

**KABOOM
BRUGGE**

JUMP 4 JOY

1ST EDITION OF THE

KABOOM CUP

**TRAMPOLINE
& DMT**

**COMPETITIE
I-A-B NIVEAU**

MAIL HET INSCHRIJFDOCUMENT
NAAR [VZWKABOOM@GMAIL.COM](mailto:vzwkaboom@gmail.com)

www.vzwkaboom.com

zondag 4 januari 2026
Sport Vlaanderen Brugge
Voor- en namiddag

DISCIPLINE	TRAMPOLINE: A, B en I niveau DMT: A, B en I niveau
ORGANISATIE	Kaboom Brugge Pastoriestraat 240 8200 Brugge Contactpersoon: Jinne Mahieu Tel: 0471 39 19 76 Email: vzwkaboom@gmail.com Website: https://vzwkaboom.com/
LOCATIE	Sport Vlaanderen Nijverheidsstraat 112 8310 Brugge
DATUM	Zondag 4 januari 2026
DAGINDELING	Een gedetailleerde dagindeling zal een week op voorhand doorgemailed worden. Voor elke blok is er telkens een opwarming. De opwarmingstijd is afhankelijk van het aantal deelnemers per blok.
INKOM	Kinderen onder de 3 jaar: gratis Kinderen tussen de 3 en 12 jaar: 4 euro 12 +: 6 euro
INSCHRIJVING	Inschrijven kan via exceldocument (ook in bijlage of op te vragen via email) Uiterste inschrijvingsdatum: 7 december 2025
INSCHRIJVINGSGELD	15 euro per discipline 10 euro per discipline indien voldoende juryleden beschikbaar worden gesteld. Het inschrijvingsgeld wordt gestort op rekeningnummer: BE22 7390 2551 5647 Met vermelding: Kaboom cup + naam club
JURY	Zonder jury is er geen wedstrijd. We vragen per 8 gymnasten, per discipline, een jurylid af te vaardigen. 1-8 gymnasten: 1 jurylid voor een halve dag (VM/NM) 9-16 gymnasten: 2 juryleden voor elk een halve dag (VM/NM) 17-24 gymnasten: 3 juryleden voor elk een halve dag (VM/NM)

PRIVACY VERKLARING	De gegevens van de deelnemers en de juryleden worden enkel gebruikt voor organisatie van deze wedstrijd.							
WEDSTRIJDREGLEMENT	<u>LEEFTIJDSCATEGORIEËN</u>							
			Trampoline			DMT		
	Leeftijd	Categorie	I	A	B	I	A	B
	2016 en jonger	-10 jaar	x			x		
	2015	11 jaar		x	x		x	X
	2014	12 jaar		x	x		x	X
	2012-2013	13-14 jaar		X	X		x	X
	2010-2011	15-16 jaar		X	X		X	X
	2009 en ouder	Senioren		X	x		X	x
		Indien er te weinig inschrijvingen zijn bij de 11 en 12 jarigen zullen we deze categorieën samenvoegen. In dat geval gelden de regels voor de opgelegde reeks van de verplichte oefening voor de A11 ook voor de A12. Voor de vrije reeks, geldt de min moeilijkheid van 3.5. In het B-niveau is de maximale moeilijkheid in de vrije reeks, deze van de B12 (max 5.0). <u>REGLEMENT I NIVEAU:</u> De wedstrijd zal verlopen volgens het technisch reglement van de gymfed. We werken met een doorschuifstelsel: opgelegde oefening- vrije oefening- DMT en lange mat. De gymnast heeft keuze uit verschillende opgelegde oefeningen. <i>Trampoline:</i>						

Oefening 1

Spreidhoeksprong	0,1
Buikval	0,1
Stand (van buik)	0,1
Hurksprong	0,1
Zit	0,1
Stand (van zit)	0,1
Hoeksprong	0,1
½ draai	0,1
Hurksprong	0,1
1/1 draai	0,2
	1,1

Oefening 3

Salto rugwaarts gehurkt	0,5
½ draai tot zit (van voeten)	0,1
stand (van zit)	0,1
Spreidhoeksprong	0,1
½ draai tot buikval	0,2
Stand (van buik)	0,1
Hoeksprong	0,1
½ draai	0,1
Hurksprong	0,1
Barani gehurkt	0,6
	2,0

Oefening 2

Zit	0,1
½ draai tot zit (van zit)	0,1
½ draai tot stand (van zit)	0,1
Hoeksprong	0,1
Rugval	0,1
Stand (van rug)	0,1
Spreidhoeksprong	0,1
½ draai	0,1
Hurksprong	0,1
Salto voorwaarts gehurkt	0,5
	1,4

Oefening 4

Salto rugwaarts gehurkt	0,5
Barani gehurkt	0,6
Hoeksprong	0,1
Zit	0,1
½ draai tot stand (van zit)	0,1
Spreidhoeksprong	0,1
½ draai tot rugval	0,2
Stand (van rug)	0,1
Hurksprong	0,1
Barani gestrekt	0,6
	2,5

De bonuspunten zijn de moeilijkheidswaarden van de reeks.

De vrije oefening heeft een max moeilijkheid van 3.5.

DMT

3 doorgangen van max 1.2 moeilijkheid.

LANGE MAT

Voor de aandachtspunten en tekeningen, zie technisch reglement op de gymfed:

Level 1 – bonus: 1 punt

- Opzwaaien tot handstand (2" staan, mag met hulp) en doorrollen tot strekstand
- Koprol voorwaarts, rechtekomen tot strekstand zonder extra handensteun
- Streksprong – streksprong – streksprong ½ draai
- Vanuit strekstand ½ draai tot pomphouding
- Buiklig – ½ draai rond lengte-as – 2 gebogen knipmessen
- Komen tot strekzit met armen zijwaarts en benen gespreid
- Benen sluiten en armen gestrekt opwaarts brengen (langzit)
- Voorwaarts buigen en koprol rugwaarts tot strekstand
- Rad voorkeurskant
- Eigen springtouw nemen: voorwaarts draaien en 5 x springen met gesloten benen

Level 2 – bonus: 2 punten

- Opzwaaien tot handstand (2" staan) en doorrollen tot strekstand
- Koprol voorwaarts tot langzit
- Benen spreiden en romp vooroverbuigen tot op de grond
- Recht zitten - benen sluiten – ruglig – 1 gebogen en 1 gestrekte knipmes
- Kaarshouding en rechtekomen tot strekstand
- Streksprong – hurksprong – streksprong 1/1 draai
- Koprol rugwaarts met gestrekte armen en benen tot pomphouding
- In pomphouding linker- en rechterschouder (2x) tikken
- Springen naar hurkzit – stand – opsprong rad voorkeurskant
- Eigen springtouw nemen: voorwaarts draaien en 3 x springen met gesloten benen – hurkzit en pomphouding – springen tot hurkzit en touw onderdoor trekken

Level 3 – bonus: 3 punten

- Ophurken met gesloten benen tot handstand (2" staan) en doorrollen tot strekstand
- Koprol voorwaarts tot schelphouding
- 2 gestrekte knipmessen
- Komen tot strekzit met gespreide benen – spagaat langs voorkeurskant
- Spreidzit – benen sluiten – ruglig – brug opduwen
- ½ draai rond lengte-as – opduwen tot pomphouding – 2 keer pompen
- Streksprong – spreidhoeksprong – streksprong 1/1 draai
- Koprol rugwaarts met gestrekte benen tot strekstand
- Rad – bijtrekpas – rad
- Eigen springtouw nemen: voorwaarts draaien en 3 x springen met gesloten benen – springen met armen gekruist – 3 x springen met gesloten benen

Level 4 – bonus: 4 punten

- Opzwaaien tot handstand – 1/1 draai en doorrollen tot strekstand
- Handstand kaatsen en doorrollen
- Koprol voorwaarts met gestrekte benen tot strekstand
- Hurken en ruglig – brug opduwen – 1 been gestrekt heffen (2" houden) en aansluiten - ruglig
- 2 gestrekte knipmessen
- Komen tot strekzit met gespreide benen – spagaat langs voorkeurskant – spagaat lateraal
- Vrij komen tot strekstand - hurksprong – spreidhoeksprong – streksprong 1/2 draai
- Stut met gestrekte armen tot handstand en afkomen
- Rad voorkeurskant – stap Rad niet-voorkeurskant
- Eigen springtouw nemen: voorwaarts draaien en 3 x springen met gesloten benen – touw langs zij zwaaien en ½ draai maken – 3 x rugwaarts springen met gesloten benen

REGLEMENT TRAMPOLINE

Er is geen finale

	A	B
11 jaar	<i>Min 3.5</i>	<i>Max 4.0</i>

12jaar	<i>Min 4.5</i>	<i>Min 2.5- max 5</i>
13-14 jaar	<i>Min 6</i>	<i>Min 3- max 6.5</i>
15-16 jaar	<i>Min 8 (meisjes)</i> <i>Min 9 (jongens)</i>	<i>Min 4-max 8.5 (meisjes)</i> <i>Min 4- max 9.5 (jongens)</i>
Senioren	<i>Min 9 (meisjes)</i> <i>Min 10.5 (jongens)</i>	<i>Min 5-max 9.5 (meisjes)</i> <i>Min 5- max 11 (jongens)</i>

- **A 11:** 10 verschillende elementen waarvan 6 elementen met minimum 270°
- **A12:** 10 verschillende elementen waarvan 7 elementen met minimum 270°
- **A 13-14 jaar:** 10 verschillende elementen waarvan
 - 9 elementen met minimum 270 °. 3 verplichte elementen die niet gecombineerd mogen worden in 1 element.
 - Element met landing op buik of rug
 - Element met vertrek van landing of buik(in combinatie met voorgaande vereiste)
 - Element met min. 360° saltorotatie en min. 360° schroefrotatie
- **A 15-16 jaar:** 10 verschillende elementen waarvan
 - 9 elementen met minimum 270 °. 4 verplichte elementen die niet gecombineerd mogen worden in 1 element:
 - Element met landing op buik of rug
 - Element met vertrek van landing of buik(in combinatie met voorgaande vereiste)
 - Element met min. 720° saltorotatie (met of zonder schroeven)
 - Element met max. 450° saltorotatie en min. 540° schroefrotatie
- **A+ B Senioren:** De gymnast springt twee vrije oefeningen, waarvan de beste score telt. Een gymnast kan beslissen of hij wel of niet een tweede vrije oefening uitvoert. Indien er geen tweede oefening gesprongen wordt, dan zal de gymnast een nulscore toegekend worden.
- **B 11 jaar:** 10 verschillende elementen waarvan:
 - 4 elementen met minimaal 270° saltorotatie
 - ½ draai tot buik
 - combinatie van 4-o en 41o
- **B 12 jaar:** 10 verschillende elementen waarvan:
 - 5 elementen met minimaal 270° saltorotatie
 - 2 combinaties van 2 salto's
- **B 13-14 jaar:** 10 verschillende elementen waarvan:

- 6 elementen met minimaal 270° saltorotatie
 - zweef (gestrekt) of $\frac{3}{4}$ salto rugwaarts (vrij)
- B 15-16 jaar: 10 verschillende elementen waarvan:
- 7 elementen met minimaal 270° saltorotatie
 - zweef (gestrekt) of $\frac{3}{4}$ salto rugwaarts (vrij)
 - cody (vrij) of salto ball out (vrij) of babyfliffis (vrij)

REGLEMENT DMT

Er is geen finale.

	A (2 oefeningen)	B (3 oefeningen)
11-12 jaar	<i>Min 1.2 per oefening</i>	<i>Min 3 salto's</i>
13-14jaar	<i>Min 1.6 per oefening Min 2 dubbele salto's over 2 oefeningen</i>	<i>Min 4 salto's</i>
15-16 jaar	<i>Min 3 dubbele salto's over 2 oefeningen Min 2.1 (meisjes) per oefening Min 2.5 (jongens) per oefening</i>	<i>Min 5 salto's</i>
Senioren	<i>Min 4 dubbele salto's over 2 oefeningen Min 2.5 (meisjes) per oefening Min 2.7 (jongens) per oefening</i>	<i>Min 5 salto's</i>