

# KNZB Wedstrijdcircuit schoonspringen 2023-2024

## Bijlage I Sprongen KNZB wedstrijd­circuit schoonspringen

### Wedstrijdcircuit 1:

#### E-groep

- jongens en meisje bij elkaar
- beoordeling schoolcijfers

#### Wedstrijd 1:

Mat:	1) hurk-strek 2) staan 3) koprol voorwaarts tot stand	5x induiken, 10x
Kant	1) 100C 2) 200A 3) 010B 4) boogduik	stand, zonder armzwaai zonder armzwaai handen vastpakken, diep duiken handen vast
1 mtr	1) 100A 2) 200A 3) 010B	stand, met of zonder armzwaai stand, met of zonder armzwaai handen vastpakken, diep duiken
3 mtr	1) 100A 2) 100C	stand, met of zonder armzwaai stand, met of zonder armzwaai

#### Wedstrijd 2:

Mat:	1) hurk-strek-duik 2) zit, open hoekhouding 3) handstand bij de muur	5x induiken, 10x buik tegen muur, 5 tellen staan
Kant	1) 100C 2) 200A 3) 5101A 4) koprol het water in	stand, met armzwaai met armzwaai stand, met armzwaai hurk­houding juist
1 m	1) 100C 2) 200C 3) boogduik	stand, met armzwaai met armzwaai stand, handen vast beginnen
3 m	1) 200A 2) 100A	met of zonder armzwaai stand, met of zonder armzwaai

#### Wedstrijd 3:

Mat:	1) ½ knipmes 2) hoekhouding laten zien 3) handstand	5x 10x snel tenen tikken daarna 10 tellen vast rug tegen muur, 5 tellen staan
Kant	1) 200C 2) 5201A 3) dolfijntje 4) bommetje*	met of zonder armzwaai met armzwaai starten in water, armen langs oren in beweging
1 m	1) 100B 2) 5101A 3) hupjes-aanloop (starten bij de rol, handen in de zij, sprongetjes met 2 voeten, bij de punt, afzetten en armen omhoog plaatsen, landen met armen hoog.	stand, met armzwaai stand, met armzwaai
3 m	1) 200A 2) 100C	met of zonder armzwaai stand, met of zonder armzwaai

## Wedstrijdcircuit 2:

### D-groep

- jongens en meisje bij elkaar
- beoordeling schoolcijfers

#### Wedstrijd 1:

Mat:	1) hurkrol naar kaars 2) hoekhouding laten zien 3) handstand bij de muur	5x 10x snel, 1 x 10 tellen (tenen tikken) 10s keuze buik of rug naar de muur
Kant	1) 200C 2) 101C 3) 5201A	met armzwaai stand, zonder armzwaai met armzwaai
1 mtr	1) 100A 2) 101C 3) keuze sprong	1x veren stand, zonder armzwaai MF telt niet mee
3 mtr	1) 010C 2) 100B 3) keuzesprong	billenzit (afrollen) stand, met armzwaai MF telt niet mee

#### Wedstrijd 2:

Mat:	1) hurk-strek-duik 2) hoekhouding laten zien 3) radslag	8x 10x snel, 1 x 10 tellen (armen breed) favoriete hand <i>voor</i>
Kant	1) 100B/101B 2) 201A/C 3) 020B	stand, zonder armzwaai tenen tikken met armzwaai met armzwaai, tenen tikken
1 mtr	1) Achterwaarts duiken 2) 101C 3) keuzesprong	zonder armzwaai stand of aanloop MF telt niet mee
3 mtr	1) 010B 2) 100C 3) keuzesprong	hoekstand, handen vast (afrollen) met armzwaai MF telt niet mee

#### Wedstrijd 3:

Mat:	1) Hele knipmes 2) 100A armzwaai 3) koprol vw tot hoekzit	6x 2x 2x
Kant	1) binnenwaarts 2) koprol/102C 3) 030B	handen-voeten landing zonder armzwaai armzwaai, tenen tikken, gehoekt landen op billen
1 mtr	1) valsalto achterwaarts 2) 102C/B 3) keuzesprong	gehurkt uit stand of met aanloop MF telt niet mee
3 mtr	1) 200C 2) 101C 3) keuzesprong	met armzwaai stand, zonder armzwaai MF telt niet mee

## Wedstrijdcircuit 3:

*Leeftijdsgroep C en B – breedtesportniveau*

- jongens en meisjes bij elkaar
- beoordelen op wedstrijdniveau

### Wedstrijd 1:

- 6 sprongen op de 1 mtr uit ten minste 3 spronggroepen
- maximaal 3 standsprongen/valduiken

### Wedstrijd 2:

- totaal 6 sprongen
- 2 sprongen 1 meter
- 2 sprongen 3 meter
- 2 sprongen toren (3 meter toren mag ook)
- Totaal minimaal 3 spronggroepen gebruiken
- maximaal 3 standsprongen/valduiken

### Wedstrijd 3:

- 6 sprongen 3 meter uit ten minste 3 groepen
- maximaal 3 standsprongen/valduiken

## Wedstrijdcircuit 4:

*Leeftijdsgroep C en B – Wedstrijd (NJK)-niveau*

- jongens en meisjes bij elkaar
- beoordelen op wedstrijdniveau

### Wedstrijd 1:

- 4+2 sprongen op de 1 meter
- geen standsprongen/valduiken
- het cijfer van de sprongcode is van alle sprongen verschillend (geen herhaling van sprongen)

### Wedstrijd 2:

- 4+2 sprongen
- 2 sprongen 1 meter plank
- 2 sprongen 3 meter plank
- 2 sprongen toren (3 meter toren mag ook)
- geen standsprongen/valduiken
- het cijfer van de sprongcode is van alle sprongen verschillend (geen herhaling van sprongen)

### Wedstrijd 3:

- 4+2 sprongen op de 3 meter
- geen standsprongen/valduiken
- het cijfer van de sprongcode is van alle sprongen verschillend (geen herhaling van sprongen)

## Wedstrijdcircuit 5:

*Leeftijdsgroep A en S – breedtesportniveau*

- jongens en meisjes bij elkaar
- beoordelen op wedstrijdniveau

### Wedstrijd 1:

- 6 sprongen 3 meter uit ten minste 3 groepen
- maximaal 3 standsprongen/valduiken

### Wedstrijd 2:

- totaal 6 sprongen
- 2 sprongen 1 meter plank
- 2 sprongen 3 meter plank
- 2 sprongen toren (3 meter toren mag ook)
- Totaal minimaal 3 spronggroepen gebruiken
- maximaal 3 standsprongen/valduiken

### Wedstrijd 3:

- 6 sprongen op de 1 mtr uit ten minste 3 spronggroepen
- maximaal 3 standsprongen/valduiken

## Wedstrijdcircuit 6:

*Leeftijdsgroep A en S – wedstrijd (NJK)-niveau*

- jongens en meisjes bij elkaar
- beoordelen op wedstrijdniveau

### Wedstrijd 1:

- 5+1 sprongen 3 meter, 5 gelimiteerde sprongen (5 groepen en max mf 9,5) + 1 keuze sprong
- de cijfers van de sprongen zijn verschillend
- geen standsprongen/valduiken

### Wedstrijd 2:

- 5+1 sprongen 5 gelimiteerde sprongen (5 groepen en max mf 9,5) + 1 keuze sprong
- 2 sprongen van de 1 meter plank
- 2 sprongen van de 3 meter plank
- 2 sprongen van de toren (3 meter toren mag ook)
- de cijfers van de sprongen zijn verschillend
- geen standsprongen/valduiken

### Wedstrijd 3:

- 5+1 sprongen 1 meter, 5 gelimiteerde sprongen (5 groepen en max mf 9,5) + 1 keuze sprong
- de cijfers van de sprongen zijn verschillend
- geen standsprongen/valduiken

## Wedstrijdcircuit 7: masters

*Masters (19 jaar en ouder)*

- mannen en vrouwen bij elkaar
- beoordelen op masters niveau

### Wedstrijd 1:

- 6 sprongen naar keuze van 1 meter of 3 meter plank
- gebruik tenminste 3 groepen
- maximaal 2 standsprongen/valduiken

### Wedstrijd 2:

- 6 sprongen naar keuze van 1 meter of 3 meter plank
- gebruik tenminste 3 groepen
- maximaal 2 standsprongen/valduiken

### Wedstrijd 3:

- 6 sprongen uit tenminste 3 groepen
- 2 sprongen van de 1 meter plank
- 2 sprongen van de 3 meter plank
- 2 sprongen van de toren (3 meter toren mag ook)
- maximaal 2 standsprongen/valduiken

## Wedstrijdcircuit 8 – X-diving

*Masters (17 jaar en jonger)*

- mannen en vrouwen bij elkaar
- beoordelen op x-diving niveau

### Wedstrijd 1:

- 2 sprongen van de plank
- 2 sprongen van de toren (3 meter toren mag ook)

### Wedstrijd 2:

- 2 sprongen van de plank
- 2 sprongen van de toren (3 meter toren mag ook)

### Wedstrijd 3:

- 4 sprongen van de toren (3 meter toren mag ook)

## Wedstrijdcircuit 9 – X-diving

*Masters (18 jaar en ouder)*

- mannen en vrouwen bij elkaar
- beoordelen op x-diving niveau

### Wedstrijd 1:

- 2 sprongen van de plank
- 2 sprongen van de toren (3 meter toren mag ook)

### Wedstrijd 2:

- 2 sprongen van de plank
- 2 sprongen van de toren (3 meter toren mag ook)

### Wedstrijd 3:

- 4 sprongen van de toren (3 meter toren mag ook)