

BIJLAGE 1 Leeftijdsklassen, Oefenstof en Moeilijkheidseisen

1.1 Leeftijdsklassen seizoen 2026	Geboortejaar
Leeftijdsklasse 6 – Mini's:	2018
Leeftijdsklasse 5 – Instap:	2017
Leeftijdsklasse 4 – Benjamins:	2015 en 2016
Leeftijdsklasse 3 – Pre-junioren:	2013 en 2014
Leeftijdsklasse 2 – Junioren:	2011 en 2012
Leeftijdsklasse 1 – Senioren:	2010 en eerder

Afkortingen

T	Touw	H	Hoepel	B	Bal
K	Knotsen	L	Lint	ZM	zonder materiaal

1.2 Oefenstof

Individuele wedstrijden eredivisie
Hierbij wordt de FIG CoP gevolgd

Leeftijdsklasse	Individueel
Senioren	2026: H/B/K/L (FIG) 2027: H/B/K/L (FIG)
Junioren	2026: H/B/K/L (FIG) 2027: H/B/K/L (FIG)
Pre-junioren	2026: B/K/L 4e oef*: ZM of H 2027: H/B/L 4e oef*: ZM of K

*Het allround klassement gaat over de drie (3) verplichte materialen.

Op de landelijke wedstrijden is er geen onderscheid in eredivisie en eerste divisie voor de benjamins.

Op de landelijke wedstrijden is er geen onderscheid in eredivisie en eerste divisie voor de instap.



BIJLAGE 1 BIJ TECHNISCH REGLEMENT RITMISCHE GYMNASTIEK

Individuele en groepswedstrijden eerste divisie
Hierbij wordt de FIG CoP gevolgd.

Individuele en groepswedstrijden eerste divisie

Leeftijdsklasse	Individueel allround	Team	Groep
Senioren	2026: H/B/K 2027: B/K/L	H/B/K/L	Aantal gymnasten: 4, 5 of 6 <i>Lengte oefening: 2.30</i> 2026: B en/of Keuze* (vrij) 2026 allround: 5B en 3H/4K 2027: 3H/4K en/of Keuze* (vrij) 2027 allround: 5B en 3H/4K
Junioren	2026: H/B/K 2027: B/K/L	H/B/K/L	Aantal gymnasten: 4, 5 of 6 <i>Lengte oefening: 2.30</i> 2026: B en/of Keuze** (vrij) 2026 allround: 5B en 5L 2027: B en/of Keuze** (vrij) 2027 allround: 5B en 5L
Pre-junioren	2026: H/B/ 3e oef: ZM of K 2027: B/K/ 3e oef: ZM of H	ZM/H/B/K	Aantal gymnasten: 3, 4 of 5 <i>Lengte oefening: 2.30</i> <i>Lengte oefening ZM: 1.30</i> 2026: B en/of Keuze (vrij) 2027: H en/of Keuze (vrij)
Benjamins* Instap* *voor de instap en benjamins is er geen eredivisie.	2026: ZM/H/ 3 ^e oef*: B 2027: ZM/B/ 3 ^e oef*: K *een derde oefening doen is optioneel. Het allround klassement gaat over twee (2) oefeningen.	ZM/H/B	Aantal gymnasten: 3, 4 of 5 <i>Lengte oefening: 1.30</i> 2026: ZM (en/of Keuze H, B of K) 2027: ZM (en/of Keuze H, B of K)

*geen touw en geen zonder materiaal

**geen zonder materiaal

Individuele, duo, trio- en groepswedstrijden tweede divisie













Leeftijdsklasse	Individueel	Duo/trio	Groep
Senioren	2026: K/L 2027: L/H	2026: Keuze 2027: Keuze	Aantal gymnasten: 4, 5 of 6 Lengte oefening: 2.30 2026: B en/of Keuze* (vrij) 2027: 3H/4K en/of Keuze* (vrij)
Junioren	2026: K/L 2027: L/H	2026: Keuze 2027: Keuze	Aantal gymnasten: 4, 5 of 6 Lengte oefening: 2.30 2026: K en/of Keuze** (vrij) 2027: H en/of Keuze** (vrij)
Pre-junioren tweedejaars	2026: L 2027: K		Aantal gymnasten: 3, 4 of 5 Lengte oefening: 1.30 Lengte oefening ZM: 1.30
Pre-junioren eerstejaars	2026: H 2027: B		2026: B en/of Keuze (vrij) 2027: H en/of Keuze (vrij)
Benjamins tweedejaars	2026: H 2027: B		Aantal gymnasten: 3,4 of 5 Lengte oefening: 1.30 2026:ZM (en/of Keuze H of B)
Benjamins eerstejaars	2026: ZM 2027: ZM		2027:ZM (en/of Keuze H of B)
Instap	2026: ZM 2027: ZM		Aantal gymnasten: 3,4 of 5 Lengte oefening: 1.30 2026:ZM (en/of Keuze H of B) 2027:ZM (en/of Keuze H of B)
Mini's (districtswedstrijden)	2026: ZM 2027: ZM		Aantal gymnasten: 3, 4 of 5 Lengte oefening: 1.30 2026: ZM 2027: ZM

*geen touw of zonder materiaal

















** geen zonder materiaal

1.3 Moeilijkheidsseisen

Eisen individuele oefeningen Nederland 2026

	DB	S	R	DA
Senioren	min. 3 - hoogste 8 tellen 1  , 1  en 1 	min. 2	max. 4	min. 1 max. 15
Junioren	min. 3 - hoogste 6 tellen 1  , 1  en 1 	min. 2	max. 3	min. 1 max. 12
Pre-junioren	min. 3 - hoogste 6 tellen ZM: min. 3 - hoogste 7 tellen 1  , 1  en 1 	min. 2 ZM: min. 3	max. 3 ZM: min.1 max. 3 ZM: max. 3 rotaties per R	min. 1 max. 12
Instap/ Benjamins	min. 3 - hoogste 5 tellen ZM: min. 3 - hoogste 6 tellen 1  , 1  en 1 	min. 2 ZM: min. 3	max. 3 mag met 1 rotatie (geldt ook voor ZM) ZM: max. 2 ZM: max. 3 rotaties per R	min. 1 max. 8

Eisen groepsoefeningen Nederland 2026









	DB	DE	S	R	DC
Senioren	4 1  , 1  en 1  1 keuze: DB of DE	4	min. 2	max. 1	min. 9 max. 14 waarvan min. 3 CC, 3 CR, 3 C 
Junioren	3 1  , 1  en 1 	3	min. 2	max.1	min. 6 max. 10 waarvan min. 2 CC, 2 CR, 2 C 
Pre-junioren <i>*indien ZM dan 6 DB</i>	3 1  , 1  en 1 	3	min. 2	max.1 ZM: max. 3 rotaties in R	min. 5 max. 10 waarvan met mat: min. 2 CC, 2 CR, 1 C  ZM: min. 2 C of C2 2 CR of CR2 1 CL
Instap/ Benjamins <i>* indien ZM dan 5 DB</i>	3 1  , 1  en 1 	2	min. 2	geen	min. 3 max. 8 waarvan: met mat: min. 1 CC, 1 CR, 1 C  ZM: min. 1 C of C2 1 CR of CR2 1 CL

*Artistiek: In groepsoefeningen van 1:30: 2x dynamic change / effect

*Artistiek: In groepsoefeningen van 1:30: regels voor "parts" hetzelfde als bij een individuele oefening.

*DB: Bij de groepsoefeningen 2e divisie MET materiaal geldt er een uitzondering ten aanzien van de DB's. Bij 50% van de gymnasten moet de DB goed genoeg worden uitgevoerd om door de jury geteld te kunnen worden.

Eisen duo- en trio oefeningen Nederland 2026 – tweede divisie

	BD	ED	S	R	DC
Senioren	3 1  , 1  en 1 	3	min. 2	max. 1	min. 6 max. 10 waarvan min. 2 CC 2 CR, 2 
Junioren	3 1  , 1  en 1 	3	min. 2	max. 1	min. 5 max. 10 waarvan min. 2 CC 2 CR, 1 

*Artistiek: in duo- en trio oefeningen: 2x dynamic change / effect

*Artistiek: In groepsoefeningen van 1:30: regels voor "parts" hetzelfde als bij een individuele oefening.

Samenwerking groep ZM en duo materiaal

Samenwerking (DC) ZM voor groep 1^e en 2^e divisie

Groep Benjamins ZM:	min. 1xC; min. 1xCR; min 1x CL	max. 8
Groep Pre-junioren ZM:	min. 2xC; min. 2xCR; min 1x CL	max. 10

C (zonder rotatie, met passage):

- Samenwerken zonder pre-acrobatische of verticale rotatie door 1 gymnaste
- Er moet worden voldaan aan één van de volgende eisen: onder/over/door een gymnaste
- Waarde: 0.1
- Indien de passage door een gesloten constructie gaat, dan + 0.1

C2 (zonder rotatie, met passage):

- Samenwerken zonder pre-acrobatische of verticale rotatie door 2 of meer gymnasten
- Er moet worden voldaan aan één van de volgende eisen: onder/over/door een gymnaste
- Waarde: 0.2
- Indien de passage door een gesloten constructie gaat, dan + 0.1

CR (met rotatie en met passage):

- Samenwerken met verticale of pre-acrobatische rotatie door 1 gymnaste
Alleen mogelijk indien er een passage plaatsvindt (onder/over/door)
- Basiswaarde: 0.2
- Indien de passage door een gesloten constructie gaat, dan + 0.1
- Waarde kan verder verhoogd worden a.d.h.v. de volgende criteria:
 - o Serie (twee dezelfde pre-acrobatische rotaties direct na elkaar): +0.2

CR2 (met rotatie en met passage):

- Samenwerken met verticale of pre-acrobatische rotatie door 2 of meer gymnasten
Alleen mogelijk indien er een passage plaatsvindt (onder/over/door)
- Basiswaarde: 0.3
- Indien de passage door een gesloten constructie gaat, dan + 0.1
- Waarde kan verhoogd worden a.d.h.v. de volgende criteria:
 - o Serie (twee dezelfde pre-acrobatische rotaties direct na elkaar) uitgevoerd door beide gymnasten: +0.2

De eisen voor de verticale en pre-acrobatische rotaties zijn beschreven in de CoP. Er mag maximaal 2x een CR/CR2 met serie worden uitgevoerd.

CL (lift):

- Benjamins en pre-junioren: lift tot boven heuphoogte

- Waarde: 0.2 (uitzondering op de CoP)

Samenwerking (DC) met materiaal voor duo 2^e divisie

Tweede Divisie

Duo junioren:	min. 2xCC; min. 2xCR; min. 1xC↑↑ OF C↓↓	max. 10
Duo senioren:	min. 2xCC; min. 2xCR; min. 2xC↑↑ OF C↓↓	max. 14

CC:

- 3x identieke actie
- Waarde: 0.2
- Waarde kan verhoogd worden met de volgende mogelijke criteria:
 - o Buiten gezichtsveld +0.1
 - o Zonder handen +0.1

CR:

- Samenwerking met verticale of pre-acrobatische rotatie
- Waarde: 0.2
- Zie CoP

C↑↑:

- Gooien van 2 materialen (1 paar knotsen = 1 materiaal)
- Van de 2 gegooide materialen moet er minimaal 1 door de partner worden gevangen
- Beide materialen moeten minimaal hoog en/of ver gegooid zijn
- Waarde: 0.2
- Waarde kan verhoogd worden als minimaal 1 van de materialen afgegooid wordt met de volgende mogelijke criteria:
 - o Buiten gezichtsveld +0.1
 - o Zonder handen +0.1

C↓↓:

- Vangen van 2 materialen (1 paar knotsen = 1 materiaal)
- Van de 2 gevangen materialen moet er minimaal 1 door de partner gegooid zijn
- Beide materialen moeten minimaal hoog en/of ver gegooid zijn
- Waarde: 0.2
- De materialen mogen tegelijk of vlak na elkaar worden gevangen (1 sec verschil)
- Waarde kan verhoogd worden als minimaal 1 van de materialen wordt gevangen met de volgende mogelijke criteria:
 - o Buiten gezichtsveld +0.1
 - o Zonder handen +0.1