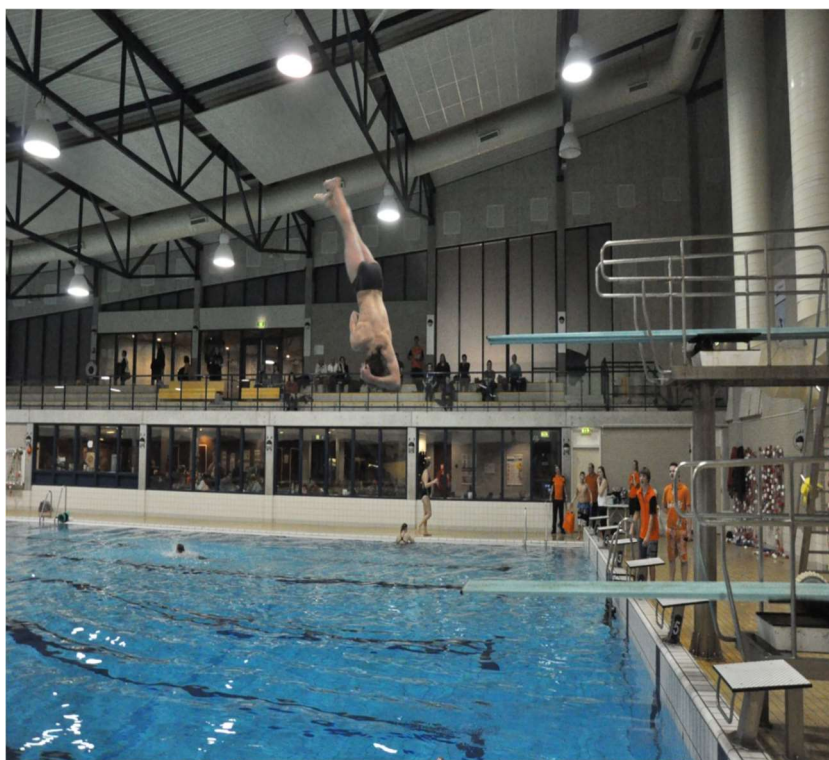




SBC2000 Schoonspringen

Infoboekje seizoen 2023-2024



Inhoud

Inleiding	4
Historie SBC2000.....	5
Vereniging – organisatie	6
• Visie	6
• Actualiteit	6
• Bestuur.....	6
• Lidmaatschap	7
• Ledenadministratie	7
• Veiligheid en verantwoord klimaat	7
• Gedrags- en omgangsregels	8
• Nadere informatie over SBC2000	8
• Commissie Schoonspringen	9
Communicatie	9
Participatie ouders	10
Trainingen	11
• Trainers	11
• Trainingstijden	11
• Veiligheid en spelregels	12
• Intake nieuwe leden	13
• Groepsindelingen.....	14
• Doorstroming	14
• Warming Up	14
• Verhinderings.....	14
• Zwembad.....	15
• Trainingsschema en trainingsopzet.....	16
Wedstrijden	17
• Sprongkeuze bij een wedstrijd.....	17
• Leeftijdsgroepen bij wedstrijden.....	17
• Deelnemen aan wedstrijden.....	17
• Wedstrijdkalender KNZB.....	18
• Wedstrijden voor iedereen.....	18
• Wedstrijden voor (bijna) iedereen	19
• Vervoer naar wedstrijden	20
• Startvergunning en wedstrijdskosten	20
• Start/inschrijfgeld	20
• Wedstrijdvoorbereiding.....	21
• Tijdens de wedstrijd.....	21

• Jurering bij wedstrijden.....	21
• Prijsuitreiking bij wedstrijden.....	23
Activiteiten.....	24
Algemene informatie.....	25
Verenigingskleding.....	26
Schoonspringen op mobiel, tablet of I-device.....	27
Foto's en video's maken en publiceren.....	27
Websites.....	28
Springen, sprongcodes en moeilijkheidsfactoren.....	30
• Opbouw sprongcodes.....	30
• Tabellen sprongcodes.....	32
Jeugdcircuit.....	39
Techniek en beoordelingscriteria.....	40
• Techniek en beoordelingscriteria: NIVEAU 1 PLANK.....	40
• Techniek en beoordelingscriteria: NIVEAU 2 PLANK.....	41
• Techniek en beoordelingscriteria: NIVEAU 3 PLANK.....	43
• Techniek en beoordelingscriteria: NIVEAU 4 PLANK.....	44
• Techniek en beoordelingscriteria: NIVEAU 5 PLANK.....	46
• Niveau-springen plank.....	48
• Beoordeling van het niveauspringen.....	49
Online inschrijven als lid.....	50
Beëindiging lidmaatschap.....	50

Inleiding

Binnen de schoonsportsport maken we met SBC2000-schoonspringen deel uit van de (kleine) groep Nederlandse verenigingen die met elkaar invulling geven aan deze sport.

Een enthousiaste groep van circa 40 springers trainen wekelijks (met verschillende intensiteit) om vooral met veel plezier, op een hoger niveau te geraken. Met deelname aan wedstrijden in binnen- en buitenland meten we ons met collega springers.

Een gedreven groep trainers en commissieleden geven samen vorm aan de organisatie en invulling van het schoonspringen in Breda.

Infoboekje

Om leden en andere belangstellenden zo compleet mogelijk te informeren over alle ins en outs rond de sport en onze vereniging hebben we dit infoboekje.

Het wordt bij aanvang van het seizoen (en waar nodig ook door het seizoen heen) geactualiseerd. Het biedt alle informatie die nodig is om betrokken te zijn en blijven bij het schoonspringen en de vereniging en is via de site van SBC200 te downloaden <https://www.mysbc.nl/schoonspringen>.

Corona – COVID-19

Ook het schoonspringen heeft hier in de afgelopen jaren mee te maken (gehad): Enkele perioden van volledig stilliggen van de sport en ook beperkende maatregelen die een veilige en verantwoorde beoefening toch mogelijk maakten.

Afhankelijk van situatie en moment kunnen er maatregelen en voorschriften rond hygiëne en gedrag van kracht zijn.

Lokale en landelijke ontwikkelingen kunnen al naar gelang de situatie worden bijgesteld. Voor de meest recente versies verwezen naar de websites van de overheid,

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19>
en naar de website van SBC2000: <https://www.mysbc.nl/>.

Daarnaast zal d.m.v. van de vereniging brede nieuwsbrief worden gecommuniceerd
In het verlengde daarvan kunnen de in dit boekje voor normale situaties beschreven zaken mogelijk afwijken.

Als alternatief voor de vanwege Corona gesloten binnen accommodaties is in de afgelopen seizoenen gebruik gemaakt het openluchtzwembad Wolfslaar. Daar konden we op de duikplanken een vervangende trainingen organiseren.

Historie SBC2000

In het jaar 2000 is de startgemeenschap SBC2000 ontstaan. Dit is een samenwerkingsverband tussen de twee verenigingen Surena en Z&PC Breda. De letters van SBC staan voor **S**urena **B**reda **C**ombinatie. Beide verenigingen boden vóór het jaar 2000 zelfstandig hun leden de mogelijkheden tot wedstrijdzwemmen en waterpolo aan, zowel recreatief als in wedstrijdverband. Surena had daarnaast ook de mogelijkheid tot schoonspringen, snorkelen, aqua joggen, diverse opleidingsplannen en recreatief zwemmen. Z&PC Breda had een grote afdeling master- en trimzwemmen en de mogelijkheid tot aqua joggen.

Doordat het badwater in de Bredase zwembaden helaas beperkt was en hier in totaal negen zwemsportverenigingen gebruik van moesten maken, ontstond er een tekort aan bad- en trainingswater.

Door de samenwerking tussen Surena en Z&PC Breda werd het mogelijk om het gezamenlijk badwater veel beter en efficiënter te gebruiken

Tijdens de algemene ledenvergadering van 26 juli 2006 is besloten om beide verenigingen te fuseren tot één nieuwe vereniging, namelijk SBC2000.



Vereniging – organisatie

Visie

Als vereniging zijn we steeds in beweging, we zoeken aansluiting bij de actuele thema's en we proberen ons te onderscheiden van andere sportaanbieders. We zoeken de samenwerking op met o.a. KNZB, gemeente, verenigingen in de regio, etc., om beleidslijnen die zijn uitgezet met elkaar vorm te geven.

Vereniging breed wordt ingezet op een verantwoorde balans tussen prestatie en plezier.

Uitgangspunt is evenwel het prestatieve element. Ook dit seizoen heeft de indeling van groepen meer relatie met de ambities en verwachtingen op prestatief gebied. Indeling in bijvoorbeeld een wedstrijdgroep betekent deelname aan wedstrijden, bij alle trainingen aanwezig, voldoende inzet en motivatie tonen. Ook in de andere groepen zal, al naar gelang de sprongen die men in basis beheerst, ingezet worden op regelmatige deelname aan wedstrijden als onderdeel van het lidmaatschap. We maken graag een vergelijking met het lidmaatschap van een voetbalvereniging: daar is, naast de deelname aan trainingen, het meedoen aan wedstrijden uiteindelijk het doel. Iedereen vindt dat ook heel normaal.

Plezier in de sport moet er altijd zijn, ook als op de weg van prestaties zit. Niet voor niets zeggen we **SCHOONSPRINGEN IS LEUK!**

Uiteraard willen we als vereniging daarbij ook graag aandacht hebben voor de balans tussen de sportieve en andere activiteiten. Het mag niet zo zijn dat bijvoorbeeld schoolprestaties te lijden hebben onder de sportieve inspanningen. Ook zaken als gezondheid zullen aandacht krijgen. Dit begeleidingsproces willen we graag op een actieve manier met ouders/verzorgers voeren.

Actualiteit

In de nadere uitwerking van de gemeentelijke sportvisie wordt, in nauw overleg met de gemeente, aansluiting gezocht op het sportbeleid en ambities van de gemeente Breda en haar inwoners, organisaties en verenigingen. Kijk voor het actuele sportbeleid van de gemeente Breda op <https://sportpleinbreda.nl/sportbeleid/>.

Hier kunnen, naast de toelichting, de sportvisie en gerelateerde documenten worden gedownload. Ook samenwerking, topsport, talentontwikkeling en de verbetering/uitbreiding van de zwem- en sportfaciliteiten worden daarbij nadrukkelijk genoemd.

Bestuur

Binnen de vereniging SBC2000 zet het bestuur, samen met de commissies de beleidslijnen uit en faciliteert in de uitvoering daarvan. Daarnaast worden verenigings-brede zaken door het bestuur opgezet en de organisatie ervan ondersteund. Uitvoering van de activiteiten ligt zo veel mogelijk op afdelings- en commissieniveau.

Voor de actuele samenstelling bestuur, zie website SBC2000, op dit moment wordt gewerkt aan een nieuwe inrichting van de website waardoor deze informatie tijdelijk niet via de site beschikbaar is. Informatie kan via de commissie worden verkregen.

Lidmaatschap

Lid worden van SBC2000 kan uitsluitend door online aanmelding of door het inleveren van een compleet ingevuld inschrijfformulier te downloaden via www.mysbc.nl, klik onder aan de pagina bij aanmelden op *Aanmeldformulier(papier)*.

Op de laatste pagina's van dit infoboekje is vind je uitleg over [online aanmelden](#) via de site. Ook het [inschrijfformulier](#) is daar opgenomen, deze versie is speciaal voor het schoonspringen uitgewerkt.

Informatie over contributie is te vinden op: www.mysbc.nl, klik onder aan de pagina bij aanmelden op *Contributie*, het contributieoverzicht wordt dan gedownload.

Zie voor verdere (o.a. betalings-) details blz. 2 van het [inschrijfformulier](#).

Binnen de commissie is een rekenmodule beschikbaar waarmee op maandniveau inzicht gegeven kan worden voor de lidmaatschaps- en wedstrijdskosten. Op verzoek kan specifieke info over de lidmaatschaps- en eventuele wedstrijdskosten worden gegeven.

Beëindiging van het lidmaatschap van SBC2000 kan per twee momenten: 31 december en 31 juli. Opzeggen kan uitsluitend schriftelijk of per e-mail aan ledenadministratie@mysbc.nl. Hierbij geldt een opzegtermijn van een (1) maand (dus opzeggen dient altijd te gebeuren uiterlijk 30 juni of 30 november!)

Graag bij opzegging ook een CC sturen naar schoonspringen@mysbc.nl.

Ledenadministratie

Vereniging breed wordt de ledenadministratie centraal gevoerd en worden de inschrijfgegevens geregistreerd in de applicatie [Sportlink](#).

Deze gegevens worden ook binnen de afdeling schoonspringen gebruikt, o.a. voor uitnodigingen, wedstrijdadministratie, communicatie, indeling, planning en directe communicatie.

Op alle registraties is een privacy statement vanuit de onderliggende wetgeving (AVG) van toepassing. Ziet hiertoe ook de *privacyverklaring SBC2000* op de SBC2000 website <https://www.mysbc.nl/privacy>

Veiligheid en verantwoord klimaat

Binnen de vereniging verwachten we dat ons kader, trainers, leden, maar ook ouders/verzorgers de gangbare normen en waarde kennen, respecteren en overeenkomstig handelen.

Om zaken vooraf goed te regelen moeten het kader en de trainers in het bezit zijn van een geldige verklaring omtrent gedrag.

Vereniging breed is een verzekering afgesloten waar risico van aansprakelijkheid zijn afgedekt.

Daar waar men meent dat zich situaties voordoen die in conflict zijn met de normen en waarden en/of regels kan men altijd contact opnemen met de trainers, de schoonspringcommissie of het bestuur. Desgewenst kan ook contact gelegd worden met de vertrouwenspersoon binnen de vereniging: Riet Janssen, zij is telefonisch bereikbaar op 0616068965 of via de e-mail: rietjanssen@ziggo.nl

Gedrags- en omgangsregels

SBC2000 wil ertoe blijven bijdragen dat haar leden met plezier kunnen sporten en zich verder kunnen ontwikkelen. Normen en waarden bij de beoefening van de zwemsport vinden we belangrijk. SBC2000 wil alle leden binnen hun persoonlijke mogelijkheden zo goed mogelijk laten sporten. Enthousiasme, ontspanning en plezier zijn daarbij de belangrijkste elementen. Door ontwikkeling van zowel het sportieve vermogen als het verenigingsgevoel willen we bewerkstelligen dat SBC2000 een vereniging is om trots op te zijn. Deze gedragscode beoogt voornamelijk de goede werking tussen de club, trainers, coaches, sporters en wedstrijdleiding te bevorderen. Van ouders/verzorgers vraagt SBC2000 deze regels te respecteren.

Op de website van SBC2000 <https://www.mysbc.nl/gedragsregels> zijn deze *Gedrags- en omgangsregels* op negen onderdelen beschreven. Fijn als je de moeite neemt om deze door te nemen en er ook naar te handelen.

Nadere informatie over SBC2000

Mocht je meer informatie wensen over de vereniging en de afdelingen, dan vind je op de site van SBC2000 www.mysbc.nl nadere gegevens.

Verder kunnen commissieleden, trainers en/of bestuursleden meer informatie geven.

Commissie Schoonspringen

Binnen het schoonspringen worden de organisatorische zaken geregeld door de Commissie Schoonspringen. Het schoonspring-technische deel wordt opgepakt door het team van trainers en hulptrainers. Contact met de schoonspringcommissie kan, bij voorkeur, gelegd worden via e-mail: schoonspringen@mysbc.nl.

Samenstelling Commissie Schoonspringen:

Voorzitter	Frans van der Meulen	0161 432325	frans.van.der.meulen@mysbc.nl
Secretaris	Wouter Poortvliet	--	wouter.poortvliet@mysbc.nl
Wedstrijdzaken	Jaschenka Schigt		jaschenka.schigt@mysbc.nl
Training & Coaching	Ismael Mosleh	06 24194505	ismael.mosleh@mysbc.nl
Algemeen	vacature	--	--
Juryzaken	vacature	--	--

Communicatie

Directe communicatie

Communicatie zal veelal mondeling, in het zwembad via de trainers, verlopen. Deze wordt vaak voorafgegaan en/of gevolgd door een e-mailbericht en/of een bericht op de site en/of een uitgereikt stuk.

Internet

Op de website van SBC2000 (www.mysbc.nl) staat informatie over de vereniging, evenals informatie over de andere onderdelen waarin de vereniging actief is. De website wordt natuurlijk ook als verenigings-breed communicatiemiddel gebruikt: in geval van bijzondere omstandigheden (bijv. sluiting zwembad), andere wijzigingen, wedstrijdverslagen en meer algemene aankondigingen. Dus kijk regelmatig op deze site en je blijft op de hoogte over het wel en wee van je vereniging! De meest recente versie van dit boekje is ook op de site terug te vinden.

E-mail

Indien er belangrijke zaken gecommuniceerd moeten worden zal dit zoveel mogelijk mondeling tijdens de trainingen gaan. Daarnaast wordt vrijwel alle informatie ook per e-mail rondgestuurd. Dit vanwege de snelheid en de beperking van kosten.

Wij gaan er vanuit dat de e-mailberichten regelmatig gelezen worden en dat er altijd op gereageerd wordt, al helemaal als hierom wordt gevraagd.

Je kunt vanuit het schoonspringen e-mail ontvangen vanaf schoonspringen@mysbc.nl. Bij berichten rechtstreeks van trainers of commissieleden eindigt hun mailadres steeds op @mysbc.nl. Belangrijk: Stel je mailomgeving zo in dat deze adressen als vertrouwde afzender herkend worden.

Telefoon

Bij belangrijke zaken die snel doorgegeven moeten worden blijft de telefoon de voorkeur houden. Je weet namelijk nooit zeker of de mail dagelijks wordt gelezen.

Facebook

Op Facebook zijn we vanuit het schoonspringen nog beperkt actief.

WhatsApp

Er is onderling een aantal WhatsApp groepen in gebruik rond trainingsgroepen, wedstrijden, etc. om zo snel en effectief te kunnen communiceren.

Wijzigingen adres, telefoonnummer, e-mail

Mocht je gedurende het seizoen verhuizen, een nieuw telefoonnummer of een ander e-mailadres krijgen dan is het van belang dat je ook de vereniging daarvan op de hoogte brengt. Dit kun je doen door een e-mail te sturen naar ledenadministratie@mysbc.nl, stuur voor de volledigheid dit bericht dan ook door aan schoonspringen@mysbc.nl.

Speciaal voor de ouders:

Soms zult u iets willen vragen of vertellen over uw kind. Dat kan door te mailen aan schoonspringen@mysbc.nl of even persoonlijk contact te zoeken met de trainer. Doet u dit a.u.b. direct voor of na en niet tijdens de training (tenzij het echt niet anders kan natuurlijk), want dan willen de trainers graag alle aandacht aan uw kind en aan de andere kinderen geven.

Participatie ouders

Binnen iedere vereniging zijn “handjes” nodig om alles geregeld en uitgevoerd te krijgen. Zowel de trainers als commissieleden zijn allemaal vrijwilligers. Zij vinden het leuk om zich binnen de schoonspringsport en in verenigingsverband in te zetten en doen dat met veel enthousiasme.

Ook ouders kunnen hun betrokkenheid in de praktijk vormgeven: eens een keer rijden naar een wedstrijd, het leveren van hand en spandiensten bij een wedstrijd en/of de voorbereiding daarvan.

Blijkt er een “klik” te zijn dan is aansluiten voor wat betreft commissiewerk of ondersteuning op een andere manier een mogelijkheid. De commissieleden en trainers vertellen hier graag meer over.

Trainingen

Trainers

De trainers Schoonspringen in dit seizoen zijn:

Sterrenplan (St.pl.)	Wouter Poortvliet	--	wouter.poortvliet@mysbc.nl
Jeugdtrainers (J1+J2+J3)	Ewoud Feenstra Ismael Mosleh Wouter Poortvliet	--	ismael.mosleh@mysbc.nl ewoud.feenstra@mysbc.nl wouter.poortvliet@mysbc.nl
Ondersteunende training	Harold van Irsel	06 38 08 05 47	harold.van.irsell@mysbc.nl
Talentgroep + Masters (M)	Alex Crispim	--	alex.crispin@mysbc.nl
Trainer(s) die op invalbasis aanwezig kunnen zijn:	Frans van der Meulen Juul Bruininks	--	frans.van.der.meulen@mysbc.nl juul.bruininks@mysbc.nl

Indien nodig (ter aanvulling en/of vervanging) kunnen trainers ook op andere momenten dan hierboven aangegeven aanwezig zijn.

Van de trainers mogen jullie verwachten:

- Met zorg voorbereide en gevarieerde training;
- Actieve houding aan de badrand;
- Opbouwende feedback en praktische tips rondom de sprong;
- Open communicatie met de springers en ouders over de voortgang;
- Begeleiding van en voorbereiding bij wedstrijden;
- Vervanger bij ziekte of afwezigheid. Dit zal tijdig gecommuniceerd worden in de appgroep.

Trainingstijden

De trainingstijden in dit seizoen voor de verschillende groepen zijn :

		Sterrenplan	Jeugd	Masters
Dinsdag	18:15 – 19:15		X	
Dinsdag	19:15 – 20:15		X	
Donderdag	18:15 – 19:15			X
Donderdag	19:15 – 20:15			X
Vrijdag	18:15 – 19:15		X	
Vrijdag	19:15 – 20:15		X	
Zaterdag	08:00 – 09:00		X	
Zaterdag	09:00 – 10:00		X	
Zaterdag	10:00 – 11:00	X		

Er wordt het gehele seizoen door getraind. Alleen tijdens de zomervakantie (basisschoolvakantie) en op feestdagen is het zwembad gesloten en zijn er geen trainingen.

Tijdens de overige schoolvakanties kunnen trainingen komen te vervallen of, in een enkel geval, worden samengevoegd. Om dit goed te kunnen plannen wordt via e-mail gevraagd naar aan/afwezigheid in deze perioden.

Veiligheid en spelregels

Omdat de veiligheid in en om het bad enorm belangrijk is hebben we deze ook op papier staan. De veiligheid- en spelregels worden aan het begin van het seizoen tijdens de eerste lessen met de springers doorgenomen. Naast aandacht die door de trainers aan deze regels wordt gegeven is het goed om deze ook thuis nog eens met uw kind door te nemen.

Spelregels voor de springers:

- Er mag niet worden gerend in het zwembad. Rennen betekent 10x opdrukken ;
- Als de trainer niet aan de badrand aanwezig is, mag je niet in het water;
- Als de trainer iets uitlegt of voordoet, dan luister en kijk je;
- Als je een vraag hebt, dan loop je naar de trainer toe. Niet schreeuwen of roepen vanaf de plank of andere kant van het zwembad;
- Als je niet aan de beurt bent om te springen, dan blijf je of voor de trap of op de grond staan en leid je de springer op de plank niet af;
- Als je in de rij staat te wachten op je beurt, dan niet duwen en trekken aan de buurman of -vrouw. Een gezellig kletspraatje is natuurlijk toegestaan ;
- Als je op de plank staat, dan weet je wat je moet doen en vraag je niet steeds of je iets anders mag doen. Je mag natuurlijk et de trainer overleggen over het waarom van de sprong, maar dat kun je dan voor de sprong doen. Discussies op de plank gaan ten koste van de andere springers en de rust in de groep;
- Je beslist voor je de plank op gaat of je de sprong gaat doen. Zo niet, dan loop je naar de trainer om te overleggen;
- Niet veren op de plank, tenzij het de opdracht is;
- Als je van de plank af gesprongen hebt zwem je, met je hoofd boven water, zo snel mogelijk naar de kant, vanaf de 1-meter plank linksom, vanaf de 3-meter plank rechtsom. Niet onder de plank of aan de kant/ bij de trap blijven hangen. Je let dan ook op je trainer, hij/zij geeft tips n.a.v. de gemaakte sprong;
- Niet meedoen of de les verstoren betekent dat je na waarschuwen van de trainer (even) op de bank mag zitten;
- Iedereen helpt om de benodigde spullen (matten, hesjes, etc.) te pakken en deze na de les weer op te ruimen;
- Aan het einde van de training zeg je de trainer(s) gedag;
- Het kan voorkomen dat je verhinderd bent om een training bij te wonen. Meld je dan via de appgroep of de trainer tijdig af;
- Als je af wilt wijken van je reguliere trainingsu(u)r(en) dan kun je dat vooraf bespreken met de trainer en indien er plaats is, kan er op het andere tijdstip getraind worden. Als er geen plaats is, schuift de training door naar je volgende reguliere trainingsuur. Zonder overleg een ander trainingsuur komen hebben we liever niet omwille van o.a. veiligheid, groeps grootte, niveauverschillen, samenstelling groep, etc.

Veiligheid tijdens het vrij zwemmen:

Gaat u met uw kind vrij zwemmen dan kunnen sprongen die het kind nog niet beheerst zonder trainersbegeleiding (nog) gevaarlijk zijn.

Ook wordt speciale aandacht gevraagd voor een veilige waterdiepte. In zijn algemeenheid, maar zeker als men al een goed gestrekte landing kan maken, is een diepte van minimaal 3,8 meter noodzakelijk. Zorg ervoor dat er altijd toezicht is.

Intake nieuwe leden

Nieuwe leden die zich aanmelden en tijdens introductielessen kennismaken met het schoonspringen, worden door de trainers kritisch gevolgd. Om er voor te zorgen dat nieuwe leden uiteindelijk in staat zijn om het lesschema te kunnen volgen en de balans tussen prestatie en plezier gaan vinden, wordt er bij deze lessen nadrukkelijk gekeken naar zaken als durf en fysieke elementen. Ook de houding en de eerste ambitie ten aanzien van de sport worden beoordeeld.

Rode draad door de trainingen is: op een plezierige manier werken aan de prestatiedoelstellingen (vanzelfsprekende (verplichte) deelname aan wedstrijden zodra de beheersing van sprongen voldoende is voor deelname) met daarbij een goede balans tussen prestatie en plezier. Het motto daarbij is ook hier: **SCHOONSPRINGEN IS LEUK!**

Er is een aantal basisonderdelen (sprongen) dat een kind in de eerste weken moet laten zien.

Eisen starters op de 1 meter 3 meter plank	1 meter plank	3 meter plank
100 A, standsprong gestrekt, voorwaarts	X	X
200 A, standsprong gestrekt, achterwaarts	X	X
100 C, standsprong gestrekt, gehurkt	X	X
5101A, standsprong gestrekt, voorwaarts met ½ schroef	X	X
5201A, standsprong gestrekt, achterwaarts met ½ schroef	X	gewenst
200 C, standsprong gehurkt, achterwaarts	X	gewenst
010 B, valduik gehoekt	X	gewenst

Dit seizoen proberen we de proefflessen en de lessen die volgen op een eventuele aanmelding, zo veel mogelijk los van de reguliere trainingen vorm te geven. Hierdoor kan voldoende aandacht gegeven worden aan belangstellende springers en kunnen beginnende springers de begeleiding krijgen die nodig is om een goede basis aan te leren. Daarmee is een goede aansluiting mogelijk op de reguliere trainingsgroepen.

Na de introductielessen wordt in een evaluatie met ouders/springers besproken hoe de “schoonspringcarrière” er uit zou kunnen zien. Waar nodig worden evaluaties ook in een later stadium gevoerd.

M.b.t. contributie rond de proefperiode geldt: *Alvorens iemand besluit definitief lid te worden van de zwemvereniging SBC2000 kan een introductieperiode van maximaal 3 lessen worden afgesproken. Na de introductieperiode wordt men definitief lid. De contributie gaat in op de eerste dag van de introductieperiode. Als het aspirant-lid aan het einde van de introductieperiode besluit om geen lid te worden is geen contributie verschuldigd.*

Bij aanvang van het lidmaatschap willen we in een gesprek met ouders nader kennismaken en uitleg geven over alle ins en outs van het schoonspringen. Daarbij zal ook de balans tussen plezier en prestatie en deelname aan wedstrijden besproken worden. Tevens staan we in het gesprek stil bij de betrokkenheid van ouders en springers.

Om praktische redenen kan daarbij er gekozen worden om deze uitleg groepsgewijs te geven. Het bijwonen van deze uitleg door de ouders zien we als een verplicht onderdeel van de aanmelding.

Groepsindelingen

Kennismaking met takken van zwemsport:

Binnen het Sterrenplan kunnen jonge leden zelf ervaren wat de verschillende takken binnen de zwemsport die SBC2000 aanbiedt inhouden. In het Sterrenplan-uur op zaterdagochtend worden wedstrijdzwemmen, waterpolo en schoonspringen aangeboden.

Zou men na het maken van een keuze bij het schoonspringen uitkomen dan is de indeling daar als volgt:

Er zijn jeugdgroepen die in principe ingedeeld zijn op leeftijd en niveau.

Binnen iedere groep kan er toch sprake zijn van niveauverschil, hiermee wordt bij het geven van de trainingen rekening gehouden door met sub-groepjes en een soms een eigen trainer te werken. Getalenteerde jeugdspringers trainen ook in de talentengroep. Zij krijgen op donderdag een extra trainingsuren om hun talenten verder in beeld te krijgen en te ontwikkelen. Net als van de springers uit de wedstrijdgroep wordt van hen meer ambitie en discipline (v.w.b. onder andere inzet en het volgen van trainingen) en regelmatige/verplichte deelname aan wedstrijden gevraagd.

De oudere springers (19 jaar en ouder) zijn ingedeeld in de groep Masters. Binnen deze groep is het niveauverschil tussen de springers best groot. Zo zijn er beginnende ouders die samen met oud-(wedstrijd) schoonspringers in de mastergroep zitten.

De grootte van de groepen wisselt door het seizoen heen in verband met aan- en afmeldingen en/of doorstroming en daarom zijn de indelingen niet in dit boekje vermeld (ook niet vanwege privacy AVG).

Daar waar nieuwe aanmeldingen een groep te groot zouden maken wordt een wachtlijst gehanteerd. Als daar sprake van is wordt dat op de site vermeld.

Doorstroming

Blijkt de springer talent te hebben dat tijdens de trainingen en wedstrijden tot uiting komt dan kan er doorgestroomd worden naar een hoger niveau. Daar wordt vooral gewerkt aan het niveau, de moeilijkere sprongen en verplichte deelname aan wedstrijden. Daarnaast wordt ook ruim aandacht geschonken aan het vergroten en verbeteren van de basis. Tevens staan we nadrukkelijker stil bij attitude en discipline die horen bij het sporten op een hoger niveau.

Als hulpmiddel bij plaatsing in de juiste groep maken we o.a. gebruik van de [niveautest](#)

In voorkomende gevallen kan doorstroming vooraf worden gegaan door een "stageperiode".

De doorstroming wordt altijd, doorgaans op voorzet van de trainer, met springer en met ouders/verzorgers besproken.

Binnen SBC2000 wordt gewerkt aan het vergroten van trainerskwaliteit voor de begeleiding van springers die op een hoger niveau kunnen/willen springen. In sommige gevallen worden mogelijkheden besproken met de springer en ouders om bij verenigingen die een hoger niveau aan begeleiding wel kunnen leveren verder te werken aan de schoonspringcarrière.

Warming Up

Voorafgaande aan de training wordt er 10 minuten warming up gegeven om de verschillende spiergroepen te trainen. We gaan er daarom vanuit dat de springers 10 minuten vóór aanvang van de training ook echt aan de badrand klaar staan om aan deze warming up mee te doen.

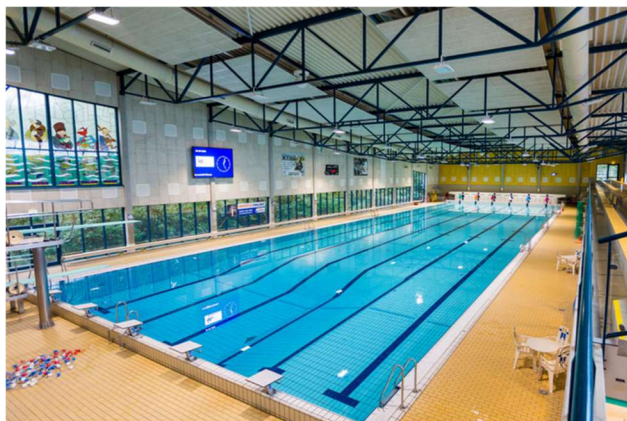
Verhinderings

Als u of uw kind niet in de gelegenheid is om te komen trainen wordt u dringend verzocht om dit, liefst tijdig, door te geven. Weet u dit ruim vooraf dan kan dat via de groepsapp en/of per email via schoonspringen@mysbc.nl.

Afmelding voor de training in basis graag **drie dagen voorafgaande aan de training** doorgeven aan de eigen trainer via de Whatsapp groep.

Zwembad

De trainingen worden gegeven in zwembad de Wisselaar aan de Terheijdenseweg 494 in Breda.



Trainingsschema en trainingsopzet

Voor de training van de jeugdleden wordt dit seizoen de nieuwe *KNZB leerlijnen schoonspringen* als methode/leidraad gebruikt (Als je op de links klikt wordt de leerlijn als pdf gedownload).

De [leerlijn voor beginners](#):

- Geeft springers en coaches een doel om naar toe te werken;
- Beloont kinderen als ze iets gehaald hebben en motiveert ze om naar het volgende doel toe te werken;
- Werkt met testjes, deze zijn motiverend → wie spring er tussen uit;
- Biedt de mogelijkheid om talenten worden er makkelijk uit gehaald;
- Is een leuke manier om nieuwe en bestaande vaardigheden te leren en te verbeteren.
- Heeft beginnende coaches een handvat;
- Is makkelijk om het grotere groepen te werken.

De [leerlijn voor gevorderden](#):

- Ondersteunt trainers, coaches en springers met stappen om de gevorderde schoonspring(st)ers te ondersteunen in hun verdere ontwikkeling.

Streven is om zo, naast de basisvaardigheden die regelmatig terugkeren, een programma aan te bieden waarmee de kinderen een aantal sprongen aanleren en daarmee ook kunnen deelnemen aan wedstrijden. Daarom worden door de methode heen ook de eisen/programma's voor wedstrijden verweven. Op die manier maken de springers ook binnen de lessen al kennis met wedstrijd zaken en wordt de drempel om deel te nemen aan wedstrijden lager. Streven is dat alle springers deelnemen aan de voor hen geschikte wedstrijden.

De ontwikkeling van de springers wordt gevolgd d.m.v. de [niveautest](#), zie ook het hoofdstuk daarover verderop in dit boekje.

Het trainingsschema is opgezet op basis van twee trainingssuren per week (binnen dezelfde groep). Met maar een uur training is het wat lastiger om de lesstof ook goed in de praktijk te kunnen oefenen.

Rode draad door de trainingen is: op een plezierige manier werken aan de prestatiedoelstellingen, daarbij een goede balans tussen prestatie en plezier, het motto daarbij is:

SCHOONSPRINGEN IS LEUK!

Ook wordt er gewerkt aan fysieke elementen als spierontwikkeling en beheersing, houding en controle van bewegingen. Naast sprongen worden er daarom ook op de kant oefeningen gedaan. Door het seizoen heen wordt er, waar mogelijk qua ruimte en trainersbezetting, ook zaaltraining georganiseerd, info daarover krijgt u per e-mail.

Voor de talent- en wedstrijdgroepen worden in en rond het zwembad ook oefenmomenten ingepast om te werken aan conditie, je moet daarbij denken aan hardlopen en verschillende conditie- en lenigheidsoefeningen.

Ook dit seizoen gaan we bij de jeugd weer op een speelse manier werken aan het verleggen van grenzen door regelmatig buiten de lesstructuur om "funactiviteiten" te organiseren.

Voor de masters zijn de trainingen meer maatwerk en worden de doelen, in overleg met de trainer(s), vastgesteld en verwerkt in het trainingsprogramma.

Bij alle trainingen is er steeds sprake van een warming-up op de kant/mat, het inspringen vanaf de badrand, het trainingsdeel vanaf de planken. Daarbij kunnen (tussendoor) ook trainingsmomenten op de kant zijn waarbij o.a. spanning en specifieke bewegingen worden getraind.

Wedstrijden

Lid zijn van de vereniging betekent in basis ook deelname aan de wedstrijden. Gedurende het seizoen zijn er wedstrijden waar vanuit onze vereniging aan deelgenomen wordt. Een aantal van deze wedstrijden is ook al geschikt voor de jeugdspringers, zeker als ze al enkele sprongen beheersen. Aan het begin van het seizoen wordt voor iedere springer vastgesteld aan welke soort wedstrijden hij kan deelnemen. Met springer/ouders wordt al bij aanvang van het seizoen afgesproken aan welke wedstrijden in principe wordt deelgenomen. Hierbij worden ook de basisafspraken voor het vervoer gemaakt (door ouders zelf in te vullen). Het aantal wedstrijden waaraan wordt deelgenomen kan per seizoen verschillen.

Sprongkeuze bij een wedstrijd

Doorgaans worden er bij een wedstrijd voor iedere leeftijdsgroep eisen gesteld aan de sprongen die men doet. Eisen qua aantal, de [richting](#), de variatie en soms ook de [moeilijkheid](#) van de sprongen.

In de uitnodiging staat bijvoorbeeld 2+2, MF 3.8, dit betekent dan dat de eerste twee sprongen uit verschillende richtingen moeten zijn en dat ze samen een maximale moeilijkheidsfactor van 3,8 mogen hebben. De sprongen 3 en 4 zijn dan vrij te kiezen.

Ook zijn er bij sommige wedstrijden sprongen verplicht gesteld.

Leeftijdsgroepen bij wedstrijden

Internationaal zijn er regels voor de indeling o.b.v. leeftijd van de deelnemers aan wedstrijden.

Doorgaans geldt de indeling voor het gehele kalenderjaar en wordt de leeftijd per 31 december van het jaar van de wedstrijd als uitgangspunt genomen.

Leeftijd per 31 december	Leeftijdsgroep FINA	Leeftijdsgroep Nederland
9 jaar en jonger		E
10 en 11 jaar	D	D
12 en 13 jaar	C	C
14 en 15 jaar	B	B
16-17-18 jaar		A
19 jaar en ouder		S *)
Master 19 jaar en ouder ingedeeld volgens master reglement		

*) wordt niet gebruikt als ook wordt gesprongen in de masters leeftijdsgroepen

Graag bij de kalenderjaarwisseling aandacht voor de mogelijkheid voor indeling in een andere leeftijdsgroep bij wedstrijden.

Jeugdspringers komen dan o.b.v. van de leeftijdsvaststelling per 31-12 van het dan nieuwe jaar, in de groep die bij de dan vastgestelde leeftijd hoort.

Daar horen dan vaak meer en ook andere (moeilijkere) sprongeisen bij.

Deelnemen aan wedstrijden

Bij de samenstelling van de trainingsgroepen voorafgaande aan ieder seizoen wordt ook aangegeven welke wedstrijden er bij die groepen horen. In principe gaan we er vanuit dat de springers ook aan die wedstrijden gaan deelnemen. Uiteraard moet het niveau van de springer aansluiten bij deze wedstrijden.

Ook dit jaar maken we de afspraken m.b.t. de wedstrijddeelname zo veel mogelijk aan het begin van het seizoen. Het is belangrijk om op hierover, doorgaans per e-mail gestelde, vragen altijd te reageren en te laten weten of je wel of niet meedoet. Bij niet meedoen kunnen eventueel nog andere springers worden uitgenodigd.

Wedstrijdkalender KNZB

Hierna worden de wedstrijden besproken die voor SBC2000 van belang zijn. Daarnaast zijn er nog wedstrijden waarvoor we in de loop van het seizoen uitnodigingen ontvangen.

Het volledige wedstrijdoverzicht schoonspringen is te vinden op de KNZB website

https://www.knzb.nl/vereniging_wedstrijdsport/wedstrijdsport/webkalender/

https://www.knzb.nl/vereniging_wedstrijdsport/wedstrijdsport/schoonspringen/kalender_2022_2023/

Wedstrijden voor iedereen

Ouder-kind evenement:

Dit evenement wordt ieder jaar gehouden en wordt afwisselend georganiseerd door en gehouden bij PSV Schoonspringen in Eindhoven en SBC2000 in Breda. De springer nodigt een "ouder" uit. Beide springers maken twee sprongen: voor het kind vooraf bepaald, voor de ouder op de wedstrijddag op te geven. Ouders mogen enkele trainingen bijwonen om te oefenen. Een prachtige gelegenheid voor de ouders om zelf te ervaren dat er even iets meer bij komt kijken dan simpelweg van de plank af springen. Pas op ouders, je kunt het zo leuk vinden dat je blijft plakken! I.p.v. van een ouder mag ook een ander iemand meedoen, als het leeftijdsverschil maar minimaal 20 jaar is.



Clubkampioenschappen

Deze zijn verspreid over twee momenten: de clubkampioenschappen op de een meter plank aan het einde van het seizoen en de clubkampioenschappen drie meter aan het begin van het seizoen. De jongste springers, de E-tjes, hebben binnen deze wedstrijden hun eigen kampioenschapje. Beide kampioenschappen worden gehouden in ons eigen zwembad en zijn uiteraard bedoeld voor alle schoonspringers die op dat moment lid zijn. Wij zijn van mening dat dan ook ieder lid gewoon mee moet 😊 doen, daarom schrijven we dan ook gewoon iedereen in voor deelname. Je moet wel een heel goede reden hebben om niet mee te doen.....

Niet meedoen is echt not done!!

Bij beide clubkampioenschappen wordt er binnen de reguliere categorieën gesprongen. Vier sprongen (2+2). De resultaten zijn bepalend voor een eventuele finaleplaats.

Er wordt gestreden om de titel **clubkampioen een meter** en in de andere wedstrijd om de titel **clubkampioen drie meter**.

Bij ieder kampioenschap gaan naar de finale: de winnaars van de individuele series (D, C, B, A en masters) en vervolgens de overall puntenbesten (van alle series) tot we aan tien finalisten zitten. Deze tien finalisten springen (verplicht) vijf sprongen uit vijf richtingen.

Omdat de finale-eis voor de E-springers te zwaar is er voor deze springertjes een aparte regeling:

- De E-serie is een eigen wedstrijdje binnen de clubkampioenschappen.
- Jurering op de manier zoals bij de Jeugdcompetitie.
- De E springertjes doen niet mee aan de finale.
- Alle deelnemende E-springers krijgen een medaille.
- Er is een aparte wisselbeker **Clubkampioen E een meter** en is een aparte wisselbeker **Clubkampioen E drie meter** voor deze groep springers.

Sponsorsprongen evenement

Dit evenement is bedoeld voor alle springers. De opzet is dat de springers een sprong gaan doen die ze nog nooit gedaan hebben. Dit kan zijn een salto op de een meter plank, die ze al wel kunnen vanaf de kant, een boogduik vanaf de drie meter plank, etc. alles kan. Bedoeling is dat ouders, burens, grootouders, deze grensverlegging sponsoren. Met het opgehaalde geld worden veelal trainingsspullen voor de jeugd aangeschaft en/of onderhouden.

Wedstrijden voor (bijna) iedereen

Jeugdcircuit

In drie wedstrijden door het seizoen heen en een finale aan het einde wordt er een vast programma aan sprongen en oefeningen afgewerkt vanaf de mat, de kant/minitrampoline, vanaf de een meter en vanaf de drie meter plank. Springers die het niveau hebben waarbij deelname mogelijk is, dit kan doorgaans al heel vlug, worden in principe uitgenodigd. Deelname is vooral wenselijk om in een “wedstrijdomgeving zonder al te veel wedstrijd druk” ervaring op te kunnen doen. Ook met voorbereidende sprongen is het al mogelijk om hieraan deel te nemen.

Aan het einde van het seizoen is er een finale jeugdcircuit.

Meer details over deze wedstrijden, zie bij Jeugdcircuit verderop in dit boekje en op https://www.knzb.nl/vereniging_wedstrijdsport/wedstrijdsport/schoonspringen/knzb_jeugdcircuit/



Sinterklaaswedstrijd

Bedoeld voor de jongere springers t/m 11 jaar (E en D springers) die een basisniveau hebben. Deze wedstrijd wordt gehouden in Nieuwegein.

Vijfkamp

Deze wedstrijd is bedoeld voor de veelal gevorderde springers die de vereiste richtingen en sprongniveau's kunnen springen.

Dit seizoen kunnen ook springers van andere verenigingen als gastspringer deelnemen. Binnen SBC2000 proberen we een ruime groep springers te formeren van waaruit we (in overleg binnen die groep) proberen om steeds met het maximum van tien springers naar iedere wedstrijd te gaan.

De website met nadere info over de vijfkamp is op dit moment buiten gebruik.



(Open) Brabantse Kampioenschappen (OBK)

Een jaarlijkse (meestal in januari), door SBC2000 georganiseerde, wedstrijd met een (vaak ook internationaal) deelnemersveld.

Schoonspringverenigingen uit de Regio Zuid (PSV Schoonspringen en SBC2000) kunnen met een ongelimiteerd aantal springers meedoen. Voor overige verenigingen is het aantal deelnemers gemaximeerd.

Omdat er in verplichte richtingen moet worden gesprongen is een basis+ niveau is nodig om deel te kunnen nemen.

Er wordt binnen de leeftijdscategorieën gesprongen voor bekertjes in het *Regionale kampioenschap* (hier doen nu alleen PSV schoonspringen en SBC2000 aan mee) en het *Open kampioenschap*, hieraan doen alle deelnemers mee.

Vervoer naar wedstrijden

Dit seizoen proberen we al in het begin van het seizoen het vervoer naar een groot aantal wedstrijden met de ouders van de deelnemende springers in te vullen. In basis rijden de ouders naar wedstrijden en nemen dan de trainers/begeleiders/juryleden mee. Vanuit de commissie wordt hierin enige begeleiding gegeven door de te rijden kilometers zo eerlijk mogelijk te verdelen onder de rijdende ouders.

Startvergunning en wedstrijdkosten

Om deel te kunnen nemen aan een wedstrijd (m.u.v. de Jeugdcircuitwedstrijden, het Ouder-kind evenement en de Clubkampioenschappen) moet een springer in het bezit zijn van een geldige startvergunning. Deze wordt afgegeven door de KNZB.

Er is een kortingsregeling voor kinderen jonger dan 13 jaar, details hierover zijn te vinden op de SBC2000 site: kijk op www.mysbc.nl bij contributie.

De kosten van de startvergunning worden ineens geïnd aan het begin van het verenigingsjaar.

Bij incidentele deelname kan een dagstartvergunning worden aangevraagd. Deze vergunning geldt voor één dag. Bij de wedstrijd in Bonn bijvoorbeeld moet bij deelname op beide dagen dus twee keer een dagstartvergunning worden aangevraagd,

Voor springers die regelmatig deelnemen aan wedstrijden (zoals de Vijfkamp) wordt aan het begin van het seizoen een (jaar)startvergunning aangevraagd.

Voor de springers in het bezit van een (jaar)startvergunning worden er ook wedstrijdkosten in rekening gebracht. Startvergunning en wedstrijdkosten vormen één geheel. Ook voor de wedstrijdskosten is er een leeftijd gerelateerde kortingsregeling, ook hierover zijn de details te vinden op de SBC2000 site www.mysbc.nl.

De wedstrijdskosten worden in 12 maandelijkse termijnen, gelijk met de contributie, geïnd. De geïnde wedstrijdskosten komen in een depot van waaruit voor vastgestelde wedstrijden de start/inschrijfgelden worden betaald. Een eenmaal aangevraagde startvergunning wordt tot wederopzegging automatisch verlengd en per kalenderjaar berekend.

Binnen de commissie is een rekenmodule beschikbaar waarmee op maandniveau inzicht gegeven kan worden voor de lidmaatschaps- en startvergunning/wedstrijdskosten. Op verzoek kan specifieke informatie over de kosten worden gegeven.

Start/inschrijfgeld

Bij de een groot aantal wedstrijden wordt door de organiserende vereniging een start/inschrijfgeld gevraagd. Dit kan zijn voor de gehele wedstrijd (op de 1 en 3 meter plank), of per start (dan betaal je apart voor deelname voor de 1 meter en apart voor deelname op de 3 meter plank).

Door de commissie wordt aan het begin van het seizoen vastgesteld bij welke wedstrijden de start/inschrijfgelden voor de deelnemende en wedstrijdskosten betalende springers worden voldaan uit de afgedragen wedstrijdskosten die in het depot zitten.

Uitgangspunt en streven is om zoveel mogelijk springers die wedstrijdskosten betalen mee te laten doen aan wedstrijden die uit het depot betaald worden.

Springers die met een dag-startvergunning aan een wedstrijd deelnemen betalen wel de gevraagde start/inschrijfgelden.

Wedstrijdvoorbereiding

Om tijdens een wedstrijd waar je aan deelneemt plezier te beleven en (natuurlijk) zo goed mogelijk te kunnen springen hebben we enkele tips voor vóór de wedstrijd:

- Zorg ervoor op de wedstrijddag voldoende uitgerust te zijn (de avond ervoor op tijd naar bed!);
- Controleer vóór je thuis weggaat of je alles wat je die dag nodig denkt te hebben ook bij je hebt: zwemkleding, handdoek(en), verenigingskleding, zeem, slippers, eten en drinken, telefoon, (sommigen nemen ook een boek, studiespullen, spelletje, walkman, etc. mee);
- Rijd je mee, zorg dan ruim voor het aangegeven vertrektijdstip op de afgesproken verzamelplaats aanwezig te zijn;
- Bij zelf rijden: ben ruim op tijd in het zwembad waar de wedstrijd gehouden wordt;
- Zorg dat je zelf weet welke sprongen je moet doen (ken daarbij ook de [sprongcode's en sprongnamen](#));
- Controleer direct na aankomst in het bad de op de lijst vermelde sprongen. Komen deze niet overeen met de sprongen die je denkt te moeten doen, overleg dan met je coach of trainer.
- Vóór je eigen wedstrijd niet te veel eten en drinken;
- Start ruim voordat je moet springen zelf met de warming-up oefeningen;
- Maak gebruik van de inspringmogelijkheden voor de serie (mogelijk ook nog op andere momenten);
- Ben op tijd bij de plank wanneer de serie waarin je springt gaat starten (slippers aan en je zeem bij je).
- Zorg er bij een voorstel/presentatieronde voor dat je je verenigingskleding draagt.

Tijdens de wedstrijd

Ook hebben we tips voor tijdens de wedstrijd, altijd handig om te weten:

- Let op de aanwijzingen van wedstrijdleiding en van je trainer/coach;
- Onthoudt de volgorde t.o.v. de andere springers in je serie;
- Als je moet wachten ben dan rustig en leidt de springer die aan de beurt is niet af;
- Als je aan de beurt bent mag je de plank op als de vorige springer van de plank af is:
 - je zet dan de rol in de gewenste stand
 - je wacht daarna ter hoogte van de rol.
- Na oplezen van je naam en de sprong die je gaat doen volgt er een fluitsignaal, dan pas mag je aan je sprong beginnen;
- Als je uit je water komt loop je (indien van toepassing) langs de achterzijde van de juryleden terug naar de andere springers die staan te wachten;
- Droog je direct na een sprong af om te voorkomen dat je teveel afkoelt. Ook gelijk je slippers weer aandoen wil hierbij helpen;
- Gedraag je sportief ook naar je medespringers toe, even klappen als zij gesprongen hebben is best wel tof.

Jurering bij wedstrijden

Bij deelname aan wedstrijden is het ook voor de springers handig om te weten hoe het er bij een wedstrijd aan toe gaat.

Bij een schoonspringwedstrijd leidt de scheidsrechter de wedstrijd. Bij de meeste wedstrijden wordt er gewerkt met series, waarbij de springers veelal zijn ingedeeld naar leeftijd binnen vastgestelde categorieën (zie ook bij [Groepsindeling bij wedstrijden](#) in dit boekje). Soms worden series gecombineerd gesprongen, als er bijvoorbeeld in een van de series weinig springers zitten.



Iedere sprong wordt beoordeeld door de jury. De jury bestaat doorgaans uit vijf leden (als er te weinig juryleden zijn kan besloten worden om de wedstrijd door drie juryleden te laten beoordelen). Om wedstrijden te mogen beoordelen moeten de juryleden een juryopleiding hebben gevolgd en moeten zij hun beoordelingsvaardigheden onderhouden hebben. De wijze van beoordelen door de juryleden is internationaal vastgelegd door de FINA en deze beoordelingsregels worden ook bij de Nederlandse wedstrijden toegepast.

Geïnteresseerden kunnen deze vinden op <http://www.knzb.nl/knzb/reglementen/> kies F.

Als alle springers die aan de serie(s) deelnemen klaar staan mogen zij na elkaar hun sprong gaan doen. De springer die aan de beurt is staat klaar bij de plank, zo nodig kan de stand van de rol worden aangepast (al dan niet met hulp). Als de jurywaarderingen van de vorige springer zijn gegeven staat de springer al klaar op de plank (ter hoogte van de rol). De naam van de springer en de te springen sprong worden opgelezen. Na een eerste fluitsignaal mag de springer de aanvangshouding aannemen en de sprong uitvoeren.

Na de sprong (soms klinkt er dan een tweede fluitsignaal) maken de vijf juryleden hun individuele waardering bekend. Dit kan door het opsteken van een bordje met de score of door elektronische invoer van de score. Zij kunnen punten toekennen tussen 0 en 10, waarbij ook halve punten mogelijk zijn. De juryleden beoordelen de sprong op totale uitvoering, techniek, gedurfdheid en sierlijkheid. Uitsluitend deze zaken mogen zij meenemen bij het vaststellen van hun waardering. Het maakt in jurypunten dus niets uit of het om een makkelijke of om een moeilijke sprong gaat.

De door de juryleden gegeven punten worden door het wedstrijdsecretariaat geregistreerd. Hierbij wordt de hoogste en laagste jurywaardering weggestreept. De overige drie punten worden opgeteld (als er met drie juryleden wordt gejureerd worden de drie waarderingen direct verwerkt en is er geen wegstrepen). Deze som wordt vermenigvuldigd met de moeilijkheidsfactor die bij de uitgevoerde sprong hoort. De moeilijkheidsfactoren per sprong zijn o.a. op internet te vinden (zie ook de [tabel sprongcodes](#) verderop in dit boekje)

De resultaten van alle door de springer in de wedstrijd gemaakte sprongen worden opgeteld en zo wordt per serie de ranking vastgesteld.

Tijdens de uitvoering van de sprong mogen er geen aanwijzingen worden gegeven over de uitvoering.

De sprong die vermeld staat op de vóór de wedstrijd ingediende springlijst moet ook worden gesprongen. Een goede controle door de springer zelf van de meestal ook in het bad opgehangen lijst met sprongen, is dan ook belangrijk.

Afhankelijk van de soort wedstrijd en het niveau kan in de aan de wedstrijd voorafgaande juryvergadering worden besloten dat er wat soepeler wordt gejureerd. Een zeven bij de jeugdcircuitwedstrijden is qua waardering niet vergelijkbaar met een zeven op een internationale wedstrijd.

Incidenteel wordt de verkeerde sprong aangekondigd. Als de aankondiging verkeerd was en de springer heeft daardoor niet de sprong van de springlijst gemaakt of als het indicatiebord (indien aanwezig) een verkeerde sprong aangaf en de springer heeft daardoor niet de sprong van de springlijst gemaakt, zal de scheidsrechter aankondigen dat alsnog de juiste sprong moet worden gemaakt. Tegen het opnieuw moeten maken van de juiste sprong kan geen bezwaar worden gemaakt. Wel kan bezwaar worden gemaakt tegen de onjuiste aankondiging voordat de sprong wordt gemaakt.

Prijsuitreiking bij wedstrijden

Tijdens of aan het einde van de wedstrijd waaraan deelgenomen wordt is er doorgaans een prijsuitreiking. Zorg dat je voor de prijsuitreiking van jouw serie op tijd bent en dat je een verenigingsshirt draagt (als je dat hebt).



Val je in de medailles dan feliciteer je als je het podium opkomt de collega-springers die met jou het podium opkomen en/of degenen die er al op staan.

Vaak is er ook een fotomoment, het is dan leuk als je richting de lens kijkt en ook vrolijk kijkt, los van de uitslag. Ook hier geldt:

SCHOONSPRINGEN IS LEUK!

Als je bij een prijsuitreiking aanwezig bent (als springer van die serie, als springer uit een andere serie of als publiek) dan is het best sportief om voor iedereen die in de prijsuitreiking aan de beurt komt te applaudisseren.

Activiteiten

Binnen SBC2000 is een activiteitencommissie actief die (afhankelijk van de keuzes die jaarlijks worden gemaakt) een aantal SBC2000-brede activiteiten organiseert. Daarnaast organiseert de afdeling schoonspringen zelf ook activiteiten en evenementen. In de afgelopen jaren kwamen de volgende activiteiten voorbij:

Nieuwjaarsduik:

Als het qua organisatie, badruimte en planning binnen de afdelingen haalbaar is wordt deze activiteit georganiseerd. Bedoeld voor alle leden en ouders/broertjes/zusjes. Alle afdelingen organiseren een onderdeel. Het schoonspringen houdt een schoonspringclinic en daarnaast wordt de alom geprezen bommetjeswedstrijd gehouden.



Vriendjes-vriendinnetjes dag:

Het moment voor de springers om hun vriendjes en vriendinnetjes zelf te laten ervaren hoe leuk schoonspringen is. We proberen dit met enige regelmaat terug te laten komen.

Carnavalsspringen:

Gedurende het tweede trainingsuur op carnavalszaterdag gaan we verkleed van de kant en van de planken. Alle schoonspringers en ouders zijn welkom om er samen een dol-dwaas uur van te maken. Ieder seizoen op carnavalszaterdag van 09:00 tot 10:00 uur.



SBC kamp

Een kamp bedoeld voor alle jeugdleden van SBC2000 t/m 16 jaar. In de afgelopen jaren aan aantal keren georganiseerd in de SBC2000-brede opzet. De mogelijkheden om dit kamp te organiseren worden ieder jaar worden opnieuw gezien.



Algemene informatie

Omkleden:

Het is raadzaam om alle kleding en andere zaken (in een ruime tas) mee te nemen naar de zwemzaal, dit om diefstal (helaas komt dit voor) vanuit de kleedkamers te voorkomen.

Badkleding:

Meisjes/dames: badpak, goed aansluitend; een bikini is (begrijpelijk?!) niet handig bij springen en duiken. Jongens/heren: zwembroek in het model *brief* (slip) of *short* (broek). Een boxer of beachshort kan natuurlijk wel maar is binnen het schoonspringen niet gebruikelijk en ook niet echt praktisch.

Zeem:

Om o.a. bij wedstrijden te voorkomen dat men tussen de sprongen door teveel afkoelt, drogen springers zich af. Een zeem is hiervoor bij uitstek geschikt. Ook voor sprongen waarbij voorkomen moet worden dat de handen wegglijden bij het vastpakken van de benen, zemen de springers zich droog. Daarnaast wordt de zeem gebruikt bij "sprongen" die zittend op de plank worden gestart, dit om te voorkomen dat de badkleding kapot gaat.

Hygiëne:

Om een mogelijke besmetting met o.a. zwemmerseczeem en wratjes te voorkomen is het gebruik van badslippers aan te bevelen.

Douchen na iedere training is ook een aanrader!

Eten en drinken:

Een te zware maaltijd net voor de training kan belemmerend werken voor een plezierige en goede training.

Een flesje drinken, zeker bij wedstrijden, maar ook bij de trainingen, is aan te bevelen (advies: geen koolzuurhoudende drank).

Voor wedstrijden, zeker als die wat langer duren, is het meenemen van eten/fruit ook een aanrader.

Verjaardag vieren:

De meeste kinderen vinden het leuk om ook samen met hun trainingsmaatjes hun verjaardag te vieren. Aan het einde van de training wordt de jarige toegezongen en in het zwembad gejonast. Houdt het rond een eventuele traktatie graag vooral simpel en bescheiden.

Publiek:

Tijdens de trainingen bent u van harte welkom om de verrichtingen van uw kind vanuit de kantine of vanaf de tribune te volgen. Tijdens wedstrijden is publiek uiteraard ook hartelijk welkom. Bij een aantal wedstrijden wordt een bescheiden entreeprijs voor het publiek gevraagd.

Verenigingskleding

In seizoen 2022-2023 is er een nieuwe kledinglijn geïntroduceerd

Binnen SBC2000 wordt de huidige kledinglijn (polo, short, trainingspak, sweater, tas, etc.) in de verenigingskleuren oranje-zwart vervangen door een nieuwe, eigentijdse variant. Zeker bij deelname aan wedstrijden is het leuk om in de clubkleding aan de start en bij de prijsuitreiking te kunnen verschijnen.

Voor jeugdleden is er een borgsysteem: je betaalt eenmalig een bedrag en gaandeweg het lidmaatschap kan je dan omruilen wanneer het verstrekte kledingstuk te klein is geworden. Op de [SBC site](#) is de status van de nieuwe clubkleding te volgen. Ook wordt daar het borgsysteem verder uitgelegd.

Kleding uit deze lijn is te bestellen via:

<https://forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=30if5UnkO0upNVawkTqE7NqS-wpquIzEjnOyV7WF76JUMehBNFhXWkRRUDg5WTNURIJWWIVDRFFBRS4u>

In afwachting van afbeeldingen van de individuele kledingstukken hier alvast een eerste indruk:



Schoonspringen op mobiel, tablet of I-device

De [Divingpedia IGContest App](#) is een leuke app waarin je animaties van verschillende sprongen kunt bekijken. De snelheid waarmee de sprong getoond wordt is in te stellen. Ook kan je de sprong vanuit verschillende richtingen bekijken.

Ook voor andere sporten is deze app beschikbaar.

Op internet is deze app nog wel te vinden voor de Android apparaten, in de App Store is deze helaas verwijderd.

Foto's en video's maken en publiceren

Met de AVG (nieuwe privacywetgeving) is er strakkere regelgeving op het maken en delen van foto en video opnamen.

Als vereniging zullen we zonder specifieke toestemming van de betrokkenen geen opnames maken.

Daar waar ouders en andere toeschouwers dat doen ligt dat buiten het verantwoordelijkheidsgebied van de vereniging.

Indien er van een evenement of een wedstrijd een foto/video impressie is gemaakt door ouder/ouders en de vereniging wordt gevraagd om deze te verspreiden onder de deelnemers dan zal vooraf aan alle betrokkenen toestemming worden gevraagd voor verspreiding. Wordt niet door iedereen toestemming gegeven dan wordt er niet verspreid.

Zie ook de beschrijving m.b.t. portretrecht de website van SBC2000

<https://www.mysbc.nl/gedragsregels> bij onderdeel 9

Websites

- KNZB schoonspringen: dit is de officiële site van de KNZB t.b.v. schoonspringen
http://www.knzb.nl/vereniging_wedstrijdsport/wedstrijdsport/schoonspringen/
- KNZB wedstrijden, webkalender wedstrijden voor dit seizoen
https://www.knzb.nl/vereniging_wedstrijdsport/wedstrijdsport/webkalender/
- KNZB schoonspringen kalender
https://www.knzb.nl/vereniging_wedstrijdsport/wedstrijdsport/schoonspringen/kalender_2020_2021/
- KNZB Almanak Schoonspringen
http://www.knzb.nl/vereniging_wedstrijdsport/wedstrijdsport/schoonspringen/almanak/
- Reglement Schoonspringen
<http://www.knzb.nl/knzb/reglementen/> kies reglement F
- FINA
<http://www.fina.org>
- KNZB Regio Zuid
On 2023 is de Regiostructuur door de KNZB losgelaten. Binnen de KNZW wordt aan en andere opzet gewerkt om v.w.b. de schoonspringsport een gestructureerde samenwerking neer te zetten tussen de verenigingen en de KNZB.
De website van de Regio zuid is nog wel te raadplegen maar voor het schoonspringen niet meer actueel, <https://www.knzbzuid.nl/>
- KNZB spreekbeurtpakket schoonspringen
Zoek op internet op *spreekbeurt schoonspringen* of op *schoonspringen spreekbeurt* en je vindt een groot aanbod aan sites en voorbeelden
- KNZB nieuwsbrieven schoonspringen
Aan/afmelden nieuwsbrieven: <https://www.knzb.nl/actueel/nieuwsbrief/>
Archief nieuwsbrieven: https://www.knzb.nl/actueel/archief_nieuwsbrieven/
- Wedstrijdcircuit
https://www.knzb.nl/vereniging_wedstrijdsport/wedstrijdsport/schoonspringen/sspr_wedstrijdcircuit/
- Vijfkamp
Op dit moment is er voor de Vijfkamp geen eigen website beschikbaar. Informatie over de Vijfkamp is wel te vinden op Schoonspringen.nl
- Schoonspringen.nl
<https://schoonspringen-nl.nl/>
Op deze site is alles terug vinden wat te maken heeft met wedstrijden van schoonspringen in Nederland.
Van Sinterklaaswedstrijd tot en met het N(j)K, uitnodigingen en uitslagen.

- Ook giraffes kunnen schoonspringen

<https://www.youtube.com/watch?v=pRyBqCCUs6Q>

- Spelletje schoonspringen

Met als zoekterm “spelletje schoonspringen” zijn diverse schoonspring gerelateerde spelletjes online te spelen

- Verder zijn er natuurlijk heel veel filmpjes over individuele springers, wedstrijden, spronguitleg, etc. te zien. Laat de zoekmachine op je computer op het onderwerp *schoonspringen* zoeken.

Sprongen, sprongcodes en moeilijkheidsfactoren

Opbouw sprongcodes

Het schoonspringreglement beschrijft in het artikel F4 de samenstelling van de sprongcode. De sprongcode is in gebruik om eenvoudig vast te leggen welke sprong iemand gaat maken. De code wordt vastgesteld door de FINA en is niet afhankelijk van de taal die iemand spreekt. De sprongcode bestaat uit 3 of 4 cijfers en wordt gevolgd door de houding weergegeven met één letter.

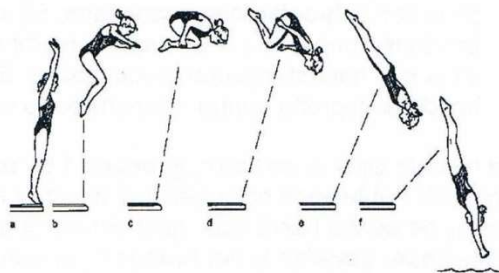
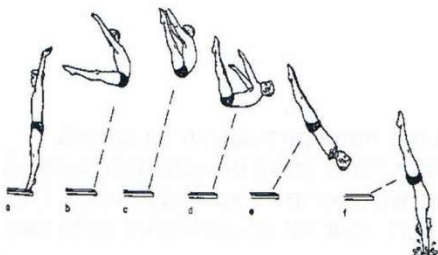
Het eerste cijfer van de sprongcode staat voor de zogenaamde “spronggroep”.

Er zijn 6 spronggroepen die elk worden aangegeven met een eigen cijfer:

- 1=voorwaarts
- 2=achterwaarts
- 3=contra
- 4=binnenwaarts
- 5=schroef
- 6=handstand

Spronggroep 1 voorwaarts:

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

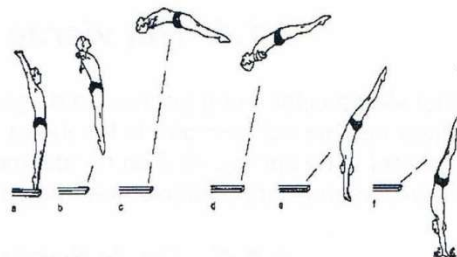
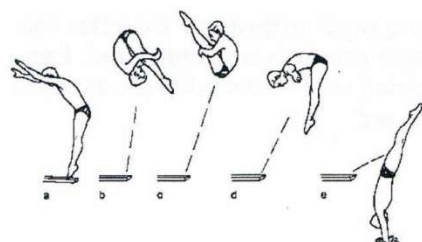


Spronggroep 2 achterwaarts:

Bij de groep achterwaartse sprongen verlaat de springer de plank met de rug naar het water en draait hij achterover. Uitzondering hierop is de standsprong achterwaarts. Dan is er geen draai achterover.

Spronggroep 3 contra:

Bij de groep contra sprongen verlaat de springer de plank met het gezicht naar het water en draait hij achterover.

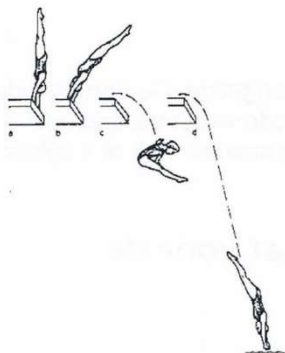
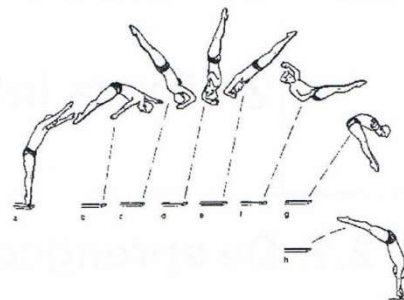


Spronggroep 4 binnenwaarts:

Bij de groep binnenwaarts verlaat de springer de plank met zijn rug naar het water en draait hij voorover.

Spronggroep 5 schroefsprongen:

De groep schroefsprongen bestaat uit alle sprongen waarbij een draai om de lengte-as wordt gemaakt en die niet beginnen met een handstand. Schroefsprongen kunnen voorwaarts, achterwaarts, binnenwaarts en contra gemaakt worden.



Spronggroep 6 Handstandsprongen:

Elke sprong die begint met een handstand hoort thuis bij de groep 6 handstandsprongen. Dus ook als er een schroef in zit.

Het tweede cijfer

In de spronggroepen 1, 2, 3 en 4 heeft het tweede cijfer een andere betekenis dan in de groepen 5 en 6. Het tweede cijfer in de spronggroepen 5 (schroefsprongen) en 6 (handstandsprongen) staat voor de sprongrichting.

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

Het tweede cijfer in de spronggroepen 1 tot en met 4 is een 0 of een 1. Alleen bij saltosprongen kan het een 1 zijn. Als het tweede cijfer een 1 is wordt er een zweefsalto gesprongen. Een zweefsalto is een sprong waarbij de eerste halve salto gestrekt wordt uitgevoerd en daarna de rest van de salto als hurk of als hoek. In alle andere gevallen is het tweede cijfer een 0 (nul).

Het derde cijfer

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

Het vierde cijfer

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

De letter in de sprongcode

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

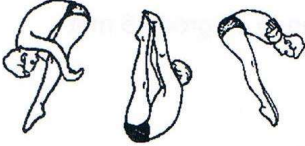
- A = gestrekt
- B = gehoekt
- C = gehurkt
- D = vrije houding.

De letter A gestrekt:

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



De letter B gehoekt:



De gehoekte houding komt voor in alle spronggroepen. In de hoekhouding zijn de benen recht en is het lichaam gebogen in de heupen. De hoek is daarbij kleiner dan 90° . De armhouding is vrij.

De letter C gehurkt:

In de gehurkte houding is de zpringer zo klein mogelijk. De bovenbenen tegen de borst en de onderbenen tegen de bovenbenen. De handen op de onderbenen en de benen tegen elkaar.



De letter D vrije houding

In een sprong "in" de vrije houding uitgevoerd wordt tijdens de sprong een combinatie van de andere houdingen getoond. De vrije houding wordt alleen toegepast bij schroefsprongen met 1 of $1\frac{1}{2}$ salto en bij handstand schroefsprongen ook bij 2 salto's met schroef.

Voorbeeld:

Een sprong met de code 102 C:

- het eerste cijfer betekent voorwaartse richting
- het tweede cijfer betekent dat er geen zweefmoment in zit
- het derde cijfer betekent dat er twee halve salto's worden gemaakt
- de letter C betekent dat in de sprong een gehurkt moment zit

Het is dus een salto voorover gehurkt.

Tabellen sprongcodes

De verschillende sprongen met de daarbij gekozen houding zijn voor de planken (1 meter en 3 meter en de torenplatforms(internationaal) vastgelegd in z.g. sprongcodes. Aan iedere sprongcode hangt een moeilijkheidsfactor die wordt gebruikt bij de berekening van de score bij een wedstrijd. Op de volgende zeven bladzijden een overzicht van de sprongcodes.

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	
413	1½ zweefsalto binnenwaarts		2,9	2,7			2,6	2,4	

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	
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	1 ½ contrasalto met 1 ½ schroef				2,6				2,5
5335	1 ½ contrasalto met 2 ½ schroef				3,0				2,9
5337	1 ½ contrasalto met 3 ½ schroef				3,6				3,5
5339	1 ½ contrasalto met 4½ schroef								3,8
5351	2 ½ contrasalto met ½ schroef		2,9	2,7			2,7	2,5	
5353	2 ½ contrasalto met 1 ½ schroef		3,5	3,3			3,3	3,1	
5355	2 ½ contrasalto met 1 ½ schroef		3,9	3,7			3,7	3,5	
5371	3 ½ contrasalto met ½ schroef						3,4	3,1	
5373	3 ½ 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

Platform		10 METER				7,5 METER				5 METER			
Voorwaartse sprongen		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
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	
106	Drievoudige salto voorover		3,0	2,7			2,8	2,5			3,2	2,9	
107	3 ½ salto voorover		3,0	2,7			3,1	2,8				3,0	
108	Viervoudige salto voorover		4,2	3,7									
109	4 ½ salto voorover		4,1	3,7									
1011	5½ salto voorover			4,7									
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	
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					
208	Viervoudige salto achterover		4,1	3,8			4,2	3,9			4,4	4,1	
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		3,6	3,3									
308	Viervoudige contrasalto		4,4	4,1			4,5	4,2					
309	4½ contrasalto		4,8	4,5									
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	
406	Drievoudige salto binnenwaarts		3,5	3,2			3,4	3,1			4,0	3,7	
407	3½ salto binnenwaarts		3,5	3,2				3,4					
408	Viervoudige salto binnenwaarts		4,4	4,1									
409	4½ salto binnenwaarts		4,4	4,1									
412	Zweefsalto binnenwaarts		2,0	1,9			1,9	1,8			2,1	2,0	
413	1½ zweefsalto binnenwaarts		2,5	2,3			2,6	2,4			2,9	2,7	

Platform		10 METER				7,5 METER				5 METER			
Schroefsprongen		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 hele 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 hele schroef				2,1				2,0				1,9
5124	Salto voorover met dubbele schroef				2,5				2,4				2,3
5131	1½ salto voorover met ½ schroef				1,9				1,9				2,0
5132	1½ salto voorover met hele schroef				2,1				2,1				2,2
5134	1½ salto voorover met dubbele schroef				2,5				2,5				2,6
5136	1½ salto voorover met drievoudige schroef				3,0				3,0				3,1
5138	1½ salto voorover met viervoudige schroef				3,4				3,4				3,5
5152	2½ salto voorover met hele schroef		2,9	2,7			3,0	2,8			3,2	3,0	
5154	2½ salto voorover met dubbele schroef		3,3	3,1			3,4	3,2			3,6	3,4	
5156	2½ salto voorover met drievoudige schroef		3,8	3,6									
5172	3½ salto voorover met hele schroef		3,6	3,3			3,7	3,4					
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 hele schroef	2,2				2,2				2,0			
5221	Salto achterover met ½ schroef				1,9				1,8				1,7
5222	Salto achterover met hele 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 1½ schroef		4,2	3,9									
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									
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								

[illegible]

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		

Valduiken Voorwaartse sprongen

- 100 Rechtstandige sprong voorwaarts
 Valduik voorover

Achterwaartse sprongen

- 200 Rechtstandige sprong achterwaarts
 020 Valduik achterover

Jeugdcircuit

De KNZB organiseert het KNZB Jeugdcircuit, met als doel om "speelse" wedstrijdvormen voor beginnende springers aan te bieden, in samenwerking met een vereniging. Het jeugdcircuit bestaat uit meerdere aparte voorronden met wedstrijden in circuitvorm en wordt afgesloten met een finalewedstrijddag.

1. Tijdens de circuitdagen wordt gesprongen in vier onderdelen.
2. Matoefeningen
3. Kant/miniplank/minitrampoline
4. 1 meter plank
5. 3 meter plank

Tijdens de finale is er een ander programma.

Klik [hier](#) om het bestand sprongen Jeugdcircuit te downloaden.

Jokersprong alleen tijdens de finaledag

Elke springer die deel neemt aan de finaledag mag bij de inschrijving voorafgaand aan de wedstrijd één sprong op de 1 meter en één sprong op de 3 meter aanwijzen als jokersprong. De sprongen mogen worden gekozen uit zowel de verplichte als de vrije sprongen van de 1 en 3 meter. De score van de jokersprongen wordt voor de eindslag verdubbeld. Als de jokersprongen niet vooraf zijn opgegeven is de eerste sprong van de 1 meter en de eerste sprong van de 3 meter de jokersprong.

Beoordeling

Bij elk onderdeel zit één jurylid met de bevoegdheid 6. Het jurylid geeft een cijfer van 1 tot en met 10 met als uitgangspunt schoolcijfers. Bij het uitvoeren van de voorgeschreven sprongen wordt een waardering gegeven tussen 4 en 10. Durft een springer een voorgeschreven sprong niet, dan krijgt hij/zij maximaal 3½ punten voor een andere (voorbereidende) sprong.

Zie ook de KNZB informatie over het jeugdcircuit op :

https://www.knzb.nl/vereniging_wedstrijdsport/wedstrijdsport/schoonspringen/knzb_jeugdcircuit/

Techniek en beoordelingscriteria

Tot een aantal jaren geleden waren onderstaande technieken en beoordelingscriteria maatstaf voor het vaststellen op welk niveau een springer het schoonspringen beoefent. Periodiek werd tijdens het z.g. niveauspringen het niveau van de springer vastgesteld. In de afgelopen jaren heeft de KNZB het niveauspringen losgelaten als meetinstrument. Binnen SBC2000 wordt het niveauspringen, in de praktijk de NIVEAUTEST genoemd, nog wel gebruikt om daarmee o.a. springers te stimuleren en gericht aan de kwaliteit van trainingen te kunnen werken en als hulpmiddel bij een plaatsing in de juiste trainingsgroep.

Binnen de KNZB wordt op dit moment gewerkt om de niveautesten weer in het programma op te nemen. E.e.a. wordt nader uitgewerkt.

Vooralsnog zijn in deze editie de oude technieken en beoordelingscriteria nog opgenomen. Onderstaande criteria worden daarbij als richtlijn gebruikt.

In de beschrijving hieronder worden enkele specifieke termen gebruikt:

- **Doorduiken:** in eerste instantie zo recht mogelijk onder water doorgaan (daarna afhoeken).
- **Afhoeken:** bij het induiken, onder water een koprol maken om de benen recht in het water te krijgen/houden en te voorkomen dat je de bodem raakt.
- **Foremovement:** bij sprongen uit stand, rechtop staand de plank in een regelmatig verende beweging brengen, dit als ondersteuning bij de afzet.

Techniek en beoordelingscriteria: NIVEAU 1 PLANK

Alle sprongen voorwaarts en contra worden met aanloop gesprongen, tenzij anders vermeld.

Bij alle sprongen achterwaarts en binnenwaarts wordt een armzwaai gevraagd.

Aanloop met rechtstandige sprong voorwaarts gestrekt, 1 meter

aantal passen (minimaal 1 + 1 opsprong; geadviseerd: 3 + 1)

correcte balans in de opsprong

armen stil in de lucht, boven het hoofd, tijdens de gehele vlucht, niet aansluiten

rechtstandige sprong achterwaarts met hurk, 1 meter

doorstrekken van de benen bij afzet

na de afzet de armen eerst naar boven richten (aanspringen)

een duidelijke, compacte hurkhouding

armen boven het hoofd bij de landing, niet aansluiten

salto voorover gehoekt, hoekhouding naar keuze, 1 meter

smalle, rechte armen bij de inzet

doorstrekken van de benen bij de afzet en de hoekhouding, een vlakke rug in de hoekhouding

armen boven het hoofd bij de landing, niet aansluiten

valduik achterover uit hurkzit (billen op de plank), 1 meter

aanvangshouding: een duidelijke, compacte hurkhouding

eerst de benen strekken, dan het lichaam

handen boven het hoofd bij de landing (handen eerst)

benen boven water doorstrekken, als het bovenlichaam onder water verdwijnt

zweefsprong achterover gehurkt, of contra zweefsprong gehurkt uit stand, handen binnendoor, 1m

hoofd stil bij de inzet

na de afzet de armen eerst naar boven richten (aanspringen)

een duidelijke, compacte hurkhouding

strekwijze: handen binnendoor, lichaam zo recht mogelijk

handen vast bij de landing

rechtstandige sprong voorwaarts gestrekt met een hele schroef, 1 meter

na de afzet armen eerst omhoog richten (aanspringen)

gestrekt zijn van het lichaam tijdens de schroef

aantal schroeven voltooid (< 1/4 schroef afwijking)

armen hoog bij de landing, balans

rechtstandige sprong achterwaarts gestrekt met een halve schroef, 1 meter

na de afzet armen eerst omhoog richten (aanspringen)

gestrekt zijn van het lichaam tijdens de schroef

aantal schroeven voltooid ($< 1/8$ schroef afwijking)

armen hoog bij de landing, balans

valduik voorover uit hurkzit (billen op de plank), handen binnendoor, 3 meter

aanvangshouding: een duidelijke, compacte hurkhouding

strekwijze: in rechte lijn (=handen binnendoor), eerst de benen strekken, dan de armen plaatsen

handen vast bij de landing

onderwatertechniek: eerst doorduiken, dan afhoeken

valduik voorover uit hoekstand, zijwaarts aansluiten, 3 meter

aanvangshouding: zo diep mogelijk hoeken ($> 90^\circ$) met een vlakke rug, handen waar de springer ze zelf kan zien

strekwijze: armen breed, zijwaarts aansluiten

handen vast bij de landing

onderwatertechniek: eerst doorduiken, dan afhoeken

valduik achterover gestrekt, 3 meter

aanvangshouding: armen gestrekt, handen laag, vastpakken

strekwijze: handen binnendoor, eerst kijken, dan de handen plaatsen

lichaamshouding niet te hol

onderwatertechniek: doorgaan in de richting van de rotatie

zweefsprong voorover gehurkt, handen binnendoor, 3 meter

een duidelijke, compacte, hurkhouding

strekwijze: handen binnendoor, eerst de benen strekken, dan de armen plaatsen

handen vast bij de landing

onderwatertechniek: eerst doorduiken, dan afhoeken

zweefsprong binnenwaarts gehurkt, handen binnendoor, 3 meter

smalle, rechte armen bij de inzet

een duidelijke, compacte hurkhouding

strekwijze: handen binnendoor, eerst de benen strekken, dan de armen plaatsen

handen vast bij de landing

onderwatertechniek: eerst doorduiken, dan afhoeken

Techniek en beoordelingscriteria: NIVEAU 2 PLANK

Alle sprongen voorwaarts en contra worden met aanloop gesprongen, tenzij anders vermeld.

Bij alle sprongen achterwaarts en binnenwaarts wordt een volledige armzwaai en voorbeweging gevraagd.

3x veren + rechtstandige sprong voorwaarts gestrekt (zonder aanloop/opsprong), 1 meter

drie keren veren (telwijze: staan bij de punt = 0, na de eerste keer afzetten, moet de plank nog 3x met twee voeten worden ingedrukt)

balans bij het verlaten van de plank

armen stil in de lucht, boven het hoofd, tijdens de gehele vlucht, niet aansluiten

rechtstandige sprong achterwaarts gehoekt, 1 meter

een herkenbaar, volledig armzwaai patroon met foremovement

rechte armen tijdens de gehele sprong

doorstrekken van de benen bij afzet en de hoekhouding (voeten/tenen tikken), vlakke rug in de hoekhouding

armen boven het hoofd bij de landing, niet aansluiten

1½ salto voorover gehoekt, 1 meter

smalle, rechte armen bij de inzet

doorstrekken van de benen bij de afzet en de hoekhouding (gesloten hoek), vlakke rug in de hoekhouding

handen vast bij de landing

onderwatertechniek: afhoeken

standsprong voorwaarts met hoek met halve schroef, 1 meter

na de afzet armen eerst omhoog richten (aanspringen)

tenen tikken in de hoek

gestrekt zijn van het lichaam tijdens de schroef

aantal schroeven voltooid ($< 1/8$ schroef afwijking)

armen hoog bij de landing, balans

klapsalto of salto voorover gestrekt, 1 m (als voorbereiding voor schroefsalto's voorover)

hoofd stil + kijken naar een oriëntatiepunt bij de inzet

recht maken ("klappen") of zijn (bij de gestrekte uitvoering) van het lichaam in de lucht

armen gestrekt zijwaarts tijdens de vlucht en de landing (niet aansluiten)

salto achterover gestrekt, 1 meter (als voorbereiding voor schroefsalto's achterover)

hoofd stil bij de inzet

doorstrekken van het lichaam in de afzet en in de lucht

armen hoog of breed tijdens de vlucht en de landing

beheersing van de hoeveelheid rotatie

valduik voorover uit hurkzit (billen op de plank), zijwaarts uitkomen via hoek, 3 meter

aanvangshouding: een duidelijke, compacte hurkhouding

strekwijze: de overgang hurk/hoek moet duidelijk zichtbaar zijn, nadat de rotatie is begonnen (eerst vallen, dan uithoeken)

handen vast bij de landing

onderwatertechniek: afhoeken

valduik achterover uit hurkzit (billen op de plank), handen binnendoor, 3 meter

aanvangshouding: een duidelijke, compacte hurkhouding

hoofd stil tot en met het begin van de strekfase

strekwijze: handen binnendoor, het lichaam zo recht mogelijk, tijdens het strekken kijken naar de tenen

onderwatertechniek: doorgaan in de richting van de rotatie (knee-safe)

zweefsprong voorover gehoekt, zijwaarts aansluiten, 3 meter

rechte armen en benen in de hoekhouding (tenen tikken)

strekwijze: armen zijwaarts aansluiten

handen vast bij de landing

onderwatertechniek: afhoeken

zweefsprong binnenwaarts gehoekt, zijwaarts aansluiten, 3 meter

een herkenbaar, volledig armzwaai patroon met foremovement

rechte armen en benen in de hoekhouding (tenen tikken)

strekwijze: armen zijwaarts aansluiten

handen vast bij de landing

onderwatertechniek: afhoeken

zweefsprong achterover gehurkt, handen binnendoor, 3 meter

hoofd stil bij de inzet

doorstrekken van benen en armen bij de afzet

de knieën naar de handen brengen

een duidelijke, compacte hurkhouding

strekwijze: handen binnendoor, het lichaam zo recht mogelijk, tijdens het strekken kijken naar de tenen

handen vast bij de landing

contra zweefsprong gehurkt, handen binnendoor, 3 meter

hoofd stil bij de inzet

doorstrekken van benen en armen bij de afzet

de knieën naar de handen brengen, een duidelijke, compacte hurkhouding

strekwijze: handen binnendoor, het lichaam zo recht mogelijk, tijdens het strekken kijken naar de tenen

handen vast bij de landing

Techniek en beoordelingscriteria: NIVEAU 3 PLANK

Alle sprongen voorwaarts en contra worden met aanloop gesprongen, tenzij anders vermeld.
Bij alle sprongen achterwaarts en binnenwaarts wordt een volledige armzwaai en voorbeweging gevraagd.

1½ salto voorover gehurkt, uitkomen via hoek, 1 meter

smalle, rechte armen bij de inzet van de salto('s)
een duidelijke, compacte hurkhouding
strekwijze: via hoek, waarbij de armen zijwaarts aansluiten
handen vast bij de landing
onderwatertechniek: afhoeken

1½ salto binnenwaarts gehurkt, handen binnendoor, 1 meter

een herkenbaar, volledig armzwaipatroon met foremovement
smalle, rechte armen bij de inzet van de salto('s)
kijken naar plank en water
strekwijze: handen binnendoor, eerst de benen strekken, dan de armen plaatsen, een lichte hoek is toegestaan
handen vast bij de landing
onderwatertechniek: afhoeken

salto achterover gehoekt, 1 meter (als voorbereiding voor 203b, 3 meter)

hoofd stil en kijken naar een oriëntatiepunt bij de inzet
"cirkelbeweging" met de armen
doorstrekken van de benen bij afzet en hoekhouding
een vlakke rug in de hoekhouding
bij de landing handen hoog, kijken naar voeten en water

contra salto gehoekt, 1 meter (als voorbereiding voor 303b, 3 meter)

hoofd stil en kijken naar het water bij de inzet
"cirkelbeweging" met de armen
doorstrekken van de benen bij afzet en hoekhouding
een vlakke rug in de hoekhouding
bij de landing handen hoog, kijken naar voeten en water

salto voorover met hele schroef, in vrije houding (D), 1 meter (als voorbereiding voor 5132, 3 m), of 5132D, 1 meter

de schroef mag niet duidelijk worden meegenomen van de plank
gestrekt zijn van het lichaam tijdens de schroef
aantal schroeven voltooid (< 1/4 schroef afwijking)
armen gestrekt zijwaarts tijdens de landing (alleen voor 5122)

kies 1 van 4: 5221D, of 5321D, of 5231D, of 5331D, 1 meter

(5221D en 5321D als voorbereiding voor 5231 of 5331, 3 meter)

de schroef mag niet duidelijk worden meegenomen van de plank
hoofd stil bij de inzet
aantal schroeven voltooid (< 1/8 schroef afwijking)
armen gestrekt zijwaarts tijdens de landing (alleen voor 5221D en 5321D)

aanloop, rechtstandige sprong voorwaarts met hoek, 3 meter

correcte balans in de opsprong
knie vroeg laten vallen in de opsprong (vóór het hoogste punt van de opsprong)
doorstrekken van de benen bij afzet en hoekhouding (tenen tikken)
armen boven het hoofd bij de landing, niet aansluiten

rechtstandige sprong achterwaarts met hoek, 3 meter

een herkenbaar, volledig armzwaipatroon met foremovement
doorstrekken van de benen bij afzet en hoekhouding (tenen tikken)
armen boven het hoofd bij de landing, niet aansluiten

schroefvalduik voorover uit langzit (imitatie “afstoppen-en-induiken-schroef”), 3 meter

aanvangshouding: zitten op de plank, rechte benen naar beneden, de armen in schroefhouding, het bovenlichaam een weinig geschroefd

startbeweging: de schroef neutraliseren, armen naar zijwaarts, benen ophoeken naar open hoek (90 graden of dieper) vervolgens valduik in open hoekhouding, rechte armen, rechte benen

strekwijze: armen zijwaarts aansluiten

onderwatertechniek: afhoeken

1½ salto voorover met open hoek, 3 meter

smalle, rechte armen bij de inzet van de salto('s)

een duidelijke open hoekhouding met rechte benen en rechte armen, schuin boven de benen, een vlakke rug in de hoekhouding

strekwijze: armen zijwaarts aansluiten

handen vast bij de landing

onderwatertechniek: afhoeken

zweefsprong achterover gehoekt, zijwaarts uitkomen, 3 meter

hoofd stil bij de inzet

doorstrekken van de benen bij afzet en hoekhouding

strekwijze: armen zijwaarts, het lichaam zo recht mogelijk, tijdens het strekken kijken naar de tenen

handen vast bij de landing

onderwatertechniek: doorgaan in de richting van de rotatie (knee-safe)

contra zweefsprong gehoekt, zijwaarts uitkomen, 3 meter

hoofd stil bij de inzet

doorstrekken van de benen bij afzet en hoekhouding

strekwijze: armen zijwaarts, het lichaam zo recht mogelijk, tijdens het strekken kijken naar de tenen

handen vast bij de landing

onderwatertechniek: doorgaan in de richting van de rotatie (knee-safe)

Techniek en beoordelingscriteria: NIVEAU 4 PLANK

Alle sprongen voorwaarts en contra worden met aanloop gesprongen, tenzij anders vermeld.

Bij alle sprongen achterwaarts en binnenwaarts wordt een volledige armzwaai en voorbeweging gevraagd.

Valduik achterover uit hurkzit (billen op de plank), handen binnendoor, 1 meter

aanvangshouding: een duidelijke, compacte hurkhouding

eerst de benen strekken, dan het lichaam

handen boven het hoofd bij de landing (handen eerst)

benen boven water doorstrekken, als het bovenlichaam onder water verdwijnt

onderwatertechniek: doorgaan in de richting van de rotatie (knee-safe)

1½ salto binnenwaarts gehurkt, uitkomen via hoek, 1 meter

een herkenbaar, volledig armzwaai patroon met foremovement

smalle, rechte armen bij de inzet van de salto('s)

kijken naar plank bij de inzet van de salto('s)

strekwijze: via hoek, waarbij de armen zijwaarts aansluiten

handen vast bij de landing

onderwatertechniek: afhoeken

1½ salto achterover gehurkt, handen binnendoor, 1 meter

een herkenbaar, volledig armzwaai patroon met foremovement

hoofd stil en kijken naar een oriëntatiepunt bij de inzet

afzet: goed doorstrekken en snel intrekken van de benen

tijdens de salto: eerst kijken, dan strekken

strekwijze: handen binnendoor, lichaam zo recht mogelijk, tijdens het strekken kijken naar de tenen

onderwatertechniek: doorgaan in de richting van de rotatie (knee-safe)

1½ contra salto gehurkt, handen binnendoor, 1 meter

correcte balans in de opsprong

knie vroeg laten vallen in de opsprong (vóór het hoogste punt van de opsprong)

hoofd stil en kijken naar een oriëntatiepunt bij de inzet

afzet: goed doorstrekken en snel intrekken van de benen

tijdens de salto: eerst kijken, dan strekken

strekwijze: handen binnendoor, lichaam zo recht mogelijk, tijdens het strekken kijken naar de tenen

onderwatertechniek: doorgaan in de richting van de rotatie (knee-safe)

zweefsprong voorover met open hoek, 3 meter

correcte balans in de opsprong

knie vroeg laten vallen in de opsprong (vóór het hoogste punt van de opsprong)

doorstrekken van de benen bij afzet en hoekhouding, een vlakke rug in de hoekhouding

vluchtrichting (afstand tot de plank ± 1 meter)

timing van het (zijwaarts) aansluiten van de armen (streven naar vroeg sluiten)

onderwatertechniek: afhoeken

zweefsprong binnenwaarts met open hoek, 3 meter

een herkenbaar, volledig armzwaai patroon met foremovement

doorstrekken van de benen bij afzet en hoekhouding, een vlakke rug in de hoekhouding

de vluchtrichting (afstand tot de plank ± 1 meter)

timing van het (zijwaarts) aansluiten van de armen (streven naar vroeg aansluiten)

onderwatertechniek: afhoeken

3x veren met contra hurkduik, handen binnendoor, 3 meter

drie keren veren (telwijze: staan bij de punt = 0, na de eerste keer afzetten, moet de plank nog 3x met twee voeten worden ingedrukt)

hoofd stil bij de inzet

doorstrekken van benen en armen bij de afzet

een duidelijke, compacte hurkhouding

strekwijze: handen binnendoor, het lichaam zo recht mogelijk, tijdens het strekken kijken naar de tenen

handen vast bij de landing

1½ salto voorover gehurkt, uitkomen via hoek, 3 meter

smalle, rechte armen bij de inzet van de salto('s)

een duidelijke, compacte hurkhouding

strekwijze: via hoek, waarbij de armen zijwaarts aansluiten

handen vast bij de landing

onderwatertechniek: afhoeken

1½ salto binnenwaarts met open hoek, 3 meter

smalle, rechte armen bij de inzet van de salto('s)

een duidelijke open hoekhouding met rechte benen en rechte armen, schuin boven de benen, een vlakke rug in de hoekhouding

strekwijze: buitenlangs

handen vast bij de landing

onderwatertechniek: afhoeken

2½ salto voorover gehurkt, uitkomen via hoek, 3 meter

smalle, rechte armen bij de inzet van de salto('s)

een duidelijke, compacte hurkhouding

strekwijze: via hoek, waarbij de armen zijwaarts aansluiten

handen vast bij de landing

onderwatertechniek: afhoeken

1½ salto voorover met hele schroef, in vrije houding (D), 3 meter

de schroef mag niet duidelijk worden meegenomen van de plank

gestrekt zijn van het lichaam tijdens de schroef

de schroef met armen breed afstoppen

onderwatertechniek: afhoeken

1½ salto achterover met ½ schroef of 1½ contra salto met ½ schroef, in vrije houding (D), 3m
de schroef mag niet duidelijk worden meegenomen van de plank
gestrekt zijn van het lichaam tijdens de schroef
de schroef met armen breed afstoppen
onderwatertechniek: afhoeken

Techniek en beoordelingscriteria: NIVEAU 5 PLANK

Alle sprongen voorwaarts en contra worden met aanloop gesprongen, tenzij anders vermeld.
Bij alle sprongen achterwaarts en binnenwaarts wordt een volledige armzwaai en voorbeweging gevraagd.

zweefsprong binnenwaarts gestrekt, 1 meter

een herkenbaar, volledig armzwaipatroon met foremovement
armen boven het hoofd bij het verlaten van de plank
doorstrekken van de benen en heupen bij de afzet
de vluchtrichting (afstand tot de plank $\pm$ 1 meter)
timing van het (zijwaarts) aansluiten van de armen (streven naar vroeg aansluiten)

1½ salto binnenwaarts gehoeft, 1 meter

een herkenbaar, volledig armzwaipatroon met foremovement
smalle, rechte armen bij de inzet van de salto('s)
kijken naar de plank bij de inzet van de salto('s)
saltohouding: vrij, gesloten of open hoek
handen vast bij de landing
onderwatertechniek: afhoeken

1½ salto achterover gehoeft, handen binnendoor, 1 meter

een herkenbaar, volledig armzwaipatroon met foremovement
hoofd stil en kijken naar een oriëntatiepunt bij de inzet
afzet: goed doorstrekken van de benen en voeten in de afzet en de hoekhouding
tijdens de salto: een vlakke rug in de hoekhouding, eerst kijken, dan strekken
strekwijze: handen binnendoor, lichaam zo recht mogelijk, tijdens het strekken kijken naar de tenen
onderwatertechniek: doorgaan in de richting van de rotatie (kneesafe)

dubbele contra salto gehurkt, 1 meter (als voorbereiding voor 305C, 3 meter)

hoofd stil en kijken naar het water bij de inzet
doorstrekken van de benen bij afzet
"cirkelbeweging" met de armen
compacte hurkhouding
bij de landing handen hoog, kijken naar voeten en water

salto sprong voorover, met schroef (of schroeven), met voetlanding, niet 5122D, 1 meter

(als voorbereiding voor een gecompliceerde schroefsprong van de 3 meter)
de schroef mag niet duidelijk worden meegenomen van de plank
gestrekt zijn van het lichaam tijdens de schroef
aantal schroeven voltooid ($< \frac{1}{4}$ schroef afwijking)

salto sprong achterover of contra, met schroef (of schroeven), met voetlanding, niet 5221D of 5321D, 1meter

(als voorbereiding voor een gecompliceerde schroefsprong van de 3 meter)
de schroef mag niet duidelijk worden meegenomen van de plank
gestrekt zijn van het lichaam tijdens de schroef
aantal schroeven voltooid ($< \frac{1}{4}$ schroef afwijking)

zweefsprong achterover gestrekt, 3 meter

een herkenbaar, volledig armzwaipatroon met foremovement
armen boven het hoofd bij het verlaten van de plank
doorstrekken van de benen bij de afzet
de vluchtrichting (afstand tot de plank $\pm$ 1 meter)
timing van het (zijwaarts) aansluiten van de armen (streven naar vroeg aansluiten)

zweefsprong voorover gestrekt, 3 meter

correcte balans in de opsprong

knie vroeg laten vallen in de opsprong (vóór het hoogste punt van de opsprong)

doorstrekken van de benen en heupen bij de afzet

de vluchtrichting (afstand tot de plank $\pm$ 1 meter)

timing van het (zijwaarts) aansluiten van de armen (streven naar vroeg aansluiten)

valduik achterover uit hoek, handen binnendoor, 3 meter

aanvangshouding: hoek met handen vast achter de benen, een vlakke rug in de hoekhouding

strekwijze: handen binnendoor, lichaam zo recht mogelijk, tijdens het strekken kijken naar de tenen

onderwatertechniek: doorgaan in de richting van de rotatie (kneesafe)

2½ salto voorover gehurkt of gehoekt, uit stand, 3 meter

een herkenbaar, volledig armzwaai patroon met foremovement

smalle, rechte armen bij de inzet van de salto('s)

saltomhouding: zo klein mogelijk

strekwijze: naar keuze, handen vast bij de landing

onderwatertechniek: afhoeken

1½ contra salto gehurkt, handen binnendoor, 3 m (afzet vrij: aanloop, stand of veren)

hoofd stil en kijken naar een oriëntatiepunt bij de inzet

afzet: goed doorstrekken en snel intrekken van de benen

tijdens de salto: eerst kijken, dan strekken

strekwijze: handen binnendoor, lichaam zo recht mogelijk, tijdens het strekken kijken naar de tenen

onderwatertechniek: doorgaan in de richting van de rotatie (kneesafe)

Schroefsprong naar keuze, met een moeilijkheidsfactor van 2,4 of meer, 3 meter

de schroef mag niet duidelijk worden meegenomen van de plank

gestrekt zijn van het lichaam tijdens de schroef

de schroef met armen breed afstoppen

onderwatertechniek: afhoeken

Niveau-springen plank

Omschrijving	1	2	3	4	5
Aanloop + afzet	1m: aanloop+100A 1m: 200C	1m:3x veren+100A (zonder opsprong) 1m: 200B	3m: 100B 3m: 200B	3m: 101B open 3m: 401B open 3m: 3x veren + 301C binnen	1m: 401A 3m: 201A
Landingen	3m: 010C binnen 3m: 010B buiten 3m: 020A handen laag, vast	3m: 010C via hoek 3m: 020C binnen	3m: 050D schroefvalduik uit langzit 3m: 103 B open hoek	1m: 020C 3m: 103C via hoek 3m: 403B open	3m: 101A 3m: 020B binnen
Rotatie voorover	3m: 101C binnen 3m: 401C binnen 1m: 102B	1m: 103B gesloten 3m: 101B tenen tikken, buitenlangs 3m: 401B tenen tikken, buitenlangs	1m: 103 C via hoek 1m: 403 C binnen	3m: 105C via hoek 1m: 403C via hoek	3m: 105C of 105B uit stand, strek wijze vrij 1m: 403 B open of gesloten hoek
Rotatie achterover	1m: 020C 1m: 201C of 301C binnendoor	3m: 201C binnen 3m: 301C binnen	3m: 201 B buiten 3m: 301 B buiten 1m: 202 B 1m: 302 B	1m: 203C binnendoor 1m: 303C binnendoor	1m: 203B binnen 1m: 304C handen hoog 3m: 303C binnen, start vrije keuze
Schroef	1m: 5102A 1m: 5201A	1m: 5101B 1m: klapsalto of 102A 1m: 202A	1m: 5122D of 5132D 1m: (1 van 4) 5221D of 5321D of 5231D of 5331D	3m: 5132D 3m: 5231D of 5331D	1m: 51.. (niet 5122) voorbereiding op voeten 1m: 52.. of 53.. (niet 5221 of 5321) voorbereiding op voeten 3m: vrije keuze, schroefsprong met m.f. 2,4 of meer
Aantal sprongen	12	12	12	12	12

Om een niveau (-test) te halen moet een springer bij het plankspringen tenminste 10 niveau-sprongen correct hebben uitgevoerd.

Bij het afnemen van de test worden eerst de sprongen van de 1 meter gevraagd, dan de sprongen van de 3 meter plank, in de volgorde van bovenstaande tabel (van boven naar beneden).

Beoordeling van het niveauspringen

Samenvatting:

De beoordeling bij het niveauspringen geschiedt door 3 juryleden. De juryleden tonen afhankelijk van de prestatie van de springer een groene of rode kaart. Als een springer 2 of 3 groene kaarten voor een sprong krijgt dan is de sprong "gehaald". Als de springer slechts 1 of geen groene kaart krijgt dan is de sprong "niet gehaald". Een springer mag elke sprong van de test maximaal 2 keer doen. Elke test bestaat uit 12 sprongen. Als een springer voor 10 sprongen de kwalificatie "groen" heeft gehaald, dan is hij/zij geslaagd voor de test.

Bepalingen en aanbevelingen:

Een van de drie juryleden wordt aangewezen als scheidsrechter. De scheidsrechter heeft de eindbeslissing als er tijdens de test vragen / problemen zijn. De scheidsrechter heeft ook de bevoegdheid de beoordeling van de andere twee juryleden ongeldig te verklaren als er naar zijn/haar oordeel een duidelijke fout bij het beoordelen wordt gemaakt.

Elk jurylid beoordeelt eerst of alle techniek- en beoordelingscriteria genoemd in de lijst zijn getoond. Indien 1 één) van de criteria niet is getoond geeft het jurylid de beoordeling "rode kaart". Vervolgens moet de sprong om een groene kaart te krijgen ook minimaal het (nationale) jurycijfer 5 waard zijn (houdt hierbij geen rekening met de positie van de armen bij de landing!).

Voorbeeld 1: de springer voldoet aan alle technische eisen van de sprong, maar maakt een sprong die als geheel niet meer waard is dan een, waardering: rode kaart.

Voorbeeld 2: de springer maakt een sprong die op een kampioenschap het cijfer 7 zou krijgen, maar voldoet niet aan één van de technische criteria die is opgenoemd, waardering: rode kaart.

Eén secretaris noteert op een speciaal ontwikkelde scorelijst de beoordelingen van de juryleden. De 2e secretaris noemt eventueel de beoordelingen op en controleert op de juiste invulling van de scorelijst om de kans op fouten te verkleinen.

In principe mogen alle springers elke sprong twee keer uitvoeren. Indien er tijdgebrek is kan de scheidsrechter beslissen dat springers, die niet meer kunnen slagen voor de test, geen recht meer hebben op een herkansing. Dit spaart wat tijd.

Online inschrijven als lid

Leuk dat je lid wilt worden van onze vereniging, als je lid bent ook die van jou! Het aanmelden als lid kan digitaal via onderstaand formulier. Na de digitale aanmelding verwerkt de ledenadministratie je aanmelding zo snel mogelijk, als dit volledig is gelukt ontvang je hier ook een bericht van.

Aan de inschrijving zitten eenmalige kosten verbonden van €17,50. Deze worden meegenomen tijdens je eerste automatische incasso. Als je je aanmeld als vrijwilliger hoef je deze kosten uiteraard niet te betalen.

Via de website van SBC2000 kan je je online aanmelden als lid van SBC2000.

- Op <https://mysbc.nl> klik je op 
- Je wordt nu naar de pagina *KNZB aanmelden lid* geleid.
- Vervolgens kies je voor *ZWEMMEN - Week/Schoonspringen*.
- Ga op deze pagina verder naar beneden en vul de gevraagde gegevens in en beantwoord de vragen.
- Als alle velden ingevuld/beantwoord zijn klik onderaan op 

De aanmeld gegevens landen in [Sportlink](#).

De ledenadministratie van SBC2000 wordt geïnformeerd over de nieuwe aanmelding.

Na verwerking wordt een bevestiging van de inschrijving gemaild. De commissie schoonspringen ontvangt een afschrift van de aanmelding.

Sportlink verwerkt jouw gegevens als verwerker in opdracht van de desbetreffende sportbond of vereniging waarbij je je hebt aangemeld. In het kader van deze verwerkingen waarborgt en respecteert Sportlink jouw privacy, onder andere door naleving van de *Algemene verordening gegevensbescherming* en van toepassing zijnde gedragscodes.

Beëindiging lidmaatschap

Het beëindigen/opzeggen van het lidmaatschap kan twee keer per jaar. Namelijk per 31 juli en 31 december. Hierbij geldt een **opzegtermijn van 1 maand**. Dus opzeggen dient altijd te gebeuren uiterlijk 30 juni of 30 november.

Het opzeggen kan per e-mail bij de ledenadministratie (ledenadministratie@mysbc.nl). Het opzeggen bij de trainer of mondeling bij een bestuurslid kan **niet**. Je ontvangt altijd een bevestiging omtrent het opzeggen binnen 3 weken.