels omgezet in schroefrotatie. Dit gebeurt door tijdens de vlucht het lichaam te "tilten". Hierbij wordt het lichaam "gedraaid" ten opzichte van de rotatierichting door de armen tegengesteld omhoog en omlaag te bewegen (in principe vanuit zijwaarts de ene arm omhoog en de andere omlaag). Omdat het lichaam door deze beweging verdraait (tilt) ten opzichte van de saltoriërichting zou de hoeveelheid rotatie veranderen. Omdat dit in de lucht niet mogelijk is wordt dit opgelost door het lichaam te laten schroeven zodat de hoeveelheid rotatie toch gelijk blijft. Deze schroef kan ook weer

worden gestopt door op het juiste de beweging met de armen exact de andere kant op te herhalen en de tilt ongedaan te maken. Bij standsprongen is schroef alleen mogelijk door in de afzet schroef mee te nemen of door de kat-beweging. Tilten kan niet omdat er geen saltorotatie kan worden omgezet in schroef.

Er zijn dus drie manieren om schroef te maken.

De eerste is door in de afzet al te beginnen met schroeven.

De tweede door spierkracht in het lichaam met de "kat" beweging.

De derde door tilten (armen tegengesteld te bewegen in een zweefsprong of salto sprong). Dit kan niet bij standsprongen.

1.7.5. De landing

Bij de landing gaat het erom dat de springer zo recht mogelijk in het verlengde van de sprongparabool landt. Bij voetlandingen moeten de armen langs de benen zijn. Bij hoofdlandingen moeten de armen langs het hoofd zijn. De rest van het lichaam moet recht zijn. Dat wil dus zeggen dat de zweef, de salto's en of de schroeven klaar moet zijn.

Er zijn verschillende manieren om in te duiken. De meest gangbare manier is: de handen vast, polsen draaien, zodat de binnenkant hand naar het water wijst. Dit kan bij een goed vervolg van de landing, de beste landing (ook wel rippen) opleveren. De stand van de armen is belangrijk bij het raken van het water. Ongeveer langs dan wel net voor de oren en strakke rechte armen bij het doorduiken.

Indien de armen niet in het verlengde van het lichaam zijn bij het induiken zal de springer meestal doorslaan. Hierdoor ontstaan veel spetters. Het is dan het doorslaan wat als slechte techniek wordt beoordeeld. De spetters waren alleen een indicatie voor het jurylid dat er mogelijk een verkeerde techniek was. Ofwel spetters betekent niet altijd slecht!

Veel gemaakte fout bij het induiken is de handen schuin ten opzichte van de sprongparabool naar voren wijzend te landen. De handen worden dan geplaatst waar de springer het water ziet.

1.7.6. Aandachtspunten voor de jury tijdens de vier fasen

In deze paragraaf worden kort de belangrijkste aandachtspunten voor de jury voor de diverse soorten sprongen samengevat.

Standsprongen

- nette aanvangshouding;
- de schouders, heupen en voeten zijn gedurende de gehele afzet in één lijn recht boven elkaar;
- goede balans in de lucht;
- niet te ver weg van de plank, niet te dichtbij, ook niet naast de plank landen;
- bij gehurkt moeten de scheenbenen vastgepakt zijn;
- in de gehoekte houding is de armhouding vrij, vaak worden de tenen aangetikt, dit is niet verplicht;
- bij schroeven mag er geen afwijking zijn in het aantal schroeven;
- in de lucht worden de armen gestrekt via zijwaarts naar beneden langs het lichaam gebracht, voorlangs mag ook;
- in de schroef mogen de armen pas naar beneden als de schroef nagenoeg klaar is;
- zo recht mogelijk in het water komen;
- bij een armzwaai moeten de armen even doorgestrekt worden na de afzet voordat zij op nagenoeg het hoogste punt in de sprongparabool naar beneden worden gebracht;
- de armen moeten aangesloten zijn bij de landing.

Zweefsprongen

- nette aanvangshouding;
- vloeiende aanloop/afzet die optimaal gebruik maakt van de plank;
- hoge vlucht;
- de goede houding aannemen in de lucht;
- hurken met de handen op de onderbenen;
- hoekhouding bij het inhoeken en uitkomen de benen tegen elkaar aan houden armen niet gebogen in de ellebogen;
- gestrekt zonder hoekje in de heupen aan het begin en het einde, armen niet gebogen in de ellebogen;
- niet te ver weg springen, maar ook niet te dichtbij springen;
- landing zo recht mogelijk maken, de handen vast bij het duiken;
- de landing is in het verlengde van de sprongparabool.

Salto's

- nette aanvangshouding;
- goede aanloop/afzet;
- hoge vlucht;
- de goede houding aannemen in de lucht;
- hurken met de handen op de schenen;
- een open hoek moet diep genoeg zijn tijdens de gehele periode dat de hoek wordt gemaakt, niet langzaam minder hoek laten zien, armen zijn dan niet gebogen in de ellebogen;
- bij het inhoeken of hurken en het uitkomen, moeten de benen tegen elkaar blijven;
- niet te ver en niet te dichtbij springen;
- landing zo recht mogelijk in het verlengde van de sprongparabool.

Schroeven

- de schroef mag niet duidelijk van de plank meegenomen worden;
- tijdens het maken van de schroef geheel gestrekt zijn;
- de armhouding en armbewegingen in de schroef zijn vrij;
- de armen moeten bij meervoudige schroef op momenten dat ze stil gehouden worden dicht tegen het lichaam zijn;
- het lichaam mag niet wiebelig door de lucht gaan, anders is er iets mis met de gestrekte houding;
- de benen moeten goed tegen elkaar aan blijven in de schroef, niet kruisen;
- niet doorschroeven tijdens de landing en het onder water verdwijnen;
- bij standsprong met schroef moet het lichaam rechtop blijven.

Handstand

- het lichaam moet recht zijn met de benen tegen elkaar als de handstand is gemaakt;
- niet in één keer doorvallen maar een duidelijk stil stabiel moment;
- de manier waarop de handstand wordt gemaakt, hoe lelijk ook, niet beoordelen;
- inzetten van salto door in de handstand te hoeken of de benen te buigen in de knieën mag.

1.8. Synchroonspringen

1.8.1. Algemeen

Bij het beoordelen van synchroonspringen moet onderscheid worden gemaakt in twee soorten van beoordelingen. Allereerst het beoordelen van de uitvoering van de sprong door elk van de individuele springers zelf. Bij het beoordelen worden de “gewone” regels toegepast voor het beoordelen van een sprong. Die zijn uitgebreid beschreven. Dus de technische kwaliteit van de sprong één van de beide springers wordt beoordeeld. Juiste houding, mooie vloeiende aanloop, goede afzet enzovoorts. Ook hierbij wordt de moeilijkheid van de sprong niet beoordeeld.

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

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

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

Daarnaast wordt door een ander deel van de jury de gelijktijdige en gelijkvormige uitvoering (synchroniciteit) van de sprongen van beide springers tegelijk beoordeeld. Hierbij gaat het om het gelijktijdig uitvoeren van de verschillende bewegingen en veranderingen in de lichaamspositie in de sprong. Ook wordt gekeken naar het gelijktijdig verlaten van de plank en het gelijktijdig landen op dezelfde afstand van de plank in het water.

De beide springers maken bij het synchroonspringen gelijktijdig exact dezelfde sprong, dit noemen we een duosprong.

1.8.2. Waardering van synchroniteit

De punten voor het waarderen van de synchroniteit zijn op dezelfde manier opgebouwd als het puntensysteem voor de uitvoering van de sprong.

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

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

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

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

Aandachtspunten bij het beoordelen

Het gelijktijdig op exact dezelfde manier uitvoeren van een sprong is het belangrijkste bij het beoordelen van de synchroniteit. Voor vijf (groepen) van fouten/aandachtspunten is afgesproken dat er, naar eigen inzicht, van ½ tot 2 puntenaftrek wordt gegeven. Deze groepen zijn beschreven in artikel 16.3.11 van het reglement.

F.16.3.11 Iedere beoordelaar voor synchroniteit zal naar eigen inzicht ½ tot 2 punten in mindering brengen indien de synchroniteit wordt doorbroken in:

- de aanvangshouding, de aanloop, de afzet en hoogte van de beide sprongen;
- de gelijktijdigheid en gelijkvormigheid van bewegingen tijdens de vlucht;
- de overeenkomst van de verticale hoeken waaronder wordt geland;
- de vergelijkbare afstand van de landing tot de springplank c.q. het platform;
- de gelijktijdigheid van de landingen.

Hierna wordt elk van deze vijf groepen behandeld.

De eerste groep bestaat uit:

de aanvangshouding, een eventuele aanloop, de afzet en de hoogte van de sprong. Hierbij wordt gekeken naar de gelijkheid van de aanvangshouding. Hier hoort ook de manier waarop de handstand wordt gemaakt en het gelijktijdig en gelijkvormig opzetten van de handstand. Dus armen in dezelfde positie en gelijktijdig het been of de benen opzetten enz. Ook hier weer, hoe je van de uitgangshouding naar de aanvangshouding komt mag niet worden beoordeeld.

Vervolgens moet de aanloop er ongeveer hetzelfde uitzien. Het is niet verboden om “gespiegeld” de aanloop te maken. De ene springer begint dan met zijn linker been en de andere springer begint dan met zijn rechter been. Als de passen en de opsprong maar zoveel als mogelijk gelijktijdig zijn. Ook de armen moeten globaal gelijktijdig heen en weer bewegen. Hoe meer verschil er zit tussen de aanlopen hoe meer puntenaftrek.

Bij sprongen uit stand moeten de bewegingen met benen (inclusief de fore-movement) en armen gelijkvormig worden uitgevoerd.

Bij de afzet moeten de springers gelijktijdig loskomen van de plank.

Het hoogste punt van de sprongparabool van beide springers moet gelijktijdig worden bereikt en op gelijke hoogte zijn.

De tweede groep aandachtspunten bestaat uit:

Het gelijktijdig uitvoeren van de bewegingen tijdens de vlucht.

Dus gelijktijdig inhoeken of hurken aan het begin van de sprong bij gehurkte of gehoekte sprongen. De hurk of hoek moet er hetzelfde uitzien. In de hoek bijvoorbeeld beiden een open hoek of beiden de benen vast. Het uit de hoek of hurk komen moet op hetzelfde moment met dezelfde techniek gebeuren. Hierbij moet ook letten op het buitenom of binnendoor uitstrekken vanuit hurk. Uiteindelijk moeten beide springers gelijktijdig geheel gestrekt zijn voor de landing.

In sprongen met schroef moet de schroefbeweging op hetzelfde moment worden ingezet. Wel mag de schroef gespiegeld worden uitgevoerd. Dus de ene springer linksom en de andere springer rechtsom als de schroef maar gelijktijdig begint en eindigt.

Ook andere armbewegingen in de vlucht moeten gelijktijdig en op dezelfde wijze worden uitgevoerd.

Het derde aandachtspunt bestaat uit:

De overeenkomst in de verticale landingshoek.

Beide springers moeten bij hun landing onder dezelfde hoek nagenoeg verticaal onder water verdwijnen.

De landingshoek is in het verlengde van de sprongparabool en die parabool hoort voor beide springers gelijk te zijn. Dit houdt in dat de landingshoek ook gelijk moet zijn. Er kan door drie redenen een verschil in landingshoek zijn. Allereerst omdat de ene springer meer rotatie heeft bij de landing of omdat hij te laat uit zijn hoek of hurkhouding komt. In dat geval "slaat hij door" ten opzichte van de andere springer. Ten tweede omdat een springer minder rotatie heeft bij de landing of omdat hij eerder uit de hurk of hoek komt dan de andere springer waardoor hij "te kort heeft" in de landing ten opzichte van de andere springer. Ook kan de parabool anders zijn waardoor hij een andere landingshoek heeft. Dit is overigens alleen mogelijk als de afstand verschilt tussen de beide springers en/of als de hoogte van de sprongparabool van beide springers afwijkt. Dit betekent dus dat als beide landingen goed zijn maar met een afwijkende landingshoek er dus ook aftrek moet zijn voor andere aandachtspunten.

Er zijn natuurlijk ook combinaties mogelijk van de fouten. De ene springer slaat door en de andere heeft te kort enz. Als de landingshoek niet nagenoeg verticaal is worden ook punten afgetrokken.

Het vierde aandachtspunt bestaat uit:

Gelijke afstand van de plank.

Dit is een redelijk makkelijk aandachtspunt. Hoe groter het verschil in afstand hoe meer puntenaftrek. Echter nooit meer dan 2 punten. Belangrijk is wel om op te merken dat het volgens de mechanica alleen mogelijk is om gelijktijdig in een sprong af te zetten en gelijktijdig te landen op verschillende afstanden als de parabool van beide sprongen even hoog is! In dat geval is dus zowel de richting bij de afzet als bij de landing niet hetzelfde geweest.

Als de ene springer hoger springt dan de andere springer hoeft dit niet per definitie te leiden tot een verschil in afstand bij de landingen.

Het vijfde aandachtspunt bestaat uit:

De gelijktijdigheid van de landing.

Ook dit is vrij eenvoudig te zien. De handen (bij induiken) of voeten (bij voetlanding) van beide springers moeten gelijktijdig het water raken. Als beide springers niet gelijktijdig in het water komen zijn er ook fouten in de andere groepen. Dit komt door mechanische wetmatigheden.

Als de afstand tot de plank van beide springers gelijk is en ze landen niet gelijktijdig in het water zijn ze of niet gelijktijdig van de plank losgekomen en/of er zit een hoogteverschil tussen beide sprongen.

Als de afstand van beide springers verschilt en ze komen niet gelijktijdig in het water dan moet er een verschil zijn in het moment van de afzet en/of een verschil in hoogte van de sprongparabolen.

Ofwel niet gelijktijdig landen zal dus altijd gecombineerd gaan met een andere fout. Hoe omgegaan moet worden met samenloop van de verschillende foutgroepen is niet geregeld. Algemeen kan je stellen dat hoe groter de fout en hoe duidelijker, hoe zwaarder de totale aftrek zal zijn. Je doet wel voor elke groep de aftrek apart. Totaal kan je voor 5 groepen aftrekken. Dit is maximaal 10 punten! Het is daarbij niet de bedoeling om een sprong die niet "mislukt" is minder dan ½ punt te geven.

Bijzondere beslissingen van de scheidsrechter

Synchroniciteit is zeer belangrijk. Daarom is afgesproken dat als één van beide springers een "mislukte" sprong maakt of voor de uitvoering van zijn sprong van de beoordelaars een "0"(nul) krijgt dat de sprong dan in zijn geheel mislukt is. Hetzelfde geldt als alle beoordelaars die synchroniteit beoordelen met een "0" (nul). Ook dan verklaart de scheidsrechter de gehele sprong mislukt.

Als de ene springer nog niet is losgekomen van de plank terwijl de andere springer al wel het water raakt dan is de sprong ook mislukt. Dit beslist de scheidsrechter.

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

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

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

Onderwatertechniek

Heel belangrijk is dat de bewegingen onder water niet synchroon hoeven te zijn! Dus als de ene springer afhoekt en de andere springer doet dit niet dan mag je geen puntenaftrek toepassen voor synchroniciteit. Alles wat onder water gebeurt mag niet worden beoordeeld.

1.9. Soorten wedstrijden

1.9.1. Inleiding

In de loop der jaren is er een groot aantal soorten wedstrijden voor het schoonspringen ontwikkeld. Voor de beoordelaar is het belangrijk om te weten wat voor soorten wedstrijden er zijn en wat dat betekent voor het geven van cijfers. Zo zal je op een beginnerwedstrijd anders jureren dan op de Olympische Spelen. Ook is het jureren bij het Masterspringen vriendelijker dan tijdens een leeftijdsgroepen wedstrijd. Dit heeft te maken met het niveau en ervaring van de springers, de ambities die de springers nog hebben en de fysieke mogelijkheden en onmogelijkheden van de springers.

1.9.2. Indelen van wedstrijden

Wedstrijden kunnen op verschillende manieren worden ingedeeld.

- **Naar leeftijd.** De leeftijdsgroepen zijn opgenomen in het schoonspringreglement. Als alle leeftijden tegen elkaar mogen springen, heet het onderdeel AI-in.

F.8 Leeftijdsoepalingen

F.8.1 Een leeftijdsoep geldt van 1 januari t/m 31 december en wordt bepaald door de leeftijd van de deelnemer op 31 december ten 24.00 uur van het jaar van de wedstrijd.

8.2 Leeftijdsoep (FINA):

Leeftijdsoep A: 16,17 en 18 jaar;

Leeftijdsoep B: 14 en 15 jaar;

Leeftijdsoep C: 12 en 13 jaar.

8.3 Voor wedstrijden in Nederland gelden bovendien de leeftijdsoep:

Leeftijdsoep S: 19 jaar en ouder (de S-soep wordt niet gebruikt indien ook wordt gesprongen in de Masters leeftijdsoep)

Leeftijdsoep C: 13 jaar en jonger (of 12 en 13 jaar indien ook gesprongen wordt in leeftijdsoep D);

Leeftijdsoep D: 11 jaar en jonger (of 10 en 11 jaar indien ook gesprongen wordt in leeftijdsoep E);

Leeftijdsoep E: 9 jaar en jonger.

8.4 Masters: 19 jaar en ouder (ingedeeld volgens het masterreglement).

- **Naar spronghoogte.** Plankspringen 1 meter, plankspringen 3 meter of torenspringen. Belangrijk is dat bij het torenspringen gekozen mag worden van welke platformhoogte wordt afgesprongen en dit mag in de meeste wedstrijden ook door elkaar van verschillende platforms zijn. Er mag gekozen worden uit 5 meter, 7½ meter en 10 meter. Uitzondering is dat in sommige wedstrijden zoals Wereldkampioenschappen enz. alleen van de 10 meter mag worden gesprongen.
- **Naar niveau van de springers.** Er zijn beginner wedstrijden, breedtesportwedstrijden en wedstrijden voor startvergunninghouders. Al deze wedstrijden hebben een vast aantal sprongen of vaste sprongeis (breedtesport). Daarnaast bestaat er een grote diversiteit aan sprongprogramma's waarbij de organisatie kiest om de programmaeis simpeler of juist moeilijker te maken. Afhankelijk van de wedstrijd kan er gevraagd worden strenger of minder streng te jureren.
- **Individueel of synchroonspringen.** Voor synchroonspringen gelden andere programma-eis dan voor het individueel springen.
- **Overige wedstrijden** dit zijn wedstrijden waarbij de organisatie afwijkende eis stelt aan het programma.

1.9.3. Wedstrijdprogramma's

In bijlage FIII van het schoonspringreglement en in het Masterreglement zijn voor de meeste wedstrijden de eisen waaraan moet worden voldaan opgenomen. De programma-eisen voor de breedtesportcompetitie staan in de almanak schoonspringen van de KNZB.

Voor elk wedstrijdprogramma wordt steeds aangegeven hoeveel gelimiteerde sprongen gemaakt moeten worden en hoeveel ongelimiteerde sprongen. Er worden eisen gesteld waaraan deze twee categorieën moeten voldoen. Dit staat in het schoonspringreglement beschreven in artikel F6.

F.6 Gelimiteerde en ongelimiteerde sprongen

F.6.1 Bij een wedstrijdonderdeel zijn alle sprongen van een deelnemer verschillend van elkaar.

F.6.2 Elke deelnemer maakt een bepaald aantal sprongen uit verschillende groepen, waarvan de som van de moeilijkheidsfactoren is begrensd (de zogenaamde gelimiteerde sprongen) en/of een aantal sprongen, eveneens uit verschillende groepen, maar dan zonder begrenzing (de zogenaamde ongelimiteerde of vrije sprongen).

F.6.3 Gelimiteerde sprongen mogen niet als ongelimiteerde sprongen worden herhaald.

F.6.4 Alle sprongen met hetzelfde nummer worden als dezelfde sprong aangemerkt.

F.6.5 Wanneer in bepaalde gevallen rechtstandige sprongen en valduiken zijn toegestaan, mogen deze alleen als gelimiteerde sprongen worden gekozen.

Veel voorkomende fouten in sprongprogramma's zijn onder andere:

- het meer dan 1 keer gebruiken van dezelfde spronggroep in de gelimiteerde sprongen of in de ongelimiteerde sprongen;
- het opgeven van standsprongen en/of valduiken voor de ongelimiteerde sprongen;
- het herhalen van dezelfde sprong in een andere houding, de sprongcode cijfers zijn dan gelijk en de letter verschilt;
- de som van de moeilijkheidsfactor bij de gelimiteerde sprongen is hoger dan toegestaan.

Bij het synchroonspringen gelden een aantal extra regels voor het sprongprogramma. In een synchroon programma is bepaald dat voor de eerste twee (gelimiteerde sprongen) als moeilijkheidsfactor de waarde 2,0 wordt genomen. Dit ongeacht de sprong die wordt gemaakt! Daarnaast wordt bij elke leeftijdsgroep en bij de al-in aangegeven hoeveel verschillende spronggroepen moeten worden gebruikt.

F.12 Wedstrijden synchroonspringen

F.12.5 Een wedstrijd synchroonspringen voor de leeftijdsgroepen C jongens en C meisjes bestaat uit 4 rondes:
- 2 rondes met een vaste moeilijkheidsfactor van 2,0 per duosprong, ongeacht de moeilijkheidsfactor van de duosprong en

- 2 rondes met ongelimiteerde duo-sprongen.

F.12.6 Een wedstrijd synchroonspringen voor de Al-in dames en mix (1 dame en 1 heer) en de leeftijdsgroepen, A/B gecombineerd jongens, A/B gecombineerd meisjes, A/B gecombineerd mix (1 jongen en 1 meisje), S dames en S mix (1 dame en 1 heer) bestaat uit 5 rondes:

- 2 rondes van sprongen met een vaste moeilijkheidsfactor van 2,0 per duosprong, ongeacht de moeilijkheidsfactor van de duosprong en

- 3 rondes met ongelimiteerde duo-sprongen.

F.12.7 In de wedstrijden synchroonspringen voor alle leeftijden dames, mix en de leeftijdsgroep S dames zullen tenminste vijf spronggroepen worden gebruikt.

F.12.8 Bij het plankspringen worden de duosprongen vooruit met een aanloop uitgevoerd.

F.12.9 Onder een duosprong vooruit wordt verstaan een sprong in voorwaartse richting (1) of in de richting contra (3), met of zonder schroef.

F.12.10 In de wedstrijden synchroonspringen voor de leeftijdsgroepen A/B zullen ten minste vier spronggroepen worden gebruikt.

F.12.11 Een wedstrijd synchroonspringen voor heren alle leeftijden en leeftijdsgroep S heren bestaat uit 6 ronden:

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

F.12.12 In de wedstrijden synchroonspringen met zes ronden zullen van de plank tenminste vijf spronggroepen en van de toren tenminste 6 spronggroepen worden gebruikt. Bij het plankspringen zijn alle duosprongen vooruit met aanloop.

2. Extra informatie

2.1. Geschiedenis van het schoonspringen

Deze tekst is samengevat overgenomen uit een artikel waarvan de herkomst onbekend is.

Het springen is zo oud als de mensheid. Al op Etruskische grafschilderingen uit de 6^e eeuw voor Christus zie je mensen van rotsen in het water duiken.

In de oude Griekse goden- en heldendichten komt het waterspringen veelvuldig voor. De helden van Homerus worden als voortreffelijke zwemmers en springers genoemd. Achilles springt midden in de strijd van de overhangende rotsen in de kolkende golven (Ilias 21, gezang 232) en Odysseus, nadat de storm zijn vlot heeft stukgeslagen, voorwaarts sprong hij omlaag in zee en de handen uitbreidend zwom hij snel weg (Odyssee, boek 5).

Een bijzondere rol speelt de "Sprong van de rotsen van Leukades" (tegenwoordig Kaap Ducato). De sprong van de hoge rotsen werd aanbevolen als middel tegen verliefdheid. Zo werd Aphrodite door de gelukkig goed aflopende val van haar kwellende liefdessmart voor Adonis afgeholpen. Later kreeg de rots er nog een betekenis bij en zou kunnen helpen om op het spoor van vermiste ouders te komen. Bovenop de 65 meter hoge rotsen richtten priesters ter ere van hun god Apollo een heiligdom op, dat al spoedig een bedevaartsoord voor vele ongelukkige verliefden werd. De exacte hoogte van waaraf werd gesprongen is onbekend. We kunnen het angstaanjagende enigszins afleiden uit het feit dat een ongelukkige Griek bij het zien van de onheilspellende diepte op het laatste moment terug stapte en liever lafheid en godslastering werd verweten, dan het ongewisse van de sprong onderging. Veel later werd de sprong dan ook vervangen door het brengen van een offer. In plaats van te springen werd nu een zak met geld in zee geworpen (die later weer even zo snel door de priesters werd opgevist). Bij feestelijke gelegenheden kwamen er springers, die tegen betaling in de diepte sprongen, en als de eerste professionele springers kunnen worden beschouwd. Uit de 6^e en 5^e eeuw voor Christus zijn een grafschildering en een vaas bewaard gebleven. Op de vaas een scène met de vrouw in het midden die op het punt staat te springen. De voeten zijn al iets gestrekt, maar nog niet los.



Zonsopgang, 5e eeuw voor Chr.



Etruskische grafschildering 6e eeuw voor Chr.

De

Etruskische grafschildering laat eveneens een springer zien, die met z'n hoofd omlaag, in een volledig

natuurlijke houding en de benen aangesloten het water tegemoet gaat. Opvallend is dat er alleen wordt gedoken op deze afbeeldingen!

In de middeleeuwen kreeg het springen maatschappelijke waarde en was één van de ridderoefeningen "de sprong in het water". In Frankrijk moest deze sprong zelfs als proef worden afgelegd, voordat men tot ridder kon worden geslagen' zoals in vele heldenverhalen beschreven staat, behoorde tot de ridderoefeningen ook het te paard gezeten in het water springen. Een fraai staaltje van deze kunst was het met paard en al van een brug af in de Oder springen door een vaandrig van Frederik de Grote, die de man prompt daarop zeer toepasselijk tot ritmeester bevorderde. Het springen van bruggen en andere obstakels werd populair, en kwam zo vaak voor dat het "hinderlijk" werd en door een verbod moest worden ingedamd. Op 15 juli 1525 verscheen dan ook in Zurich de volgende afkondiging:

... dat voortaan niemand meer van bruggen of waterrad te water mag gaan, noch zodanig schreeuwt en brult als tot op heden de gewoonte is op straffe van 10 shilling boete.

Van zo'n straf schrijft Zappert: "In Frankfort aan de Main werden in 1541 acht mannen tot 4 weken gevangenis veroordeeld omdat ze op St. Petrus dag bloot en naakt gebaad, gedanst en gesprongen hadden."

Het verbod van de vroede vaderen van Zurich haalde weinig uit. Latere beschrijvingen verhalen kleurrijk over de onveranderde springlust van de bevolking van Zurich: "Het is heel leuk om te zien, hoe ze met grote aantallen hals over kop van de brug afspringen en de rivier juichend en schreeuwend overzwemmen. De haren rijzen je echter te berge als je ze van het dak van het gemeentehuis af ziet storten, hetgeen een ontstellende hoogte is."



Eerste versierde beginletter.
Claus Magnus Historia 1555.

In deze periode werden vele, letterlijk met monnikenwerk handgeschreven boeken fraai geïllustreerd. Zo laat de versierde beginletter van Claus Magnus Historia (1555) een springer zien, die met een kopsprong te water gaat.

Maar bij het springen bleef het niet. De ijdelheid van de mens zorgde ervoor dat het springen steeds mooier en met meer gratie moest gaan geschieden. Daarnaast kwam het tonen van moed en durf, waardoor het springen steeds moeilijker vormen ging aannemen.

Zo is de sport onder de naam "schoonspringen" ontstaan. Een merkwaardige naam terwijl andere landen zich taalkundig beperken tot "diving" of "plongeon" is in het Nederlands aan 'springen' het woordje "schoon" toegevoegd. Bij het beoefenen komt de schoonheid er niet altijd uit, hoewel als alles goed gaat, het esthetische element onverbreekelijk met het springen verbonden is.

In 1587 publiceert Everard Digby, beter bekend als Master Digby, de eerste wetenschappelijke verhandeling over zwemmen: De Arte Natandi.

In deze kunst van het zwemmen wordt ook het „te water gaan" behandeld. Digby raadt de beginneling aan, om langzaam het water in te lopen en berispt degenen die rechtstandig, met de voeten het eerst, in het water springen, omdat het risico van in de modder blijven steken te groot is. De geoefende zwemmer kan het beste er zo inspringen, dat rug of zij het wateroppervlak raken, waardoor voorkomen wordt, dat het lichaam te diep onder gaat. Hij beschrijft daarbij een soort koprol. Hierbij moet de springer met de handen in de nek naar de kant rennen, daar het hoofd voorover doen en door met de hielen af te zetten voorover draaien zodat je op je rug kan landen...



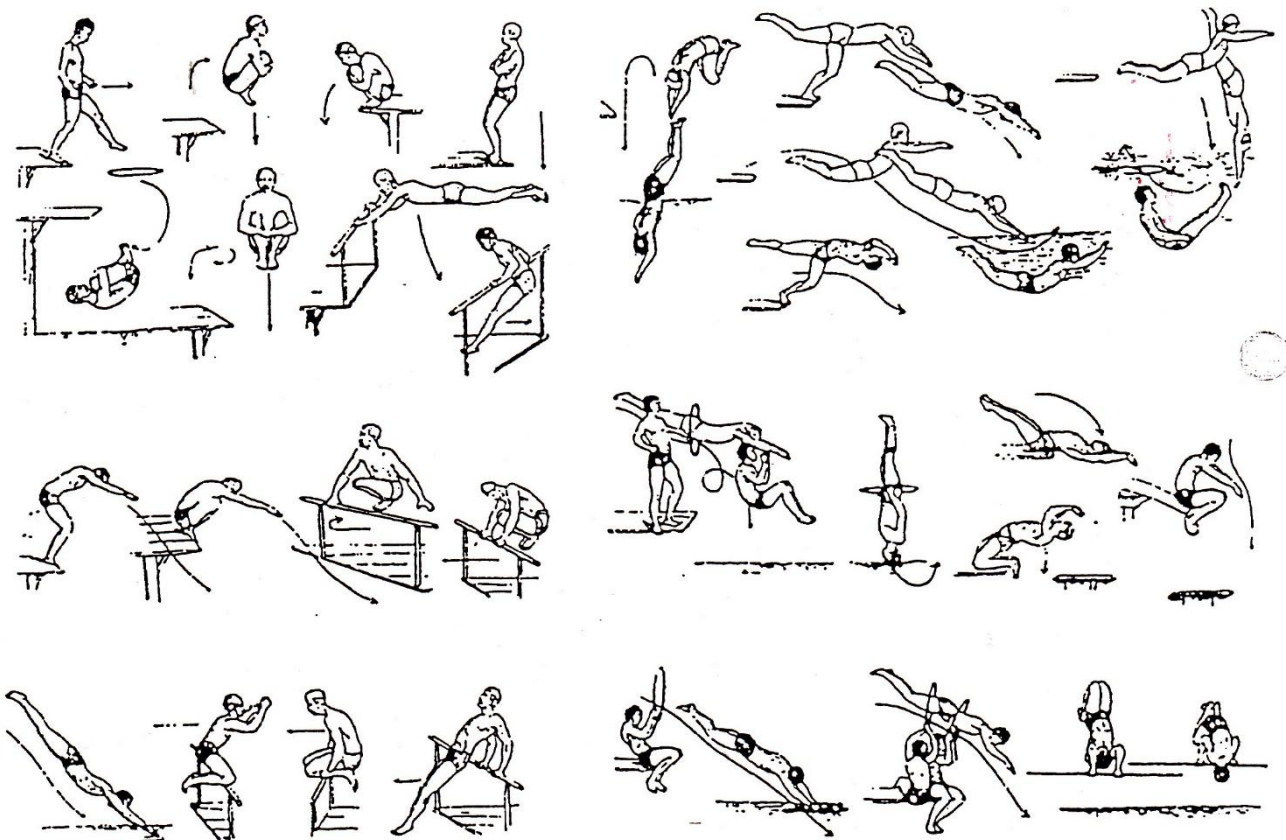
In Duitsland werd in 1840 de eerste Duitse zwemvereniging opgericht, die het lange tijd volhield, de 'Kickers' uit Tichnisch die zich richtte op zwemmen en waterspringen.

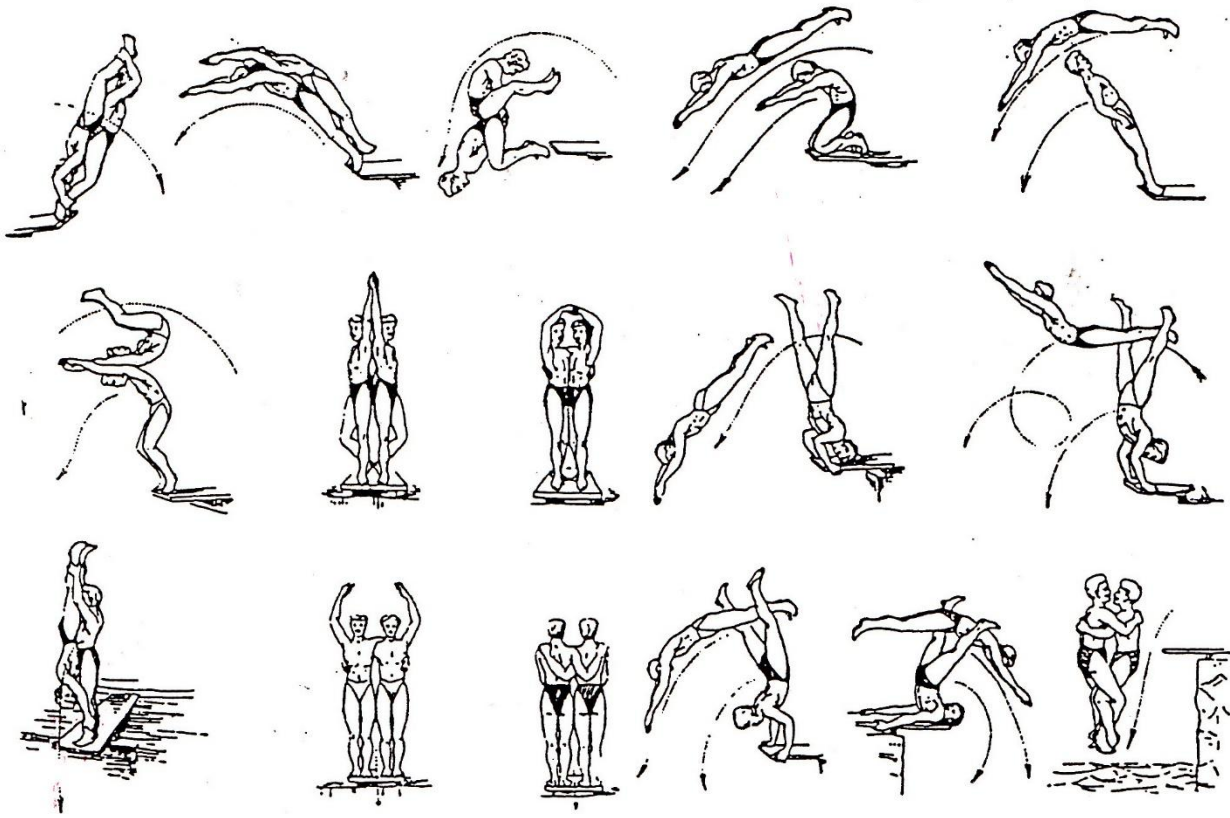
Langzamerhand ontwikkelde het springen zich tot een kunst. Het is de verdienste van de Duitse turners, dat zij de verschillende en kunstige sprongen in structuur hebben gezet in het boekje Schwimm- und Sprunggymnastiek van leden van deze vereniging (Otto Kluge en Carl Guler, 1843) komt men tot een driedeling:

- I. Sprongen op de plaats; met daarin vrije sprongen, barrière- of hindernissprongen en hoepelsprongen (in 1843, jawel).
- II. Sprongen met aanloop.
- III. Sprongen met twee-, drie- en meertallen.

Ook voor de schrijver van dit stuk weer de bevestiging, dat er weinig nieuws onder de zon is.

Het boekwerk was rijk geïllustreerd. Op de volgende bladzijde een aantal voorbeelden met zowel individuele sprongen als sprongen met tweetallen.



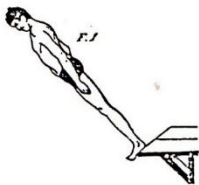
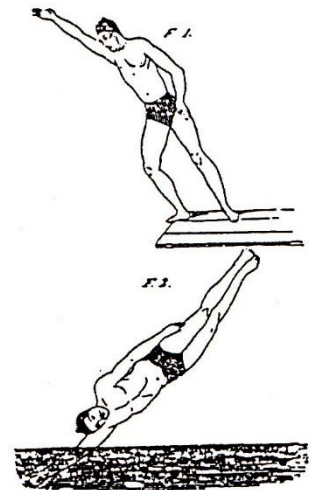


Elke sprong kreeg een eigen naam. De één nog mooier dan de ander. Uit een Nederlandse vertaling van 1851 een paar schitterende voorbeelden. De zwaardsprong, rechts afgebeeld. Maar ook de "dodensprong. Let daarbij ook op de bijzondere beschrijving. De armen werden langs het lichaam gehouden en je

De doodensprong voorwaarts.

„Een zeer gemakkelijke maar fraaije sprong. Men plaatst zich met het einde der voeten, die gesloten zijn, een weinig over den rand van het springplaat, de knieën, heupen en het kruis gestrekt, maar niet ingebogen, het onderlijf ingetrokken, de handen aan de heupen, het hoofd op de borst. Terwijl men rustig in deze gestrekte houding verijlt, kantelt men langzaam, geheel zonder zich af te stooten, voorover. Het hoofd door het overwigt der zwaardere lichaamsdeelen vooruit naar de diepte schietende, zal daarbij een ligte slag van het water ontvangen, voor welken men zich intusschen niet bezorgd behoeft te maken, Inzonderheid als het hoofd nog gedekt is door eene muts, gelijk trouwens aan elken zwemmer aan te bevelen is.

landde op het hoofd dat bij voorkeur bedekt was met een muts. Maar ook de geadviseerde hoogte van 6 à 7 voet (ongeveer 2 meter) om goed in het water te komen (lees niet plat te gaan, je landt vanaf deze hoogte ongeveer onder een hoek van 60-70 graden).



Aanmerking. Men zette bij den sprong de borst niet te sterk vooruit, noch trekke de schouders te veel in, daar het hoofd alsdan niet laag genoeg op de borst vallen kan en de slag van het water dan enkel door de borst zou worden opgevangen, hetwelk, zoo het al een sterke borst nooit gevaarlijk zijn kan, een minder sterke voor 't minst onaangenaam zou aandoen. Elke beweging onder het nedervallen kan een duchtigen slag van het water kosten. De sprong moet ten minste van een 6 à 7 voet hoog springplaat gemaakt worden."

Tot ongeveer 1800 bestonden er géén springplanken Men sprong zoals we al zagen overal vanaf, maar had alléén de pretentie om recht in het water te komen. In de zwembaden verschijnen de eerste springtorens, de springpaal. "Aan het diepere water staat eene machine aan den kant dat 32 voeten (ongeveer 9,75 meter) hoog is boven het water, en schuins over hetzelfde gebouwd is. Dat dient om af te springen. Het is geen kinderachtige sprong van boven af. Als men er maar opstaat, heeft een gewoon mensch al genoeg om duizelig te worden."

Op de paal werden om de 7 voet (2,10 cm), platformen geplaatst zodat er uiteindelijk 5 niveaus waren.

Maar de afzetplaatsen werden steeds meer vervolmaakt en men ging het accent leggen op het echte springen, d.w.z. het naar boven springen. Automatisch werd toen gezocht naar hulpmiddelen, die de springer in staat stelden de opwaartse sprongen hoger te maken. Zo moest de afzetplaats verend worden. Eerst bestond deze uit een verende plank en daarna uit een plankstellige met veren voor een nog hogere opsprong. Met deze ontwikkeling ging natuurlijk ook de techniek meespreken. Het schoonspringen ontwikkelde zich tot een ware sport. In Europa zien we deze ontwikkeling ontstaan als een verlengstuk van de Duitse en Zweedse grondgymnastiek, aangevuld met de trapeze-acrobatiek waarbij het water als valnet diende. Het organiseren van wedstrijden bleef dan ook niet uit.

Engeland begon in 1880 met de eerste springwedstrijd. In Nederland duurde het tot 1894 voor de eerste springclub werd opgericht. De Amsterdamse Waterspringclub (AWS), die de *'schoone Grleksche standen op het gebied van Zwemsport weer in eere gaat herstellen'*. Hoewel een aparte club was "de Amsterdamse Zwemclub" belangstellend beschermvrouwe van de Waterspringclub. Op haar wedstrijden werd plaats voor de springliefhebbers gegeven. De A.W.S. ontplooidde een bewonderenswaardige activiteit en maakte een rooster van de voornaamste sprongen om hiermee de aandacht van de Nederlandsche Zwemclubs op deze naar hun mening tot heden te weinig beoefenden tak der watersport te vestigen.

Verscheidene jaren namen de leden der springclub een voorname plaats in onder de Nederlandse schoonspringers, doch daarna is niets meer over deze "A.W.S." te vinden en schijnt deze club „tot haar vaders verzameld te zijn".

Daarna ging het snel. Begin van deze eeuw werd het springen officieel opgenomen in het programma van zwemwedstrijden. Op de Olympische Spelen van 1904 werd het springen geïntroduceerd, maar pas in 1908 in Londen werd deze sport als volwaardig olympisch nummer opgevoerd. Dames mochten in 1912 op de Olympische Spelen meespringen; de emancipatie was ingezet. De sprongen waren eenvoudig en zelden gecombineerd met salto's en schroeven. In een rapport van de Olympische Springcommissie in 1908 werd onder meer geadviseerd de dubbele salto voorover van de tabel te schrappen, omdat de mening bestond dat geen springer in slaat was deze techniek te gaan beheersen zonder grote risico's voor het oplopen van letsels. De springlijsten zijn in de loop der jaren erg veranderd en de ontwikkeling gaat nog altijd door.

Mede dankzij de ontwikkeling van de duraflex planken zijn de sprongen vanaf de tweede helft van de 20^e eeuw steeds ingewikkelder geworden. Op de Olympische Spelen van 1984 sprong onze Nederlandse deelnemster Daphne Jongejans als moeilijkste sprong 2½ contrasalto gehurkt; een sprong die tot aan de 2e wereldoorlog verboden was voor dames. Inmiddels zijn de handstand schroefsprongen ontwikkeld en is de 5½ salto gehoeft van de 10 meter (1011B, mf 4,7) geïntroduceerd. Toch blijft het "schoone" karakter van de sprong nog altijd belangrijk, iets wat ook bij het synchroonspringen duidelijk terug komt.

Hieronder is een lijst van de vele springverenigingen en verenigingen uit Nederland opgenomen die het schoonspringen hebben beoefend of nog beoefenen (A).

| Verenigingsnaam | Plaats | actief |
|------------------------------|-----------------------------|--------|
| ADHZ | Amsterdam | |
| Aitua Rotterdam | Rotterdam | |
| Amsterdam 't Gooi | Amsterdam | |
| Amsterdamse Schoonspringclub | Amsterdam | |
| Aquarijn | Nieuwegein | X |
| ZPC Amersfoort | Amersfoort | X |
| AZC | Alphen aan de Rijn | |
| Bossche SVW | Den Bosch | |
| BSW '34 | Breda | |
| Breda | Breda | |
| BZV Solar | Breda | |
| De Bron | Grootenbroek | |
| de Devel | Zwijndrecht- Barendrecht | |
| De Dolfijn | Amsterdam | X |
| de Gunte | Hardenberg | |
| De Reuring | Noord Scharwoude | |
| Delta Acrodiving | Nijmegen | |
| Diving Nijmegen | Nijmegen | |
| Diving Zeeland | | |
| DJK | Amsterdam | |
| DOK | Amsterdam | |
| Hellas | Sittard | |
| Hieronymus | Tholen | |
| HKSV Morgenstond | Den Haag | X |
| HSC "Joop Stotijn" | Den Haag | |
| HZ ZIAN | Den Haag | |
| Il Tuffatore | Rotterdam | |
| "Joop Stotijn"/DSZ | Den Haag | X |

| Verenigingsnaam | Plaats | actief |
|---------------------------|-------------|--------|
| Koninklijke AZ 1870 | Amsterdam | |
| Noordkop | Den Helder | |
| NZC '21 | Andelst | |
| PSV | Eindhoven | X |
| Randstad | Den Haag | |
| Salto | Eindhoven | |
| Saltor Utrecht | Utrecht | |
| SBC 2000 | Breda | X |
| SC Icarus | Rotterdam | |
| SC Saltor | Amsterdam | |
| Schoonspringen Gelderland | | |
| SDW Diving | Leiden | |
| SDW Diving | Hilversum | |
| Springschool Amersfoort | Amersfoort | |
| Springschool Leiden | Leiden | |
| SV Den Haag | Den Haag | |
| Syntax Error | Lisse | |
| 't IJ Amsterdam | Amsterdam | |
| TRB/RES | Tilburg | |
| Turbo '82 | Bussum | |
| VZC Vlaardingen | Vlaardingen | |
| Wolfslaar | Wolfslaar | |
| Z&PV de Treffers | Rosmalen | |
| Zenit Amfidiving | Utrecht | |
| ZV de Futen | Amstelveen | |
| ZV HAV/Oude Veer | Breezand | |
| ZV Luctor et Emergo | Middelburg | |
| ZV Zeemacht | Den Helder | X |

2.2. De sprongcode

Het schoonspringreglement beschrijft in het artikel F4 de samenstelling van de sprongcode. De sprongcode is in gebruik om eenvoudig vast te leggen welke sprong iemand gaat maken. De code wordt vastgesteld door de FINA en is niet afhankelijk van de taal die iemand spreekt.

De sprongcode bestaat uit 3 of 4 cijfers en wordt gevolgd door de houding weergegeven met één letter.

F.4.1 Alle sprongen zijn benoemd met een sprongcode bestaande uit drie of vier cijfers gevolgd door één letter.

2.2.1. Eerste cijfer

Het **eerste cijfer** staat voor de zogenaamde “spronggroep”.

In het reglement worden de 6 spronggroepen precies beschreven in artikel 4.2.

F.4.2 Het eerste cijfer staat voor de groep, waartoe de sprong behoort:
1=voorwaarts, 2=achterwaarts, 3=contra, 4=binnenwaarts, 5=schroef en 6=handstand.

Hieronder wordt een uitleg gegeven van de spronggroepen en worden de termen (begrippen) die je nodig hebt om een sprong te beschrijven genoemd en in volgorde gezet.

Spronggroep 1 voorwaarts:

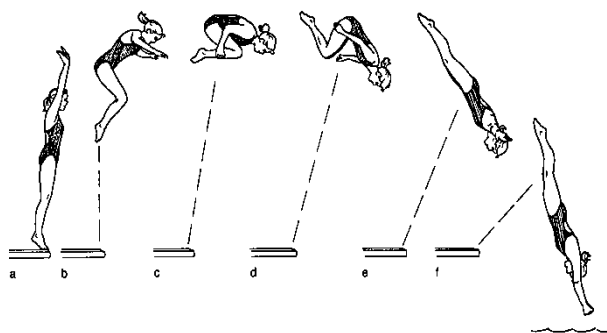
Bij de groep voorwaartse sprongen verlaat de springer de plank met het gezicht naar het water en draait hij voorover. Uitzondering hierop is de standsprong, dan is er geen draai voorover.

In het geval dat er een standsprong wordt gemaakt wordt in de naam van de sprong het begrip “voorwaarts” gebruikt.

Als er rotatie voorover in de sprong zit wordt in de sprongnaam het begrip “voorover” gebruikt en niet voorwaarts.

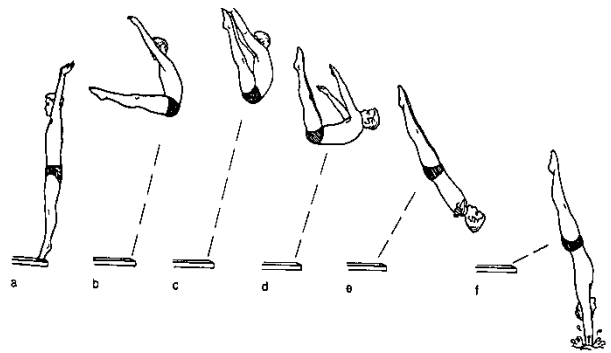
In de naamgeving van sprongen komen de begrippen voorwaarts en voorover altijd direct na het begrip standsprong, zweef of salto.

- De groep 1 sprongen voorwaarts bestaat dus uit standsprongen voorwaarts en zweefsprongen en salto's voorover.
- Het is dus standsprong voorwaarts en zweefsprong voorover en Dubbele salto voorover.
- Een salto voor**waarts** bestaat dus niet. Het is dan een salto voor**over**.
- Een standsprong voor**over** bestaat ook niet. Je noemt die sprong standsprong voor**waarts**.
- Het is dus ook zweefsprong voor**over** en niet zweefsprong voor**waarts**.



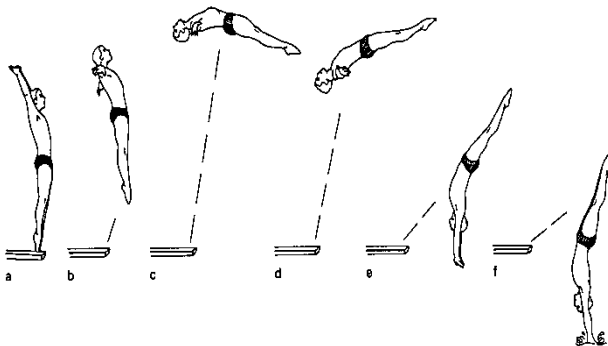
Spronggroep 2 achterwaarts:

Bij de groep achterwaartse sprongen verlaat de springer de plank met de rug naar het water en draait hij achterover. Uitzondering hierop is de standsprong achterwaarts. Dan is er geen draai achterover. De regels voor het gebruik van het begrip achterwaarts en achterover in de naam van de sprong zijn hetzelfde als bij de spronggroep voorwaarts. Dus direct na het begrip standsprong, zweef of salto.



- De groep 2 sprongen achterwaarts bestaat dus uit standsprongen achterwaarts en zweefsprongen en salto's achterover.
- Een salto achter**waarts** bestaat dus niet. Het is dan een salto achter**over**.
- Een standsprong achter**over** bestaat ook niet. Je noemt die sprong standsprong achter**waarts**.
- Het is dus ook zweefsprong achter**over** en niet zweefsprong achter**waarts**.

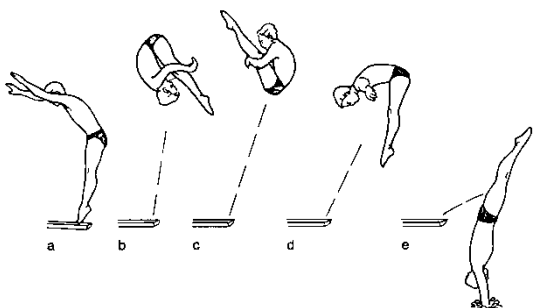
Spronggroep 3 contra:



Bij de groep contra sprongen verlaat de springer de plank met het gezicht naar het water en draait hij achterover. In de naamgeving staat het woord contra voor de begrippen "zweef" of "salto". Voor het woord contra staat het aantal salto's.

- De groep sprongen contra bestaat dus uit de contra-zweefsprongen en contra-salto's.
- Het is dus contra zweefsprong en anderhalve contra salto.

Spronggroep 4 binnenwaarts:

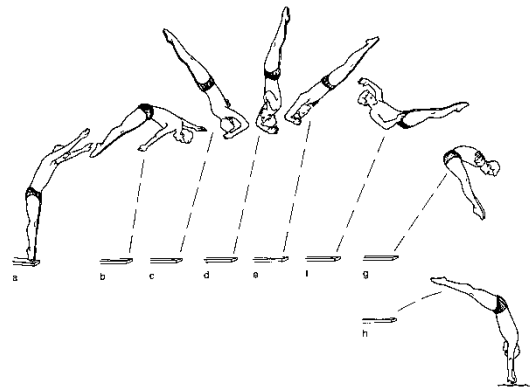


Bij de groep binnenwaarts verlaat de springer de plank met zijn rug naar het water en draait hij voorover. In de naamgeving wordt altijd het begrip "binnenwaarts" gebruikt en staat dit direct na de begrippen zweef of salto.

- De groep sprongen binnenwaarts bestaat dus uit zweefsprongen en salto's binnenwaarts.
- Het is dus zweefsprong binnenwaarts en dubbele salto binnenwaarts.

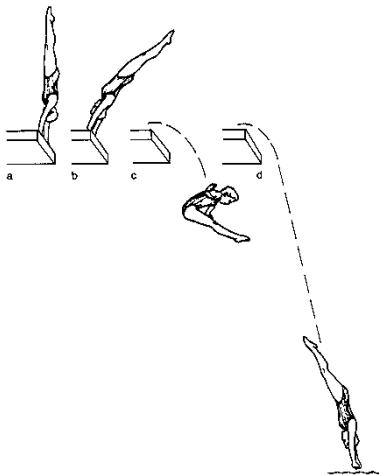
Spronggroep 5 schroefsprongen:

De groep schroefsprongen bestaat uit alle sprongen waarbij een draai om de lengteas wordt gemaakt en die niet beginnen met een handstand. Schroefsprongen kunnen voorwaarts, achterwaarts, binnenwaarts en contra gemaakt worden. In de beschrijving komt het begrip "met ## schroef" achter de beschrijving van het aantal salto's en de sprongrichting. Op de plaats van de ## komt het aantal schroeven.



- De groep schroefsprongen bestaat dus uit alle sprongen met een schroef die niet vanuit handstand worden gemaakt.
- Het is dus standsprong voorwaarts met halve schroef of contra salto met anderhalve schroef enz.

Spronggroep 6 Handstandsprongen:



Elke sprong die begint met een handstand hoort thuis bij de groep 6 handstandsprongen. Dus ook als er een schroef in zit. In de omschrijving wordt aan de beschrijving aan het eind toegevoegd het begrip "uit handstand". In de beschrijving worden alle salto's en eventuele schroeven beschreven. Belangrijk om op te merken is dat in de handstand de rug naar het water is bij sprongen voorwaarts en contra. En de buik naar het water is bij sprongen achterwaarts. Dit is precies tegengesteld aan de sprongen uit groep 1 tot en met 5.

- De handstandsprongen bevat alle sprongen die uit handstand beginnen.
- Het is dus zweef voorover uit handstand of anderhalve contrasalto met halve schroef uit handstand.

2.2.2. Tweede cijfer

De betekenis van het **tweede cijfer** hangt af van de spronggroep van de sprong die wordt gemaakt

In de spronggroepen 1, 2, 3 en 4 heeft het tweede cijfer een andere betekenis dan in de groepen 5 en 6.

Het tweede cijfer in de spronggroepen 5 (schroefsprongen) en 6 (handstandsprongen) staat voor de sprongrichting.

- 51 is een schroefsprong voorwaarts, 52 is een schroefsprong achterwaarts, 53 is een contra schroefsprong en 54 is een schroefsprong binnenwaarts.
- 61 is een handstandsprong voorwaarts, 62 is een handstandsprong achterwaarts en 63 is een handstandsprong contra. Binnenwaarts wordt niet uit handstand gesprongen.

F.4.5 Bij sprongen uit handstand (groep 6) staat het tweede cijfer voor de afzetricting: 1 = voorwaarts, 2 = achterwaarts en 3 = contra.

F.4.6 Bij schroefsprongen (groep 5) staat het tweede cijfer voor de afzetricting als aangegeven in artikel 4.2.

Het tweede cijfer in de spronggroepen 1 tot en met 4 is altijd een 0 (nul) bij rechtstandige sprongen en bij zweefsprongen. Bij salto's kan het tweede cijfer ook een 1 zijn. Als het tweede cijfer een 1 is wordt er een zweefsalto gesprongen. Een zweefsalto is een sprong waarbij de eerste halve salto gestrekt wordt gesprongen en daarna de rest van de salto als hurk of als hoek. Als de salto's helemaal gestrekt worden gesprongen is het tweede cijfer altijd een 0 (nul).

F.4.3 In de voorwaartse, achterwaartse, contra en binnenwaartse groep staat een één (1) als tweede cijfer voor zweefsalto. Als er geen sprake is van een zweefsalto is het tweede cijfer in deze groepen een nul (0).

2.2.3. Derde cijfer

Het **derde cijfer** staat in alle spronggroepen voor het aantal halve salto's dat wordt gemaakt in de sprong. Voor standsprongen is dit cijfer een 0 (nul). Voor zweefsprongen is dit cijfer een 1 (één) en voor salto's een 2 (enkele salto) tot en met een 9 (vier-en-een-halve salto). Vanaf vijf salto's wordt er in de spronggroepen 1, 2, 3 en 4 een vierde cijfers toegevoegd zodat je 10 voor vijfvoudige salto en 11 voor vijf-en-een-halve salto kan schrijven.

F.4.4 Het derde cijfer staat voor het aantal halve salto's: 1=halve salto, 9=vier-en-een-halve salto. Indien er meer dan vier-en-een-halve salto wordt gemaakt worden er vier cijfers gebruikt en staan het derde en vierde cijfer samen voor het aantal halve salto's, 10=viervoudige salto, 11=vijf-en-een-halve salto enzovoorts

2.2.4. Het vierde cijfer

Het vierde cijfer wordt gebruikt in de groepen 5 en 6 om het aantal halve schroeven aan te geven. Een schroef is een draai van het lichaam om de lengte-as. In de groep 6 wordt het vierde cijfer alleen toegevoegd als er een schroef in de sprong zit. Een handstandsprong zonder schroef bestaat uit drie cijfers. Het cijfer loopt van 1 (halve schroef) tot 9 (vier-en-een-halve schroef).

F.4.7 In de groep voor sprongen met schroef en voor sprongen uit handstand staat het vierde cijfer voor het aantal halve schroeven: 1=halve schroef, 2=één schroef, 3=anderhalve schroef, enzovoorts.

Voor de groepen 1, 2, 3 en 4 wordt het vierde cijfer gebruikt als er meer dan vier-en-een-halve salto wordt gemaakt (zie hiervoor onder 2.2.3)

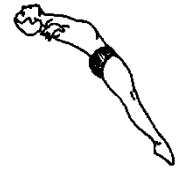
2.2.5. De letter in de sprongcode

De letter in de sprongcode staat voor de lichaamshouding waarin de sprong wordt uitgevoerd. De letter kan een A, B, C of D zijn. De letter geeft alleen aan in welke lichaamshouding een sprong wordt uitgevoerd. Een sprongcode waarvan de cijfers hetzelfde zijn en alleen de letter wijzigt worden voor wedstrijden als dezelfde sprong gezien ondanks dat de sprong in een andere houding wordt uitgevoerd.

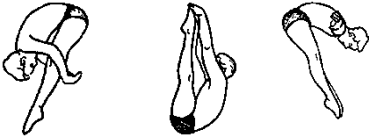
F.4.8 De letters in de sprongcode staan voor de houding, waarin de sprong wordt uitgevoerd: A = gestrekt, B = gehoekt, C = gehurkt en D = vrije houding.

De letter A gestrekt:

De gestrekte houding komt voor in alle spronggroepen en wordt toegepast als het lichaam helemaal recht blijft gedurende de gehele sprong. Echter sprongen uit groep 5 schroefsprongen en sprongen uit groep 6 met schroef met 1 of meer salto krijgen nooit een A (gestrekt) als houdingscode.



De letter B gehoekt:



De gehoekte houding komt voor in alle spronggroepen. Echter sprongen uit groep 5 schroefsprongen met 1 of 1½ salto krijgen nooit een B (gehoekt) als houdingscode en sprongen uit groep 6 met schroef én 1, 1½ of 2 salto's krijgen ook nooit een B (gehoekt) als houdingscode.

De letter C gehurkt:



De gehurkte houding komt voor in alle spronggroepen. Echter sprongen uit groep 5 schroefsprongen met 1 of 1½ salto krijgen nooit een C (gehurkt) als houdingscode en sprongen uit groep 6 met schroef én 1, 1½ of 2 salto's krijgen ook nooit een C (gehurkt) als houdingscode.

De letter D vrije houding

In een sprong "in" de vrije houding uitgevoerd wordt tijdens de sprong een combinatie van de andere houdingen getoond. De vrije houding wordt alleen toegepast bij schroefsprongen uit groep 5 met 1 of 1½ salto en bij schroefsprongen uit groep 6 met 1, 1½ of 2 salto's. Bij deze schroefsprongen wordt altijd de houding D gebruikt. Bij andere sprongen wordt de vrije houding D niet toegestaan ook al is er sprake van verschillende lichaamshoudingen tijdens de sprong.

F.4.9 De vrije houding wil zeggen elke combinatie van de andere houdingen, de vrije houding mag alleen worden toegepast bij schroefsprongen.

F.4.10 In schroefsprongen bepaalt het aantal halve salto's welke houding van toepassing is.

- Bij rechtstandige sprongen met schroef mag alleen gekozen worden voor de houdingen A, B of C.
- Bij schroefsprongen met een ½ salto mag alleen gekozen worden voor de houdingen A, B of C.
- Schroefsprongen met 1 of 1½ salto krijgen altijd de houding D, vrije houding.
- Handstandsprongen met 1, 1½ of 2 salto's en 1 of meer schroeven krijgen altijd de houding D, vrije houding.
- Bij alle handstandschroefsprongen met meer dan 2 salto's en schroefsprongen uit groep 5 met meer dan 1½ salto mag alleen gekozen worden voor de houdingen B en C.

Voorbeelden van alle sprongnamen staan in het schoonspring reglement in bijlage FII sprongentabellen.

2.3. De moeilijkheidsfactor van een sprong

De moeilijkheidsfactor van een sprong wordt bepaald door diverse factoren. Hoewel een beoordelaar de moeilijkheid van een sprong niet mag meewegen in de beoordeling is het wel belangrijk om te weten welke factoren een sprong moeilijker of makkelijker maken. Hieronder komen deze factoren één voor één aan bod.

2.3.1. Plankspringen of torenspringen

Voor het berekenen van de moeilijkheidsfactor wordt voor het plankspringen en het torenspringen elk een eigen set tabellen gebruikt. Voor het berekenen van de moeilijkheidsfactor heb je voor schroefsprongen vier en voor de overige sprongen vijf tabellen nodig.

2.3.2. Spronghoogte en salto

De eerste factor die de moeilijkheid van een sprong bepaald is de hoogte waar de springer vanaf komt (1m, 3m, 5m, 7½m of 10m) in combinatie met het aantal salto's nul tot 5½. Hoe hoger of hoe meer salto's hoe moeilijker de sprong.

| Tabel A | SALTO'S | | | | | | | | | |
|---------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 0 | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 | 3½ | 4 | 4½ |
| 1m | 0,9 | 1,1 | 1,2 | 1,6 | 2,0 | 2,4 | 2,7 | 3,0 | 3,3 | 3,8 |
| 3m | 1,0 | 1,3 | 1,3 | 1,5 | 1,8 | 2,2 | 2,3 | 2,8 | 2,9 | 3,5 |

| Tabel A | SALTO'S | | | | | | | | | | |
|---------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 0 | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 | 3½ | 4 | 4½ | 5½ |
| 5m | 0,9 | 1,1 | 1,2 | 1,6 | 2,0 | 2,4 | 2,7 | 3,0 | - | - | |
| 7½m | 1,0 | 1,3 | 1,3 | 1,5 | 1,8 | 2,2 | 2,3 | 2,8 | 3,5 | 3,5 | |
| 10 m | 1,0 | 1,3 | 1,4 | 1,5 | 1,9 | 2,1 | 2,5 | 2,7 | 3,5 | 3,5 | 4,5 |

2.3.3. Houding en salto

Ten tweede de lichaamshouding in relatie tot het aantal salto's en de spronggroep. Gehurkt is daarbij over het algemeen eenvoudiger dan gehoekt en gestrekt is moeilijker dan gehoekt. De vrije houding is over het algemeen makkelijker dan gehoekt of gestrekt. Verder is de invloed van het aantal salto's voor gehurkte sprongen het kleinst bij 1½ tot 2, bij minder of meer salto is de invloed groter. Voor gestrekt, gehoekt en vrije houding is de sprong moeilijker naarmate het aantal salto's toeneemt.

Voor plankspringen:

| Tabel B | LICHAAMSHOUDING (A=gestrekt, B=gehoekt, C=gehurkt, D=vrije houding, E=Zweefsprongen, voeg deze waarde aan -B- of -C- toe) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|-----|-----|------|----------------|------|------|-----|----------|------|------|-----|--------------|-----|-----|-----|--------------|-----|-----|-----|
| | 0 - 1 salto | | | | 1½ - 2 salto's | | | | 2½ salto | | | | 3 - 3½ salto | | | | 4 - 4½ salto | | | |
| | vw | aw | co | bi | vw | aw | co | bi | vw | aw | co | bi | vw | aw | co | bi | vw | aw | co | bi |
| C=gehurkt | 0,1 | 0,1 | 0,1 | -0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,4 |
| B=gehoekt | 0,2 | 0,2 | 0,2 | -0,2 | 0,1 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,5 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,6 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,8 |
| A=gestrekt | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,1 | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,8 | 0,6 | 0,7 | 0,6 | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- |
| D=vrij | 0,1 | 0,1 | 0,1 | -0,1 | 0,0 | -0,1 | -0,1 | 0,2 | 0,0 | -0,1 | -0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | -- | -- | -- | -- | -- |
| E=zweefsalto | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,5 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,7 | 0,4 | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- |

NB 1: Zeven componenten hebben een negatieve waarde
NB 2: Twee streepjes voor sprongen die momenteel niet toegestaan zijn

En voor Torenspringen:

| Tabel B LICHAAMSHOUDING (A=gestrekt, B=gehoekt, C=gehurkt, D=vrije houding, E=Zweefsprongen, voeg deze waarde aan -B- of -C- toe) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|-----|-----|------|-----|----------------|------|------|-----|-----|----------|------|------|-----|-----|--------------|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 0 - 1 salto | | | | | 1½ - 2 salto's | | | | | 2½ salto | | | | | 3 - 3½ salto | | | | | 4-4½ | | | | | 5½ |
| | vw | aw | co | bi | hs | vw | aw | co | bi | hs | vw | aw | co | bi | hs | vw | aw | co | bi | hs | vw | aw | co | bi | hs | vw |
| C | 0,1 | 0,1 | 0,1 | -0,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 0,0 |
| B | 0,2 | 0,2 | 0,2 | -0,2 | 0,3 | 0,1 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 0,5 | 0,0 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,6 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,6 | 0,7 | 0,5 | -- |
| A | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,1 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,8 | 0,5 | 0,6 | 0,7 | 0,6 | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- |
| D | 0,1 | 0,1 | 0,1 | -0,1 | 0,0 | 0,0 | -0,1 | -0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | -0,1 | -0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- |
| E | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | -- | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,5 | -- | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,7 | -- | 0,4 | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- |

NB 1: Zeven componenten hebben een negatieve waarde NB 2: Twee streepjes voor sprongen die momenteel niet toegestaan zijn

2.3.4. Schroef

De derde factor is het aantal schroeven. Hoe meer schroef hoe moeilijker de sprong. Bijzonder is de halve schroef waarvoor geldt dat een halve schroef met weinig salto makkelijker is dan een halve schroef met meer salto. Halve schroef bij salto's achterover en bij contra salto's is ook makkelijker dan bij salto's voorover of binnenwaarts. Ook is een schroefsprong uit handstand moeilijker dan wanneer de sprong zonder handstand is.

Voor plankspringen:

| Tabel C SCHROEVEN | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-----|------|-----|------|-----|-----|-------|-----|-----|-------|-----|-----|-------|-----|--|--|
| Schroef | ½ | ½ | ½ | ½ | 1 | 1½ | 1½ | 2 | 2½ | 2½ | 3 | 3½ | 4 | 4½ | | |
| Salto | ½-1 | 1½-2 | 2½ | 3-3½ | | ½-2 | 2½-3½ | | ½-2 | 2½-3½ | | ½-2 | 2½-3½ | | | |
| Vw | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,6 | 0,8 | 0,8 | 1,0 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 1,6 | 1,9 | 2,0 | | |
| Aw | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,8 | 0,6 | 0,8 | 1,2 | 1,0 | 1,4 | 1,7 | 1,8 | 2,1 | | |
| Co | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,8 | 0,6 | 0,8 | 1,2 | 1,0 | 1,4 | 1,7 | 1,8 | 2,1 | | |
| Bi | 0,2 | 0,4 | 0,2 | 0,4 | 0,4 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 1,6 | 1,9 | 2,0 | | |

NB:
 (1) Sprongen met ½ salto en schroef worden alleen in de houdingen A, B of C uitgevoerd.
 (2) Sprongen met 1 of 1½ salto worden alleen in de houding D uitgevoerd.
 (3) Sprongen met 2 of meer salto's worden in de houding B of C uitgevoerd.

En voor torenspringen:

| Tabel C SCHROEVEN | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-----|------|-----|------|-----|-----|-------|-----|-----|-------|-----|-----|-------|-----|-----|-------|--|
| Schroef | ½ | ½ | ½ | ½ | 1 | 1½ | 1½ | 2 | 2½ | 2½ | 3 | 3½ | 3½ | 4 | 4½ | 4½ | |
| Salto | ½-1 | 1½-2 | 2½ | 3-3½ | | ½-2 | 2½-3½ | | ½-2 | 2½-3½ | | ½-2 | 2½-3½ | | ½-2 | 2½-3½ | |
| Vw | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,6 | 0,8 | 0,8 | 1,0 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 1,6 | 1,6 | 1,9 | 2,0 | 2,0 | |
| Aw | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,8 | 0,6 | 0,8 | 1,2 | 1,0 | 1,4 | 1,7 | 1,5 | 1,8 | 2,1 | 2,1 | |
| Co | 0,2 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,8 | 0,6 | 0,8 | 1,2 | 1,0 | 1,4 | 1,7 | 1,5 | 1,8 | 2,1 | 2,1 | |
| Bi | 0,2 | 0,4 | 0,2 | 0,4 | 0,4 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 1,2 | 1,2 | 1,5 | 1,6 | 1,6 | 1,9 | 2,0 | 2,0 | |
| Handst Vw | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,4 | 1,2 | 1,3 | 1,3 | 1,5 | 1,7 | 1,7 | 1,9 | 2,1 | 2,1 | 2,3 | 2,5 | 2,5 | |
| Hands Aw/Co | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1,2 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,7 | 1,7 | 1,9 | 2,1 | 2,1 | 2,3 | 2,5 | 2,5 | |

NB:
 (1) Schroefsprongen en handstandschroefsprongen met een ½ salto worden uitgevoerd in de houdingen A, B en C.
 (2) Schroefsprongen met 1 of 1½ salto worden uitgevoerd in de houding D.
 (3) Schroefsprongen met 2 of meer salto's worden uitgevoerd in de houdingen B of C.
 (4) Handstandschroefsprongen met 1, 1½ of 2 salto's worden uitgevoerd in de houding D.
 (5) Handstandschroefsprongen 2½ of meer salto's worden uitgevoerd in de houdingen B of C.

2.3.5. Sprongrichting

De vierde factor is de sprongrichting. Voorwaarts is makkelijker dan achterwaarts en contra is moeilijker dan achterwaarts maar makkelijker dan binnenwaarts. Voor binnenwaarts geldt verder dat de spronghoogte en het aantal salto's ook invloed heeft. Hoe hoger en hoe meer salto hoe makkelijker.

Voor handstandsprongen geldt dat voorwaartse handstand makkelijker is dan contra handstand en achterwaartse handstand moeilijker is dan contra handstand. En ook hier hoe meer salto hoe moeilijker.

Voor plankspringen:

| Tabel D Voorwaarts, achterwaarts, Contra en Binnenwaarts | | | | | | | | |
|--|------|------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|
| | Vw | | Aw | | Co | | Bi | |
| salto's | ½-3½ | 4-4½ | ½-3 | 3½-4½ | ½-3 | 3½-4½ | ½-1 | 1½-4½ |
| 1m | 0,0 | 0,5 | 0,2 | 0,6 | 0,3 | 0,5 | 0,6 | 0,5 |
| 3m | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |

En voor torenspringen:

| Tabel D1 Voorwaarts, achterwaarts, Contra, Binnenwaarts en Schroef | | | | | | | | | |
|--|------|------|-----|-------|-----|------|-------|-----|-------|
| | Vw | | Aw | | Co | | | Bi | |
| salto's | ½-3½ | 4-5½ | ½-3 | 3½-4½ | ½-2 | 2½-3 | 3½-4½ | ½-1 | 1½-4½ |
| 1m en 5m | 0,0 | 0,5 | 0,2 | 0,5 | 0,3 | 0,4 | 0,6 | 0,6 | 0,5 |
| 3m en 7½m | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,3 |
| 10m | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 0,2 |

| Tabel D2 Handstandsprongen zonder schroef | | | | | | |
|---|--------|-----|--------|-----|--------|-----|
| | Hst Vw | | Hst Aw | | Hst Co | |
| salto's | 0-2 | >2 | 0-½ | 1-4 | 0-½ | 1-4 |
| 5m-7½m-10m | 0,2 | 0,4 | 0,2 | 0,4 | 0,3 | 0,5 |

2.3.6. Landingsmethode

Als je bij het uit de sprong komen het water kan zien is de sprong makkelijker dan indien dit niet het geval is. Voorbeeld salto achterover is makkelijker te landen dan salto voorover.

Voor plankspringen:

| Tabel E "ONNATUURLIJKE" LANDING (wordt niet toegepast bij schroefsprongen) | | | | | | | | | |
|--|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Salto | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 | 3½ | 4 | 4½ |
| Vw / Bi | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
| Aw / Co | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,4 |
| Toelichting | De waarden gelden zowel voor 1 als voor 3 meter. De waarde is 0 als de springer het water ziet voordat hij landt anders is de waarde groter dan 0. | | | | | | | | |

En voor torenspringen:

| Tabel E "ONNATUURLIJKE" LANDING (wordt niet toegepast bij schroefsprongen) | | | | | | | | | | |
|--|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Salto | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 | 3½ | 4 | 4½ | 5½ |
| Vw / Bi | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Aw / Co | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,4 | 0,0 |
| Hst-aw en Hst-co | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| Hst-vw | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,4 | 0,0 |
| Toelichting | De waarden gelden zowel voor 5, 7½ en 10 m. De waarde is 0 als de springer het water ziet voordat hij landt anders is de waarde groter dan 0. | | | | | | | | | |

2.3.7. Berekenen van de moeilijkheidsfactor

De moeilijkheidsfactor van een sprong wordt uiteindelijk bepaald door het optellen van de verschillende componenten uit de hiervoor genoemde tabellen uit het schoonspringreglement. Dus de moeilijkheidsfactor bereken je door A. Salto's + B. Lichaamshouding + C. Schroeven + D. Afzet/groep + E. Landing = Mf.

Artikel F5 Moeilijkheidsfactor

5.1 Van elke sprong kan de moeilijkheidsfactor worden berekend met de formule:

$$\text{MOEILIJKEIDSFACITOR} = A + B + C + D + E$$

(de waarden van de componenten A t/m E in deze formule zijn in bijlage FI in tabelvorm aangegeven.)

5.2 Als richtlijn is in bijlage FII een tabel opgenomen met sprongen, waarvan de sprongcode en de moeilijkheidsfactor zijn geregistreerd.

5.3 Elke sprong die voor een wedstrijd wordt opgevoerd en nog niet in de sprongentabel voorkomt krijgt zijn sprongcode en moeilijkheidsfactor op basis van de in dit reglement beschreven systematiek.

Voorbeelden:

| Sprong | Houding | Hoogte | A+B+C+D+E=MF | | | | | Mf |
|--------|---------|--------|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | A | B | C | D | E | |
| 313 | C | 3m | 1,5 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 0,2 | 2,2 |
| 5132 | D | 3m | 1,5 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 2,1 |
| 5351 | C | 3m | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 2,5 |
| 5371 | C | 3m | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 3,1 |

E=0 bij schroefsprongen

E=0 bij schroefsprongen

E=0 bij schroefsprongen

De tabellen voor het berekenen van de moeilijkheidsfactor zijn opgenomen in het schoonspringreglement als bijlage FI.

2.4. Tips voor de beoordelaar

2.4.1. Tips voor de beoordelaar

1. Beoordeel een sprong alleen op techniek en uitvoering.
2. Beoordeel niet de moeilijkheid van de sprong en wat er onder water gebeurt.
3. Lees voorafgaand aan een wedstrijd nog eens de beslissingen van de beoordelaar en de scheidsrechter door.
4. Concentreer je tijdens de wedstrijd helemaal op de sprongen.
5. Laat je niet beïnvloeden door lawaai/enthousiasme van het publiek en opmerkingen van trainers of cijfers van andere juryleden.
6. Beoordeel elke sprong opnieuw en relateer aan de cijfers die je voor gelijkwaardige sprongen hebt gegeven.
7. Wees niet bang een goede sprong duidelijk hoog en een slechte sprong duidelijk laag te beoordelen, de cijfers lopen van 0 tot en met 10.
8. Beoordeel vanuit de 10 en ga niet optellen vanaf de nul.
9. Beoordeel op basis van het gehele beeld van de sprong en niet alleen op basis van de spetters bij de landing.
10. Houdt in de gaten dat de bedoeling van het beoordelen is om de beste springer van dat wedstrijd onderdeel aan te wijzen! Het is geen onderlinge wedstrijd tussen de beoordelaars om het perfecte cijfer te geven!

2.4.2. Valkuilen bij het beoordelen

1. Beoordeel op basis van wat je ziet tijdens de wedstrijd en laat niet meewegen wat je een springer eerder hebt zien doen op een vorige wedstrijd of tijdens de training.
2. Beoordeel niet op basis van naam en faam van een springer, een onbekende springer kan zijn dag hebben en een goede springer heeft ook wel eens een mindere dag.
3. Beoordeel een springer niet te laag omdat de vorige sprong niet goed ging en beoordeel hem ook niet te hoog omdat de vorige sprong geweldig was.
4. Ga niet compenseren als je jezelf realiseert dat je een sprong te laag of te hoog hebt beoordeeld bij de volgende sprong van die springer of door alle volgende sprongen ook hoger dan wel lager te gaan beoordelen.
5. Te lage beoordeling bij een slechte landing maar een goede hoogte in de sprong.
6. Te lage beoordeling bij te grote afstand maar wel veel hoogte en een mooie sprong.
7. Te hoge beoordeling bij een goede landing maar een slechte lichaamshouding.
8. Te hoge beoordeling bij een goede landing die te dicht bij de plank is (of zelfs door de plank heen of ernaast is).
9. Te lage beoordeling bij een mooie hoge sprong zonder aanloop of armzwaai.
10. Te zwaar later meewegen van een schroef in de landing.
11. Niet of te weinig mee laten meewegen van een schroef in de landing.
12. Meegenomen schroef van de plank niet meewegen bij een goede landing.
13. Nadat een springer lang heeft 'getreuzeld' te laag beoordelen.

2.5. Protesten

Tijdens een schoonspringwedstrijd kunnen springers als zij het ergens niet mee eens zijn een protest indienen. Een protest kan over verschillende dingen gaan. Het is niet mogelijk een protest in te dienen over de uitvoering van de sprong. Dus je kan niet protesteren tegen een cijfer dat een jurylid heeft gegeven. Maar bijvoorbeeld ook niet tegen het feit dat een scheidsrechter vindt dat een sprong voor de tweede keer is gestart.

18.4 Tegen de beoordeling van de jury en de waarneming van de (hulp)scheidsrechter kunnen geen protesten worden ingediend.

Waar kan wel protest tegen worden ingediend.

Protest kan worden ingediend als een springer vindt dat een besluit van de scheidsrechter een oneerlijk voordeel oplevert voor een andere springer of als een besluit van een scheidsrechter een nadeel oplevert voor de springer zelf. Dus bijvoorbeeld als de scheidsrechter beslist dat een springer zijn sprong opnieuw mag maken. Of als de scheidsrechter beslist dat een springer zijn sprong niet opnieuw mag maken nadat hij heeft aangegeven gehinderd te zijn door een geluid of een lichtflits. Ook kan een springer protest indienen als hij van mening is dat de springlijst van een andere springer niet aan alle eisen van de wedstrijd voldoet. Bijvoorbeeld twee voorwaartse sprongen in de gelimiteerde sprongen.

Als een springer een protest indient wordt dat protest in principe direct behandeld. De behandeling van een protest wordt in principe door de jury van het betreffende wedstrijdonderdeel waar het protest betrekking op heeft behandeld. Als er een zogenaamde jury van beroep is ingesteld dat behandelt die jury van beroep het protest.

F.18.5 Over alle protesten wordt beslist door de jury. Indien geen aparte jury van beroep is aangesteld, bestaat de jury uit de beoordelaars en de scheidsrechter van het wedstrijdonderdeel, waarop het protest betrekking heeft. De uitspraak van de jury is onherroepelijk. Bij staken van stemmen beslist de scheidsrechter. De jury mag zich laten adviseren door een deskundige over de interpretatie van het reglement.

F.18.6 Voor de aanvang van Nederlandse Kampioenschappen daaraan gelijk te stellen wedstrijden wordt een jury van beroep ingesteld bestaande uit drie of vijf personen, waaronder ook de scheidsrechter.

Bij het behandelen van een protest wordt eerst gekeken of het protest op tijd, op de juiste manier en door de juiste persoon is ingediend. Als tijdens de wedstrijd bijvoorbeeld een protest wordt ingediend tegen de springlijst van een andere springer dan is dit protest te laat als de sprongen al voor de wedstrijd zijn gepubliceerd op een publicatiebord. Alleen de springer of zijn vertegenwoordiger (trainer of bestuurslid van de vereniging van de springer) mogen het protest indienen. En als de wedstrijd afgelopen is heb je maximaal 15 minuten om nog een protest in te dienen. Daarna wordt een protest niet meer behandeld.

F.18.1 Protesten moeten uiterlijk 15 minuten na het beëindigen van de wedstrijd schriftelijk bij de scheidsrechter worden ingediend.

F.18.2 Een springer of zijn vertegenwoordiger mag direct na de uitvoering van zijn sprong, een ronde van sprongen of een wedstrijdonderdeel een mondeling protest indienen bij de scheidsrechter. Indien het protest niet wordt geaccepteerd kan alsnog een geschreven protest overeenkomstig het voorgaande lid worden ingediend.

F.18.3 Protesten over zaken, die reeds vóór de wedstrijd bekend zijn, moeten ook vóór de wedstrijd worden ingediend.

Als het protest op tijd, door de juiste persoon is ingediend en geen betrekking heeft op de beoordeling of waarnemingen van de jury komt de jury (jury bestaat uit scheidsrechter en beoordelaars, dus niet het secretariaat) of jury van beroep bij elkaar voor de behandeling. De scheidsrechter is voorzitter. Eerst wordt vastgesteld wat er gevraagd wordt in het protest. Indien nodig worden nog vragen gesteld aan de indiener. Daarna trekt de jury zich terug voor de behandeling. Het deel van het reglement waar het protest over gaat wordt gelezen. Vervolgens moet het besluit recht doen aan het protest en eerlijk zijn voor alle springers in de wedstrijd. De springer mag geen voordeel ten opzichte van de rest van de springers krijgen door het besluit. Maar het besluit mag de springer ook niet in een nadelige positie brengen ten opzichte van de rest van de springers.

De scheidsrechter brengt de springer op de hoogte van het besluit. Er is geen beroep mogelijk. Het protest en het besluit worden vastgelegd in het proces verbaal van de wedstrijd.