

ARTISTIEKE GYMNASTIEK (TURNEN)

Reglement 2013 – 2019

De officiële Special Olympics sportreglementen voor (artistieke) gymnastiek gelden in alle Special Olympics-wedstrijden. Als internationaal sportprogramma heeft Special Olympics deze regels gebaseerd op die van de Fédération Internationale de Gymnastique (FIG, de internationale gymnastiekfederatie) terug te vinden op <http://www.fig-gymnastics.com>

In principe worden de regels van de FIG of het nationale bestuursorgaan gehanteerd, tenzij deze in strijd zijn met de officiële Special Olympics sportreglementen voor gymnastiek of artikel 1. In die gevallen prevaleren de officiële Special Olympics sportreglementen.

SECTIE A – OFFICIËLE WEDSTRIJDEN

Hierna volgt een lijst van officiële Special Olympics-onderdelen. De verschillende onderdelen zijn bedoeld om alle sporters de mogelijkheid te geven om in competitieverband hun sport te beoefenen. Programma's kunnen bepalen welke onderdelen worden aangeboden en - indien nodig - richtlijnen geven voor de begeleiding. Coaches zijn verantwoordelijk voor veilige trainingen en selecties die aansluiten op het niveau van elke sporter.

1. **Gemixte onderdelen** (Uitsluitend niveaus A en B)
(Alleen bedoeld voor lokale en regionale/nationale wedstrijden)
 - Sprong
 - Rekstok
 - Brede balk
 - Vloer
 - Meerkamp (totaalscore van de vier onderdelen)

2. **Onderdelen voor dames** (Niveaus I, II, III en IV)
 - Sprong
 - Brug ongelijk
 - Evenwichtsbalk
 - Vloer
 - Meerkamp (totaalscore van de vier onderdelen)

3. **Onderdelen voor heren** (Niveaus I, II, III en IV)
 - Vloer
 - Paardvoltige
 - Ringen
 - Sprong
 - Brug gelijk
 - Rekstok
 - Meerkamp (totaalscore van de zes onderdelen)

4. Heren en dames kunnen binnen hetzelfde niveau aan alle onderdelen meedoen (**Meerkamp**) of ze kunnen zich specialiseren '**Specialisten**' in één of meerdere onderdelen, maar niet allemaal. Bij internationale wedstrijden moeten specialisten allemaal op hetzelfde niveau strijden, bij landelijke wedstrijden mag er één niveau verschil zijn.

5. **Volgorde van de onderdelen** in wedstrijden A- en B-niveau

Bij de dames en niveaus A & B, is de volgorde van de onderdelen als volgt: sprong, brug ongelijk, balk, vloer.

Bij de heren is de volgorde van de onderdelen als volgt: vloer, paardvoltage, ringen, sprong, brug gelijk, rekstok. De turn(st)ers kunnen op elk gewenst onderdeel beginnen, mits zij de aangegeven volgorde maar aanhouden.

SECTIE B – DIVISIES/WEDSTRIJDREGLEMENTEN

1. Verdeling naar leeftijd wordt gevolgd.
2. Er zijn zes wedstrijd niveaus:

Niveau A	Voorgeschreven oefeningen voor turn(st)ers die problemen hebben met lopen en dergelijke, maar die te gevorderd zijn voor het motorische trainingsprogramma
Niveau B	Voorgeschreven oefeningen voor turn(st)ers die niet mee kunnen komen op niveau 1
Niveau I	Voorgeschreven oefeningen voor beginners
Niveau II	Voorgeschreven oefeningen voor gemiddelden
Niveau III	Oefeningen voor gevorderden waarbij met voorgeschreven vaardigheden, eigen oefeningen en overgangen worden gemaakt
Niveau IV	Optionele/keuze oefeningen
3. Voor **alle** niveaus:
 - a. Coaches bepalen het wedstrijd niveau voor hun sporters, die in staat moeten zijn om alle oefeningen op dat niveau op een veilige manier uit te voeren.
 - b. In een meerkampwedstrijd strijden de sporters op alle onderdelen op hetzelfde niveau. Let op: als een deelnemer aan de meerkamp op een enkel onderdeel geen score behaalt, komt hij of zij niet in aanmerking voor de prijzen.
 - c. Op het programmaniveau mag een turn(st)er die zich heeft gespecialiseerd in een aantal onderdelen, op twee verschillende niveaus meedoen met een verschil van één niveau. In een internationale competitie moet de turn(st)er op alle onderdelen op hetzelfde niveau presteren.
4. Turnsters die deelnemen aan artistieke gymnastiek, mogen in dezelfde wedstrijd niet meedoen aan ritmische gymnastiek.
5. De geschreven tekst is de officiële versie. Visuele hulpmiddelen als aanduidingen op de vloer of een dvd worden verstrekt ter aanvulling. Als er verschillen bestaan tussen de hulpmiddelen en de tekst, dan dient men de tekst aan te houden.
6. Aanpassingen voor turn(st)ers met visuele beperkingen:
 - a. Hulp is op alle wedstrijd niveaus toegestaan. Coaches moeten de wedstrijdleiding en de jury echter wel voor aanvang van de wedstrijd en

- voor de start van elk onderdeel informeren over de visuele beperking van de sporter.
- b. Hoorbare aanwijzingen, zoals klappen, mogen te allen tijde gegeven worden.
 - c. Tijdens de oefening op de vloer mag buiten de mat muziek gespeeld worden, of de coach mag een muziekbron dragen en om de mat heen lopen.
 - d. Bij het onderdeel sprong heeft de turner de keuze om geen aanloop te nemen, maar één of twee stappen te maken en meerdere keren op de springplank op en neer te veren (met de handen op het springtoestel), of de turner kan zich vasthouden aan een touw dat langs de baan gespannen is.
7. Aanpassingen voor turners met gehoorproblemen:
 - a. Bij het onderdeel vloer voor de dames mag de coach of een andere turner de sporter een signaal geven om de oefening te beginnen. Hiervoor wordt geen straf gegeven.
 - b. Coaches moeten de wedstrijdleiding en de jury voor het begin van de wedstrijd en voor de start van het onderdeel vloer informeren over de gehoorproblemen van de sporter.
 8. Aanpassingen voor sporters die krukken of looprekken gebruiken: Tijdens het onderdeel vloer mogen coaches de vloer op lopen en zo nodig looprekken en/of andere hulpmiddelen verplaatsen (en vervangen) zonder dat daarvoor een aftrek geldt.

SECTIE C – MATERIAAL

1. **Kleding**
 - a. Turners dragen een hemd (gympak) en een lange of korte turnbroek, afhankelijk van het onderdeel. In plaats van de hemden mogen ook T-shirts in de broek worden gedragen. Er mag geturnd worden op sokken, turnschoenen of blote voeten.
 - b. Turnsters dragen een turnpakje zonder pijpen en met lange of korte mouwen, of een turnpakje met (lange, strakke) pijpen en lange of korte mouwen. Zij mogen turnschoentjes dragen of op blote voeten lopen. Blote benen of een maillot in dezelfde kleur als het turnpakje of een vleeskleurige maillot en blote voeten zijn toegestaan.
 - c. Volgens de FIG-reglementen zijn sieraden niet toegestaan.
2. **Toestellen voor de heren en de dames**
 - a. In principe gelden in wedstrijdverband de FIG-omschrijvingen voor toestellen en mat. Rekening houdend met de capaciteiten van Special Olympics-atleten en hun eisen aan maten en grootte zijn hierin wijzigingen aangebracht.
 - 1) Ten bate van kleinere mensen of voor meer veiligheid kunnen andere matten gebruikt worden (tenzij duidelijk aangegeven worden hiervoor geen punten afgetrokken).
 - 2) Rond de toestellen kunnen extra opstapjes geplaatst worden om de turners te helpen op het toestel te komen, maar die moeten daarna direct weer weggehaald worden.
 - 3) Bij het onderdeel sprong worden tafels gebruikt, maar op niveaus A, B en I niet.
 - 4) Elke springplank is toegestaan. Voor keuzesprongen en voor de handstand achterwaarts van niveau 3 moet een veiligheidsmat om de plank worden gelegd, zodat die niet verschuift.

- 5) De hoogtes van de liggers aan brug en rekstok kunnen worden aangepast aan de lengte van de turner. Als ze niet laag genoeg gezet kunnen worden mogen ook nog matten gebruikt worden om de vloer wat te verhogen.
- b. Evenwichtsbalk
 - 1) De balk is op niveau A 12,25 centimeter breed en niet hoger dan 10 centimeter vanaf de vloer waar hij op staat. De balk kan bekleed zijn met suède of tapijt.
 - 2) Niveaus B, I en II kunnen een vloerbalk gebruiken die 10 centimeter breed is en 4,88 meter lang. De bovenkant van de balk is niet hoger dan 30 centimeter van de grond en 10 centimeter van de mat. Er kan ook een niveau III-balk worden gebruikt.
 - 3) Op niveau III wordt een wedstrijdbalk gebruikt die 10 centimeter breed is en 4,88 meter lang. De hoogte kan variëren van 88 centimeter tot 1,2 meter.

SECTIE D – VEILIGHEIDSOVERWEGINGEN

1. Algemeen

- a. In lijn met de filosofie van Special Olympics, dat de beweging in het teken staat van de sporter, is de veiligheid van de sporters van groot belang bij het vaststellen van de regels. Het vaststellen van internationale richtlijnen voor voorgeschreven- en keuzeoefeningen voor het Special Olympics-turnen zorgt ervoor dat alle gymnasten steeds de juiste instructies krijgen. Dit zal ongelukken en blessures helpen voorkomen. Turners die alle elementen op een bepaald niveau van de voorgeschreven oefeningen veilig kunnen uitvoeren, moeten op dat niveau wedstrijden kunnen turnen. Wedstrijden in keuzeoefeningen zijn alleen voor gevorderde turners.
- b. De turncoach is verantwoordelijk voor het op een correcte manier aanleren van oefeningen en voor het hanteren van de juiste begeleidingstechnieken. Special Olympics is zeer positief over nationale programma's waarin gecertificeerde turninstructeurs op de juiste manier gevorderde turnvaardigheden aanleren, zoals dat staat beschreven in het instructieboek voor de turncoach in deze reglementen.
- c. Veel vrijwilligers beginnen hun carrière coachen met beperkte kennis van zaken. Zij zouden aanvankelijk alleen voorgeschreven oefeningen op niveau A, B en I moeten begeleiden. De gevorderde niveaus zouden alleen begeleid moeten worden door coaches met ten minste twee jaar algemene turncoachervaring. Het wordt aanbevolen dat coaches die turners op de gevorderde niveaus III en IV begeleiden, de aanvullende opleiding volgen die Special Olympics op dat moment te bieden heeft.

2. Standpunt Special Olympics ten aanzien van veiligheid

- a. Hoeveel aandacht er ook is besteed aan veilige omstandigheden, coaches moeten hun leerlingen niet verleiden of stimuleren tot iets wat eigenlijk buiten hun mogelijkheden ligt om te doen en/of buiten die van de coach om aan te leren. Special Olympics adviseert alle turncoaches om gecertificeerd te zijn volgens de richtlijnen van het nationale bestuursorgaan en staat achter de volgende verklaring:
*“Ook al is de veiligheid in het turnen een verantwoordelijkheid voor iedereen, de leraar of coach heeft hier een groot aandeel in.
Daarnaast moet hij erop toezien dat ook anderen hun*

verantwoordelijkheid nemen: ouders, doktoren en sporters. Preventie en herstel zijn heel belangrijke verantwoordelijkheden in een overkoepelend programma waar ook veel andere zaken onder vallen, waaronder de omgeving, de voorgeschreven leercurve en de fysieke gesteldheid van de sporter. Op deze gebieden draagt de leraar/coach een groot deel van de morele én juridische verantwoordelijkheid. Waarschuwen en informeren is niet voldoende; alle betrokkenen moeten inzien en begrijpen welke risico's de energieke turnsport met zich meebrengt."

- b. Zoals in de voorgeschreven oefeningen is beschreven, moet een coach bij de brug ongelijk, ringen, rekstok en hoge balk staan, klaar om in te grijpen als dat nodig is. Dat geldt ook voor alle niveaus van het onderdeel sprong en de brug gelijk. Anders mag een turner niet meedoen aan de wedstrijd. De coach moet daar tijdens de hele oefening blijven staan. Als hij dat niet doet resulteert dat in de volgende puntenaftrek:
- 1) Zolang de coach niet klaarstaat om in te grijpen, wordt de turn(st)er **niet** beoordeeld. Hij of zij wordt dan gevraagd om te stoppen.
 - 2) De jury roept de coach op om naar het toestel toe te gaan, waarna als disciplinaire maatregel een aftrek van 0,3 punten volgt.
 - 3) De turner wordt pas weer beoordeeld als de coach zijn plaats inneemt bij het toestel. Het gedeelte daarvoor, zonder coach, wordt dan niet beoordeeld, zorgt wel voor puntenaftrek.
 - 4) Als de turn(st)er wil, mag hij of zij de oefening opnieuw doen. Als de gymnast het toestel verlaat, of de coach raakt hem of haar aan om zo opnieuw te beginnen, wordt 1,0 punten afgetrokken, naast de 0,3 aftrek wegens vertraging.
 - 5) Als de coach niet terugkeert naar zijn positie bij het toestel en de turner maakt zijn oefening af zonder aanwezigheid van de leraar, wordt een 0.00 punten gegeven als score.

SECTIE E – BEOORDELING/SCORES

Hoewel de volgende sectie (vanaf dit punt en eindigend met het overzicht van scores) zich in eerste instantie richt op de jurering, is het zinvol voor coaches om zich erin te verdiepen om de eisen voor sporters te begrijpen.

1. Algemene beoordeling

Voor elk onderdeel kunnen één tot vier juryleden worden aangewezen. Als een jury uit twee of drie leden bestaat, worden de scores die zij geven gemiddeld. Als de jury uit vier leden bestaat, worden de hoogste en de laagste score weggelaten en de overgebleven scores gemiddeld.

- a. De juryleden positioneren zich om de mat of het toestel. Ze kunnen onderling bepalen of ze dat doen op aangeven van een juryvoorzitter of niet. Als de verschillende scores te veel uiteenlopen, wordt overleg gepleegd. De uiteindelijke gemiddelde score wordt getoond.
- b. Vanwege het belang van divisies en een eerlijke competitie, treedt bij het begin van elke wedstrijd de volgende regel in werking: juryleden mogen niet met coaches, ouders of atleten praten over de oefening van een turn(st)er. Dit geldt tijdens, maar ook buiten de wedstrijden. Als dat toch gebeurt, wordt bij het wedstrijdcomité een verzoek ingediend om het desbetreffende jurylid te verwijderen.

- c. Bij het beoordelen van de voorgeschreven oefeningen worden de aanduidingen D en E van de FIG gehanteerd. De D (Difficulty) bepaalt of een oefening volgens het boekje is uitgevoerd (voorgeschreven), of voldoet aan de eisen van het onderdeel (optioneel). Het bepaalt de uitgangswaarde van de oefening op basis van moeilijkheid, bonus en alle van toepassing zijn de eisen en neutrale aftrekken. De E-aanduiding (Execution) waardeert de uitvoering van de oefening, waarbij alle regels voor presentatie, stijl en bewegingsruimte (amplitude) worden toegepast. Elk jurylid (D/E) is verantwoordelijk voor de beoordeling van de hele oefening en het bepalen van de score op basis van 20 punten. Eventueel kan afzonderlijk een D- dan wel E-jurypanel worden samengesteld.
- d. Richtlijnen voor de afwijkende beoordelingen van de D- en E-jury zijn:
- | | |
|-----------------|-------------|
| 9,5 – 10,0..... | 0,10 punten |
| 9,0 – 9,45..... | 0,30 punten |
| 8,0 – 8,95..... | 0,50 punten |
| 0,0 – 7,95..... | 1,00 punten |
- e. Neutrale aftrek wordt van de uiteindelijke score afgehaald door de D-jury, met een maximum van 4.00 punten

Voorbeelden:

- | | | |
|----|--|------------------------------|
| 1) | Kleding niet op orde | 0,30 |
| 2) | Ontoelaatbare materialen en gebruik van hulpmiddelen* | 0,80 |
| 3) | Ongedisciplineerd of onsportief gedrag | 0,30 per keer |
| 4) | Voor of na de oefening de jury niet groeten | 0,30 per keer |
| 5) | Springplank of opstapje niet direct weghalen | 0,30 |
| 6) | Hulp van de coach (aanpassingen Special Olympics) | (maximaal 4,00 per oefening) |
| | a) Fysieke hulp | 0,50 per keer |
| | b) Verbale hulp | 0,30 per keer |
| | c) Signalen geven aan de turner | 0,10 per keer |
| 7) | Niet binnen 30 seconden - nadat de jury het startsein heeft gegeven - beginnen | 0,30 |
| 8) | Startnummer (indien verstrekt) niet zichtbaar | 0,30 |

* Indien een turner een specifieke handicap heeft, kan een coach voor de wedstrijd een verzoek indienen bij de Technische Commissie.

2. Bezwaar

Er zijn algemene bezwaarformulieren opgesteld voor kwesties die niet met beoordelingen te maken hebben. De wedstrijdorganisatie moet deze formulieren verstrekken.

3. Scores

De gemiddelde scores worden op het scorebord gezet en vergeleken met de prestaties van de andere turners op hetzelfde onderdeel, hetzelfde niveau en in dezelfde leeftijdscategorie. Op basis van deze resultaten worden de medailles uitgereikt (zie divisies).

4. Beoordeling van voorgeschreven oefeningen

Elke jury (D & E) mag een maximale score van 10.0 punten geven voor een mogelijk totaal van 20.0 punten.

Waarde van de oefeningen/elementen (D score)

- 1) In deze categorie zijn 9.5 punten te behalen voor de oefening. Op niveau A en B zijn dat 10.0 punten.
- 2) De aftrek voor het opzettelijk overslaan van een element is tweemaal de waarde van dat element. Dit geldt ook voor een sporter die voor de uitvoering de hulp van een coach nodig heeft.
- 3) Bonus
 - a) Niveau A en B kennen geen bonuspunten.
 - b) In sommige gevallen wordt een speciale bonus van 0,5 punten gegeven (bijvoorbeeld voor de hoogte van de balk). De sporter kan deze bonus krijgen boven op de bonussen die verdiend kunnen worden in de oefening.

De hoogste D score die een turner kan krijgen is 10.0 punten.

E score:

- 1) Puntenaftrek voor de uitvoering kan worden gegeven voor elk afzonderlijk element. Specifieke aftrek komt boven op algemene aftrek. Onder specifieke aftrek wordt verstaan:
 - a) Kleine fouten (gebogen armen of benen, benen uit elkaar, evenwicht verliezen, handen verkeerd plaatsen): 0,10
 - b) Middelmattige fouten (zoals de kleine fouten, maar dan erger): 0,30
 - c) Grote fouten (nog erger): 0,50
 - d) Zeer grote fouten: 0,80
 - e) Vallen (op en buiten het toestel): 1,00
- 2) Op basis van de bovenstaande richtlijnen voor de uitvoering, kan voor elk afzonderlijke element aftrek worden gegeven voor de hoogte. Hoogte heeft te maken met de reikwijdte van de beweging en hoe groot of klein de beweging is vergeleken met de voorgaande.
- 3) Aftrek voor ritme kan ook voor elk element afzonderlijk gegeven worden. Dit kan variëren van onvrijwillige stops (0,10 punten) tot een voortdurend afwijkend ritme in de oefening (0,30 punten).

Omdraaien van een oefening

Een hele oefening kan worden omgedraaid zonder dat daarvoor aftrek wordt gegeven. Dat geldt ook voor één enkel element, zolang de volgorde op de vloer maar wordt aangehouden.

5. Beoordeling van keuzeoefeningen

In voorrondes en finales moet dezelfde oefening geturnd worden. Aangezien de FIG-regels steeds gecompliceerder worden, gebruikt de jury voor beide één manier van beoordelen.

Bij het beoordelen van elke keuzeoefening geeft de jury een score voor de moeilijkheidsgraad, uitvoering/presentatie, combinatie en bonus/extra waarde van de oefening. De maximale score van 20 punten wordt alleen gegeven als de jury vindt dat de oefening van de hoogst mogelijke moeilijkheidsgraad is en foutloos wordt uitgevoerd. Een dergelijke score wordt als volgt opgebouwd:

D-jury: Moeilijkheidsgraad vaardigheden / waardeonderdelen	7,0
Combinatie / specifieke eisen	2,5
Bonus / toegevoegde waarde (indien aanwezig)	0,5

Subtotaal	10,0
E-jury: Uitvoering / presentatie / prestatie	10,0
Mogelijk Totaal	20,0

1) Moelijkheid vaardigheden/waardeonderdelen (7,0) D score

a) De maximale score voor de moelijkheidsgraad van een oefening is 7,00 punten. Moelijkheid wordt gewaardeerd door erkende vaardigheden: elementen A, B, C of bovenliggende (FIG). De moelijkheidsgraad van de vaardigheden/waardeonderdelen wordt berekend met de negen hoogst gewaardeerde vaardigheden uit de oefening volgens de richtlijnen van de FIG. Een complete lijst is te vinden in de FIG-documentatie. Erkende vaardigheden zitten in voorgeschreven onderdelen zonder FIG-waarde. Sommige daarvan zijn terug te vinden in de nieuwe gids coaches.

Erkende vaardigheden zijn	0,5 punten waard
FIG A-vaardigheden zijn elk	1,0 punten waard
FIG B/C-vaardigheden zijn elk	1,5 punten waard

b) De FIG-regel voor herhaling en de regels voor afzetten en tussentijdse zwaaien die niets toevoegen, gelden niet voor de Special Olympics. Hier kunnen ze gebruikt worden als elementen.

c) Een turn(st)er moet in een oefening ten minste negen verschillende elementen turnen (behalve bij sprong). Elk element wordt één keer geteld. Als de negen verschillende elementen niet allemaal afgewerkt worden, wordt 0,50 punten van de uitgangswaarde afgetrokken (D-jury). Er wordt geen onderscheid gemaakt tussen elementen die naar links of naar rechts wordt uitgevoerd (bijvoorbeeld radslag, schaarbewegingen). Een bepaalde beweging mag meer dan één keer gemaakt worden zonder dat dit een straf voor herhaling oplevert (tot drie keer). Voor fouten in de uitvoering van alle elementen in de oefening wordt aftrek gegeven.

d) Alleen bij de oefening op vloer mogen de turnsters een vaardigheid met een moelijkheidsgraad kiezen uit de FIG-puntencode voor de mannen in de secties A, B en C en andersom.

2) Combinatie/specifieke onderdeelvereisten (2,5) D score:

Voor een combinatie van vaardigheden in een oefening mag maximaal 2,5 punten worden gegeven, vooral met betrekking tot specifieke eisen voor dat onderdeel.

Elke eis waaraan is voldaan levert een score van 0,5 punten op. Het maximaal aantal punten is 2,5.

EISEN BIJ DE HEREN:

Vloer

Flexibiliteit, balans, kracht
Sprong(en) en draai(en)
Voorwaarts(e) element(en)
Achterwaarts(e) element(en)
Zijwaarts(e) element(en)

Brug gelijk

2 seconden vasthouden (houdingselement)
Zwaai-element(en) in steun boven de leggers
Zwaai-element(en) onder de leggers
Gezicht naar beide uiteinden turnen (richtingwissel)
Afsprong

Paardvoltige

Element(en) met één been
Cirkels draaien met beide benen (flank)
Tenminste twee kanten op draaien
Alle drie de delen van het paard gebruiken
Afsprong

Rekstk

Loslaten, opnieuw beetpakken met één of twee handen
Draai(en)
Strekhangzwaai(en) maken
Element(en) dicht bij de stok
Afsprong

Ringen

2 seconden vasthouden (houding aangeven)
Element(en) in steun
Kracht
Zwaaien
Afsprong

EISEN BIJ DE DAMES:

Vloer

Acrobatische vaardigheden
Dansante vaardigheden
360 graden (rond)draaien
Voorwaarts(e) en achterwaarts(e) element(en)
Balanshouding(en)

Balk

Draai(en)
Sprong(en)
Dichtbij en veraf geturnde element(en)
Balanshouding(en)
Afsprong

Brug ongelijk

Wisseling(en) van legger(s)
Opzwaai(en) tot vrije streksteun
Kip(pen)
Voorwaarts(e) en achterwaarts(e) zwaai(en)
Afsprong

NB: Een bepaalde moeilijkheidsgraad is niet nodig om aan de eis te voldoen. De vereiste vaardigheid kan worden uitgevoerd door een eenvoudig element dat geen bepaalde waardering heeft gekregen van de FIG.

Speciale NB: Een uitgevoerde vaardigheid kan maar aan één van de eisen voldoen. Er moeten daarom vijf verschillende vaardigheden worden afgewerkt om aan alle vijf de eisen voor een oefening te voldoen.

3) Bonus/ toegevoegde waarde (0,5) D score

Elke turn(st)er krijgt de mogelijkheid om bonuspunten te verdienen, tot een maximum van 0,50.

4) Uitvoering / presentatie / prestatie (10,0) E score:

Elke turn(st)er begint zijn oefening met een uitgangswaarde van 10,0 punten op het gebied van presentatie (technische uitvoering en lichaamshouding). Op grond van de FIG-reglementen krijgt de turn(st)er voor elke uitvoeringsfout puntenaftrek.

Speciale NB: In een keuzeoefening mag de turn(st)er elk element uit elke voorgeschreven oefening gebruiken. Maar als een turner drie opeenvolgende elementen uit een voorgeschreven oefening gebruikt, wordt een vol punt (1.0) van de uitgangswaarde afgetrokken. De reden hierachter is om de turn(st)er te ontmoedigen om bij het samenstellen van een keuzeoefening een hele serie elementen te kopiëren uit een voorgeschreven oefening.

NB: Bij de onderdelen vloer en evenwichtsbalk gelden de richtlijnen van de FIG met betrekking tot de duur van een oefening.

Sprong

- 1) Een keuzesprong wordt anders beoordeeld dan andere optionele oefeningen.
- 2) Bij het onderdeel sprong mag de turn(st)er in alle wedstrijden één, twee of drie pogingen wagen:
 - a) Eén stop toegestaan als de gymnast de plank of tafel niet aanraakt
 - b) Eén sprong over de tafel
 - c) Een tweede sprong over de tafel, die hetzelfde mag zijn als de eerste, of een andere sprong (de beste van de twee sprongen telt)
- 3) De turn(st)er mag niet elke voorgeschreven sprongoefening gebruiken voor de keuzeoefeningen.*
- 4) Punten scoren bij de uitvoering van de sprong gaat op dezelfde manier als is voorgeschreven door de FIG.
- 5) Sprongen, vaak uitgevoerd bij de Special Olympics, hebben de volgende uitgangswaarden:

Handenstand platvallen	6,5
Hurksprong, Yamashita	6,75
Hurksprong, 1/2	9,4
1/2, 1/2	9,5
1/2, 1/1	9,7
Tsukahara	10,00
Alle overige sprongen	½ of FIG + 5,5

***Speciale NB:** De horizontale, hurk- en spreidsprongen zijn niet de voorgeschreven sprongen. Deze voorgeschreven sprongen hebben niet als eis 'horizontaal' of 'boven horizontaal'. Deze eisen maken de sprong anders en moeilijker dan de opgelegde sprongen. Trek 1.00 punt af als de horizontale positie of opgelegde positie niet zichtbaar is.

Aanvullende richtlijnen over de beoordeling zijn terug te vinden in de afzonderlijke beoordelingsheets.

SECTIE F – VOORGESCHREVEN OEFENINGEN

Oefeningen op niveau A & B – voor heren en dames

(NB: Niveau A-turn(st)ers kunnen een looprek of een rolstoel hebben. Op niveau B hebben de turners vaak (andere) evenwichtsstoornissen of fysieke/mentale problemen, waardoor ze niet op niveau 1 kunnen meedoen.) Velen hebben hulp nodig bij het uitvoeren van deze oefeningen.

Heren & Dames Niveau A - Sprong

Omschrijving:

1. Klaarstaan op de aangegeven lijn op de springplank met het gezicht naar de mat (de coach kan helpen om op de springplank te komen)
2. Knieën buigen en weer strekken terwijl de armen de lucht ingaan voor een streksprong van de plank (twee keer op en neer veren op de plank mag)
3. Met twee voeten op de mat landen
4. Lichaam uitstrekken

* Een junior springplank is toegestaan, afhankelijk van maat en gewicht. Deze sprong wordt twee keer uitgevoerd. De beste poging telt.

Heren & Dames Niveau A - Enkele ligger

Omschrijving:

1. Zittende positie in een rolstoel of op gestapelde of gevouwen mat(ten) onder de lage legger (legger op comfortabele afstand)
2. Ligger met beide handen in bovengreep vastpakken
3. Knieën optrekken naar hoge hurkhouding terwijl de legger wordt vastgehouden
4. Benen strekken naar gehoekte zit terwijl de legger wordt vastgehouden
5. Benen spreiden naar spreidzit terwijl de legger wordt vastgehouden. Daarna benen weer bij elkaar doen
6. Voeten naar de grond laten zakken en de kin omhoog, terwijl het voorhoofd naar de legger wordt getrokken (optrekken vanuit zittende positie mag)
7. Bovenlichaam laten zakken naar beginpositie, ligger loslaten en de armen boven het hoofd strekken.

NB: Als de bewegingen in het schoudergewricht beperkt zijn mag de legger zich iets meer voor de turner bevinden in plaats van direct boven het hoofd.

Heren & Dames Niveau A - Evenwichtsbalk

Omschrijving:

Aan einde van de balk beginnen, uitkijkend over de lengte van de balk.

1. Opstappen op het eind van de balk
2. Voorwaarts, aansluitpas tot midden van de balk (dezelfde voet blijft voor)
3. Balans op één voet (optionele plaatsing voet en arm)
4. Aansluitpas naar het einde van de balk
5. Voeten bij elkaar en streksprong aan het eind van de balk af
6. Met twee voeten landen op de mat en uitstrekken

NB: Op niveau A is de vloerbalk 15 centimeter breed en bevindt deze zich niet meer dan 10 centimeter boven de matten.

Heren & Dames Niveau A - Vloer

Omschrijving:

1. Beginpositie (vrije keus)
2. Gestreekte zijwaartse rol (potloodrol)
3. Balans in stand naar keuze (optioneel is met holle rug – Superman-houding)
4. Voortgaande beweging (niet op één plek blijven) - optioneel is rennen
5. Schommelbeweging achterwaarts
6. Eindhouding (vrije keus)

NB: De oefening kan worden uitgevoerd op vouwmatten of op een mat speciaal voor vloeroefeningen. De coach mag de turner uit de rolstoel halen of het looprek verwijderen en die aan het eind van de oefening weer neerzetten, zonder dat de turner daarvoor strafpunten krijgt. De hele oefening mag op vloerniveau uitgevoerd worden. Behalve de begin- en eindpositie mogen de onderdelen in elke gewenste volgorde en richting uitgevoerd worden.

ZIE BEOORDELINGSSHEETS VOOR NIVEAU A

Heren & Dames Niveau B - Sprong

Omschrijving:

1. Klaarstaan op de baan, een paar stappen verwijderd van de springplank
2. Aanloop tot op de springplank*
3. Sprong met twee voeten op het einde van de plank
4. Streksprong, armen boven het hoofd en loskomen van de plank
5. Met twee voeten op de mat landen, knieën buigen en uitstrekken

*Een junior springplank is toegestaan, afhankelijk van maat en gewicht.

Deze sprong wordt twee keer uitgevoerd. De beste poging telt en wordt gebruikt voor de uiteindelijke score.

Heren & Dames Niveau B - Enkele ligger

Omschrijving:

1. Onder de hoge ligger gaan staan (vloervlak mag verhoogd worden)
2. Vastpakken in bovengreep met beide handen (strekhang)
3. Knieën optrekken tot hurkhouding
4. Terugkomen tot strekhang
5. Benen spreiden in de strekhang en weer sluiten
6. Buighang op kinhoogte (voorhoofd richting ligger bewegen)
7. Terugkomen tot strekhang en ligger loslaten
8. Loslaten en met twee voeten op de mat landen en uitstrekken

NB: De coach moet de hele oefening klaarstaan om te helpen of in te grijpen.

Heren & Dames Niveau B - Evenwichtsbalk

Omschrijving:

Bijna bij het einde van de balk beginnen, uitkijkend over de lengte van de balk.

1. Op de balk gaan staan (aan de rechter- of linkerkant bij het uiteinde van de balk)
2. Zijwaarts naar het midden van de balk bewegen (zij-sluit)
3. Balanceren op één voet (optionele plaatsing voet en arm)
4. ¼ draai tot in de looprichting
5. Voorwaarts gaan naar het einde van de balk
6. Streksprong af aan het einde van de balk
7. Met twee voeten op de mat landen en uitstrekken

NB: De vloerbalk heeft een normale breedte van 10 centimeter en bevindt zich 10 centimeter boven de matten.

Heren & Dames Niveau B - Vloer

Omschrijving:

1. Beginhouding vrij
2. 2x Chassé zijwaarts
3. Draai op twee voeten (voorvoeten/ tenen)
4. Voorwaartse arm-golfbeweging (overgaand in lichaams-golfbeweging)
5. Komen tot (hurk)zit
6. Schommelbeweging achterwaarts
7. Gestreekte rol zijwaarts (potloodrol)
8. Eindehouding vrij

NB: Desgewenst mag muziek worden gebruikt. Behalve de begin- en eindpositie mogen de onderdelen in elke gewenste volgorde en richting uitgevoerd worden.

ZIE BEOORDELINGSSHEETS VOOR NIVEAU B

Oefeningen heren – NIVEAU I

Heren Niveau I - Vloer

Omschrijving:

1. Hurkrol voorwaarts tot stand
2. Hurksprong
3. Spreidsprong
4. Kwart draai - zijwaartse pas (chassé)
5. Kwart draai - komen tot uitvalpas (lunge) en met gestrekt been Arabesque (2 seconden vasthouden), terug naar strekstand
6. Komen tot hurkzit met handen in juiste positie voor rol achterwaarts - rol achterwaarts tot nek/schouderstand (kaars) - terug naar voren rollen en
7. Komen tot hoekzit met ondersteuning van de handen (**2 seconden vasthouden**)
8. Lichaam laten dalen naar gestreekte positie op de rug (armen boven het hoofd) - anderhalve gestreekte draai zijwaarts (eindigend op de buik)
9. Afzetten en via de knieën tot strekstand
10. Stap en opgooien tot vluchtige handstand (één been in de lucht, tot handstand) en terug
11. Drie of vier stappen voorwaarts gevolgd door assemblée (afzetten met één voet, landen met twee voeten)
12. Streksprong tot stand

Specifieke bonus: In # 5, Arabesque uitvoeren (2 sec. vasthouden) = + 0,3

Specifieke bonus: In # 12 Streksprong met ½ draai maken = + 0,3

Bonus: Gestreekte landing = 0,1

Bonus: Virtuositeit = 0,1

Heren Niveau I - Paardvoltige

Omschrijving:

1. Vanuit stand met handen op beide beugels komen tot streksteun
2. Gewicht overbrengen naar links (even rechterhand loslaten, benen bij elkaar)
3. Gewicht overbrengen naar rechts (even linkerhand loslaten, benen bij elkaar)
4. Rechterbeen zijwaarts zwaaien en terug, idem linkerbeen (2 x gespreide zwaai)
5. Rechterbeen inspreiden tot schredesteun
6. Linkerbeen inspreiden tot ruglingse streksteun

7. Ruglingse streksteun (**2 seconden vasthouden**)
8. Knieën optrekken naar hurkhouding (**1 seconde vasthouden**)
9. Met beide handen afzetten en komen tot strekstand op beide voeten

Specifieke bonus: Vóór # 1 opdrukken naar een streksteun met beide handen op het leer tussen de beugels. Lichaamsgewicht naar links verplaatsen en de rechterhand op de beugel zetten, en lichaamsgewicht naar rechts verplaatsen en linkerhand op de beugel zetten = + 0,3

Specifieke bonus: In # 8 uitvoeren in een gehoekte positie = + 0,3

Bonus: Gestrekte landing = 0,1

Bonus: Virtuositeit = 0,1

NB: De oefening begint volgens de reglementen met het rechterbeen, maar dat mag ook met links zijn.

Heren Niveau I - Ringen

Omschrijving:

1. Spring (met hulp coach) tot strekhang (even vasthouden)
2. Buighang met gehurkte benen (kin omhoog), coach mag dichtbij staan om de sporter te helpen, **2 seconden vasthouden**
3. Strekhang (de benen blijven gehurkt) Langzaam komen tot gestrekte hang met gehurkte benen
4. Benen strekken en door achterzwaai, voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai tot
5. Vouwhang gehurkt, (**2 seconden vasthouden**)
6. Met gestrekte armen langzaam komen naar strekhang
7. Lage hoekhang, **2 seconden vasthouden**
8. Benen omlaag naar strekhang
9. Loslaten en neerspringen tot strekstand

NB: De coach moet de hele oefening klaarstaan om te helpen of in te grijpen.

Specifieke bonus: # 2 uitvoeren zonder dat de coach ernaast staat = + 0,3

Specifieke bonus: # 7 uitvoeren met de heupen gehoekt in 90 graden en 1 seconde vasthouden = + 0,3

Bonus: Virtuositeit = 0,1

Heren Niveau I - Brug met gelijke liggers

Omschrijving:

1. Vanuit stand aan het einde van de liggers springen naar streksteun
2. Met de handen naar het midden van de liggers lopen (3 tot 6 pinguinstapjes), benen gestrekt en gesloten
3. Benen optillen tot spreidzit op de liggers
4. Handen voor plaatsen - achterin zwaaien, voorzwaai tot spreidzit
5. Komen tot streksteun met gehurkte benen, **2 seconden vasthouden**, knieën en voeten bij elkaar
6. Benen naar voren strekken - achterzwaai,
7. Voorzwaai, achterzwaai gevolgd door
8. Afwenden gehurkt tot dwarsstand

NB: De coach moet de hele oefening klaarstaan om te helpen of in te grijpen.

Specifieke bonus: # 5 een L maken, 2 seconden vasthouden = + 0,3

Specifieke bonus: # 8 afsprong uitvoeren met rechte benen = + 0,3

Bonus: Gestrekte landing = 0,1

Bonus: Virtuositeit = 0,1

Heren Niveau I - Rekstok

Omschrijving:

1. Aanspringen tot hang in bovengreep – Til benen voor op tot
2. Achterzwaai, voorzwaai, achterzwaai
3. Voorzwaai met ½ draai naar gemengde greep
4. Voorzwaai in gemengde greep
5. Achterzwaai - handen weer naar bovengreep
6. Voorzwaai - achterzwaai
7. Aan het einde van de achterzwaai loslaten en neerspringen tot stand

NB: De coach moet de hele oefening klaarstaan om te helpen of in te grijpen.

- Specifieke bonus: # 2 overpakken met beide handen tegelijk (even loshuppen tijdens de tweede achterzwaai, vóór de ½ draai) = + 0,3
- Specifieke bonus: Elke zwaai die 45 graden of hoger dan horizontaal wordt uitgevoerd = + 0,3
- Bonus: Gestrekte landing = 0,1
- Bonus: Virtuositeit = 0,1

Heren & Dames Niveau I - Sprong

Er zijn twee verschillende sprongen.

De gymnast moet beide sprongen uitvoeren.

Elke sprong heeft een uitgangswaarde van 10,00 (D-score). De beste sprong telt.

Als niet beide sprongen worden uitgevoerd maar tweemaal dezelfde, dan wordt 0,50 punt afgetrokken van de uiteindelijke score, wegens herhaling.

Sprong # 1 - Hurksprong vanaf de springplank

1. Klaar staan op niet meer dan 10 meter van de springplank
2. Aanloop naar de plank
3. Op de springplank springen met 2 voeten naast elkaar en knieën licht gebogen
4. Afzetten van de plank, armen hoog en de benen even optrekken naar een gehurkte houding
5. Het lichaam weer openen en met twee voeten op de mat landen, de knieën licht gebogen.
6. Het lichaam uitstrekken en de armen boven het hoofd strekken zonder nog een stap te zetten

Sprong # 2 - Spreidsprong vanaf de springplank

1. Klaar staan op niet meer dan 10 meter van de springplank
2. Aanloop naar de plank
3. Op de springplank springen met 2 voeten naast elkaar en knieën licht gebogen
4. Afzetten van de plank, armen hoog, spreidsprong met gestrekte heupen
5. Benen sluiten en met twee voeten op de mat landen, de knieën licht gebogen
6. Het lichaam uitrekken en de armen boven het hoofd strekken zonder nog een stap te zetten

Alle niveaus - Eén weigering is toegestaan als de turn(st)er de springplank niet aanraakt.

NB: De coach moet de hele oefening klaarstaan om te helpen of in te grijpen.

ZIE BEOORDELINGSSHEETS VOOR HEREN NIVEAU I

Oefeningen heren – NIVEAU II

Heren Niveau II - Vloer

Omschrijving:

1. In een hoek starten met gezicht naar tegenovergestelde diagonale hoek: kwart draai en een zijwaartse chassé, radslag, gevolgd door
2. Kwart draai voorwaarts, gevolgd door grote stap - zweefstand (2 seconden vasthouden), met armen zijwaarts of voorwaarts – terugkomen tot strekstand
3. Stap voorwaarts - handstand (voeten moeten boven middelhoogte bij elkaar komen) – via strekstand naar gehurkte positie en
4. Rol achterwaarts tot gehoekte spreidstand met de armen zijwaarts gestrekt. (**even vasthouden**) Komen tot stand
5. Handen op de vloer zetten – spreidrol voorwaarts, benen sluiten en eindigen in knie- uitvalstand (**even vasthouden**) en komen tot stand
6. Streksprong met kwart draai (naar links of rechts)
7. Drie of vier looppassjes, voorhup - arabier direct gevolgd door
8. Streksprong en streksprong met halve draai tot stand

Specifieke bonus: In # 3 de handstand minimaal 1 seconde vasthouden = + 0,3

Specifieke bonus: In # 8 de streksprong uitvoeren met een hele draai = + 0,3

Bonus: Gestrekte landing = 0,1

Bonus: Virtuositeit = 0,1

Heren Niveau II - Paardvoltige

Omschrijving:

In stand rechterhand op de linkerbeugel in ondergreep tegen de richting van de klok in, linkerhand op het uiteinde van het paard.

1. Springen naar streksteun, rechterbeen inspreiden, tegelijkertijd met linkerhand afzetten om met een ½ draai rugwaarts te komen tot schredesteun, met een hand op elke beugel (single leg stockli in)
2. Linkerbeen uitspreiden tot streksteun borstlings
3. Rechterbeen opzwaaien en terug, linkerbeen opzwaaien en terug (gespreide zwaai)
4. Rechterbeen inspreiden en spreidzwaai links
5. Rechterbeen uitspreiden naar streksteun
6. Linkerbeen inspreiden en spreidzwaai rechts
7. Linkerbeen uitspreiden tot streksteun
8. Rechterbeen inspreiden, direct gevolgd door
9. Linkerbeen overspreiden met ¼ draai rechts komen tot dwarsstand

Specifieke bonus: De beweging uitgevoerd met de voet op schouderhoogte (ellebooghoogte is vereist) = + 0,3

Specifieke bonus: Zwaaibewegingen uitgevoerd met de voet op schouderhoogte (ellebooghoogte is vereist) = + 0,3

Bonus: Gestrekte landing = 0,1

Bonus: Virtuositeit = 0,1

NB: Deze oefening mag ook in z'n geheel andersom worden uitgevoerd.

Heren Niveau II - Ringen

Omschrijving:

1. Spring (met behulp van coach) naar strekhang, even vasthouden, optrekken tot buighang (kin omhoog), 2 seconden vasthouden.
2. Rol achterwaarts, armen langzaam uitstrekken en komen tot omgekeerde strekhang, 2 seconden vasthouden

3. Langzaam komen tot gehoekte vouwhang (benen parallel aan de vloer), even aanhouden
4. Met lichaam komen tot strekhang
5. Hoekhang (90 graden), **2 seconden vasthouden** tot
6. Zwaai achterwaarts, voorwaarts, achterwaarts en voorwaarts tot
7. Gehurkte salto achterwaarts tot stand

NB: De coach moet de hele oefening klaarstaan om te helpen of in te grijpen.

Specifieke bonus:	Vóór # 1 een keer de kin omhoog = + 0,3
Specifieke bonus:	# 4 meteen naar de L-positie zakken = + 0,3
Bonus:	Gestreckte landing = 0,1
Bonus:	Virtuositeit = 0,1

Heren Niveau II - Brug met gelijke liggers

Omschrijving:

1. Aanspringen tot bovenarmenzwaai, in voorzwaai komen tot spreidzit, omhoog komen tot ruglingse streksteun in gespreide zit
2. Handen voor de heupen plaatsen en achter inspreiden, voorzwaai tot spreidzit, ruglingse streksteun (heupstrekking laten zien)
3. Benen heffen en komen tot hoeksteun, **2 seconden vasthouden**
4. Achterzwaai, voorzwaai, achterzwaai, gevolgd door
5. Schaar achterwaarts (benen kruisen) tot een ruglingse streksteun in spreidzit
6. Voor inzwaaien, achterzwaai, voorzwaai, achterzwaai gevolgd door
7. Afwenden met rechte benen, 45 graden boven een horizontale lijn tot buitendwarsstand

NB: De coach moet de hele oefening klaarstaan om te helpen of in te grijpen.

Specifieke bonus:	# 1 uitvoeren in doorgaande beweging komen tot ruglingse streksteun (een extra zwaai om in een gespreide zit te komen is toegestaan) = + 0,3
Specifieke bonus:	# 7 uitgevoerd tot een rechte handstand = + 0,3
Bonus:	Gestreckte landing = 0,1
Bonus:	Virtuositeit = 0,1

Heren Niveau II - Rekstok

Omschrijving:

1. Aanspringen tot hang aan de rekstok in bovengreep. Borstwaartsom, coach mag helpen
2. Heupdraai achterwaarts
3. Onderuitzwaai, achterzwaai, voorzwaai
4. Achterzwaai, om te 'springen' (stok loslaten/vastpakken)
5. Voorzwaai, met een ½ draai naar gemengde greep
6. Voorzwaai (in gemengde greep), achterzwaai (gemengde greep) en
7. Aan het eind van de achterzwaai, loslaten en neerspringen tot stand op 2 voeten

NB: De coach moet de hele oefening klaarstaan om te helpen of in te grijpen.

Specifieke bonus:	# 1 zonder directe nabijheid van de coach uitvoeren = + 0,3
Specifieke bonus:	# 5 ½ draai uitvoeren op of boven 45 graden onder horizontaal vlak = + 0,3
Bonus:	Gestreckte landing = 0,1
Bonus:	Virtuositeit = 0,1

Heren & Dames Niveau II - Sprong

Er moeten twee sprongen uitgevoerd worden; elke sprong één keer, of dezelfde sprong twee keer. De beste sprong telt.

Er is alleen een sprongtafel beschikbaar voor deze oefeningen, geen klassiek paard.

Alle niveaus: Eén weigering is toegestaan als de turn(st)er de plank niet raakt.

NB: De coach moet de hele oefening klaarstaan om te helpen of in te grijpen.

Sprong # 1 - Ophurken, streksprong af - Sprongtafel

1. Klaarstaan aan het einde van de aanloopbaan
2. Aanloop naar de plank
3. Op de springplank springen met twee voeten naast elkaar, knieën licht gebogen
4. Bij afzetten van de plank armen hoog
5. Handen boven op de tafel zetten, knieën en heupen helemaal buigen en landen in een gehurkte positie met de voeten tussen de handen
6. Zo nodig enkele stapjes zetten naar het einde van de tafel
7. Streksprong af, armen hoog en het lichaam strekken voor een rechte afsprong
8. Met twee voeten op de mat landen, de knieën licht gebogen, armen voor. Het lichaam uitstrekken en de armen hoog zonder nog een stap te zetten

Sprong # 2 - Hurksprong op, spreidsprong af - Sprongtafel

1. Klaarstaan aan het einde van de aanloopbaan
2. Aanloop naar de plank
3. Op de springplank springen met twee voeten naast elkaar en de knieën licht gebogen
4. Bij afzetten van de plank armen hoog
5. Handen boven op de tafel zetten, knieën en heupen helemaal buigen en landen in een gehurkte positie met de voeten tussen de handen
6. Zo nodig enkele stappen zetten naar het einde van de tafel
7. Spreidsprong af, armen hoog, benen gespreid
8. In de lucht de benen sluiten en met twee voeten op de mat landen, knieën licht gebogen, armen voor. Het lichaam uitstrekken en de armen hoog, knieën licht gebogen, zonder nog een stap te zetten

ZIE BEOORDELINGSSHEETS VOOR HEREN NIVEAU II

Oefeningen heren – NIVEAU III

Heren Niveau III - Vloer

Er is een lijst met vaardigheden opgesteld. Die kunnen in elke willekeurige volgorde worden uitgevoerd, samen met de eigen choreografie/combinaties.

Acro:

1. Radslag(en)
2. Arabier
3. Rol(len)
4. Handstand

Andere:

1. Sprong(en) met een zonder draaien
2. Balanselement (zweefhouding, Arabesque)
3. Krachtbeweging
4. Draaiende beweging (om de as)

NB: De gymnast moet minstens 2 series uitvoeren (+3-elementen), niveauwisselingen toepassen, de hele grond gebruiken en in verschillende richtingen turnen.

Heren Niveau III - Paardvoltige

Er is een lijst met vaardigheden opgesteld waarmee een oefening gemaakt kan worden. De volgorde is willekeurig, behalve het begin en het eind.

1. De rechterhand (ondergreep) op de linkerbeugel en de linkerhand op het uiteinde van het paard plaatsen, met een halve draai (tegen de klok in) op het paard springen naar een ruglingse streksteun
2. Linkerbeen uitspreiden
3. Rechterbeen uitspreiden
4. Linkerbeen gestrekt omhoog
5. Twee keer een cirkel maken met één been, terwijl het andere hoog en gestrekt is (samen of apart uit te voeren) Ook valse schaar genoemd
6. Eén volledige gespreide zwaai
7. Rechterbeen inspreiden en linkerbeen overspreiden met 1/4 draai afspringen tot dwarsstand.

Specifieke bonus: Bij # 1 volledige draai maken bij bestijgen van het paard = + 0,3

Specifieke bonus: # 5 De voet op schouderhoogte (ellebooghoogte is vereist) = + 0,3

Bonus: Gestrekte landing = 0,1

Bonus: Virtuositeit = 0,1

Heren Niveau III - Ringen

Er is een lijst met vaardigheden opgesteld waarmee een oefening gemaakt kan worden. De volgorde is willekeurig, behalve het begin en het eind.

1. Met hulp coach aan de ringen omhoog trekken tot streksteun
2. Met een recht lichaam op gestrekte armen steunen en die positie **2 seconden vasthouden**
3. Rol achterwaarts maken naar vouwhang (even aangeven)
4. Doordraaien naar ruglingse hang,
5. Terug tot vouwhang en uitzwaaien
6. Twee volledige zwaaien maken
7. Salto achterwaarts gehoekt tot stand

NB: De coach moet de hele oefening klaarstaan om te helpen of in te grijpen.

Specifieke bonus: # 1 zonder hulp aan de ringen omhoog komen = + 0,3

Specifieke bonus: # 7 een gestrekte afsprong uitvoeren = + 0,3

Bonus: Gestrekte landing = 0,1

Bonus: Virtuositeit = 0,1

Heren Niveau III - Brug met gelijke liggers

Er is een lijst met vaardigheden opgesteld waarmee een oefening gemaakt kan worden. De volgorde is willekeurig, behalve het begin en het eind.

1. Aanspringen -vanuit aanloop of stand, tot bovenarmsteun, vouwhang en met kip boven de leggers komen tot spreidzit voor de handen
2. Hoeksteun **2 seconden vasthouden**
3. Schouderstand, **2 seconden vasthouden**
4. Voorwaarts doorrollen en via een aangepaste achteropzet (met één been op elke legger, armen strekken) komen tot spreidzit
5. Naar voren en naar achteren zwaaien gevolgd door
6. Schaarbeweging (achter) tot ruglingse streksteun in spreidzit
7. Hoge achterzwaai met uitwenden (45 graden onder een horizontale lijn) tot parallelstand naast de brug

NB: De coach moet de hele oefening klaarstaan om te helpen of in te grijpen.

Specifieke bonus:	Bij # 4 de benen niet op de leggers leggen = + 0,3
Specifieke bonus:	# 7 gelijk aan of boven horizontaal uitvoeren = + 0,3
Bonus:	Gestreckte landing = 0,1
Bonus:	Virtuositeit = 0,1

Heren Niveau III - Rekstok

Er is een lijst met vaardigheden opgesteld waarmee een oefening gemaakt kan worden. De volgorde is willekeurig, behalve het begin en het eind.

1. Aanspringen in ondergreep en borstwaarts omtrekken tot streksteun
2. Voorover gaan (soort heupdraai) tot hang
3. Naar achteren zwaaien en overpakken naar bovengreep
4. Naar voren zwaaien en een ½ draai
5. Kleine reuzenzwaai (ook driekwart genoemd)
6. Onderuitzwaai
7. Afsprong – naar voren zwaaien, ½ draai en rekstok loslaten

NB: De coach moet de hele oefening klaarstaan om te helpen of in te grijpen.

Specifieke bonus:	# 2 uitvoeren met gestrekt lichaam 45 graden boven een horizontale lijn = + 0,3
Specifieke bonus:	Afsprong met ½ draai horizontaal uitvoeren = + 0,3
Bonus:	Gestreckte landing = 0,1
Bonus:	Virtuositeit = 0,1

Heren & Dames Niveau III - Sprong

Er moeten twee sprongen worden uitgevoerd; elke sprong een keer, of dezelfde sprong twee keer.

NB: De coach moet de hele oefening klaarstaan om te helpen of in te grijpen.

Alle niveaus: Eén weigering is toegestaan als de turn(st)er de plank niet raakt.

Sprong # 1 - Hurksprong - sprongtafel

1. Klarstaan aan het einde van de aanloopbaan
2. Aanlopen naar de plank
3. Op de plank springen met twee voeten naast elkaar en de knieën licht gebogen
4. Van de plank afzetten, de armen hoog
5. Handen boven op de tafel zetten, inhurken
6. Hoofd en kin omhooghouden, met de handen afzetten op de tafel terwijl de knieën/benen over de tafel gaan zonder die aan te raken
7. De armen optillen en het lichaam weer uitstrekken op weg naar de landing
8. Met twee voeten op de mat landen, de knieën licht gebogen. Het lichaam uitstrekken en de armen boven het hoofd zonder nog een stap te zetten

Sprong # 2 - Handenstand tot rugligging (plank met veiligheidskraag gebruiken en een mat van 25 centimeter dik)

1. Dichtbij de springplank staan
2. Direct of met een voorhup beide handen (tegelijkertijd) op de plank zetten
3. Opgooien tot handenstand
4. Als het lichaam geheel gestrekt in handenstand staat, direct vanuit schouders afduwen om af te zetten (dus niet blijven staan in de handenstand)

5. Lichaam in een strakke en uitgestrekte positie houden, turn(st)er landt plat op haar rug op een mat van 25 centimeter dikte; deze positie 1 à 2 seconden vasthouden
6. Opstaan en uitstrekken

NB: Aan het einde van de sprong moet de turner gecontroleerd opstaan, met zo weinig mogelijk extra bewegingen

ZIE BEOORDELINGSSHEETS VOOR HEREN NIVEAU III ZIE BEOORDELINGSSHEETS VOOR HEREN NIVEAU IV

Oefeningen dames – NIVEAU I

Heren & Dames Niveau I - Sprong

Er zijn twee verschillende sprongen.

De gymnast moet beide sprongen uitvoeren.

Elke sprong heeft een uitgangswaarde van 10,00 (D-score). De beste sprong telt.

Als niet beide sprongen worden uitgevoerd maar tweemaal dezelfde, dan wordt 0,50 punt afgetrokken van de uiteindelijke score, wegens herhaling.

Sprong # 1 - Hurksprong vanaf de springplank

1. Klaar staan op niet meer dan 10 meter van de springplank
2. Aanloop naar de plank
3. Op de springplank springen met 2 voeten naast elkaar en knieën licht gebogen
4. Afzetten van de plank, armen hoog en de benen even optrekken naar een gehurkte houding
5. Het lichaam weer openen en met twee voeten op de mat landen, de knieën licht gebogen.
6. Het lichaam uitstrekken en de armen boven het hoofd strekken zonder nog een stap te zetten

Sprong # 2 - Spreidsprong vanaf de springplank

1. Klaar staan op niet meer dan 10 meter van de springplank
2. Aanloop naar de plank
3. Op de springplank springen met 2 voeten naast elkaar en knieën licht gebogen
4. Afzetten van de plank, armen hoog, spreidsprong met gestrekte heupen
5. Benen sluiten en met twee voeten op de mat landen, de knieën licht gebogen
6. Het lichaam uitrekken en de armen boven het hoofd strekken zonder nog een stap te zetten

Alle niveaus: Eén weigering toegestaan als de turn(st)er de springplank niet aanraakt.

NB: De coach moet de hele oefening klaarstaan om te helpen of in te grijpen.

Dames Niveau I - Brug met ongelijke liggers

NB: Voor deze oefening is maar één lage ligger nodig, die voor de turnster op borsthoogte moet staan. Hiervoor kan de ligger worden verlaagd of er worden extra matten geplaatst.

Omschrijving:

1. Opspringen tot streksteun in bovensteun
2. Armen licht buigen, opzwaai naar vrije streksteun
3. Hand optillen en terug plaatsen (gewicht op een arm brengen en hand kort los van de ligger)

4. Andere hand optillen en terug plaatsen (gewicht op een arm brengen en hand kort los van de ligger)
5. Armen licht buigen, inzet en opzwaai naar vrije streksteun
6. Met de handen nog steeds in bovengreep voorover duikelen en de benen langzaam in gehurkte positie naar de grond laten dalen
7. Voeten op de grond, ligger loslaten, strekstand met de armen hoog.

NB: De coach moet de hele oefening klaarstaan om te helpen of in te grijpen.

Specifieke bonus: Eén keer een gehurkte zwaai (open positie) op de lage legger of op de hoge als dat nodig mocht zijn vanwege de lengte van de turnster (landen op de vloer/mat of op een doos of kist onder de hoge legger) = + 0,2

Dames Niveau I - Evenwichtsbalk

Omschrijving:

Alleen lage balk

1. Met de handen op de heupen op het uiteinde van de balk gaan staan
2. Twee stappen voorwaarts met gestrekt been, opzwaai 90° (armen zijwaarts)
3. Een ¼ draai met de handen op de heupen
4. Twee zijstappen zetten (stap/aansluiten, stap/aansluiten), armen blijven zijwaarts
5. ¼ draai naar coupébalans (tenen van de ene voet raken de binnenkant van de andere enkel), armen in 5^e positie (armen licht gebogen naar voren brengen in een ovaal, handpalmen naar het lichaam gedraaid, de vingers liggen in elkaars verlengde maar raken elkaar)
6. Armen achter de rug, twee stappen naar achteren zetten (knie naar voren optillen, dan naar achteren stappen)
7. ¼ draai naar de zijkant, handen op de heupen
8. ¼ draai naar dezelfde kant, handen op de heupen
9. Naar het einde van de balk lopen met knieheffen (armen zijwaarts)
10. Voeten naast elkaar zetten en streksprong tot stand (armen boven het hoofd)
11. Landen met 2 voeten op de mat achter de balk in strekstand

Specifieke bonus: In # 2, 2 gestrekte benen naar voren zwaaien, hoger dan 90 graden = + 0,3

Specifieke bonus: In # 5 coupébalans 2 seconden vasthouden = + 0,3

Dames Niveau I - Vloer

MUSIC: "I Love Rock n' Roll"~ Versie By: Barry Nease

Omschrijving:

Startpositie: knielen op linkerknie, rechervoet naar voren, handen op de heupen en 4 tellen vasthouden

1. Van de linkerknie op de rechterknie en dan weer terug naar de linkerknie, rechter been aansluiten. Armhouding vrij
2. Handen op de schouders plaatsen en dan boven het hoofd strekken
3. Naar voren leunen, handen op de mat plaatsen en het lichaam naar voren schuiven naar een gestrekte buikligging, armen boven het hoofd, een hele draai naar rechts tot buikligging
4. Weer in geknielde positie terugkeren door de armen en het bovenlichaam naar de knieën te slepen, opstaan op de rechervoet, (grote stap) linkerbeen achter, de linkervoet naar de rechter toe brengen, de armen boven het hoofd
5. Naar rechts stappen met de rechervoet en twee keer naar rechts schuiven terwijl de linker aanschuift (zijwaartse chassé), armen zijwaarts

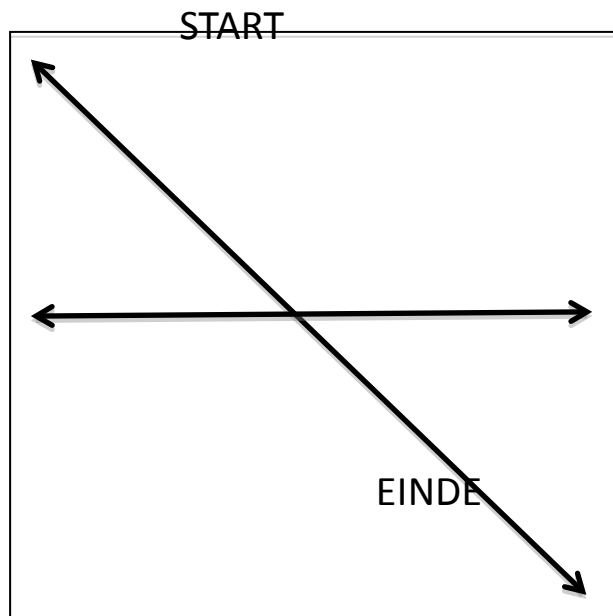
6. Grote stap naar voren, komen tot $\frac{3}{4}$ handstand, benen in een gespreide positie (een been hoog en een been achter in een arabeske houding), terug komen tot uitvalstand
7. $\frac{1}{4}$ draai naar rechts, stap linkerbeen, het rechterbeen in coupé (teen naar enkel), armen op borsthoogte in een cirkel voor het lichaam
8. Vier verende stappen naar voren in passé (teen naast de knie), links-rechts-links-rechts, linkervoet naar rechervoet, handen op de heupen
9. Voet aansluiten streksprong, voeten bij elkaar, landen in een demi-plié (door de knieën en voeten bij elkaar), armen zwaaien van laag achter naar hoog boven het hoofd en weer langs het lichaam naar beneden (rondje)
10. Vier keer op de plaats de schouders ophalen terwijl de knieën licht gebogen zijn en de turnster zich omhoog duwt met/op de tenen, (enkelveren om en om.) armen gestrekt langs het lichaam naar beneden, polsen optillen en handpalmen naar beneden, rechts-links-rechts-links
11. Twee stappen voorwaarts, rechte benen optillen naar horizontale positie (battement), armen zijwaarts
12. Zweefhouding op het rechterbeen, 2 tellen vasthouden, armen vrije keuze
13. Gewicht verplaatsen van het rechter- naar het linkerbeen, armen strekken boven het hoofd, rechterbeen hoog optillen, een stap naar voren doen op de rechervoet, via een uitvalspas een 'nagebootste' radslag naar rechts, op het linkerbeen landen in een uitvalspas
14. Inhurken, koprol voorwaarts tot een kortzit, armen gestrekt boven het hoofd
15. Gehurkte schommelbeweging achterwaarts en dan terug, armen gestrekt boven het hoofd
16. Weer naar voren rollen en de benen naar rechts buigen, komen tot knieënstand, armen maken gelijktijdig een cirkel met de klok mee en eindigen zijwaarts. De rechterarm maakt nog een cirkel voor het lichaam langs, terwijl de linkerarm zijwaarts blijft

*De oefening mag ook andersom (L/ R) worden uitgevoerd.

Bonus: # 8 in passé weglaten en in plaats daarvan marcherende stappen = + 0,3 bonus
 Bonus: # 13 in plaats van een "nagebootste" radslag een verticale positie bereiken met een radslag = + 0,5 bonus

DAMES NIVEAU 1 - VOLGORDE VLOEROEFENING

(Er mag aan de zijkant of in een van de hoeken worden begonnen, afhankelijk van de lengte en amplitude van de turnster)



ZIE BEOORDELINGSSHEETS VOOR DAMES NIVEAU I

Oefeningen dames – NIVEAU II

Heren & Dames Niveau II - Sprong

Er moeten twee sprongen uitgevoerd worden; elke sprong één keer, of dezelfde sprong twee keer. De beste sprong telt.

Er is alleen een sprongtafel beschikbaar voor deze oefeningen, geen klassiek paard.

Alle niveaus: Eén weigering is toegestaan als de turn(st)er de plank niet raakt.

NB: De coach moet de hele oefening klaarstaan om te helpen of in te grijpen.

Sprong # 1 - Ophurken, streksprong af - Sprongtafel

1. Klaarstaan aan het einde van de aanloopbaan
2. Aanloop naar de plank
3. Op de springplank springen met twee voeten naast elkaar, knieën licht gebogen
4. Bij afzetten van de plank armen hoog
5. Handen boven op de tafel zetten, knieën en heupen helemaal buigen en landen in een gehurkte positie met de voeten tussen de handen
6. Zo nodig enkele stapjes zetten naar het einde van de tafel
7. Streksprong af, armen hoog en het lichaam strekken voor een rechte afsprong
8. Met twee voeten op de mat landen, de knieën licht gebogen, armen voor. Het lichaam uitstrekken en de armen hoog zonder nog een stap te zetten

Sprong # 2 - Hurksprong op, spreidsprong af - Sprongtafel

1. Klaarstaan aan het einde van de aanloopbaan
2. Aanloop naar de plank
3. Op de springplank springen met twee voeten naast elkaar en de knieën licht gebogen

4. Bij afzetten van de plank armen hoog
5. Handen boven op de tafel zetten, knieën en heupen helemaal buigen en landen in een gehurkte positie met de voeten tussen de handen
6. Zo nodig enkele stappen zetten naar het einde van de tafel
7. Spreadsprong af, armen hoog, benen gespreid
8. In de lucht de benen sluiten en met twee voeten op de mat landen, knieën licht gebogen, armen voor. Het lichaam uitstrekken en de armen hoog, knieën licht gebogen, zonder nog een stap te zetten

Dames Niveau II - Brug met ongelijke liggers

NB: Deze oefening heeft twee delen: één aan de lage ligger en één aan de hoge ligger.

Omschrijving:

Lage ligger

1. Opspringen tot streksteun
2. Streksteun vasthouden
3. Eén opzwaai
4. Onderzwaai afspringen naar stand

Hoge ligger - met het gezicht naar de lage ligger (tenzij voor een bonus wordt gegaan)

1. Springen naar een strekhang met rechte armen
2. Knieën-hurkhouding (2 seconden vasthouden)
3. Benen uitstrekken naar voren
4. Achterzwaai
5. Voorzwaai
6. Naar achteren zwaaien, loslaten en neerspringen tot stand op 2 voeten, uitstrekken

NB: De coach moet de hele oefening klaarstaan om te helpen of in te grijpen.

Bonus: # 5 en 6 aan de hoge legger een 1/2 draai toevoegen, omspringen naar een andere greep bij de voorwaartse zwaai, naar een andere greep tijdens de achterwaartse zwaai (toegevoegd). Niet richting de lage legger, maar naar de andere kant loslaten en op twee voeten landen met uitstrekken = + 0,5

*In NEDERLAND tot en met nationaal niveau:

Malus: (Lage ligger) # 4 neerspringen, ondersprong vanuit stand = - 0,3

Dames Niveau II - Evenwichtsbalk

DEZE OEFENING MAG IN ZIJN GEHEEL ANDERSOM WORDEN UITGEVOERD DOOR MET DE RECHTERVOET OP DE BALK TE STAPPEN

Omschrijving:

Beginnen door met de linkerkant van het lichaam langs de balk te gaan staan op ongeveer 1/3 van de lengte van de balk (dwarsstand)

NB: Het startpunt moet misschien naar voren of naar achteren worden aangepast aan de lengte en/of vaardigheden van de turnster.

← dismount
mount 1/3 →

1. (LAGE BALK): Met de linkervoet op de balk stappen, rechtervoet voor de linker zetten tot schredenstand en eindigen met de armen boven het hoofd in een kroon.

- (HOGE BALK): Met de rechtermvoet op de springplank gaan staan, terwijl de linkerhand op de balk wordt geplaatst om het bovenlichaam tegen te houden en te ondersteunen. Met de rechtermvoet afzetten en met de linkervoet op de balk gaan staan. Linkerhand optillen en de rechtermvoet op de balk voor de linkervoet zetten tot schredestand. Eindigen in een uitvalstand, armen voor schouderhoog, in doorgaande beweging tot armen boven het hoofd in een kroon.
2. Stappen voorwaarts in Arabesque: stap voorwaarts met de linkervoet terwijl het rechterbeen wordt opgetild in een arabeske van 15 graden. De linkerarm zijwaarts, rechterarm naar voren op schouderhoogte. Stap voorwaarts op de rechtermvoet, terwijl het linkerbeen wordt opgetild naar een arabeske van 15 graden. Rechterarm zijwaarts, linkerarm naar voren op schouderhoogte
 3. Naar voren stappen met de linkervoet en die voor de rechtermvoet neerzetten (schredestand) Op de tenen van beide voeten gaan staan (relevé), in een sousou (gesloten positie), armen in een kroonpositie brengen. Een $\frac{1}{2}$ draai naar rechts maken in relevé-positie, de hielen weer laten zakken en de armen naar beneden
 4. Achterwaartse coupéstappen: de rechtermvoet naar achteren zetten en de tenen van de linkervoet tegen enkel van rechtermvoet. De armen op de rug, handen plat tegen de onderrug met de palmen naar buiten. Met de linkervoet naar achteren stappen en de tenen van de rechtermvoet tegen enkel van linkervoet. De armen blijven achter het lichaam
 5. Zweefhouding: Het rechterbeen naar achteren strekken tot een zweefhouding van 30 graden, armen zijwaarts, 2 seconden vasthouden
 6. Met de rechtermvoet naar voren stappen en het linkerbeen naar voren tot een uitvalpas, armen in een kroon
 7. Een $\frac{1}{4}$ draai naar rechts naar een zijwaartse spreidstand, linkerarm zijwaarts, rechterarm naar voren
 8. Aansluitpassen: de rechtermvoet naar de linkervoet schuiven, armen zijwaarts. De voeten staan dan naast elkaar. Naar links stappen en de rechtermvoet bijtrekken, de handen voor het lichaam in het midden gekruist en weer terug naar zijwaarts Weer naar links stappen en de rechtermvoet bijtrekken, de armen van zijwaarts naar voren brengen, de handen kruisen, en weer terug naar zijwaarts
 9. Een kwartslag naar links draaien in relevé, armen zijwaarts
 10. Passé vasthouden: de rechtermvoet naar voren in passé positie (rechtermvoet tegen de linker knie, rechterdij horizontaal). Armen licht gebogen naar voren brengen in een ovaal, handpalmen naar het lichaam gedraaid, de vingers liggen in elkaars verlengde maar raken elkaar (5^e positie) gebogen in het midden, 1 seconde vasthouden
 11. Streksprong: naar voren stappen op de rechtermvoet, dan de linkervoet voor de rechter zetten (schredestand). Armen laten zakken langs het lichaam. Een demi-plié maken (beide knieën en heupen gebogen tot ongeveer 45 graden om zich voor te bereiden op een sprong), streksprong, terwijl de armen naar hoog zwaaien en het lichaam volledig strekt bij de enkels, knieën en heupen. Het lichaam moet in de lucht volledig gestrekt zijn. Landen in een demi-plié en de armen weer langs het lichaam laten zakken. De linkervoet staat voor de rechtermvoet in schredestand
 12. Voorwaarts gaan: naar voren stappen op de rechtermvoet, de linker optillen in één lijn met de rechter knie (voorwaartse passé-positie). Linkerdij in één horizontale lijn met de balk. Armhouding vrij. Verder voorwaarts gaan naar het einde van de balk
 13. Spreidsprong af: aan het einde van de balk moeten de voeten in ongelijke positie staan (bal van de rechtermvoet is tegen de voetboog van de linker gedrukt), of naast elkaar (voeten direct naast elkaar). Armen langs het lichaam naar beneden. Een demi-plié uitvoeren en met beide voeten afzetten en om het lichaam omhoog en naar voren te brengen. De armen omhoog, gestrekt boven het hoofd en de benen gespreid in de lucht (ster). Op beide voeten landen in demi-plié, voeten naast elkaar en een beetje uit elkaar.

Specifieke bonus: # 3 de relevé-positie na de ½ draai 2 seconden vasthouden = + 0,3
 Specifieke bonus: # 8 zijwaartse chassé uitvoeren in plaats van stappen = + 0,3
 Specifieke bonus: Op de hoge balk uitvoeren = + 0,5

NB: Als de oefening op de hoge balk uitgevoerd wordt, moet de coach de hele oefening klaarstaan om te helpen of in te grijpen.

Dames Niveau II - Vloer

MUSIC: "Balimos"~ Barry Nease

Omschrijving:

Startpositie: staan, linkerknie licht gebogen, linkervoet in relevé-positie, linkerhand op de heup, rechterarm 45 graden gebogen met de handpalm naar binnen, 4 seconden vasthouden

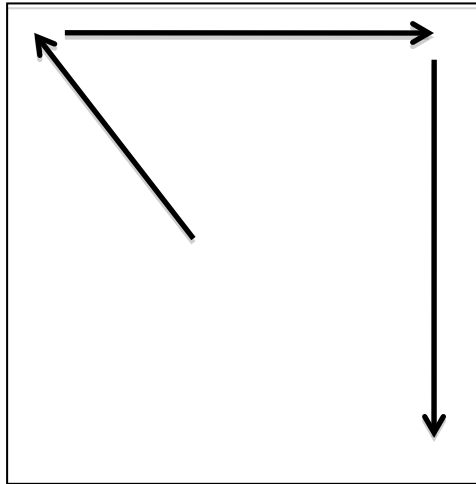
1. Met de rechterarm voor het lichaam een cirkel maken tegen de klok in totdat de arm weer naar buiten wijst en terug naar een hoge schuine positie
2. Terugstappen op de linkervoet naar de vierde positie, armen rond voor het lichaam in het midden, met één voet 270 graden naar rechts draaien (pirouette)
3. Naar voren stappen links, rechts, zweefhouding van 90 graden maken op het rechterbeen, 2 tellen vasthouden
4. Van zweefhouding naar een koprol voorwaarts tot stand
5. Vier passen voorwaarts met de knieën steeds hoog opgetrokken (passé prance), het lichaam draaien (heupen wiegen), handen op de heupen (rechts, links, rechts, links), ¼ draai naar rechts stappen
6. Twee looppassen voorwaarts – rechts, links – rechterbeen inzetten (hupje) voor een radslag naar rechts, chassé gevolgd door radslag tot uitvalstand, linkervoet 90 graden naar links draaien en de rechtervoet ernaast zetten
7. Vier passé-sprongstappen naar achteren, handen op de heupen – rechts, links, rechts, links – eindigen met beide voeten naast elkaar en de armen langs het lichaam naar beneden
8. Twee passen voorwaarts – rechts, links – naar een loopsprong met het rechterbeen (90 graden) stap en een loopsprong met het rechterbeen (90 graden) en sluitsprong
9. Streksprong 270 graden naar rechts
10. Linkerknie licht buigen en met linkervoet in relevé-positie (op de bal van de voet), op de plaats met de heupen wiegen, beide armen omhoog en zwaaien met de handen
11. Linkervoet optillen naar rechterknie in zijwaartse relevé-positie, dan een chassé naar links, naar links stappen terwijl de rechtervoet wordt opgetrokken ter hoogte van de linkerknie in zijwaartse passé-positie, de armen kruisen voor het lichaam, chassé naar rechts terwijl de armen weer naar beneden gaan
12. Naar rechts stappen op de rechtervoet en een sprong met een halve draai maken, landen met de voeten naast elkaar (een nagebootste tour jeté)
13. Naar voren stappen gevolgd door handstand (één tel vasthouden) landen in uitvalstand.
14. Voeten bij elkaar, inhurken, gehurkte rol achterwaarts handen naar elkaar toe achter in de nek, ellebogen iets naar buiten, landen op knieën
15. Naar links hangen, op de knieën naar links rollen en eindigen in knielhouding
16. Een lichaamswel maken op de knieën, overeind komen op de knieën, eindigen met de armen naar beneden langs het lichaam
17. Rechterarm schuin omhoog steken, linkerarm schuin omhoog steken, rechteronderarm langs het lichaam

NB: Deze oefening mag ook andersom worden uitgevoerd.



Specifieke bonus:

DAMES NIVEAU II – VOLGORDE VLOEROEFENING



ZIE BEOORDELINGSSHEETS VOOR DAMES NIVEAU II

Oefeningen dames – NIVEAU III

Heren & Dames Niveau III – Sprong

Er moeten twee sprongen worden uitgevoerd; elke sprong een keer, of dezelfde sprong twee keer.

NB: De coach moet de hele oefening klaarstaan om te helpen of in te grijpen.

Alle niveaus: Eén weigering is toegestaan als de turn(st)er de plank niet raakt.

Sprong # 1 – Hurksprong - Sprongtafel

1. Klaarstaan aan het einde van de aanloopbaan
2. Aanlopen naar de plank
3. Op de plank springen met twee voeten naast elkaar en de knieën licht gebogen
4. Van de plank afzetten, de armen hoog
5. Handen boven op de tafel zetten, inhurken
6. Hoofd en kin omhooghouden, met de handen afzetten op de tafel terwijl de knieën/benen over de tafel gaan zonder die aan te raken
7. De armen optillen en het lichaam weer uitstrekken op weg naar de landing
8. Met twee voeten op de mat landen, de knieën licht gebogen. Het lichaam uitstrekken en de armen boven het hoofd zonder nog een stap te zetten

Sprong # 2 - Handenstand platvallen (met een springplank en een dikke mat)

1. Dichtbij de springplank staan
2. Direct of met een voorhup beide handen (tegelijktijd) op de plank zetten
3. Opgooien tot handstand
4. Als het lichaam geheel gestrekt in handstand staat, direct vanuit schouders afduwen om af te zetten (dus niet blijven staan in de handstand)
5. Lichaam in een strakke en uitgestrekte positie houden, turnster landt plat op haar rug op een mat van 25 centimeter dikte; deze positie 1 à 2 seconden vasthouden
6. Opstaan en uitstrekken

NB: Aan het einde van de sprong moet de turnster gecontroleerd opstaan, dus met zo weinig mogelijk extra bewegingen.

Dames Niveau III - Brug met ongelijke liggers

Er is een lijst met vaardigheden; deze mogen in elke willekeurige volgorde worden uitgevoerd, met uitzondering aan het begin en het einde van de oefening. Deze oefening valt uiteen in twee delen: één aan de lage ligger en één aan de hoge ligger.

Omschrijving:

Lage ligger

- Opspringen tot streksteun
- Opzwaai
- Heupdraai achterover
- Onderzwaai afspringen tot stand (ondersprong)

Hoge ligger

- Aan de hoge ligger springen tot strekhang en naar voren zwaaien
- Zwaaien
- Afsprong – naar voren zwaaien met een ½ draai neerspringen

NB: De coach moet de hele oefening klaarstaan om te helpen of in te grijpen.

Bonus: Aan lage ligger bij de opsprong direct over de ligger draaien naar streksteun (borstwaarts omtrekken) = + 0,5

Bonus: Aan de hoge ligger ½ draai maken in de zwaaien = + 0,3

Dames Niveau III - Evenwichtsbalk

Deze oefening wordt alleen uitgevoerd op de hoge balk.

De opgestelde vaardigheden kunnen in elke gewenste volgorde worden afgewerkt, behalve aan het begin en het einde. Het is aan de turnster om verbindingen tussen de verschillende elementen te maken.

Omschrijving:

1. Opsprong- vanaf een springplank met één been afzetten tot gehurkte zit met steun van een hand
2. Een rechte sprong omhoog, met één been afzetten en met twee voeten landen
3. ½ draai op één been in coupé-positie
4. Twee keer chassé (passen opzij en weer aansluiten)
5. Sprong met een ¼ draai
6. Twee coupé-stappen naar achteren
7. Loopsprong
8. Zweefhouding met been (op 45 graden)
9. Uitvalstand – komen tot handstand met één been (armen gestrekt boven het hoofd bij start en finish)
10. Afsprong – vanuit uitvalstand arabier tot stand

Bonus: #1 met twee voeten afzetten van de springplank, gehurkt op de balk komen zonder de handen te gebruiken

NB: De coach moet de hele oefening klaarstaan om te helpen of in te grijpen.

Dames Niveau III - Vloer

De opgestelde vaardigheden mogen in willekeurige volgorde worden afgewerkt. De turnster mag de verbindingen, choreografie en muziek zelf bepalen.

Omschrijving:

Acro:

1. Radslag(en)
2. Arabier
3. Koprof(len)
4. Handstand

Dans:

1. 360 graden draaien op één voet
2. Pas met loopsprong(en)
3. Sprong(en) (Geen loopsprongen)
4. Lichaamsbuiging (wel)

NB: Vereisten: minimaal één serie sprongen maken met +3 vaardigheden
Turnen op verschillende niveaus,
De hele vloer gebruiken
Van richting veranderen.

Bonus: Sprongen op 120 graden = + 0,2
Sprongen op 150 graden = + 0,3
Sprongen op 180 graden = + 0,5

**ZIE BEOORDELINGSSHEETS VOOR DAMES NIVEAU III
ZIE BEOORDELINGSSHEETS VOOR DAMES NIVEAU IV**