

## Vlaams Kampioenschap Trampoline C-niveau te Willebroek op 04.05.2024

Vandaag waren we allen al vroeg op weg, richting Willebroek. Lys Ceysens-De Vocht en Stef Vermeulen waren rechtstreeks geselecteerd voor het Vlaams Kampioenschap TR C. Elle Rampart stond als 2<sup>de</sup> reserve (dus op de 27<sup>ste</sup> plaats) maar door afzegging van enkele geselecteerden mocht zij toch deelnemen.

Dimitri Roose ging mee als jurylid.

Gelukkig sprongen onze 3 gymnasten allen in de voormiddag.

Tijdens de voorbije trainingen werden sommigen hun reeksen aangepast, zodat ze optimaal zouden kunnen springen op het Vlaams Kampioenschap. De laatste training waren er al een stevige dosis zenuwen van de partij.

Als eersten mochten Stef en Lys opwarmen op de trampoline. Bij Stef verliep alles goed, hij wende wat aan de trampoline en was er klaar voor. Lys had wat pech, zij sprong haar 1<sup>ste</sup> reeks en de laatste sprong eindigde niet zo goed. Dus ze ging terug aanschuiven en sprong nogmaals haar 1<sup>ste</sup> reeks om zekerder te worden. Ze ging terug aanschuiven en toen het bijna haar beurt was, eindigde de opwarming. Even paniek want ze had haar 2<sup>de</sup> reeks niet nog een keer kunnen springen.

**Stef** sprong zijn 1<sup>ste</sup> reeks zeer mooi, hoog en bijna ter plaatse. Tevens kon hij zijn armen na elke sprong mooi sluiten. Hij kreeg hiervoor 35.750 punten en stond na de 1<sup>ste</sup> reeks op de 1<sup>ste</sup> plaats.

Bij z'n 2<sup>de</sup> reeks ging het echter mis: zijn eerste twee sprongen gingen goed. Daarna geraakte hij niet meer goed omhoog en ging van de ene kan naar de andere en daardoor kon hij zijn sprongen niet goed afwerken. Hij kon zijn reeks wel uitspringen met als laatste sprong de salto voorwaarts Ball Out, maar hij viel voorover (landde niet op platte voeten) en daardoor werd de laatste sprong als crash gezien en telden enkel de eerste 9 sprongen. Hij kreeg voor deze reeks 31.530 punten en had in het totaal dus 67.280 punten. Hij eindigde net naast het podium op de 4<sup>de</sup> plaats.

Toch al bij al een knappe prestatie dat hij, in zijn 1<sup>ste</sup> jaar competitie in het C-niveau, geselecteerd



geraakte voor het Vlaams Kampioenschap. Dat verdient een dikke proficiat en blij vooral goed verder trainen, want je bent goed bezig.

<b>4</b>	<b>VERMEULEN Stef</b> GYM-HAROP vzw BRASSCHAAT 4	diff	0.000	diff	2.000	<b>67.280</b>
		ToF	10.750	ToF	9.330	
		exec	15.100	exec	11.600	
		hd	9.900	hd	8.600	
		pen	0.000	pen	0.000	
			<b>35.750</b>		<b>31.530</b>	



Lys zette een mooie 1<sup>ste</sup> reeks neer. Ze sprong hoog, mooi afgewerkt en bijna ter plaatse. Enkel bij de landing van de laatste sprong, salto voorwaarts gehoekt, kwam ze slecht neer, maar herstelde zich snel, zodat ze toch 3 seconden kon blijven stilstaan. Zelf was ze wat teleurgesteld, maar toch had ze goede punten gekregen m.n. 34.490 p. Hiermee stond ze voorlopig op de 3<sup>de</sup> plaats.

Natuurlijk waren er nog zenuwtjes, want ze had vandaag haar 2<sup>de</sup> reeks nog niet gesprongen. Een beetje peptalk en ze kon

eraan beginnen. Ze nam goede hoogte en vertrok met haar reeks. Hier en daar miste ze wat spanning, maar de Barani gehurkt en de Barani gehoekt (nieuwe sprongen in haar reeks) heeft ze perfect gesprongen. Ze kreeg voor deze reeks 33.900 punten, dus een totaal van 68.390 punten. Dat leverde haar een 6<sup>de</sup> plaats op.

Een dikke proficiat want ook voor haar is het haar 1ste competitiejaar en dan al op Vlaams niveau geraken én op de 6<sup>de</sup> plaats eindigen is een hele prestatie!

<b>6</b>	<b>CEYSSENS-DE VOCHT Lysriani</b> GYM-HAROP vzw BRASSCHAAT 41	diff	0.000	diff	2.200	<b>68.390</b>
		ToF	10.690	ToF	10.150	
		exec	14.000	exec	12.200	
		hd	9.800	hd	9.350	
		pen	0.000	pen	0.000	
			<b>34.490</b>		<b>33.900</b>	

In het volgende blok kwam **Elle** aan de beurt.



Ook al tijdens de opwarming was Elle één brok zenuwen. Toch sprong ze in de opwarming haar reeksen goed door, behalve de salto Ball-out. Deze eindigde steeds op de valmat of op het blauwe pad.

Tijdens haar 1<sup>ste</sup> wedstrijdreeks sprong ze hoog, mooi en met een beetje verplaatsing. Hier en daar verdween even de spanning in haar benen. Voor deze reeks kreeg ze 34.310 punten.

In haar 2<sup>de</sup> reeks sprong ze de eerste 7 sprongen mooi en goed door. Ze sprong hoger dan in haar 1<sup>ste</sup> reeks, maar af en toe was er wat minder spanning. Met de laatste 3 sprongen was er een verplaatsing, maar gelukkig eindigde ze bij de salto voorwaarts Ball-out op het trampolinebed. Voor deze reeks kreeg ze 36.210 punten, wat haar een totaal opbracht van 70.520 punten. Een dikke dikke proficiat, want ze krom van de 27<sup>ste</sup> plaats naar de 17<sup>de</sup> plaats!

17 **RAMPART Elle**  
 GYM-HAROP vzw BRASSCHAAT  
 15

diff	0.000	diff	3.500	
ToF	10.260	ToF	10.660	
exec	14.400	exec	12.700	
hd	9.650	hd	9.350	
pen	0.000	pen	0.000	
	<b>34.310</b>		<b>36.210</b>	<b>70.520</b>

Na de wedstrijd nog even nababbelen met ouders en supporters in de cafetaria tot aan de prijsuitreiking. Deze keer waren er voor onze club geen podiumplaatsen, maar als trainers zijn we zeer tevreden met de geleverde prestaties.

We danken nog eens de ouders voor hun aanwezigheid en hun enthousiasme.

Alle gymnasten bedankten Dimitri persoonlijk om voor hen als jurylid te fungeren.





Nu hebben we nog 2 activiteiten op de planning staan m.n. de Brevettendag/  
Kringkampioenschap op 25 mei 2024 en de AktivaCup in Berendrecht op 22 juni 2024. Spijtig  
genoeg nemen enkel Lys en Stef deel aan deze wedstrijd, gezien de anderen nog in de  
examens zitten. Voor Stef zal het een testwedstrijd worden richting B-niveau en Lys zou  
graag nog nieuwe sprongen in haar reeks zetten.

We kijken er naar uit!



-----Bruno