

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025

Inhoud

F.1	Schoonspringwedstrijden in Nederland	3
F.2	Schoonspringaccommodaties	3
F.3	Wedstrijdterrein	3
F.4	Sprongcode	4
F.5	Moeilijkheidsfactor	6
F.6	Gelimiteerde en ongelimiteerde sprongen	6
F.7	Algemene wedstrijdregels	6
F.8	Leeftijdsbepalingen	8
F.9	Soorten wedstrijden	9
F.10	Leeftijdsgroep wedstrijden	9
F.11	Wedstrijden Open Klasse	9
F.12	Wedstrijden synchroonspringen	10
F.13	Wedstrijd voor teams	11
F.14	Wedstrijden voor masters	11
F.15	De scheidsrechter	11
F.16	Beoordelingsmethode	13
F.17	Uitvoering van de sprongen	17
F.18	Protesten	22
F.19	Proces-verbaal	22
F.20	Nederlandse Kampioenschappen (NK)	23
F.21	Bijlagen	25
F.22	Slotbepaling	25
BIJLAGE FI a	– Formule en componenten voor plankspringen	26
BIJLAGE FI b	– Formule en componenten voor torenspringen	27
BIJLAGE FIIa-i	– Sprongtabel (WA) plankspringen groep 1, 2, 3 en 4	29
BIJLAGE FIIa-ii	– Sprongtabel (WA) plankspringen groep 5	30
BIJLAGE FIIa-iii	– Sprongtabel (WA) plankspringen groep 5 vervolg	31
BIJLAGE FIIb-i	– Sprongtabel (WA) torenspringen groep 1, 2, 3 en 4	32
BIJLAGE FIIb-ii	– Sprongtabel (WA) torenspringen groep 5	33
BIJLAGE FIIb-iii	– Sprongtabel (WA) torenspringen groep 5 vervolg	34
BIJLAGE FIIc	– Sprongtabel standspringen en valduiken (Nationaal)	36
FIII	– Wedstrijdprogramma's	37
FIV	– Samenvatting van beslissingen van scheidsrechter en beoordelaars	41
FV	– Procedures voor het benoemen, bevorderen en afvoeren van officials	45
FVI	MASTERS	47
FVII	– Aanvullende wedstrijdregels High Diving (HD) in Nederland	51
FVIII	Organisatie schoonspringen	51

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025



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

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

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

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025

F.1 Schoonspringwedstrijden in Nederland

- F.1.1** Dit reglement is van toepassing op alle wedstrijden van de plank en de toren tot en met de 10 meter die in Nederland worden georganiseerd tenzij het een internationale wedstrijd onder EA of WA rules betreft.
- F.1.2** Voor High-Diving wedstrijden wedstrijden van 10 meter en hoger worden in Nederland de FINA High Diving Rules toegepast behoudens de wedstrijdbepalingen opgenomen in bijlage FVII Aanvullende bepalingen High Diving (HD) in Nederland.

F.2 Schoonspringaccommodaties

- F.2.1** Schoonspringaccommodaties, die na september 2014 zijn of worden gebouwd, dienen te voldoen aan de minimum specificaties zoals deze zijn vastgesteld door de WA¹ in de facility rules.
- F.2.2** Voor alle wedstrijden, die vallen onder de categorie van Nederlandse Kampioenschappen en internationale wedstrijden, moeten de gebruikte schoonspringinstallaties voldoen aan de voorschriften van de WA.
- F.2.3** De te gebruiken springinstallaties en accommodaties moeten bij Nederlandse Kampioenschappen vooraf door of namens de Werkorganisatie in orde zijn bevonden conform de in dit artikel genoemde eisen.
- F.2.4** De werkorganisatie kan ontheffing verlenen voor één of meerdere op schoonspringaccommodaties betrekking hebbende bepalingen.
- F.2.5** Voor schoonspringwedstrijden dient de watertemperatuur tenminste 18°C en bij voorkeur 26°C of meer te zijn.

F.3 Wedstrijdterrein

- F.3.1** Onder wedstrijdterrein wordt verstaan dat gedeelte van het zwembad waar de wedstrijd casu quo het evenement plaatsvindt inclusief de volledige schoonspringaccommodatie, alsmede het terrein waar de jury casu quo toezichthoudende instantie haar werkzaamheden verricht en het terrein waar de eventuele prijzen casu quo aandenken worden uitgereikt (zie ook het sponsoring reglement artikel 0.8 lid 5).
- F.3.2** De beoordelaars krijgen van de scheidsrechter gescheiden plaatsen aan weerszijden van de springplank(en) of de toren toegewezen. Wanneer dit onuitvoerbaar is of de scheidsrechter dit niet wenselijk acht kunnen de beoordelaars langs één zijde van het bassin worden opgesteld.
- F.3.3** Een beoordelaar mag in geen geval van plaats veranderen, tenzij dit op aanwijzing van de scheidsrechter gebeurt en dan alleen onder buitengewone omstandigheden.
- F.3.4** De zitplaatsen van de beoordelaars moeten aan duidelijke nummers herkenbaar zijn, worden met de klok mee genummerd beginnend met de verst van de plank staande stoel aan de rechterzijde, kijkend met de plank in de rug. De nummering van de stoelen voor beoordelaars synchroniteit is van dichtstbij de badrand staande stoel naar achter.
- F.3.5** Voor 1 meter wedstrijden worden gewone stoelen gebruikt en voor 3 meter en toren wedstrijden is het aan te bevelen dat de zitplaatsen voor de beoordelaars zich niet lager dan 1,5m en niet hoger dan 2,0m boven het wateroppervlak bevinden.
- F.3.6** Voor synchroonspringen is de eerste stoel bij voorkeur 2m hoogte en hebben de stoelen erachter een oplopende hoogte van steeds 0,5m.
- F.3.7** Stoelen moeten voorbij de voorzijde van de plank of platform staan en staan voor 3 meter

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025

plankspringen en torenspringen op een zo groot mogelijke afstand van de badrand.

- F.3.8** Voor alle deelnemers, trainers en officials dienen zitplaatsen beschikbaar te zijn van waaruit ze behoorlijk zicht hebben op de trainingen en wedstrijden. Deze zitplaatsen dienen zich zo mogelijk langs de zijkant van het bassin te bevinden.

F.4 Sprongcode

- F.4.1** Alle sprongen zijn benoemd met een sprongcode bestaande uit drie of vier cijfers gevolgd door één letter.
- 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.
- 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).
- 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=vijfvoudige salto, 11=vijf-en-een-halve salto enzovoorts.
- 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.
- 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.
- 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.
- F.4.9** De vrije houding wil zeggen elke combinatie van de andere houdingen, de vrije houding mag alleen worden toegepast bij een aantal 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.

¹ De facility rules zijn gepubliceerd op de website van <https://www.worldaquatics.com/>. In het handboek zwembadenbouw is deze informatie te verkrijgen via het bondsbureau evenals een vertaling van de WA facility rules.

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025



Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025

F.5 Moeilijkheidsfactor

F.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 met aparte tabellen voor het plankspringen en voor het torenspringen).

F.5.2 Als richtlijn is in bijlage FII een aantal tabellen opgenomen met sprongen, waarvan de sprongcode en de moeilijkheidsfactor zijn berekend en vastgesteld.

F.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.

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.

F.7 Wedstrijdbepalingen

F.7.1 Algemene wedstrijdbepalingen

F.7.1.1 Alle nationale wedstrijden dienen volgens dit reglement te worden gehouden. Voor in Nederland te houden internationale wedstrijden geldt het WA-reglement.

F.7.1.2 Bij alle wedstrijden in Nederland dienen de juryleden de bevoegdheid 6 en de leden van het secretariaat de bevoegdheid T te bezitten.

Bij internationale wedstrijden in Nederland, Nederlandse Kampioenschappen en daarmee door de Werkorganisatie gelijk te stellen wedstrijden moet de scheidsrechter de bevoegdheid 5 en moeten de beoordelaars allen de bevoegdheid 6 hebben.

F.7.1.3 De Werkorganisatie kan voor specifieke wedstrijden nadere eisen stellen aan de bevoegdheden die de jury moet hebben.

Bij internationale wedstrijden in Nederland, Nederlandse Kampioenschappen en daarmee door de Werkorganisatie gelijk te stellen wedstrijden is een computerprogramma voor het maken van juryanalyses gewenst.

F.7.1.4 De springinstallaties dienen op de dagen van de wedstrijd voor de deelnemers beschikbaar te zijn. Op de dagen voorafgaand aan de wedstrijd wordt voldoende gelegenheid gegeven op de wedstrijd- springplanken en -platforms te oefenen.

F.7.1.5 Wanneer het totale aantal sprongen van een wedstrijdonderdeel groter is dan 210 sprongen wordt de wedstrijd in twee of meer sessies van maximaal 210 sprongen opgedeeld tenzij meerdere jurygroepen worden ingezet. Ook bij minder dan 210 sprongen mogen meerdere jurygroepen worden ingezet.

F.7.1.6 Indien er twee jurygroepen worden ingezet zal de tweede groep jureren vanaf de vierde

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025



sprongserie. Bij een wedstrijd met meer dan zes sprongen wordt de jury weer gewisseld vanaf de achtste ronde. opm: in bijzondere omstandigheden, zoals grote hitte en luchtvochtigheid, mogen de jurygroepen na elke willekeurige ronde worden gewisseld.

- F.7.1.7 Indien er voldoende juryleden beschikbaar zijn is het streven in een finale geen juryleden in te zetten van de verenigingen van de deelnemende springers.
- F.7.1.8 Indien een beoordelaar op enig moment niet meer in staat is het beoordelen voort te zetten na het begin van het wedstrijdonderdeel zorgt de scheidsrechter voor vervanging.

F.7.2 Inschrijvingen

- F.7.2.1 Voor wedstrijden in Nederland moet een daarvoor ingeschreven springer en/of zijn vertegenwoordiger voor de in de aankondiging vermelde sluitingsdatum de volledig en duidelijk ingevulde en namens beiden ondertekende officiële springlijsten voor alle te houden wedstrijden bij de wedstrijdorganisatie inleveren. Bij gebruik van digitale inschrijving vervangt de digitaal ingediende springlijst de springlijst op papier.
- F.7.2.2 De organisatie zorgt ervoor dat de scheidsrechter en zijn vertegenwoordiger de springlijsten tijdig kan controleren overeenkomstig artikel F15.7.
- F.7.2.3 Bij het niet tijdig inleveren respectievelijk digitaal opgeven van de springlijsten wordt een springer niet tot de wedstrijd toegelaten.
- F.7.2.4 Elke deelnemer en zijn vertegenwoordiger zijn samen verantwoordelijk voor de juistheid van de spring- lijsten.
- F.7.2.5 Binnen 3 uur voor het begin van een wedstrijd kunnen geen wijzigingen meer in behandeling worden genomen, tenzij een andere regeling is getroffen.
- F.7.2.6 Bij 1m- en 3m-plankspringen, torenwedstrijden en wedstrijden synchroonspringen waarbij de kwalificatiewedstrijd wordt gesprongen op dezelfde dag als de (halve) finale mag een nieuwe springlijst binnen 30 minuten na het beëindigen van de kwalificatiewedstrijd bij het secretariaat worden ingeleverd.
- F.7.2.7 Deelnemers aan de finale 1m- en 3m-plankspringen of torenspringen kunnen tot uiterlijk 30 minuten na de halve finale nieuwe springlijsten inleveren.
- F.7.2.8 Op de springlijst moet van elke sprong, in de volgorde waarin de sprongen worden uitgevoerd, zijn aangegeven:
 - het nummer van de sprong;
 - de uitvoering van de sprong, d.w.z. (A) gestrekt, (B) gehoekt, (C) gehurkt of (D) vrije houding;
 - de hoogte van de springplank of het platform;
 - de moeilijkheidsfactor volgens de geldende formule;

F.7.3 Startvolgorde

- F.7.3.1 Voor de eerste wedstrijd van elke categorie wordt de volgorde waarin de deelnemers springen door loting bepaald.
- F.7.3.2 In de halve finale is de startvolgorde gelijk aan de omgekeerde volgorde van de behaalde plaats in de kwalificatiewedstrijd. Indien er geen kwalificatiewedstrijd is gehouden wordt de volgorde door loting bepaald.
- F.7.3.3 In de finale is de startvolgorde gelijk aan de omgekeerde volgorde van de behaalde plaats in de halve finale. Indien er geen halve finale is gehouden, is de startvolgorde bepaald

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025



door de omgekeerde volgorde van de behaalde plaats in de kwalificatiewedstrijd. Indien er geen halve finale en kwalificatiewedstrijd is gehouden, wordt de startvolgorde door loting bepaald.

F.7.3.4 In (halve) finales waarvoor meer springers zich met hetzelfde puntentotaal hebben geplaatst wordt de startvolgorde van deze springers door loting bepaald.

F.7.3.5 De loting voor de volgorde van de springers moet in het openbaar gebeuren. Plaats en tijdstip van de loting moeten in de officiële wedstrijdaankondiging worden bekend gemaakt. Zo mogelijk dient de loting elektronisch te gebeuren.

F.7.3.6 In elke ronde moeten de deelnemers allen in volgorde hun sprong uitvoeren.

F.7.3.7 Een wedstrijd omvat het aantal sprongen per deelnemer, zoals in bijlage FIII is omschreven.

F.7.4 Plaatsing voor een wedstrijdonderdeel

F.7.4.1 Wanneer een springer of duo (bij synchroonspringen), bij de start van het onderdeel, niet in staat is om aan een (halve) finale deel te nemen, zal de eerstvolgend geplaatste deelnemer of duo uit het voorafgaande wedstrijdonderdeel worden toegelaten.

F.7.4.2 Wanneer meer springers of duo's (bij synchroonspringen) zich met een gelijk aantal punten voor de laatste plaats van het volgende wedstrijdonderdeel kwalificeren, worden zij allen toegelaten.

F.7.5 Uitslag van een wedstrijdonderdeel

F.7.5.1 De springer of het duo (bij synchroonspringen) met de hoogste score wordt uitgeroepen tot winnaar van het betreffende wedstrijdonderdeel.

F.7.5.2 De volgende plaatsen worden achtereenvolgens toegewezen in aflopende volgorde van de score.

F.7.5.3 Indien twee of meer springers of paren (bij het synchroonspringen) dezelfde score hebben eindigen zij op dezelfde plaats en wordt de volgende plaats niet overgeslagen.

F.7.5.4 Bij elk volgend wedstrijdonderdeel (halve finale of finale) beginnen de springers weer bij 0 (nul) punten. Bij leeftijdsgroepen wedstrijden waarbij in de finale alleen de ongelimiteerde sprongen worden gemaakt wordt de score behaald in de finale opgeteld bij de score van de gelimiteerde sprongen uit de halve finale.

F.8 Leeftijdsbepalingen

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

F.8.2 Leeftijdsgroepen (WA): Leeftijdsgroep A: 16,17 en 18 jaar; Leeftijdsgroep B: 14 en 15 jaar; Leeftijdsgroep C: 12 en 13 jaar.

F.8.3 Voor wedstrijden in Nederland gelden bovendien de leeftijdsgroepen:

Leeftijdsgroep S: 19 jaar en ouder (de S-groep wordt niet gebruikt indien ook wordt gesprongen in de masters leeftijdsgroepen);

Leeftijdsgroep C: 13 jaar en jonger (of 12 en 13 jaar indien ook gesprongen wordt in leeftijdsgroep D); Leeftijdsgroep D: 11 jaar en jonger (of 10 en 11 jaar indien ook gesprongen wordt in de leeftijdsgroep E);

Leeftijdsgroep E: 9 jaar en jonger.

F.8.4 Masters: 19 jaar en ouder (ingedeeld volgens het masters reglement).

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025



F.9 Soorten wedstrijden

F.9.1 In verenigings- of nationaal verband kunnen schoonspringers, mits daarbij aan de gestelde eisen wordt voldaan, deelnemen aan de volgende wedstrijden (zie ook bijlage FIII):

- programma 1: leeftijdsgroep wedstrijden;
- programma 2: wedstrijden voor alle leeftijden;
- programma 3: wedstrijden synchroonspringen;
- programma 4: wedstrijd voor teams;
- programma 5: wedstrijden voor masters

De programma's 1, en 2 en 3 zijn eveneens van toepassing op Nederlandse Kampioenschappen. De Directie kan besluiten programma 4 op te nemen in het programma van de Nederlandse Kampioenschappen.

F.9.2 Daarnaast kan in verenigings- of nationaal verband worden deelgenomen aan wedstrijden waarvoor het de organisatie vrij staat het programma te bepalen mits het programma voldoet aan de eisen opgenomen in artikel F6:

- Wedstrijden voor startvergunninghouders;
- Wedstrijden voor deelnemers zonder startvergunninghouders (deze wedstrijden mogen alleen worden georganiseerd door de Werkorganisatie van de KNZB);
- Club wedstrijden met deelnemers uit één vereniging met of zonder startvergunning.

F.10 Leeftijdsgroep wedstrijden

F.10.1 de wedstrijdvorm is :

- een kwalificatiewedstrijd;
- een finale.

F.10.2 Zonder uitzondering mogen de deelnemers alleen in hun eigen leeftijdsgroep uitkomen.

F.10.3 De kwalificatiewedstrijd bestaat uit twee delen respectievelijk deel één met gelimiteerde sprongen en deel twee met ongelimiteerde sprongen.

F.10.4 De twaalf springers met de hoogste score van een leeftijdsgroep komen uit in de finaleronde. In de finale worden alleen de ongelimiteerde sprongen gemaakt. De score in de finale wordt bepaald door de score van de gelimiteerde sprongen uit de voorronde op te tellen bij de score van de ongelimiteerde sprongen van de finale.

F.11 Open klasse wedstrijden

F.11.1 1m-plankspringen

F.11.1.1 de wedstrijdvorm is :

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

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

F.11.1.2 Na de kwalificatiewedstrijd worden per categorie de twaalf best geplaatste springers toegelaten tot de halve finale. De zes best geplaatste springers van de halve finale gaan door naar de finale.

F.11.2 3m-plank springen of torenspringen

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025

F.11.2.1 De wedstrijdvorm is:

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

Elk onderdeel bestaat voor de dames uit 5 ongelimiteerde sprongen uit 5 groepen en voor de heren uit 6 ongelimiteerde sprongen op de 3 meter uit 5 spronggroepen en op de toren uit 6 spronggroepen.

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

F.12 Wedstrijden synchroonspringen

F.12.1 De wedstrijdvorm is;

- een kwalificatiewedstrijd indien er meer dan twaalf duo's deelnemen;
- een finale.

F.12.2 De twaalf best geplaatste duo's van de kwalificatiewedstrijd komen tegen elkaar uit in de finale.

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

F.12.4 In elke ronde maken de twee deelnemers exact dezelfde sprong (zelfde sprongcode en houding). Deze sprongcombinatie heet een duosprong.

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 in de open klasse 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 open klasse dames, mix en de leeftijdsgroep S dames en S mix 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 tenminste vier spronggroepen worden gebruikt.

F.12.11 Een open klasse wedstrijd synchroonspringen voor heren en leeftijdsgroep S heren bestaat uit 6 rondes:

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

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025



- 4 rondes met ongelimiteerde duo-sprongen.

F.12.12 In de wedstrijden synchroonspringen met zes rondes 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.

F.13 Wedstrijd voor teams

Team wedstrijd waarin de leden van het team individueel springen.

F.13.1 De wedstrijdvorm is een finale.

F.13.2 Het team bestaat uit tenminste één vrouw en tenminste één man. Het team mag maximaal uit vier personen bestaan.

F.13.3 De leden van het team mogen lid zijn van twee of meer verenigingen. Indien de teamwedstrijd dient als competitie tussen verenigingen moeten de leden van het team lid zijn van dezelfde vereniging.

F.13.4 Het programma bestaat uit zes verschillende ongelimiteerde sprongen uit zes spronggroepen..

F.13.5 Twee sprongen worden uitgevoerd door een vrouwelijk teamlid en twee sprongen door een mannelijk teamlid. De twee synchroonsprongen worden uitgevoerd door een duo van één mannelijk en één vrouwelijk teamlid.

F.13.6 De wedstrijd bestaat uit de volgende rondes:

Ronde 1: Vrouwelijke springer van de 3 meter.

Ronde 2: Mannelijke springer van de 3 meter.

Ronde 3: Mix-synchroon van de 3 meter.

Ronde 4: Vrouwelijke springer van de toren.

Ronde 5: Mannelijke springer van de toren.

Ronde 6: Mix-synchroon van de toren.13. 7 De wedstrijdvolgorde van de teams wordt door loting bepaald.

F.14 Wedstrijden voor masters

F.14.1 Het programma van wedstrijden voor masters staat vermeld in het deel masters van het F-reglement.

F.14.2 De criteria voor het beoordelen van sprongen uit het schoonspringreglement zijn eveneens van toepassing op wedstrijden voor masters.

F.15 De scheidsrechter

F.15.1 Door of namens de scheidsrechter zal vóór de wedstrijd worden nagegaan of de te gebruiken springinstallaties en accommodaties in orde zijn.

F.15.2 De scheidsrechter leidt de juryvergadering, waarin hij de juryleden instrueert.

F.15.3 De scheidsrechter dient zodanig plaats te nemen, dat hij de wedstrijd kan leiden en er op toe kan zien, dat de reglementen worden nageleefd.

F.15.4 De scheidsrechter mag voor het waarnemen van de verrichtingen van de springers laten assisteren door hulpscheidsrechters met minimaal de bevoegdheid 6.

F.15.5 Bij synchroonspringen stelt de scheidsrechter een hulpscheidsrechter met tenminste de bevoegdheid 6 aan voor het observeren van de uitvoering van de sprongen.
De scheidsrechter en de hulpscheidsrechter zitten aan de tegenover elkaar liggende

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025



zijden van het zwembad. Zij observeren de uitvoering van de sprong door de springer aan de eigen zijde. De scheidsrechter is verantwoordelijk voor het observeren van de synchroniteit.

- F.15.6** Bij torenspringen wordt een hulpscheidsrechter benoemd voor het observeren van de verrichtingen op het platform (als er geen camera beschikbaar is).
- F.15.7** De scheidsrechter moet de springlijsten (laten) controleren en als een lijst niet aan de voorschriften blijkt te voldoen de springer zo snel mogelijk de gelegenheid te geven de lijst te verbeteren voor het begin van de wedstrijd.
- F.15.8** De scheidsrechter mag bij slecht weer of onvoorziene omstandigheden een wedstrijd voor korte tijd onderbreken of een deel ervan opschorten.
- F.15.9** De wedstrijd zal worden voortgezet vanaf het punt waar deze werd onderbroken. De resultaten, die voor de onderbreking zijn behaald, worden bewaard voor het vervolg van de wedstrijd ongeacht wanneer deze zal worden gehouden. De einduitslag zal worden gebaseerd op de laatste complete ronde van sprongen op het moment van afbreken van de wedstrijd. (indien de wedstrijd niet op een later tijdstip wordt hervat zal de jury van beroep vaststellen wat de definitieve uitslag is. Indien er geen jury van beroep is bepaald de scheidsrechter van het onderdeel wat de definitieve uitslag wordt).
- 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.15.11** Bij Nederlandse Kampioenschappen en daarmee door de Werkorganisatie 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.
- 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.
- F.15.13** De mondelinge aankondiging van de sprong mag niet plaatsvinden voordat de springer zich op de springplank of het platform bevindt.
- F.15.14** 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.15.16** Een springer die een sprong weigert uit te voeren, krijgt daarvoor 0 punten.
- 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.

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025

- 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.15.19** Indien een sprong vóór het signaal wordt uitgevoerd dient de scheidsrechter te beslissen of de sprong moet worden herhaald.
- 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.
- 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 voetlandingen 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.15.27** Indien bij het synchroon springen van de plank een sprong voorwaartse of contra zonder aanloop wordt uitgevoerd verklaart de scheidsrechter de sprong "geheel mislukt".
- 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.
- F.15.29** Als een springer de orde tijdens een wedstrijd verstoort kan de scheidsrechter hem diskwalificeren. Indien een springer wordt gediskwalificeerd wordt hij niet opgenomen in de uitslag van de wedstrijd.
- F.15.30** De scheidsrechter is bevoegd een beoordelaar, die naar zijn mening niet naar tevredenheid functioneert, te vervangen. Na afloop van de wedstrijd moet de scheidsrechter dit schriftelijk in een rapport vastleggen. Dit rapport wordt apart opgestuurd aan de Werkorganisatie.
- F.15.31** Een dergelijke vervanging mag uitsluitend plaatsvinden aan het einde van een wedstrijdonderdeel of nadat door alle deelnemers een gelijk aantal sprongen is uitgevoerd.
- F.15.32** Aan het einde van de wedstrijd controleert de scheidsrechter samen met de secretarissen de springlijsten en de wedstrijduitslagen en bekrachtigt de einduitslag met zijn handtekening. Wanneer een computer gebruikt wordt, bekrachtigt de scheidsrechter het eindresultaat met zijn handtekening op de computeruitdraai.

F.16 Beoordelingsmethode

F.16.1 Algemene aanwijzingen

F.16.1.1 De lijst met juryleden bevat de namen van de scheidsrechter en de beoordelaars. In

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025



voorkomende gevallen worden hier de assistenten en hulpscheidsrechter aan toegevoegd.

F.16.1.2 Wanneer een beoordelaar tijdens een wedstrijd niet langer in staat is te jureren moet hij door een andere beoordelaar worden vervangen.

F.16.1.3 De wedstrijdresultaten worden bijgehouden door het jurysecretariaat. Bij belangrijke wedstrijden zal het jurysecretariaat uit twee onafhankelijk van elkaar werkende secretariaatsgroepen bestaan.

F.16.1.4 Na iedere sprong tonen de beoordelaars na het signaal van de scheidsrechter onmiddellijk, op eenduidige wijze en zonder onderling overleg duidelijk hun cijfer. Vervolgens worden de jurycijfers één voor één door of namens de scheidsrechter voorgelezen in een vaste volgorde.

F.16.1.5 Bij het synchroonspringen worden eerst de cijfers voor de uitvoering van de sprong omgeroepen en vastgelegd gevolgd door de cijfers voor de synchroniteit.

F.16.1.6 Indien gebruik wordt gemaakt van een elektronisch scoresysteem zullen de beoordelaars direct nadat de sprong is uitgevoerd hun cijfer intypen in het systeem, zonder een signaal van de scheidsrechter.

F.16.1.7 Indien er geen elektronisch systeem beschikbaar is wordt gebruik gemaakt van cijferbordjes met cijfers van 0 tot en met 10 oplopend per half punt.

F.16.1.8 De cijfers worden getoond op een scorebord dat bij voorkeur niet zichtbaar is voor de beoordelaars. Al de cijfers (zonder informatie over de stand van de wedstrijd) moeten getoond worden op het scoresysteem van de beoordelaars.

F.16.1.9 De eerste secretaris (secretariaatsgroep) noteert de jurycijfers op de springlijsten zoals die door de scheidsrechter of de omroeper worden opgelezen en noteert deze. Wanneer een computer en een scorebord worden gebruikt, is de mondelinge opsomming van de cijfers niet noodzakelijk. In dat geval zal het secretariaat de cijfers direct van de monitor overnemen.

F.16.1.10 De tweede secretaris (secretariaatsgroep) noteert de cijfers op de springlijsten zoals die door de beoordelaars worden getoond. Wanneer een computer wordt gebruikt om de score vast te stellen wordt er geen gebruik gemaakt van een tweede secretariaatsgroep.

F.16.1.11 Teneinde het rekenen te vereenvoudigen mag een computer, een rekenmachine of rekentabel worden gebruikt.

F.16.1.12 Aan het einde van de wedstrijd worden per springer de puntenaantallen van de sprongen bij elkaar opgeteld. De puntentotalen van alle springers en de volgorde, waarin ze zich hebben geplaatst, worden door de scheidsrechter of de omroeper bekend gemaakt.

F.16.2 Beoordelen bij individuele wedstrijden en team wedstrijden

F.16.2.1 Voor elke individuele wedstrijd en teamwedstrijd worden 5 beoordelaars opgesteld. Er kan worden gekozen voor zeven beoordelaars.

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;

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025

- 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.16.2.3 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.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.
- 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.

F.16.3 Beoordelen bij wedstrijden synchroonspringen

- 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.16.3.3 Voor elke wedstrijd synchroonspringen worden negen beoordelaars opgesteld. Vier beoordelaars zullen uitsluitend de uitvoering van de sprongen en de overige beoordelaars zullen uitsluitend de synchroniteit beoordelen. De Werkorganisatie kan bepalen dat er bij specifieke wedstrijden elf beoordelaars worden opgesteld waarvan zes voor de uitvoering van de sprongen en vijf voor de synchroniteit.
- F.16.3.4 Twee of drie (bij elf beoordelaars) van de beoordelaars, die aangewezen zijn voor de uitvoering van de sprongen, beoordelen de ene springer en de andere twee of drie beoordelaars de andere springer.
- 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.
- 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;

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025



- 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.

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.16.3.8 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".

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 bewegen 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.

F.16.4 Score berekening bij individuele wedstrijden en teamwedstrijden

F.16.4.1 De secretarissen (secretariatsgroepen) zullen het hoogste en het laagste cijfer schrappen. Wanneer er van het hoogste of laagste cijfer twee of meer zijn, vervalt slechts één daarvan.

F.16.4.2 Onafhankelijk van elkaar tellen de secretarissen de overgebleven cijfers op en vermenigvuldigen de uitkomst hiervan met de moeilijkheidsfactor, hetgeen het puntenaantal oplevert voor de uitgevoerde sprong.

F.16.4.3 Bij wedstrijden met zeven beoordelaars worden de twee hoogste en de twee laagste cijfers geschrapt om zodoende tot een puntenaantal te komen, dat vergelijkbaar is met dat van wedstrijden met vijf beoordelaars. Wanneer er van de te schrappen hoogste of laagste cijfers drie of meer zijn, vervallen er slechts twee daarvan.

F.16.4.4 Wanneer een beoordelaar doordat hij onwel is geworden of door andere onvoorziene

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025



omstandigheden verzuimt een bepaalde sprong te beoordelen, wordt het gemiddelde cijfer van de andere beoordelaars afgerond op het dichtstbijzijnde halve of hele punt, aangenomen als het ontbrekende cijfer. Indien dit gemiddelde cijfer op de decimalen 0,25 of 0,75 uitkomt, wordt dit naar boven afgerond op een half of heel punt.

F.16.5 Score berekening bij wedstrijden synchroonspringen

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

F.17 Uitvoering van de sprongen

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

- 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.17.2** Elke individuele 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.

F.17.3 Sprongen uit stand

- 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.
- F.17.3.2 Bij de aanvangshouding moet het lichaam recht 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.
- F.17.3.3 De sprong begint wanneer de armen vanuit de aanvangshouding in beweging komen.
- 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

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025



beoordelaar naar eigen inzicht ½ tot 2 punten in mindering brengen.

- F.17.3.5 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.

F.17.4 Sprongen met aanloop

- F.17.4.1 De aanvangshouding wordt geacht te zijn aangenomen zodra de springer gereed is voor de eerste pas van de aanloop.
- F.17.4.2 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.17.4.4 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.

F.17.5 Zowel sprongen uit stand als met aanloop

- 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 van de plank: De voeten verlaten de plank en komen weer terug voor dat de springer definitief de plank, met een armzwaai en er zijn twee duidelijke kniebuigingen voordat de springer de plank verlaat.
- Toelichting bij dubbele afzet van het platform: De voeten komen los van het platform en er zijn twee duidelijke kniebuigingen voordat de springer het platform verlaat.
- F.17.5.2 De afzet moet gebalanceerd en hoog zijn en moet vanaf het einde van de springplank c.q. het platform plaatsvinden.
- F.17.5.3 Indien de afzet niet gebalanceerd en hoog vanaf het einde van de plank of platform is zal iedere beoordelaar naar eigen inzicht ½ tot 2 punten in mindering brengen.
- 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.

F.17.6 Sprongen uit handstand

- 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.

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025

- 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.17.6.3 Wanneer een springer 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.17.6.4 Wanneer geen stilstaande, stabiele handstand met een gestrekte verticale lichaamshouding wordt getoond, of de handen contact verliezen met het platform tijdens de afzet verlagen de beoordelaars hun cijfer met ½ tot 2 punten.

F.17.7 Puntenaftrek

- F.17.7.1 Puntenaftrek voorbehouden aan de scheidsrechter zal niet door de beoordelaars worden toegepast.
- 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");
 - 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.17.7.3 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. Indien technologie is geïnstalleerd om te bepalen of een springer te dichtbij is met zijn hoofd en de apparatuur geeft het signaal dat hier sprake van is zal de scheidsrechter bepalen dat het cijfer maximaal 2 punten is. Indien een beoordelaar toch een cijfer hoger dan 2 geeft verlaagt de scheidsrechter dit naar 2.

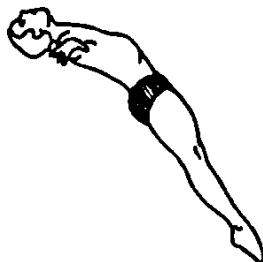
Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025



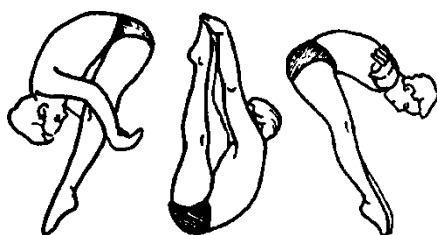
F.17.8 Lichaamshoudingen

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

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, gebogen in de knieën en de heupen met de handen op de onderbenen en de voeten gestrekt. De



voeten zijn dicht bij elkaar met de knieën binnen de buitencontour van de schouders en het lichaam.

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

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025

zal iedere beoordelaar naar eigen inzicht $\frac{1}{2}$ tot 2 punten in mindering brengen.

- 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.
- 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.

F.17.9 Schroefsprongen

- F.17.9.1 Als een schroefbeweging duidelijk zichtbaar van de springplank of het platform wordt meegenomen zal iedere beoordelaar naar eigen inzicht $\frac{1}{2}$ tot 2 punten in mindering brengen.
- 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.

F.17.10 De landing

- 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.17.10.4 Wanneer één arm of beide armen boven het hoofd komen bij een landing met de voeten naar beneden of onder het hoofd komen bij een landing met het hoofd naar beneden, moet de scheidsrechter, alvorens de beoordelaars het signaal te geven hun cijfers te tonen, (laten) aankondigen dat het cijfer niet meer dan $4\frac{1}{2}$ mag zijn. Wanneer een beoordelaar dan toch meer dan $4\frac{1}{2}$ punt geeft, reduceert de scheidsrechter het cijfer van die beoordelaar tot $4\frac{1}{2}$. Indien de scheidsrechter niet bepaalt dat het cijfer maximaal $4\frac{1}{2}$ is mag de beoordelaar toch de sprong met maximaal $4\frac{1}{2}$ waarderen.
- F.17.10.5 Indien één arm of beide armen bij het induiken niet in de voorgeschreven houding zijn

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025



en de scheidsrechter heeft niet bepaald dat het cijfer maximaal 4½ is, zal iedere beoordelaar afhankelijk van de omstandigheden ½ tot 2 punten aftrekken.

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.

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

F.18 Protesten

F.18.1 Protesten moeten uiterlijk 15 minuten na het beëindigen van de wedstrijd schriftelijk bij de scheids rechter 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. Dit geschreven protest dient te worden aangekondigd en zo snel mogelijk worden ingediend. De wedstrijd eindigt dan na behandeling van het geschreven protest respectievelijk uiterlijk 15 minuten na de laatste sprong van die wedstrijd indien het geschreven protest dan nog niet is ingediend.

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

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

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.

F.19 Proces-verbaal

F.19.1 Ieder proces-verbaal dient via een geautomatiseerd wedstrijdmeldsysteem aan het bondsbureau te worden aangeboden ingediend te worden binnen 5 dagen na de wedstrijddatum.

F.19.2 Een proces-verbaal dient de volgende gegevens te bevatten:

- de naam van de organiserende instantie, het zwembad waarin de wedstrijden plaatsvonden, alsmede de datum van de wedstrijden;
- de namen en bevoegdheden van de juryleden met vermelding van de wedstrijdonderdelen, waarbij zij hebben gefungeerd;
- de namen van de deelnemers, hun startvergunningnummers (bij wedstrijden voor deelnemers zonder startvergunning alleen het geboortjaar als de deelnemer niet in het bezit van een startvergunning is) en de namen van hun verenigingen;
- de wedstrijdonderdelen met vermelding van springplank- of platformhoogte;

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025



- de eindvolgorde van de deelnemers per wedstrijdonderdeel met vermelding van eventuele prijzen;
- bijzonderheden door de scheidsrechter te vermelden indien van toepassing.

F.19.3 Elk proces-verbaal dient door de scheidsrechter te worden ondertekend of, wanneer deze alle springlijsten heeft ondertekend en het proces-verbaal na de wedstrijd wordt opgesteld, door of namens een vertegenwoordiger van de organiserende instantie.

F.19.4 De volledig ingevulde en ondertekende springlijsten moeten door de organiserende instantie het lopende jaar plus het volledige jaar daarop worden bewaard en op de eerste aanvraag van de Werkorganisatie ter beschikking gesteld.

F.20 Nederlandse Kampioenschappen (NK)

F.20.1 Jaarlijks worden door of namens de Directie in Nederland de Nederlandse Kampioenschappen georganiseerd.

F.20.2 De jury en het jurysecretariaat voor Nederlandse Kampioenschappen worden door of namens de Werkorganisatie uitgenodigd.

F.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.

F.20.4 Categorieën

Nederlandse Kampioenschappen zijn er in de categorieën:

- 1m/3m plankspringen en torenspringen;
- dames/meisjes en heren/jongens;
- leeftijdsgroepen C, B en A (leeftijdsgroepen) en Open klasse (Open).
- individuele springers en paren synchroonspringen.

F.20.5 In elke categorie vormen de kwalificatiewedstrijd, eventuele halve finale en finale gezamenlijk het Nederlands kampioenschap voor de betreffende categorie. Eén maal per jaar kan de Directie bepalen dat bepaald dat de onderdelen van het NK worden aangepast.

F.20.6 Wedstrijdopzet van de Nederlandse Kampioenschappen (NK)

F.20.6.1 Het Nederlands kampioenschap voor leeftijdsgroepen volgt voor het plank- en torenspringen wedstrijdprogramma 1 en heeft als vorm :

- een kwalificatiewedstrijd met het volledige programma indien het aantal inschrijvingen groter is dan twaalf;
- in door de Werkorganisatie vast te stellen onderdelen een halve finale.
- een finale.

Het programma in de finale bestaat uit het volledige programma indien er geen halve-finale wordt gehouden. Indien er een halve-finale is gehouden bestaat het finaleprogramma alleen uit de ongelimiteerde sprongen. Voor de einduitslag wordt in dat geval de score van de ongelimiteerde sprongen uit de finale opgeteld bij de score van de niet herhaalde gelimiteerde sprongen van de halve-finale voor het bepalen van de einduitslag.

F.20.6.2 Het Nederlands Kampioenschap 1 meter, 3 meter en toren in de Open klasse volgt wedstrijdprogramma 2 en heeft als vorm :

- een kwalificatiewedstrijd;
- een halve finale;

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025

- 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 negen of minder is.

Voor het torenspringen wordt alleen van de 10 meter gesprongen tenzij de Werkorganisatie vooraf bekend maakt dat de 7½ en of de 5 meter ook mag worden gebruikt.

F.20.6.3 Het Nederlands kampioenschap synchroonspringen voor duo's AL en de leeftijdsgroepen volgt wedstrijdprogramma 3 en heeft als vorm :

- een halve finale;
- een finale.

De halve finale wordt niet gehouden indien het aantal duo's tien of minder is.

F.20.6.4 De Directie kan ongeacht de deelname besluiten kwalificatiewedstrijden te houden voor elk van de categorieën van de Nederlandse Kampioenschappen.

F.20.6.5 Voor elk onderdeel van de Nederlandse Kampioenschappen behoudt de Directie 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.

F.20.6.6 De Werkorganisatie 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.

F.20.7 Data

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

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

F.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 de Directie.

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

F.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 bekend gemaakt.

F.20.7.6 Alle mededelingen omtrent Nederlandse Kampioenschappen worden door de Werkorganisatie gepubliceerd.

F.20.8 Titels en prijzen bij Nederlandse Kampioenschappen.

F.20.8.1 Bij Nederlandse Kampioenschappen verkrijgt de winnaar van het Open Klasse kampioenschap de titel "Kampioen van Nederland", de winnaar van een leeftijdsgroep

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025



de titel "Kampioen van Nederland in de desbetreffende leeftijdsgroep" en het winnende duo van het Open klasse kampioenschap bij (mix) synchroonspringen de titel "Kampioen (mix) synchroonspringen van Nederland", de winnaars van een leeftijdsgroep bij (mix) synchroonspringen de titel "Kampioen van Nederland (mix) synchroonspringen in de betreffende leeftijdsgroep".

- F.20.8.2 Als bewijs voor het behaalde kampioenschap ontvangt de winnaar of de beide springers van het winnende duo bij synchroonspringen een bondsdiploma en een gouden (verguld zilveren) medaille van het bondsbestuur.
- F.20.8.3 Er wordt geen kampioenstitel toegekend, indien er bij het desbetreffende wedstrijdonderdeel slechts één deelnemer of duo is, tenzij de Directie de geleverde prestatie een kampioenschap waardig acht.
- F.20.8.4 De op de tweede en derde plaats geëindigde deelnemers ontvangen respectievelijk een verzilverde en een bronzen medaille.
- F.20.8.5 Verzilverde en bronzen medailles worden slechts toegekend indien er bij het desbetreffende wedstrijdonderdeel tenminste 3 respectievelijk 4 deelnemers of bij synchroonspringen paren zijn, tenzij de Directie de geleverde prestatie een medaille waardig acht.

F.20.9 Inschrijven

- F.20.9.1 Voor Nederlandse Kampioenschappen worden alleen aanmeldingen ingeschreven die voor de sluitingsdatum schriftelijk door of namens de secretaris van de desbetreffende vereniging bij de Werkorganisatie zijn ingediend en de volgende gegevens bevatten:
 - naam van de vereniging;
 - namen van de springers met bijbehorende startvergunningnummers;
 - wedstrijdonderdeel c.q. -onderdelen.
- F.20.9.2 Springers die na het verstrijken van de inlevertermijn nog geen officiële springlijst(en) bij de Werkorganisatie hebben ingeleverd, worden van het desbetreffende wedstrijdonderdeel uitgesloten.

F.21 Bijlagen

- F.21.1** Behalve de in vorige artikelen genoemde bevat dit reglement de volgende bijlagen:
 - FII Sprongentabellen
 - FIII Wedstrijdprogramma's
 - FIV Jurysamenstelling voor specifieke wedstrijden en samenvatting van beslissingen van scheidsrechter en beoordelaars
 - FV Procedure officialbenoemingen
 - FVI Masters
 - FVII Organisatie schoonspringkolom

F.22 Slotbepaling

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

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025

BIJLAGE FI a – Formule en componenten voor plankspringen

$$MF = A + B + C + D + E$$

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

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 B	LICHAMSHOUDING (A=gestrekt, B=gehoekt, C=gehurkt, D=vrijhouding, E=Zweefsprongen, voegdezewaardeaan-B- of -C- t																			
	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										

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				
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.													

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

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.								

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025

BIJLAGE FI b – Formule en componenten voor torenspringen

MF = A + B + C + D + E

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

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

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															

NB 1: Zeven componenten hebben een negatieve waarde

NB 2: Twee streepjes voor sprongen die momenteel niet toegestaan zijn

Tabel C	SCHROEFEN															
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 handstandschoefsprongen 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)Handstandschoefsprongen met 1, 1½ of 2 salto's worden uitgevoerd in de houding D. (5)Handstandschoefsprongen 2½ of meer salto 's worden uitgevoerd in de houdingen B of C.															

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.

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

Tabel E	"ONNATUURLIJKE" LANDING (wordt niet toegepast bij schroefsprongen)									
Salto	½	1	1½	2	2½	3	3½	4	4½	5½

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025

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.										

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025

BIJLAGE FIIa-i – Sprongtabel (WA) plankspringen groep 1, 2, 3 en 4

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

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025



BIJLAGE FIIa-ii – Sprongtabel (WA) plankspringen groep 5

Plank		1 METER				3 METER			
Schroef sprongen		A	B	C	D	A	B	C	D
5111	Zweef voorover met ½ Schroef	1,8	1,7	1,6		2,0	1,9	1,8	
5112	Zweef voorover met hele Schroef	2,0	1,9			2,2	2,1		
5121	Salto voorover met ½ Schroef				1,7				1,8
5122	Salto voorover met hele Schroef				1,9				2,0
5124	Salto voorover met dubbele Schroef				2,3				2,4
5126	Salto voorover met drievoudige Schroef				2,8				2,9
5131	1½ salto voorover met ½ Schroef				2,0				1,9
5132	1½ salto voorover met hele Schroef				2,2				2,1
5134	1½ salto voorover met dubbele Schroef				2,6				2,5
5136	1½ salto voorover met drievoudige Schroef				3,1				3,0
5138	1½ salto voorover met viervoudige Schroef				3,5				3,4
5151	2½ salto voorover met ½ Schroef		3,0	2,8			2,8	2,6	
5152	2½ salto voorover met hele Schroef		3,2	3,0			3,0	2,8	
5154	2½ salto voorover met dubbele Schroef		3,6	3,4			3,4	3,2	
5156	2½ salto voorover met drievoudige Schroef						3,9	3,7	
5172	3½ salto voorover met hele Schroef						3,7	3,4	
5211	Zweef achterover met ½ Schroef	1,8	1,7	1,6		2,0	1,9	1,8	
5212	Zweef achterover met hele Schroef	2,0				2,2			
5221	Salto achterover met ½ Schroef				1,7				1,8
5222	Salto achterover met hele Schroef				1,9				2,0
5223	Salto achterover met 1½ Schroef				2,3				2,4
5225	Salto achterover met 2½ Schroef				2,7				2,8
5227	Salto achterover met 3½ Schroef				3,2				3,3
5231	1½ salto achterover met ½ Schroef				2,1				2,0
5233	1½ salto achterover met 1½ Schroef				2,5				2,4
5235	1½ salto achterover met 2½ Schroef				2,9				2,8
5237	1½ salto achterover met 3½ Schroef								3,3
5239	1½ salto achterover met 4½ Schroef								3,7
5251	2½ salto achterover met ½ Schroef		2,9	2,7			2,7	2,5	
5253	2½ salto achterover met 1½ Schroef						3,4	3,2	
5255	2½ salto achterover met 2½ Schroef						3,8	3,6	

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025

BIJLAGE FIIa-ii – Sprongtabel (WA) plankspringen groep 5 vervolg

Plank	1 METER				3 METER			
	A	B	C	D	A	B	C	D
Schroef sprongen								
5311 Contra zweef met ½ schroef	1,9	1,8	1,7		2,1	2,0	1,9	
5312 Contra zweef met hele schroef	2,1				2,3			
5321 Contra salto met ½ schroef				1,8				1,9
5322 Contra salto met hele schroef				2,0				2,1
5323 Contra salto met 1½ schroef				2,4				2,5
5325 Contra salto met 2½ schroef				2,8				2,9
5331 1½ contrasalto met ½ schroef				2,2				2,1
5333 1½ contrasalto met 1½ schroef				2,6				2,5
5335 1½ contrasalto met 2½ schroef				3,0				2,9
5337 1½ contrasalto met 3½ schroef				3,6				3,5
5339 1½ contrasalto met 4½ schroef								3,8
5351 2½ contrasalto met ½ schroef		2,9	2,7			2,7	2,5	
5353 2½ contrasalto met 1½ schroef		3,5	3,3			3,3	3,1	
5355 2½ contrasalto met 1½ schroef		3,9	3,7			3,7	3,5	
5371 3½ contrasalto met ½ schroef						3,4	3,1	
5373 3½ contrasalto met 1½ schroef							3,7	
5411 Zweef binnenwaarts met ½ schroef	2,0	1,7	1,6		1,9	1,6	1,5	
5412 Zweef binnenwaarts met hele schroef	2,2	1,9	1,8		2,1	1,8	1,7	
5421 Salto binnenwaarts met ½ schroef				1,9				1,7
5422 Salto binnenwaarts met hele schroef				2,1				1,9
5432 1½ salto binnenwaarts met hele schroef				2,7				2,4
5434 1½ salto binnenwaarts met dubbele schroef				3,1				2,8
5436 1½ salto binnenwaarts met drievoudige schroef								3,5

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025

BIJLAGE FIIB-i – Sprongtabel (WA) torenspringen groep 1, 2, 3 en 4

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

Platform		10 METER				7,5 METER				5 METER			
		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
Voorwaartse sprongen													
101	Zweef voorover	1,6	1,5	1,4		1,6	1,5	1,4		1,4	1,3	1,2	
102	Salto voorover	1,8	1,7	1,6		1,7	1,6	1,5		1,6	1,5	1,4	
103	1½ salto voorover	1,9	1,6	1,5		1,9	1,6	1,5		2,0	1,7	1,6	
104	Dubbele salto voorover	2,5	2,2	2,1		2,4	2,1	2,0		2,6	2,3	2,2	
105	2 ½ salto voorover	2,7	2,3	2,1			2,4	2,2			2,6	2,4	
107	3 ½ salto voorover		3,0	2,7			3,1	2,8				3,0	
109	4 ½ salto voorover		4,1	3,7									
112	zweefsalto voorover		1,9	1,8			1,8	1,7			1,7	1,6	
113	1½ zweefsalto voorover		1,8	1,7			1,8	1,7			1,9	1,8	
114	Dubbele zweefsalto voorover		2,4	2,3			2,3	2,2			2,5	2,4	
115	2½ zweefsalto voorover		2,6	2,4				2,5					
Achterwaartse sprongen		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
201	Zweef achterover	1,9	1,8	1,7		1,9	1,8	1,7		1,7	1,6	1,5	
202	Salto achterover	1,9	1,8	1,7		1,8	1,7	1,6		1,7	1,6	1,5	
203	1½ salto achterover	2,4	2,2	1,9		2,4	2,2	1,9		2,5	2,3	2,0	
204	Dubbele salto achterover	2,6	2,4	2,1		2,5	2,3	2,0			2,5	2,2	
205	2½ salto achterover	3,3	2,9	2,7			3,0	2,8				3,0	
206	Drievoudige salto achterover		3,0	2,7			2,8	2,5			3,2	2,9	
207	3½ salto achterover		3,6	3,3				3,4					
209	4½ salto achterover		4,5	4,2									
212	Zweefsalto achterover		1,9	1,8			1,8	1,7			1,7	1,6	
213	1½ zweefsalto achterover		2,4	2,1			2,4	2,1			2,5	2,2	
Contra sprongen		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
301	Contra zweef	2,0	1,9	1,8		2,0	1,9	1,8		1,8	1,7	1,6	
302	Contra salto	2,0	1,9	1,8		1,9	1,8	1,7		1,8	1,7	1,6	
303	1½ contrasalto	2,6	2,3	2,0		2,6	2,3	2,0		2,7	2,4	2,1	
304	Dubbele contrasalto	2,8	2,5	2,2		2,7	2,4	2,1		2,9	2,6	2,3	
305	2½ contrasalto	3,3	2,9	2,7		3,4	3,0	2,8			3,2	3,0	
306	Drievoudige contrasalto		3,1	2,8			2,9	2,6			3,3	3,0	
307	3½ contrasalto		3,5	3,3									
309	4½ contrasalto		4,6	4,4									
312	Contra zweefsalto		2,0	1,9			1,9	1,8			1,8	1,7	
313	1½ contra zweefsalto		2,5	2,2			2,5	2,2			2,6	2,3	
Binnenwaartse sprongen		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
401	Zweef binnenwaarts	1,7	1,4	1,3		1,7	1,4	1,3		1,8	1,5	1,4	
402	Salto binnenwaarts	1,9	1,6	1,5		1,8	1,5	1,4		2,0	1,7	1,6	
403	1½ salto binnenwaarts		2,0	1,8			2,1	1,9			2,4	2,2	
404	Dubbele salto binnenwaarts		2,6	2,4			2,6	2,4			3,0	2,8	
405	2½ salto binnenwaarts		2,8	2,5			3,0	2,7			3,4	3,1	
407	3½ salto binnenwaarts		3,5	3,2				3,4					
409	4½ salto binnenwaarts		4,4	4,1									

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025

BIJLAGE FIIB-ii – Sprongtabel (WA) torenspringen groep 5

(Voorwaarts en Achterwaarts)

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

Platform		10 METER				7,5 METER				5 METER			
Voorwaartse sprongen		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
5111	Zweef voorover met ½ schroef	2,0	1,9	1,8		2,0	1,9	1,8		1,8	1,7	1,6	
5112	Zweef voorover met 1 schroef	2,2	2,1			2,2	2,1			2,0	1,9		
5121	Salto voorover met ½ schroef				1,9				1,8				1,7
5122	Salto voorover met 1 schroef				2,1				2,0				1,9
5124	Salto voorover met 2 schroeven				2,5				2,4				2,3
5131	1½ salto voorover met ½ schroef				1,9				1,9				2,0
5132	1½ salto voorover met 1 schroef				2,1				2,1				2,2
5134	1½ salto voorover met 2 schroeven				2,5				2,5				2,6
5136	1½ salto voorover met 3 schroeven				3,0				3,0				3,1
5138	1½ salto voorover met 4 schroeven				3,4				3,4				3,5
5152	2½ salto voorover met 1 schroef		2,9	2,7			3,0	2,8			3,2	3,0	
5154	2½ salto voorover met 2 schroeven		3,3	3,1			3,4	3,2			3,6	3,4	
5156	2½ salto voorover met 3 schroeven		3,8	3,6									
5172	3½ salto voorover met 1 schroef		3,6	3,3			3,7	3,4					
Achterwaartse sprongen		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
5211	Zweef achterover met ½ schroef	2,0	1,9	1,8		2,0	1,9	1,8		1,8	1,7	1,6	
5212	Zweef achterover met 1 schroef	2,2				2,2				2,0			
5221	Salto achterover met ½ schroef				1,9				1,8				1,7
5222	Salto achterover met 1 schroef				2,1				2,0				1,9
5223	Salto achterover met 1½ schroef				2,5				2,4				2,3
5225	Salto achterover met 2½ schroef				2,9				2,8				2,7
5231	1½ salto achterover met ½ schroef				2,0				2,0				2,1
5233	1½ salto achterover met 1½ schroef				2,4				2,4				2,5
5235	1½ salto achterover met 2½ schroef				2,8				2,8				2,9
5237	1½ salto achterover met 3½ schroef				3,3				3,3				3,4
5239	1½ salto achterover met 4½ schroef				3,7				3,7				3,8
5251	2½ salto achterover met ½ schroef		2,6	2,4			2,7	2,5			2,9	2,7	
5253	2½ salto achterover met 1½ schroef		3,2	3,0			3,3	3,1					
5255	2½ salto achterover met 2½ schroef		3,6	3,4									
5257	2½ salto achterover met 3½ schroef		4,1	3,9									
5271	3½ salto achterover met ½ schroef		3,2	2,9									
5273	3½ salto achterover met 1½ schroef		3,8	3,5									
5275	3½ salto achterover met 2½ schroef		4,2	3,9									

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025

BIJLAGE FIIB-ii – Sprongtabel (WA) torenspringen groep 5 vervolg

(Contra en Binnenwaarts)

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

Platform		10 METER				7,5 METER				5 METER			
Schroefsprongen		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
5311	Contra zweef met ½ schroef	2,1	2,0	1,9		2,1	2,0	1,9		1,9	1,8	1,7	
5312	Contra zweef met hele schroef	2,3				2,3				2,1			
5321	Contra salto met ½ schroef				2,0				1,9				1,8
5322	Contra salto met hele schroef				2,2				2,1				2,0
5323	Contra salto met 1½ schroef				2,6				2,5				2,4
5325	Contra salto met 2½ schroef				3,0				2,9				2,8
5331	1½ contrasalto met ½ schroef				2,1				2,1				2,2
5333	1½ contrasalto met 1½ schroef				2,5				2,5				2,6
5335	1½ contrasalto met 2½ schroef				2,9				2,9				3,0
5337	1½ contrasalto met 3½ schroef				3,4				3,4				3,5
5339	1½ contrasalto met 4½ schroef				3,8				3,8				
5351	2½ contrasalto met ½ schroef		2,6	2,4			2,7	2,5			2,9	2,7	
5353	2½ contrasalto met 1½ schroef		3,3	3,1			3,4	3,2				3,4	
5355	2½ contrasalto met 2½ schroef		3,6	3,4			3,8	3,6				3,8	
5371	3½ contrasalto met ½ schroef		3,3	3,0									
5373	3½ contrasalto met 1½ schroef			3,6									
5375	3½ contrasalto met 2½ schroef			4,0									
Binnenwaarts													
5411	Zweef binnenwaarts met ½ schroef	1,9	1,6	1,5		1,9	1,6	1,5		2,0	1,7	1,6	
5412	Zweef binnenwaarts met hele schroef	2,1	1,8	1,7		2,1	1,8	1,7		2,2	1,9	1,8	
5421	Salto binnenwaarts met ½ schroef				1,8				1,7				1,9
5422	Salto binnenwaarts met hele schroef				2,0				1,9				2,1
5432	1½ salto binnenwaarts met hele schroef				2,3				2,4				2,7
5434	1½ salto binnenwaarts met dubbele schroef				2,7				2,8				3,1
5436	1½ salto binnenwaarts met drievoudige schroef				3,4								

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025

BIJLAGE FIIB-iii – Sprongtabel (WA) torenspringen groep 6

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

Platform		10 METER				7,5 METER				5 METER			
Handstandsprongen		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
600	Rechtstandige sprong uit voorwaartse handstand	1,6				1,6				1,5			
611	Zweef voorover uit handstand	2,0	1,9	1,7		2,0	1,9	1,7		1,8	1,7	1,5	
612	Salto voorover uit handstand	2,0	1,9	1,7		1,9	1,8	1,6		1,8	1,7	1,5	
614	Dubbele salto voorover uit handstand		2,4	2,1			2,3	2,0			2,5	2,2	
616	Drievoudige salto voorover uit handstand		3,3	3,1									
620	Rechtstandige sprong uit achterwaartse handstand	1,6				1,6				1,5			
621	Zweef achterover uit handstand	1,9	1,8	1,6		1,9	1,8	1,6		1,7	1,6	1,4	
622	Salto achterover uit handstand	2,3	2,2	2,0		2,2	2,1	1,9		2,1	2,0	1,8	
623	1½ salto achterover uit handstand		2,2	1,9			2,2	1,9			2,3	2,0	
624	Dubbele salto achterover uit handstand	3,0	2,8	2,5		2,9	2,7	2,4		3,1	2,9	2,6	
626	Drievoudige salto achterover uit handstand		3,5	3,3			3,3	3,1				3,5	
628	Viervoudige salto achterover uit handstand		4,7	4,5									
631	Contrazweef uit handstand	2,0	1,9	1,7		2,0	1,9	1,7		1,8	1,7	1,5	
632	Contrasalto uit handstand		2,3	2,1			2,2	2,0			2,1	1,9	
633	1½ contrasalto uit handstand		2,3	2,0			2,3	2,0			2,4	2,1	
634	Dubbele contrasalto uit handstand		2,9	2,6			2,8	2,5			3,0	2,7	
636	Drievoudige contrasalto uit handstand		3,6	3,4				3,2					
638	Viervoudige contrasalto uit handstand		4,8	4,6									
6111	Zweef voorover met ½ schroef uit handstand	2,1				2,1				1,9			
6122	Salto voorover met hele schroef uit handstand				2,6				2,5				2,4
6124	Salto voorover met dubbele schroef uit handstand				2,9				2,8				2,7
6142	Dubbele salto voorover met hele schroef uit handstand				3,1				3,0				3,2
6144	Dubbele salto voorover met dubbele schroef uit handstand				3,4				3,3				3,5
6162	Drievoudige salto voorover met hele schroef uit handstand			3,9									
6211	Zweef achterover met ½ schroef uit handstand	2,1				2,1				1,9			
6221	Salto achterover met ½ schroef uit handstand				1,8				1,7				1,6
6241	Dubbele salto achterover met ½ schroef uit handstand		2,7	2,4			2,6	2,3			2,8	2,5	
6243	Dubbele salto achterover met 1½ schroef uit handstand				3,2				3,1				3,3
6245	Dubbele salto achterover met 2½ schroef uit handstand				3,6				3,5				3,7
6247	Dubbele salto achterover met 3½ schroef uit handstand				4,0								
6261	Drievoudige salto achterover met ½ schroef uit handstand		3,5	3,3			3,3	3,1			3,7	3,5	
6263	Drievoudige salto achterover met 1½ schroef uit handstand		4,2	4,0									
6265	Drievoudige salto achterover met 2½ schroef uit handstand		4,7	4,4									

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025

BIJLAGE FIIC – Sprongtabel standsprongen en valduiken (Nationaal)

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

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

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

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025

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 individueel

la. Groep S: 19 jaar en ouder

S	plankspringen		toernspringen
Dames	1 meter	3 meter	5m-7½m-10m
ongelimiteerde sprongen	5	5	5
totaal aantal sprongen	5	5	5
Heren	1 meter	3 meter	5m-7½m-10m
ongelimiteerde sprongen	6	6	6
totaal aantal sprongen	6	6	6

la. Groep A: 16,17 en 18 jaar

A	plankspringen		toernspringen
Meisjes	1 meter	3 meter	5m-7½m-10m
som moeilijkheidsfactor	≤9,0	≤9,5	≤7,6
Gelimiteerde sprongen	5	5	4
ongelimiteerde sprongen	4	4	4
totaal aantal sprongen	9	9	8
Jongens	1 meter	3 meter	5m-7½m-10m
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 toernspringen voor Meisjes A dienen tenminste 5 spronggroepen te worden gebruikt.

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

1b. Groep B: 14 en 15 jaar

B	plankspringen		toernspringen
Meisjes	1 meter	3 meter	5m-7½m-10m
som moeilijkheidsfactor	≤9,0	≤9,5	≤7,6
Gelimiteerde sprongen	5	5	4
ongelimiteerde sprongen	3	3	3
totaal aantal sprongen	8	8	7
Jongens	1 meter	3 meter	5m-7½m-10m
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 toernspringen voor meisjes en jongens B dienen tenminste 5 spronggroepen te worden gebruikt.

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025

1c. Groep C: 12 en 13 jaar

C	plankspringen		torenspringen
Meisjes	1 meter	3 meter	5m-7½m-10m
som moeilijkheidsfactor	≤9,0	≤9,5	≤7,6
Gelimiteerde sprongen	5	5	4
ongelimiteerde sprongen	2	2	2
totaal aantal sprongen	7	7	6
Jongens	1 meter	3 meter	5m-7½m-10m
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

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

E	plankspringen
Meisjes	1 meter
som moeilijkheidsfactor	≤3,6
Gelimiteerde sprongen	2
ongelimiteerde sprongen	2
totaal aantal sprongen	4
Jongens	1 meter
som moeilijkheidsfactor	≤3,6
Gelimiteerde sprongen	2
ongelimiteerde sprongen	2
totaal aantal sprongen	4

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025

Programma 2 : Open klasse Wedstrijden

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 in de Open klasse

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 duo's in de Open klasse

Open klasse 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
Open klasse Heren synchroon	3 meter	Toren 5m-7,5m-10m
- sprongen met vaste mf van 2,0	2	2
- ongelimiteerde sprongen	4	4
- totaal aantal sprongen	6 (uit 5)	6 (uit 6)
Open klasse 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

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

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025

3c. Wedstrijden synchroon C

C meisjes synchroon	3 meter
- sprongen met vaste mf van 2,0	2
- ongelimiteerde sprongen	2
- totaal aantal sprongen	4
C jongens synchroon	3 meter
- sprongen met vaste mf van 2,0	2
- ongelimiteerde sprongen	2
- totaal aantal sprongen	4
C mix synchroon	3 meter
- 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.

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025



FIV – Samenvatting van beslissingen van scheidsrechter en beoordelaars

1. Beslissingen van de scheidsrechter

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

1.1 Beslissing een sprong opnieuw te laten uitvoeren

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

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

- 15.16 Als een springer een sprong weigert uit te voeren.
- 15.17 Indien na een waarschuwing de springer na één minuut nog niet zijn sprong heeft gemaakt.
- 15.23 Indien de scheidsrechter overtuigd is dat de springer een andere sprong heeft gemaakt dan aangekondigd.
- 15.24 Bij sprongen die worden ingedoken zal de scheidsrechter de sprong "geheel mislukt" verklaren als de voeten het water raken voordat het hoofd of de handen het water raken.
- 15.25 Bij voetlandingen zal de scheidsrechter de sprong "geheel mislukt" verklaren als het hoofd of de handen als eerste het water raken.
- 15.26 Wanneer een rotatie om lengte- en/ of breedte-as 90 graden of meer van de aangekondigde sprong afwijkt.
- 15.27 Indien bij het synchroon springen van de plank een sprong voorwaartse contra zonder aanloop wordt uitgevoerd verklaart de scheidsrechter de sprong "geheel mislukt".
- 15.28 Als de scheidsrechter meent dat bij de uitvoering van de sprong hulp werd verleend aan de springer na het signaal dat de sprong mag worden uitgevoerd.
- 16.3.8 Wanneer alle cijfers voor synchroniteit 0 zijn, is de duo-sprong geheel mislukt.
- 16.3.9 Wanneer beide cijfers voor de uitvoering van één van de twee springers 0 zijn, is de duo-sprong geheel mislukt.
- 16.3.10 Als bij synchroonspringen de eerste springer al het water raakt voor de ander los komt van de plank.
- 17.3.5 Indien de springer niet met beide voeten tegelijk afzet bij sprongen uit stand verklaart de scheidsrechter de sprong "geheel mislukt".
- 17.4.4 Wanneer (behalve bij contrasprongen van een platform waarvan de afzet met één voet mag zijn) de opsprong met twee voeten of de afzet met één voet wordt uitgevoerd.
- 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.
Toelichting bij dubbele afzet van de plank: De voeten verlaten de plank en komen weer terug voor dat de springer definitief de plank met een armzwaai en er zijn twee duidelijke

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025



kniebuigingen voordat de springer de plank verlaat.

Toelichting bij dubbele afzet van het platform: De voeten komen los van het platform en er zijn twee duidelijke kniebuigingen voordat de springer het platform verlaat.

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.

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

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.

17.7.2 De scheidsrechter zal 2 punten aftrek toepassen 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.

1.4 Beslissing dat het cijfer maximaal 2 mag zijn

17.7.5 Indien de meerderheid van de jury een cijfer van 2 of lager geeft én de hand opsteekt (vanwege dichtbij) verlaagt de scheidsrechter de jurycijfers die hoger zijn dan 2 naar de score 2. Indien technologie is geïnstalleerd om te bepalen of een springer te dichtbij is met zijn hoofd en de apparatuur geeft het signaal dat hier sprake van is zal de scheidsrechter bepalen dat het cijfer maximaal 2 punten is.

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

1.5 Beslissing dat het cijfer maximaal 4½ mag zijn

17.8.2 Indien de gestrekte houding in een zweefsalto minder dan een kwart salto (90°) wordt getoond bij sprongen met één salto en indien de gestrekte houding minder dan een halve salto (180°) wordt getoond bij sprongen met anderhalve salto of meer.

17.10.4 Als één of beide armen boven het hoofd wordt gehouden bij voetlandingen of onder het hoofd zijn bij een landing met het hoofd naar beneden.

2. Beslissingen van beoordelaars

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

2.1 Beslissing 0 punten toe te kennen

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

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025

- 17.3.5 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.
- 17.4.4 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.
- 17.5.1 Indien de beoordelaar van mening is dat een dubbele afzet is gemaakt mag nul (0) punten worden gegeven ook als de scheidsrechter niet besluit de sprong mislukt te verklaren.
- 17.10.6 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.
- 2.2 Beslissing maximaal 2 punten toe te kennen**
- 17.7.5 Indien de springer tijdens de vlucht met zijn hoofd onveilig dichtbij de plank of het platform komt danwel 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.
- 17.8.9 Als een sprong duidelijk in een andere houding is uitgevoerd.
- 2.3 Beslissing maximaal 4½ punt toe te kennen**
- 17.8.2 Indien de gestrekte houding in een zweefsalto minder dan een kwart salto (90°) wordt getoond bij sprongen met één salto en indien de gestrekte houding minder dan een halve salto (180°) wordt getoond bij sprongen met anderhalve salto of meer.
- 17.10.4 Als één of beide armen boven het hoofd wordt gehouden bij voetlandingen of onder het hoofd bij een landing met het hoofd naar beneden.
- 2.4 Beslissing ½ tot 2 punten in mindering te brengen**
- 16.3.11 Iedere beoordelaar voor synchroniteit zal naar eigen inzicht ½ tot 2 punten in mindering brengen indien de synchroniteit wordt doorbroken in:
- de aanvangshouding, de aanloop, de afzet en hoogte van de beide sprongen;
 - de gelijktijdigheid en gelijkvormigheid van bewegen tijdens de vlucht;
 - de overeenkomst van de verticale hoeken waaronder wordt geland;
 - de vergelijkbare afstand van de landing tot de springplank c.q. het platform;
 - de gelijktijdigheid van de landingen.
- 17.3.2 Indien de juiste aanvangshouding niet wordt aangenomen.
- 17.3.4 Wanneer de voeten van een springer bij een voor- of achterwaartse afzet los komen van de springplank of het platform, voordat de eigenlijke afzet plaatsvindt.
- 17.4.3 Indien de aanloop niet zonder aarzeling in een vloeiende beweging naar het uiteinde van de plank of het platform wordt uitgevoerd zal iedere beoordelaar naar eigen inzicht ½ tot 2 punten in mindering brengen.
- 17.5.3 Indien de afzet niet gebalanceerd en hoog en vanaf het einde van de plank of platform is.
- 17.6.4 Als geen stilstaande, stabiele handstand in de gestrekte verticale lichaamshouding wordt getoond of de handen contact verliezen met het platform tijdens de afzet.
- 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

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025

minderen brengen.

17.8.7 Indien niet geheel is voldaan aan alle eisen uit het reglement voor de lichaamshoudingen.

17.9.1 Als een schroefbeweging duidelijk zichtbaar van de springplank of het platform wordt meegenomen.

17.9.3 Indien bij gehoekte schroefsprongen de hoekhouding niet duidelijk wordt getoond gedurende het verloop van de sprong.

17.9.4 Indien bij gehurkte schroefsprongen de hurkhouding niet duidelijk wordt getoond gedurende het verloop van de sprong.

17.10.5 Indien één arm of beide armen bij het induiken niet in de voorgeschreven houding zijn, tenzij de scheidsrechter bepaald dat het cijfer maximaal 4½ is voor deze sprong.

2.5 Beslissing naar eigen inzicht punten in mindering te brengen

17.7.3 Als een springer naast de springplank of het platform springt.

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.

17.8.10 Wanneer een sprong gedeeltelijk in een andere houding is uitgevoerd.

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.

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025



F.23 FV – Procedures voor het benoemen, bevorderen en afvoeren van officials

1. Bevoegdheden bij het schoonspringen

1.1 Internationale bevoegdheden (WA en EA) :

- Diving judge A Beoordelaar/scheidsrechter op topniveau (Olympische spelen, enz.);
- Diving judge B Beoordelaar/scheidsrechter op secundair topniveau;

1.2 Nationale bevoegdheden :

- Bevoegdheid 5 Scheidsrechter schoonspringen;
- Bevoegdheid 6 Beoordelaar schoonspringen;
- Bevoegdheid T Jurysecretaris schoonspringen.

1.3 Een jurylid kan alleen de bevoegdheid 5 hebben als het jurylid tevens de bevoegdheid 6 heeft.

2. Verkrijgen van de bevoegdheid 6 en T

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

3. Procedure voor toekenning van bevoegdheid 5

3.1 Toelatingseisen

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

- minstens drie jaar in het bezit zijn van de bevoegdheid 6;
- in deze periode bij tenminste tien schoonspringwedstrijden (verschillende soorten) hebben gejureerd;
- minstens één applicatie per jaar hebben bijgewoond (vooropgesteld dat er voldoende applicaties zijn gehouden);
- ten minste vijf maal met goed gevolg als speaker te hebben gefungeerd tijdens diverse soorten van schoonspringwedstrijden (waarvan ten minste twee grote beginnerswedstrijden en één Nederlands Kampioenschap of Gewestelijk kampioenschap).

3.2 Toekenningsprocedure

Wanneer een gewestelijke schoonspringcommissie een bepaalde official met bevoegdheid 6 gereed acht voor toekenning van bevoegdheid 5 wordt dit gemeld aan de commissie officials en schoonspringreglementen. Deze commissie zal vervolgens zorg dragen voor het begeleidingstraject van de official. Deze begeleiding bestaat uit een stageperiode waarin de official meerdere wedstrijden als scheidsrechter wordt begeleid door ervaren scheidsrechters met de bevoegdheid 5. De scheidsrechters die officials mogen begeleiden zijn benoemd door de Directie op voordracht van de commissie officials en reglementen. Nadat de officials positief zijn beoordeeld leggen zij een mondeling theorie examen af georganiseerd door diezelfde commissie.

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025



Indien dit mondeling examen met goed gevolg is afgelegd zal de commissie de official de bevoegdheid 5 toekennen.

5. Afvoerbepalingen

- 5.1 Indien een official zich meerdere malen misdraagt kan de Directie of het bondsbestuur de official afvoeren. De official zal hiervan schriftelijk op de hoogte worden gesteld. Het Directie of het bondsbestuur zal deze sanctie niet toepassen dan nadat eerst een schriftelijke waarschuwing is gegeven.
- 5.2 Wanneer een schoonspringofficial gedurende drie jaar niet meer als zodanig actief is verliest deze official de bevoegdheid 5, maar behoudt de bevoegdheid 6.
- 5.3 Een official verliest zijn bevoegdheid bij het beëindigen van het lidmaatschap bij leden zijnde rechtspersonen van de KNZB.

6. Overige bepalingen

Een official die in aanmerking wenst te komen voor toekenning van bevoegdheid 5 mag een hiertoe strekkend verzoek indienen bij de commissie officials en reglementen schoonspringen.

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025

FVI MASTERS

MS 1 Algemeen

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

- 1.1 De springer mag zijn programma samenstellen uit de sprongen zoals die mogelijk zijn op basis van de sprongentabel en de formules voor het berekenen van moeilijkheidsfactoren. Als aanvulling voor het samenstellen van het programma geldt dat in wedstrijdnummers:
- voor de leeftijdsgroepen 19-69 jaar elke sprong een ander sprongnummer moet hebben;
 - voor de leeftijdsgroepen 70 jaar en ouder een sprong met hetzelfde nummer mag worden herhaald indien de sprong in een andere houding wordt uitgevoerd (gestrekt, gehoekt, gehurkt of vrije houding).
 - sprongen vooruit mogen zowel met als zonder aanloop worden uitgevoerd.
 - voor de personen van 50 jaar en ouder bij het torenspringen van de 10 meter alleen voetlandingen zijn toegestaan en de moeilijkheidsfactor van elke sprong van de 10 meter mag niet groter zijn dan 2,0.

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

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

Leeftijdsgroepen:	Aantal sprongen	
	Heren	Dames
19-24	6	5
25-29	6	5
30-34	6	5
35-39	6	5
40-44	6	5
45-49	6	5
50-54	6	5
55-59	6	5
60-64	6	5
65-69	6	5
70-74	5	5
75-79	5	5
80+ in gedeeld per 5 jaar zoveel als nodig	5	5

2.2 Synchroonspringen – dames en heren (3 meter)

Leeftijdsgroepen:	Aantal sprongen		Mix synchroon
	Heren	Dames	
38-49	2(*)+2	2(*)+2	2(*)+2
50-99	2(*)+2	2(*)+2	2(*)+2
100+	2(*)+2	2(*)+2	2(*)+2

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

De leeftijdsgroep wordt bepaald door de leeftijd van beide spring(st)ers op te tellen. Minimale leeftijd van elk van de springers afzonderlijk is 19 jaar. Voor internationale wedstrijden onder WA regels geldt dat de minimum leeftijd van elk van de springers 25 jaar is.

2.3 De deelnemende springers van één duo moeten dezelfde sportnationaliteit hebben tenzij de organisatie ander bepaalt.

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025

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

3.1 Het programma per leeftijdsgroep.

Leeftijdsgroepen:	Aantal sprongen	
	Heren	Dames
19-24	6	5
25-29	6	5
30-34	6	5
35-39	6	5
40-44	6	5
45-49	6	5
50-54	5*	5*
55-59	5*	5*
60-64	5*	5*
65-69	5*	5*
70-74	4*	4*
75-79	4*	4*
80+	4*	4*

(vanaf 80 jaar vijfjaarlijkse leeftijdsgroepen tot zoveel als noodzakelijk)

(opm *: Sprongen vanaf de 10 meter hebben een moeilijkheidsfactor van 2,0 of lager en mogen alleen gekozen worden uit sprongen met een voetlanding)

3.2 Synchroonspringen – dames en heren (Toren) Leeftijdsgroepen: Aantal sprongen dat moet worden gemaakt

Leeftijdsgroepen:	Aantal sprongen		Mix synchroon
	Heren	Dames	
38-49	2(*)+2	2(*)+2	2(*)+2
50-99 (#)	2(*)+2	2(*)+2	2(*)+2
100+ (#)	2(*)+2	2(*)+2	2(*)+2

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

De leeftijdsgroep wordt bepaald door de leeftijd van beide spring(st)ers op te tellen. Minimale leeftijd van elk van de springers afzonderlijk is 19 jaar. Voor internationale wedstrijden onder WA regels geldt dat de minimum leeftijd van elk van de springers 25 jaar is.

(#) Sprongen vanaf de 10 meter hebben een moeilijkheidsfactor van 2,0 of lager en mogen alleen gekozen worden uit sprongen met een voetlanding indien tenminste één springers 50 jaar of ouder is.

3.3 De deelnemende springers van één duo moeten dezelfde sportnationaliteit hebben.

MS 4 Algemene regels

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

4.2 Er is geen limiet voor het aantal deelnemende springers.

4.3 Prijzen zullen worden uitgereikt aan maximaal de eerste zes plaatsen per leeftijdsgroep. Indien er minder dan zes deelnemers zijn in een groep, ontvangen alleen de eerste drie plaatsen een prijs.

4.4 Alle deelnemers springen de hele serie sprongen voor hun leeftijdsgroep. Er zullen geen voorrondes of finales gesprongen worden.

4.5 Internationale wedstrijden in Nederland worden gehouden volgens de WA-regels. Er zullen vijf beoordelaars fungeren.

4.6 Er zal geen puntentelling bijgehouden worden voor en er zullen geen prijzen gegeven worden aan federaties of clubs.

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025

MS 5 (Open) Nederlandse Masterskampioenschappen

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

Prognr	Plank	Geslacht	Leeftijdsgroep
1	3m	heren	25-34
2a	1m	dames	25-34
2b	1m	heren	19-24
2c	1m	dames	19-24
3	3m	heren	35-49
4	1m	dames	35-49
5	3m	heren	50-64
6	1m	dames	50-64
7	3m	heren	65-69
8	1m	dames	65-69
9	3m	heren	70-80+
10	1m	dames	70-80+
11	3m	heren	50-64
12	1m	dames	50-64
13	3m	heren	35-49
14	1m	dames	35-49
15	3m	heren	25-34
16a	1m	dames	25-34
16b	3m	heren	20-24
16c	3m	dames	20-24
Platform			
17	5; 7,5; 10	dames	65-80+
18	5; 7,5; 10	heren	65-80+
19	5; 7,5; 10	dames	50-64
20	5; 7,5; 10	heren	50-64
21	5; 7,5; 10	dames	35-49
22	5; 7,5; 10	heren	35-49
23	5; 7,5; 10	dames	25-34
24a	5; 7,5; 10	heren	25-34
24b	5; 7,5; 10	dames	19-24
24c	5; 7,5; 10	heren	19-24

Synchroon			
26	3m	dames	38-49
27	3m	heren	38-49
28	3m	mix	38-49
29	3m	dames	50-99
30	3m	heren	50-99
31	3m	mix	50-99
32	3m	dames	100+
33	3m	heren	100+
34	3m	mix	100+
35	platform	dames	38-49
36	platform	heren	38-49
37	platform	mix	38-49
38	Platform	dames	50-99
39	Platform	heren	50-99
40	Platform	mix	50-99
41	Platform	dames	100+
42	Platform	heren	100+
43	Platform	mix	100+

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025



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

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025



FVII aanvullende wedstrijdbepalingen High Diving (HD) in Nederland

HD 1 Dit reglement dient gelezen te worden als aanvulling op de overige paragrafen van dit F-reglement.

HD 2 Voor in Nederland gehouden High Diving wedstrijden gelden de volgende leeftijdsgroepen:

- Junioren (JHD): 13 tot en met 18 jaar;
- Senioren (SHD): 19 jaar en ouder.

Leeftijd op 31 december 24:00 van het betreffende jaar.

HD 3 Springers met een leeftijd jonger dan 16 jaar op de dag van de wedstrijd mogen alleen springen van platformen van 12 meter en lager.

HD 4 Platformhoogtes

HD 4.1 Wedstrijden voor junioren (JHD) worden gehouden van 10, 12 of 15 meter, naar keuze van de organisatie of, wanneer de installatie meerdere opties heeft, de springer.

HD 4.2 Wedstrijden voor senioren (SHD) in Nederland worden in principe gesprongen vanaf een 20 meter platform. Indien geen 20 meter platform aanwezig is wordt de wedstrijd gesprongen vanaf het hoogste wel beschikbare platform dat tenminste 10 meter hoog dient te zijn.

HD 5 Berekening moeilijkheidsfactoren en keuze van sprongen

HD 5.1 Voor wedstrijdsprongen van de 10 of 12 meter wordt gebruik gemaakt van de WA high diving tabel voor de 12 meter.

HD 5.2 Voor wedstrijdsprongen van de 15 meter wordt gebruik gemaakt van de WA high diving tabel voor de 15 meter.

HD 5.2 Voor wedstrijdsprongen van de 20 meter wordt gebruik gemaakt van de WA high diving tabel voor de 20 meter.

HD 6 Aantal wedstrijdsprongen

HD 6.1 Voor high diving wedstrijden van senioren dames en heren wordt het sprongen programma samengesteld volgens de eisen van WA voor "dames 20 meter".

HD 6.2.1 Voor high diving wedstrijden van junioren wordt het sprongen programma voor sprongen van de 10 en 12 meter samengesteld volgens de eisen in het WA format voor de B jeugd.

HD 6.2.2 Voor high diving wedstrijden van junioren wordt het sprongen programma voor sprongen van de 15 meter samengesteld volgens de eisen in het WA format voor de A jeugd.

HD 6.2.3 Indien tijdens een high diving wedstrijd voor junioren van verschillende hoogten wordt gesprongen wordt het sprongenprogramma samengesteld volgens de eisen in het WA format voor de B jeugd.

HD 7 Het Nederlands Kampioenschap High Diving bestaat uit een onderdeel 12 en/of 15 meter junioren, jongens en meisjes apart en een onderdeel 20 meter senioren dames en heren apart. Indien alleen het onderdeel junioren wordt gesprongen heet het evenement Nederlands Junioren Kampioenschap High Diving.

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025



HD 8 Veiligheid

- HD 8.1 Voor alle high diving wedstrijden wordt één persoon belast met de algehele verantwoordelijkheid voor veiligheid van de sporters en het juist uitvoeren van de noodzakelijke veiligheidsmaatregelen. Deze persoon dient herkenbaar aanwezig te zijn tijdens de wedstrijden.
- HD 8.2 Voor high diving wedstrijden die in buitenwater worden gehouden dient te worden voldaan aan de eisen van WA zoals opgenomen in de WA regels voor high diving onder Security and Emergency rescue requirements.
- HD 8.3 Voor high diving wedstrijden van platformen van 12 meter en hoger in een zwembad dient te worden voldaan aan de eisen van WA zoals opgenomen in de WA regels voor high diving onder Security and Emergency rescue requirements.
- HD 8.4 Voor high diving wedstrijden van 10 meter in een zwembad gelden de reguliere eisen zoals die door het zwembad worden gesteld voor gebruik van de toren.

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025



FVIII Organisatie schoonspringen

Deze bijlage beschrijft de organisatie van de schoonspringkolom met hun bevoegdheden binnen de Werkorganisatie van de KNZB overeenkomstig artikel A.19 lid 5.

Ingesteld worden:

Het schoonspringoverleg – met als taak:

- de gewenste ontwikkelingen in het beleid rondom schoonspringen te bespreken en hierover te adviseren richting Directie en Bondsbestuur.
- Zorg te dragen voor beleidsstimulering/verbinding met de verenigingen en is de spil in de organisatie tussen de sporters en het beleid. Dit gremium is de brug van de sporters en verenigingen naar de overige geledingen.
- Zij signaleren en identificeren kansen en risico's. Zij vormen de stem van de clubvrijwilligers en dragen kandidaten aan voor posities in landelijke commissies en werkgroepen zodat alle geledingen en delen van het land passend zijn vertegenwoordigd.
- Het sportoverleg spreekt periodiek met alle schoonspringverenigingen zodat zij betrokken zijn bij de beleidsontwikkeling en het uitwerken van de activiteiten plannen op landelijk niveau en betreft de gewestelijke schoonspringcommissies hierbij.
- Aanjagen van innovatie binnen de schoonspringsport.

De **Schoonspringcommissie Noord/midden**

De **Schoonspringcommissie West**

De **Schoonspringcommissie Zuid**.

- Elk met als taak het (laten) organiseren van gewestelijke schoonspringactiviteiten in al zijn verschijningsvormen binnen de kaders van de door de Algemene Ledenvergadering goedgekeurde begroting en jaarplan met als doel de schoonspringsport te stimuleren en te ontwikkelen.

De **Schoonspringcommissie N(J)K** –

met als taak: het administratief begeleiden en voorbereiden van het Nederlands (Jeugd) Kampioenschap.

De onafhankelijke **Schoonspringcommissie officials en reglementen** met als taken:

- Het beheer van het schoonspringreglement en garanderen van aansluiting op het WA reglement en de nationale en internationale ontwikkelingen op schoonspringgebied.
- Het ontwikkelen en vaststellen van het theorie examen voor de bevoegdheden 6 en 5.
- Het voordragen bij de Directie van personen die bevoegd zijn de opleiding tot schoonspringofficial 6 te geven.
- Het voordragen bij de Directie van personen die de begeleiding mogen uitvoeren van officials die de bevoegdheid 5 willen verkrijgen.

Reglement F Schoonspringen KNZB

Versie: 1 oktober 2025



- Draagt zorg dat de schoonspringalmanak bij voortduring aansluit bij de laatste ontwikkelingen en beleidsmatige keuzen.
- Aanstellen en afvoeren van schoonspringofficials conform het officialbeleid.

Binnen het schoonspringen zal de Directie waar nodig projectgroepen instellen voor het ontwikkelen van nieuw lesmateriaal voor officials en trainers.

De structuur van de schoonspringkolom ziet er als volgt uit:

