



**PRESENTATIE  
WERVERN JURYLEDEN  
ACROBATISCHE GYMNASTIEK  
2024**

# WAAROM EEN JURYCURSUS VOLGEN?

Acrobatische gymnastiek is een jurysport en zonder juryleden, zijn er geen wedstrijden

Kennis opdoen over de sport: leren hoe een oefening optimaal uitgevoerd wordt en dit vertalen naar een onderbouwd oordeel

‘Door jouw positief opgebouwde feedback voorzie jij sporters van inzicht in wat ze al kunnen en waar ze nog aan kunnen werken. Wil jij die positieve waarnemer zijn, kan jij de boodschap opbouwend overbrengen op sporters en hiermee bijdragen aan hun groeiproces?’



# ERVARINGEN JURY DOCENTEN

'Het geeft me energie om m'n enthousiasme en kennis van de sport over te dragen aan nieuwe juryleden die ook gemotiveerd zijn en passie hebben voor de sport'

'Het doet me goed om een waardevolle bijdrage te leveren aan het opleiden van nieuwe juryleden en mijn expertise over te dragen'



# ERVARINGEN CURSISTEN

'Wat ik zo leuk vind aan jureren is telkens de stralende gezichten van de sporters voor je te zien op de vloer, wetende dat je iets toe kan voegen aan hun sportervaring. Zelf was ik positief verrast hoe veel kennis ik in korte tijd opdeed tijdens de cursus en dat met een beetje oefenen het jureren me al snel goed af ging!'

'Ik vond het heel prettig dat de online omgeving je de mogelijkheid biedt om in je eigen tempo het jureren onder de knie te krijgen, door zoveel en zo vaak te oefenen als je wil. Tijdens de online bijeenkomsten was het heel fijn om samen met de jurydocenten naar oefeningen en elementen te kijken, om zo meer ervaring op te doen. Het is een mooie combinatie van zelfstudie en het biedt toch de mogelijkheid tot begeleiding'

'Mijn ervaring als startend jurylid is tot nu toe positief. Ik heb tijdens de opleidingen veel geleerd en vind het erg leuk. Wees je er wel van bewust dat wanneer je wat minder ervaring hebt binnen de acrogym er veel tijd in zelfstudie gaat zitten. Het heeft mij geholpen om buiten de cursus bij de club trainingen bij te wonen en hier fysiek te oefenen met jureren'



# WAT IS ACROBATISCHE GYMNASTIEK?

- Bij acrobatische gymnastiek draait alles om samenwerking
- Tijdens een oefening op muziek wordt er samen met teamgenoten piramides en salto's gemaakt, en sta je (ondersteboven) op elkaar
- Er wordt gewerkt in tweetallen of in groepen (maximaal 4 personen)
- De lessen & wedstrijden kunnen worden aangepast aan de leeftijd en het niveau van de sporter. Je hoeft geen ervaring te hebben om te starten met acrogym



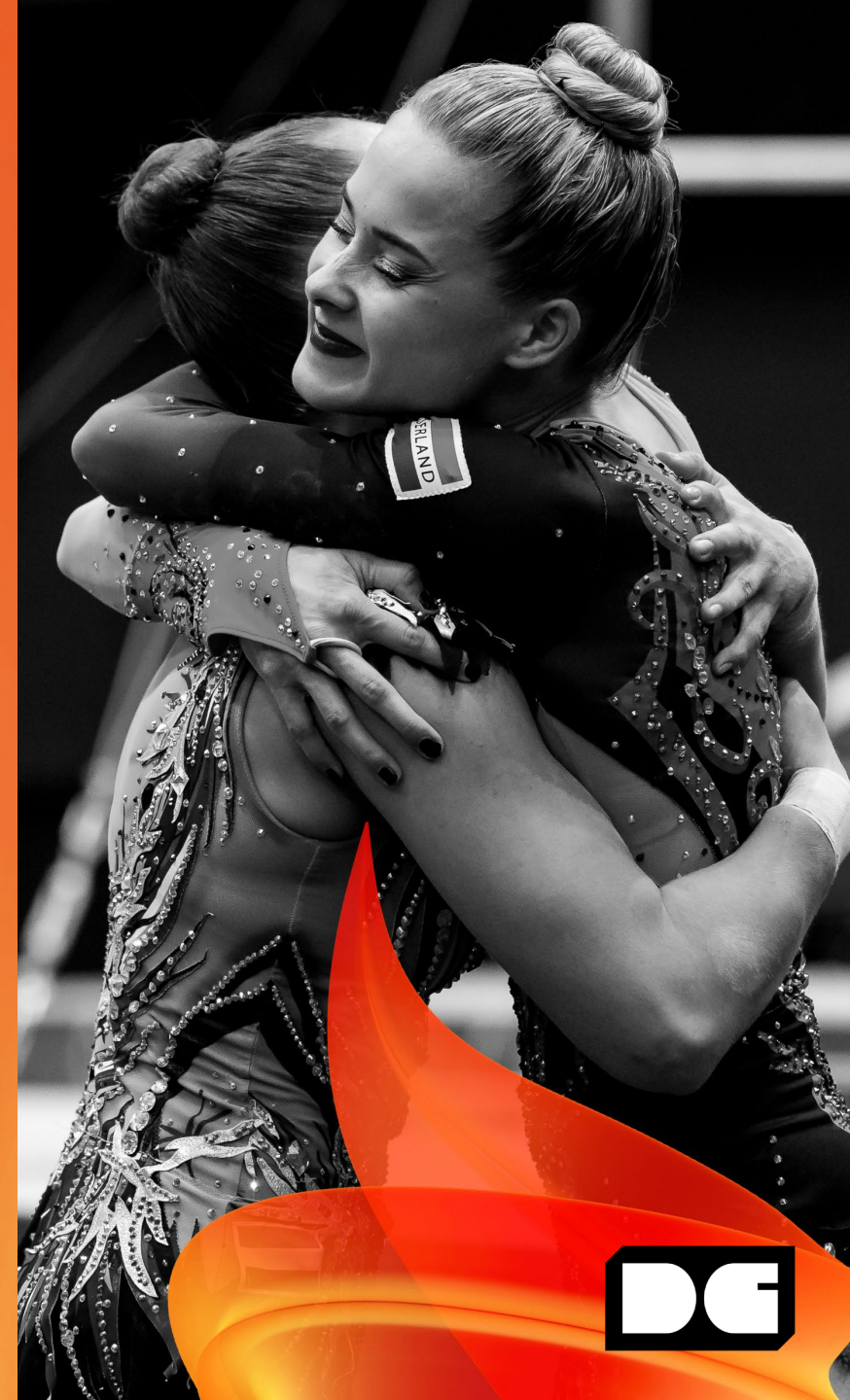
# TYPE ELEMENTEN

## Partner elementen (balans & dynamisch)

- **Balans elementen:** partners houden gedurende de uitvoering van het duo- of groepselement statische houding(en) meerdere seconden vast
  - Denk hierbij aan: handstanden, steunelementen, piramides
- **Dynamische elementen:** het contact tussen partners is kort, kenmerkend door een vluchtfase, de bovenpartner wordt in de lucht geworpen
  - Denk hierbij aan: salto's, schroeven, draaien in de lucht

**Individuele elementen:** elementen die tijdens de oefening alleen, maar tegelijkertijd met de andere partner(s) worden uitgevoerd, gekozen uit verschillende categorieën

- Denk hierbij aan: arabier, flik flak, salto's, spagaat, split, radslagen, koprol
- Categorieën in behendigheid, lenigheid, kracht & balans, tumbling



# NIVEAU'S & LEEFTIJDEN

A senioren (vanaf 12 jaar)  
A junioren 2 (11-20 jaar)  
A junioren 1 (10-18 jaar)  
A jeugd (9-16 jaar)  
A pupillen (8-15 jaar)

B junior (10-19 jaar)  
B senior (vanaf 10 jaar)  
C junior (9-17 jaar)  
C senior (vanaf 9 jaar)

D+ junior (9-17 jaar)  
D+ senior (vanaf 9 jaar)  
D jeugd (8-14 jaar)  
D junior (8-16 jaar)  
D senior (vanaf 8 jaar)

E jeugd (8-13 jaar)  
E junior (8-15 jaar)  
E senior (vanaf 8 jaar)

E instap (6-12 jaar)



# SOORTEN OEFENINGEN

## Balans oefening (ABCD+ niveau):

- Toont kracht, balans (statische houdingen), lenigheid en behendigheid

## Dynamische oefening (ABCD+ niveau):

- Toont vluchtfase, vanuit verschillende starthoudingen, verschillende lichaamshoudingen tijdens de vlucht en verschillende catches en landingen

## Combinatie oefening (ADE niveau):

- Bevat alle kenmerken van zowel de balans als de dynamische oefening, een combinatie van beide oefeningen



# TEAM SAMENSTELLINGEN

## Op D+DE niveau:

Duo: dames/heren/gemengd\*

Trio: dames/heren/gemengd\*\*

Kwartet: dames/heren/gemengd\*\*

\*dame/heer boven/onder maakt niet uit

\*\*dame/heer boven/onder en aantal dames en/of heren maakt niet uit

## Op ABC niveau:

Duo: dames/heren/gemengd\*\*\*

Trio: dames

Kwartet: heren

\*\*\*gemengd duo: alleen dame als bovenpartner



# WAT IS JUREREN?

Bij het jureren wordt er gekeken naar drie verschillende onderdelen:

- Technische uitvoering
- Artistieke uitvoering
- Moeilijkheid



# OPBOUW SCORE

De opbouw van de score bestaat uit:

**Technische score (T):** totaal maximaal 20 punten (technische cijfer is maximaal 10 punten, het cijfer telt dubbel)

**Artistieke score (A):** totaal maximaal 10 punten (cijfer start bij minimaal 5 punten)

**Moeilijkheid score (M):** de moeilijkheidswaarde van de elementen / 100

**Totaal:** T score (2x T cijfer) + A score + M score = totaal score voor de oefening

- **Voorbeeld:** 16,000 (T) (2x 8,0) + 7,600 (A) + 0,32 (M) = 23,920



# VERSCHILLENDE JURYOPLEIDINGEN

AC2

D+DE niveau

AC3

ABC niveau

AC4

Moeilijkheidsjury

AC5

Internationaal



# VOORWAARDEN STARTEN JURYOPLEIDING

**Leeftijd:** minimaal 16 jaar

**Duur opleiding:** ongeveer 1 maand (3 bijeenkomsten),  
totaal 6 maanden de tijd om af te ronden, vanaf de 1<sup>e</sup>  
bijeenkomst

**Kosten:**

Opleiding afgerond: gratis

Niet afgerond: €50 voor onkosten

**Studiebelasting:**

**AC2** 20 uur

**AC3** 20 uur

**AC4** 10 uur



# AC2

Voor het jureren op D+DE niveau

Toegankelijke module voor beginnende juryleden, met of zonder ervaring in de acrobatische gymnastiek, die enthousiast en gemotiveerd zijn zich actief in de sport te verdiepen

3 digitale bijeenkomsten van 2,5 uur + zelfstudie

Een digitaal theorie en praktijkexamen

## **Na het volgen van de module ben je in staat om:**

- Individuele en partnerelementen te herkennen op D+DE niveau en deze te beoordelen op technische uitvoering
- De elementen te noteren, in steno-schrift
- Een technische en artistieke beoordeling toe te kennen aan oefeningen op D+DE niveau volgens de regels van het wedstrijdreglement



# AC3 & AC4

## AC3

- Voor het jureren op ABC niveau
- Voor het volgen van deze module moet je in het bezit zijn van een geldig AC2 brevet. Of je moet zelf sporter zijn of zijn geweest binnen het ABC-niveau.
- 3 digitale bijeenkomsten van 2 uur
- Een digitaal theorie en praktijk examen

## AC4

- Voor het jureren van moeilijkheid op alle niveau's
- Voor het volgen van deze module moet je in het bezit zijn van een geldig AC3 brevet
- Een digitaal theorie en praktijk examen



# ENTHOUSIAST GEWORDEN?

Links inschrijven voorinschrijving AC2

- Start dit najaar, voorinschrijving is geopend:  
<https://dutchgymnastics.nl/trainers-en-coaches/opleidingen/agenda/juryopleiding-acrobatische-gymnastiek-2/>

## Tips!

- Ben je enthousiast geworden en wil je je inschrijven voor de AC2 cursus? Vraag dan aan de trainer van je club of je mag oefenen / kennis mag maken met jureren tijdens trainingen. Wellicht kan een al meer ervaren jurylid van je club je hierbij ondersteunen!
- Vraag na het starten van de cursus of je binnen jouw district kan schaduw jureren bij een echte wedstrijd! Een mooi opstapje om kennis te maken met andere juryleden en wat juryervaring op te doen.

## Mailadressen

Vragen over juryopleidingen: [juryopleidingen@kngu.nl](mailto:juryopleidingen@kngu.nl)

Vragen over juryzaken op ABC niveau: [juryzaken.abc@acrogym.kngu.nl](mailto:juryzaken.abc@acrogym.kngu.nl)

Vragen over juryzaken op D+DE niveau: [juryzaken.de@acrogym.kngu.nl](mailto:juryzaken.de@acrogym.kngu.nl)





**DG**