

# NSK SPRINGEN 2011



3, 4 & 5 JUNI  
STUDENTEN TURN GROEP GRONINGEN



Lieve turn/trampolinevrienden,

Na vele jaren gast te zijn geweest bij internationale studentenwedstrijden in Duitsland is het tijd dat we iets terug doen. Wij hebben ons altijd opperbest vermaakt in Duitsland en we willen dit gevoel graag delen met jullie allemaal. Groningen is natuurlijk de leukste studentenstad van Nederland dus wat is er nou een beter idee dan dit evenement te organiseren in het hoge noorden?!

Het weekend van 3,4 en 5 juni wordt heel speciaal. We organiseren namelijk een internationale wedstrijd! Daarnaast zal ook het NSK-springen niet vergeten worden. Het NSK is uitsluitend voor Nederlandse springers maar aan de zogenoemde LABALU-cup mogen studenten van alle nationaliteiten deelnemen.

We willen iedereen graag op vrijdagavond 3 juni verwelkomen. Er is dan een grote gezamenlijke training georganiseerd. Natuurlijk zal het gezellige en feestelijk karakter van het weekend al op vrijdag duidelijk worden. Na de training zullen we met zijn allen naar het schaatscomplex (Kardinge) lopen waar er voor iedereen een slaapplek is geregeld. De volgende ochtend (4juni) zal na het ontbijt de wedstrijd vroeg van start gaan; het wordt een drukke dag. De wedstrijd wordt afgesloten met een knallend feest met als thema: THE ANIMAL KINGDOM! En maak je geen zorgen, het feest is in hetzelfde gebouw als je opgeblazen luchtbedje dus als je uitgefeest bent kun je meteen je bed inrollen! Op zondag 5 juni zal er nog een keer een ontbijtje voor jullie klaarstaan waarna iedereen weer terug zal keren naar huis.

Ons motto voor het weekend luidt: HAKUNA MATATA, ofwel HEB GEEN ZORGEN!!!!

Dus komt allemaal en wij zorgen voor de rest!

Tot dan!



Wedstrijdcommissie '10-'11

Esther Steinebach  
Nick Vrolijk  
Jeroen Daamen  
Rik Mencke

## De Individuele Wedstrijd

Voor de grote trampoline wordt er naast het NSK ook een internationale wedstrijd georganiseerd. Als je meedoet aan het NSK-springen op de grote trampoline worden je uitslagen automatisch meegerekend voor de internationale wedstrijd. Je hoeft dus niet twee wedstrijden te springen. Er komen twee prijsuitreikingen, een voor het NSK en een voor de internationale wedstrijd.

De trampolinewedstrijd is opgedeeld in vier verschillende niveaus. Het beginnersniveau, niveau 3 is zo samengesteld dat **iedereen** hieraan mee kan doen. Voor iedereen, maar vooral voor de universiteiten die zelf geen beschikking over een grote trampoline hebben wordt er op de vrijdagavond (3juni) voor de wedstrijd een grote gezamenlijke training georganiseerd. Er zal op de vrijdagavond veel begeleiding aanwezig zijn zodat iedereen de kans krijgt om in ieder geval de oefening van niveau 3 onder de knie te krijgen. Het is dan ook mogelijk om nog op vrijdagavond te beslissen alsnog mee te doen aan de wedstrijd op de grote trampoline.

In totaal zijn er voor de internationale wedstrijd vier niveaus. Oplopend in moeilijkheidsgraad van niveau 3, niveau 2, niveau 1 en niveau i. Niveau i is bedoeld voor gevorderden die naast studentenwedstrijden ook meedoen of mee hebben gedaan aan nationale en internationale trampolinewedstrijden. Dit komt overeen met het landelijke A-niveau, ook wel FIG A.

Voor het NSK worden de uitslagen van niveau i en niveau 1 samengevoegd. Dit om mogelijk te maken dat iedereen op zijn eigen niveau kan deelnemen. Maar ook omdat grote trampoline op niveau 1 dan nog steeds mee kan blijven tellen in de meerkamp. Zie hieronder voor de verplichte oefeningen met de bijbehorende maximale moeilijkheidsgraad van de keuzeoefening.

## De oefeningen

Niveau 3	Niveau 2	Niveau 1
<b>Halve draai zit</b>	<b>Buik</b>	<b>Salto achterover gehurkt</b>
<b>Halve draai zit</b>	<b>Staan</b>	<b>Hele draai</b>
<b>Halve draai staan</b>	<b>Hoek</b>	<b>Hoek</b>
<b>Hurk</b>	<b>Halve draai zit</b>	<b>Halve draai buik</b>
<b>Halve draai</b>	<b>Halve draai staan</b>	<b>Staan</b>
<b>Spreidhoek</b>	<b>Rug</b>	<b>Halve draai</b>
<b>Zit</b>	<b>staan</b>	<b>Hurk</b>
<b>Staan</b>	<b>hurk</b>	<b>Salto achterover gehoekt</b>
<b>Hoek</b>	<b>spreidhoek</b>	<b>Spreidhoek</b>
<b>Hele draai</b>	<b>Salto vo of ao gehurkt</b>	<b>Barani Vrij</b>
Max mlh. KO: 1.0	Max mlh. KO: 2.5	Max mlh. KO: 4.5

### Niveau i

- 1. De oefening bestaat uit 10 verschillende sprongen, elk met een minimum van 270° saltorotatie.**
- 2. De moeilijkheidswaarde van 2 elementen (sprongen) zal meegeteld worden. Deze moeilijkheidswaarde zal bij de uitvoeringsscore opgeteld worden om de totale score voor de eerste oefening te bepalen. Alle elementen van de verplichte oefening moeten op het wedstrijdblad genoteerd worden en de 2 elementen die voor moeilijkheid tellen moeten gemarkeerd worden met een sterretje (\*).**
- 3. Geen van deze twee elementen (sprongen) mogen herhaald worden in de eerste keuzeoefening van de voorrondes, anders zal de moeilijkheid niet mee tellen.**
- 4. Maximale moeilijkheidsgraad keuzeoefening: Onbeperkt.**

## Groepsspringen en individueel springen op pegasus (plank&minitramp), minitrampoline, dubbelminitrampoline, houten tumbling en airtumbling.

Voor de overige onderdelen als groepsspringen en het individuele springen op de overige toestellen gelden dezelfde regels als vorig jaar. Zie hiervoor het reglement op de website van het NSTB.

<http://www.nstb.nl/reglementen>

Let op: de trampolineoefeningen die dit jaar worden gehanteerd zijn hier niet in verwerkt.

## De mixed-synchroon Wedstrijd

Als extra onderdeel zal dit jaar iets nieuws worden geïntroduceerd. Naast het individuele springen kan men namelijk ook meedoen aan de synchroonwedstrijd. Normaal gesproken is het bij synchroonspringen de bedoeling dat je een partner zoekt van je eigen geslacht. Het leek ons echter leuk om iets origineels te doen; mixed-synchroonspringen. Het is hierbij de bedoeling dat er heterogene paren worden gemaakt (man-vrouw). De puntentelling zal iets anders gaan dan bij een reguliere synchroonwedstrijd. Normaal gesproken krijg je ook punten voor de moeilijkheid van je oefening. Omdat het ons leuk leek alle niveaus tegen elkaar te laten springen hebben we de moeilijkheidsgraad laten vervangen door een originaliteitspunt. Je kunt nu punten krijgen voor hoe goed je outfit matcht bij het thema. De rest van de puntentelling voor netheid en synchroniteit blijft hetzelfde. Er is bij deze wedstrijd maar 1 ronde bestaande uit 1 keuzeoefening.

## Voorlopig Tijdsplan

### Vrijdag 3 juni

19.00-22.00	aankomst deelnemers en gezamenlijke training
22.00-	slaapzaal open

### Zaterdag 4 juni

07.30-9.00	ontbijt
08.00-18.00	wedstrijd
18.00-19.00	prijnsuitreiking+show
19.00-	LABALU
20.00-21.00	eten
21.00-04.00	party

### Zondag 5 juni

08.00-11.00	ontbijt en vertrek naar huis
-------------	------------------------------

## Kosten

Inschrijfgeld deelname (maakt niet uit hoeveel onderdelen)	€ 11,-
Overnachting+ontbijt vr-za	€ 6,-
Overnachting+ontbijt za-zo	€ 6,-
Feest+avondeten	€ 10,-
Totaal:	€ 33,-

## Inschrijving

Inschrijven is mogelijk tot en met zondag 22 mei. Na deze deadline kost inschrijven €5,- per persoon extra (geldt niet voor het doorgeven voor het al dan niet meedoen aan de grote trampolinewedstrijd).

Is het niet mogelijk om al op vrijdag aanwezig te zijn dan betaal je uiteraard alleen de overnachtingkosten van zaterdag op zondag. Juryleden zijn van harte welkom om te komen jureren. Ze mogen dan aan alle activiteiten deelnemen, uiteraard zonder kosten. Neem hiervoor zo spoedig mogelijk contact met ons op zodat wij de wedstrijd kunnen plannen.

Inschrijven is mogelijk door een mailtje te sturen naar;

[nsk-groningen@hotmail.com](mailto:nsk-groningen@hotmail.com)

met het ingevulde opgavenformulier uit de bijlage.

Voor vragen kun je contact opnemen met Esther Steinebach (0623916918) of Nick Vrolijk (0620093435).

## Routebeschrijving

Adressen:

### **Wedstrijdzaal**

Alfa-college, locatie Karding  
Kardingerweg 48  
9735 AH Groningen

### **Slaap / Feest zaal**

Sportcentrum Karding  
Kardingerplein 1  
9735 AA Groningen

## Met de auto

### Routebeschrijving

Plattegrond van Groningen. Gebruik de routeplanner op internet voor meer gedetailleerde informatie.



Vanaf Zwolle

Link:

[http://www.routenet.nl/route.aspx?task=route&stations=677346\\_688566\\_7\\_80\\*\\*\\_Zwolle\\_Zwolle\\_NL\\_3|733002\\_7018878\\_Kardingerweg\\_Groningen\\_Groningen\\_NL\\_6&options=fastest%7CSTANDARD%7Ccarfast%7C%7C2011-03-11%2015%3A30%7C](http://www.routenet.nl/route.aspx?task=route&stations=677346_688566_7_80**_Zwolle_Zwolle_NL_3|733002_7018878_Kardingerweg_Groningen_Groningen_NL_6&options=fastest%7CSTANDARD%7Ccarfast%7C%7C2011-03-11%2015%3A30%7C)

## Met het openbaar vervoer

In Groningen kan je de volgende buslijnen pakken:

- buslijn 65 richting Zoutkamp OF
- buslijn 6 richting Beijum OF
- buslijn 163 richting Lauwersoog
- buslijn 3 richting Lewenborg

Uitstappen **P+R Kardingel!**

**Bijlage**  
**INSCHRIJVING WEDSTRIJD**  
**let op! 5 pagina's!!!**

1. Naam Universiteit (eventueel met naam studententurnvereniging)
  
2. Naam, e-mailadres en mobiele nummer van contactpersoon
  
3. Totaal aantal juryleden met hun naam. (gedurende het evenement zullen er geen kosten voor de juryleden in rekening worden gebracht (catering/overnachting/feest))
  
4. Totaal aantal deelnemers (x €11,-)
  
5. Aantal overnachtingen vr-za (x€6,-)
  
6. Aantal overnachtingen za-zo (x€6,-)
  
7. Aantal personen Feest (x€10,-)
  
8. Totaal aantal t-shirts met maat(XS,S,M,L,XL) (x€10,-)
  
9. Totaal bedrag..... over te maken op rekeningnummer: 151061769 tnv NSK springen, vermeld de naam van de universiteit. Overmaken voor 23 mei. Na 22 mei kost het €5,- **per persoon** extra.
10. Datum overmaken bedrag: \_\_-\_\_-2011



## **NSK niveau 1.**

Groepsspringen (houten tumbling, minitrampoline, plank pegasus, minitrampoline pegasus)

1. Groepsspringen aantal teams
2. Groepsspringen per team namen deelnemers

Individueelspringen

1. Houten tumbling namen deelnemers
2. Airtumbling namen deelnemers
3. Minitrampoline namen deelnemers
4. Dubbelminitrampoline namen deelnemers
5. Pegasus namen deelnemers
6. Grote trampoline namen deelnemers (aangeven of je in niveau 1 of niveau i springt)

## **NSK niveau 2.**

Groepsspringen (houten tumbling, minitrampoline, plank pegasus, minitrampoline pegasus)

3. Groepsspringen aantal teams

4. Groepsspringen per team namen deelnemers

Individueelspringen

7. Houten tumbling namen deelnemers

8. Airtumbling namen deelnemers

9. Minitrampoline namen deelnemers

10. Dubbelminitrampoline namen deelnemers

11. Pegasus namen deelnemers

12. Grote trampoline namen deelnemers

### **NSK niveau 3.**

Groepsspringen (houten tumbling, minitrampoline, plank pegasus, minitrampoline pegasus)

5. Groepsspringen aantal teams

6. Groepsspringen per team namen deelnemers

Individueelspringen

13.Houten tumbling namen deelnemers

14.Airtumbling namen deelnemers

15.Minitrampoline namen deelnemers

16.Dubbeldminitrampoline namen deelnemers

17.Pegasus namen deelnemers

18.Grote trampoline namen deelnemers

MIXED-SYNCHROON (geen verschil in niveau)

1. Totaal aantal paren

## 2. Namen per paar

NB. Doet een deelnemer mee aan 4 toestellen of meer **in hetzelfde niveau** dan zullen de beste 4 resultaten worden meegerekend voor de uitslag van de meerkamp.

**Vragen en/of opmerkingen:**