



Reglementen  
**REGLEMENT F**  
**SCHOONSPRINGEN**  
Wijzigingsvoorstel

knzb

## Artikel F20 Nederlandse Kampioenschappen (NK)

- 20.1 Jaarlijks worden door of namens het bondsbestuur in Nederland de Nederlandse Kampioenschappen georganiseerd.
- 20.2 De jury en het jurysecretariaat voor Nederlandse Kampioenschappen worden door of namens het bondsbestuur uitgenodigd.
- 20.3 Bij de finales van Nederlandse Kampioenschappen zal de jury zoveel mogelijk bestaan uit beoordelaars, die niet zijn gebonden aan de springers in de desbetreffende finale.
- 20.4 Categorieën  
Nederlandse Kampioenschappen zijn er in de categorieën:  
- 1m/3m plankspringen en torenspringen;  
- dames/meisjes en heren/jongens;  
- leeftijdsgroepen E, D, C, B en A (leeftijdsgroepen) en alle leeftijden (al-in~~AL~~).- individuele springers en paren synchroonspringen.
- 20.5 In elke categorie vormen de kwalificatiewedstrijd, eventuele halve finale en finale gezamenlijk het Nederlands kampioenschap voor de betreffende categorie. Jaarlijks bepaald het bondsbestuur welke onderdelen in het NK worden gesprongen.
- 20.6 Wedstrijdopzet van de Nederlandse Kampioenschappen (NK)
- 20.6.1 Het Nederlands voor leeftijdsgroepen volgt voor het plank- en torenspringen wedstrijdprogramma 1 en heeft als vorm :
- een kwalificatiewedstrijd met het volledige programma indien het aantal inschrijvingen groter is dan twaalf;
  - in door het bondsbestuur vast te stellen onderdelen een ½ finale.
  - een finale.
- Het programma in de finale bestaat uit het volledige programma indien er geen kwalificatiewedstrijd-½-finale wordt is gehouden. Indien er een kwalificatiewedstrijd-½-finale is gehouden bestaat het finaleprogramma alleen uit de ongelimiteerde sprongen, bij de C groep eventueel aan te vullen met één gelimiteerde sprong. Voor de einduitslag wordt in dat geval de score van de ongelimiteerde sprongen uit de finale opgeteld bij de score van de niet herhaalde gelimiteerde sprongen van de ~~voorrunde~~-½-finale voor het bepalen van de einduitslag.
- 20.6.2 Het Nederlands Kampioenschap 1 meter, 3 meter en toren voor alle leeftijden volgt wedstrijdprogramma 2 en heeft als vorm :
- een kwalificatiewedstrijd;
  - een halve finale;
  - een finale.
- De beste twaalf deelnemers van de kwalificatiewedstrijd gaan door naar de (halve) finale.  
De beste 6 deelnemers uit de halve finale gaan door naar de finale.  
De halve finale wordt niet gehouden indien het aantal geplaatste deelnemers uit de kwalificatiewedstrijd zes-negen of minder is.  
Voor het torenspringen wordt alleen van de 10 meter gesprongen tenzij het bondsbestuur vooraf bekend maakt dat de 7½ en of de 5 meter ook mag worden gebruikt.
- 20.6.3 Het Nederlands kampioenschap synchroonspringen voor paren al-in en de leeftijdsgroepen volgt wedstrijdprogramma 3 en heeft als vorm :
- een kwalificatiewedstrijd;
  - een halve finale;



knzb

- een finale.

De kwalificatiewedstrijd halve finale wordt niet gehouden indien het aantal gekwalificeerde paren twalf-tien of minder is.

20.6.4 Het bondsbestuur kan ongeacht de deelname besluiten kwalificatiewedstrijden te houden voor elk van de categorieën van de Nederlandse Kampioenschappen.

20.6.5 Voor elk onderdeel van de Nederlandse Kampioenschappen behoudt het bondsbestuur zich het recht voor techniek eisen of limieten te stellen waaraan een springer moet voldoen alvorens aan het bij de betreffende eis of limiet behorende onderdeel van de kampioenschappen kan worden deelgenomen.

20.6.6 Het bondsbestuur kan in bijzondere omstandigheden dispensatie verlenen voor de deelname aan kwalificatiewedstrijden of aan de verplichting te voldoen aan in het voorgaande lid gestelde eisen. Deze springer wordt extra toegevoegd aan de springers die zich regulier hebben gekwalificeerd voor het eerste finale onderdeel.

## 20.7 Data

20.7.1 Nederlandse Kampioenschappen kunnen worden gehouden tussen 1 januari en 31 december van het betreffende jaar.

20.7.2 Elk van de finales van de Nederlandse Kampioenschappen vormt één wedstrijd en wordt op aaneengesloten dagen afgewerkt, tenzij het bondsbestuur een andere regeling bekend maakt.

20.7.3 Op dagen, waarop Nederlandse Kampioenschappen worden gehouden, mogen elders in het land geen schoonspringwedstrijden plaatsvinden behoudens in bijzondere gevallen met toestemming van het bondsbestuur.

20.7.4 Data voor Nederlandse Kampioenschappen worden uiterlijk drie maanden voor de aanvangsdatum daarvan bekend gemaakt.

20.7.5 Het programma, de inschrijvingsvoorwaarden en eventuele nadere bepalingen voor Nederlandse Kampioenschappen worden tenminste 6 weken voor de aanvangsdatum van de eerste kwalificatie daarvan bekend gemaakt. ~~In deze bepalingen zal het bondsbestuur in ieder geval bekend stellen uit hoeveel paren de finale synchronspringen bestaat.~~

20.7.6 Alle mededelingen omtrent Nederlandse Kampioenschappen worden door of namens het bondsbestuur gepubliceerd.

knzb

## FIII – Wedstrijdprogramma's

### Algemeen

Bij elk wedstrijdprogramma is aangegeven:

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

### Programma 1 : Leeftijdsgroepwedstrijden

la. Groep S: 19 jaar en ouder

<b>S</b>	<b>plankspringen</b>		<b>torenspringen</b>
<b>Dames</b>	<b>1 meter</b>	<b>3 meter</b>	<b>5m-7½m-10m</b>
ongelimiteerde sprongen	5	5	5
totaal aantal sprongen	5	5	5
<b>Heren</b>	<b>1 meter</b>	<b>3 meter</b>	<b>5m-7½m-10m</b>
ongelimiteerde sprongen	6	6	6
totaal aantal sprongen	6	6	6

la. Groep A: 16,17 en 18 jaar

<b>A</b>	<b>plankspringen</b>		<b>torenspringen</b>
<b>Meisjes</b>	<b>1 meter</b>	<b>3 meter</b>	<b>5m-7½m-10m</b>
som moeilijkheidsfactor	≤9,0	≤9,5	≤7,6
Gelimiteerde sprongen	5	5	4
ongelimiteerde sprongen	4	4	4
totaal aantal sprongen	9	9	9
<b>Jongens</b>	<b>1 meter</b>	<b>3 meter</b>	<b>5m-7½m-10m</b>
som moeilijkheidsfactor	≤9,0	≤9,5	≤7,6
Gelimiteerde sprongen	5	5	4
ongelimiteerde sprongen	5	5	5
totaal aantal sprongen	10	10	9

Opm 1: In een wedstrijd torenspringen voor Meisjes A dienen tenminste 5 spronggroepen te worden gebruikt.

Opm 2: In een wedstrijd torenspringen voor jongens A dient elk van de 6 spronggroepen te worden gebruikt.

1b. Groep B: 14 en 15 jaar

<b>B</b>	<b>plankspringen</b>		<b>torenspringen</b>
<b>Meisjes</b>	<b>1 meter</b>	<b>3 meter</b>	<b>5m-7½m-10m</b>
som moeilijkheidsfactor	≤9,0	≤9,5	≤7,6
Gelimiteerde sprongen	5	5	4
ongelimiteerde sprongen	3	3	3
totaal aantal sprongen	8	8	8
<b>Jongens</b>	<b>1 meter</b>	<b>3 meter</b>	<b>5m-7½m-10m</b>
som moeilijkheidsfactor	≤9,0	≤9,5	≤7,6
Gelimiteerde sprongen	5	5	4
ongelimiteerde sprongen	4	4	4
totaal aantal sprongen	9	9	8

Opm : In een wedstrijd torenspringen voor meisjes en jongens B dienen tenminste 5 spronggroepen te worden gebruikt.

## 1c. Groep C: 12 en 13 jaar

<b>C</b>	<b>plankspringen</b>		<b>toerspringen</b>
<b>Meisjes</b>	<b>1 meter</b>	<b>3 meter</b>	<b>5m-7½m-10m</b>
som moeilijkheidsfactor	≤9,0	≤9,5	≤7,6
Gelimiteerde sprongen	5	5	4
ongelimiteerde sprongen	2	2	2
totaal aantal sprongen	7	7	6
<b>Jongens</b>	<b>1 meter</b>	<b>3 meter</b>	<b>5m-7½m-10m</b>
som moeilijkheidsfactor	≤9,0	≤9,5	≤7,6
Gelimiteerde sprongen	5	5	4
ongelimiteerde sprongen	3	3	3
totaal aantal sprongen	8	8	7

## 1d. Groep D: 11 jaar en jonger

<b>D</b>	<b>plankspringen</b>	
<b>Meisjes</b>	<b>1 meter</b>	<b>3 meter</b>
som moeilijkheidsfactor	≤5,4	≤5,7
Gelimiteerde sprongen	3	3
ongelimiteerde sprongen	3	3
totaal aantal sprongen	6	6
<b>Jongens</b>	<b>1 meter</b>	<b>3 meter</b>
som moeilijkheidsfactor	≤5,4	≤5,7
Gelimiteerde sprongen	3	3
ongelimiteerde sprongen	3	3
totaal aantal sprongen	6	6

## 1d. Groep E: 11 jaar en jonger

<b>D</b>	<b>plankspringen</b>
<b>Meisjes</b>	<b>1 meter</b>
som moeilijkheidsfactor	≤3,6
Gelimiteerde sprongen	2
ongelimiteerde sprongen	2
totaal aantal sprongen	4
<b>Jongens</b>	<b>1 meter</b>
som moeilijkheidsfactor	≤3,6
Gelimiteerde sprongen	2
ongelimiteerde sprongen	2
totaal aantal sprongen	4

## Programma 2 : Wedstrijden voor alle leeftijden (al-in)

### Algemeen

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

### 2.1 1meter en 3 meterplankspringen en Torenspringen voor alle leeftijden

Dames	1 meter	3 meter	Toren 5m-7,5m-10m
- ongelimiteerde sprongen	5	5	5
- totaal aantal sprongen	5	5	5
Heren	1 meter	3 meter	Toren 5m-7,5m-10m
- ongelimiteerde sprongen	6	6	6
- totaal aantal sprongen	6	6	6

## Programma 3 : Synchroonspringen

### 3a. Wedstrijden synchroonspringen voor paren alle leeftijden

Alle leeftijden Dames synchroon	3 meter	Toren 5m-7,5m-10m
- sprongen met vaste mf van 2,0	2	2
- ongelimiteerde sprongen	3	3
- totaal aantal sprongen	5	5
Alle leeftijden Heren synchroon	3 meter	Toren 5m-7,5m-10m
- sprongen met vaste mf van 2,0	2	2
- ongelimiteerde sprongen	3	3
- totaal aantal sprongen	5	5
Alle leeftijden Mix-synchroon	3 meter	Toren 5m-7,5m-10m
- sprongen met vaste mf van 2,0	2	2
- ongelimiteerde sprongen	3	3
- totaal aantal sprongen	5	5

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

### 3b. Wedstrijden synchroon A/B gecombineerd

<b>A/B meisjes synchroon</b>	<b>3 meter</b>
- sprongen met vaste mf van 2,0	2
- ongelimiteerde sprongen	3
- totaal aantal sprongen	5
<b>A/B jongens synchroon</b>	<b>3 meter</b>
- sprongen met vaste mf van 2,0	2
- ongelimiteerde sprongen	3
- totaal aantal sprongen	5
<b>A/B Mix-synchroon</b>	<b>3 meter</b>
- sprongen met vaste mf van 2,0	2
- ongelimiteerde sprongen	3
- totaal aantal sprongen	5

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

### 3c. Wedstrijden synchroon C

<b>C meisjes synchroon</b>	<b>3 meter</b>
- sprongen met vaste mf van 2,0	2
- ongelimiteerde sprongen	2
- totaal aantal sprongen	4
<b>C jongens synchroon</b>	<b>3 meter</b>
- sprongen met vaste mf van 2,0	2
- ongelimiteerde sprongen	2
- totaal aantal sprongen	4

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

#### Programma 4 : Wedstrijden voor teams

Wedstrijd voor gemengde teams (één heer en één dame)

Deze wedstrijden hebben alleen een finale.

Individueel:

Aantal sprongen 6 (uit zes spronggroepen).

- Drie sprongen door de heer waarvan tenminste één van de plank en één van de toren;
- Drie sprongen door de dame waarvan tenminste één van de plank en één van de toren;
- Het duo maakt exact drie sprongen van de toren en drie sprongen van de plank.
- Zowel van de heer als de dame krijgt één willekeurig te kiezen sprong de vaste moeilijkheidsfactor 2,0.

Synchroon:

Plankspringen

- Vijf duosprongen uit vijf spronggroepen.
- De eerste twee duosprongen hebben een vaste moeilijkheidsfactor van 2,0.

Torenspringen

- Vijf duosprongen uit vijf spronggroepen.
- De eerste twee duosprongen hebben een vaste moeilijkheidsfactor van 2,0.

Programma 5: Wedstrijden voor jeugd breedtesport

Bij de gelimiteerde sprongen is toegestaan:

- 1 rechtstandige sprong in Groep A, B en C.
- 2 rechtstandige sprongen in Groep D en E.

leeftijdsgroep	Plankspringen			Toren 5 meter	
	aantal sprongen	Mf 1m	Mf 3m	aantal sprongen	mf
Groep A: 16,17 en 18 jaar	3 + 3 = 6	≤5,4	≤5,7	3 + 2 = 5	≤5,7
Groep B: 14 en 15 jaar	3 + 3 = 6	≤5,4	≤5,7	3 + 2 = 5	≤5,7
Groep C: 12 en 13 jaar	2 + 3 = 5	≤3,6	≤3,8	2 + 2 = 4	≤3,8
Groep D: 10 en 11 jaar	2 + 2 = 4	≤3,6	≤3,8	2 + 2 = 4	≤3,8
Groep E: 9 jaar en jonger	2 + 2 = 4	≤3,6	≤3,8	2 + 1 = 3	≤3,8

