

Nationaal Turn Systeem Reglement keuze oefenstof



Waarderingsvoorschriften 2022-2024
GEBASEERD OP HET FIG REGLEMENT, VAN TOEPASSING OP ALLE KNGU WEDSTRIJDEN
TURNEN DAMES

Versie juli 2024

VERWIJZINGEN

De Waarderingsvoorschriften zijn eigendom van FIG. Het Nationaal Turn Systeem dames is eigendom van de KNGU LTC Turnen. Vertalen en kopiëren is verboden zonder schriftelijke toestemming van de FIG en de KNGU. In geval er een discrepantie is tussen beweringen in de Waarderingsvoorschriften en het Technisch Reglement, het Huishoudelijk Reglement of de Statuten hebben het Technisch Reglement, het Huishoudelijk Reglement en de Statuten voorrang.

AFKORTINGEN

| Commissies en Panels | |
|----------------------|---|
| HWJ | Hoofd Wedstrijdjury |
| SEC | Secretaris |
| D-Panel | De juryleden die de MW evalueren |
| E-Panel | De juryleden die de uitvoering evalueren |
| Toestellen | |
| SP | Sprong |
| BO | Brug Ongelijk |
| BA | Balk |
| VL | Vloer |
| LL | Lage ligger |
| HL | Hoge Ligger |
| Vereisten | |
| Min. | Minimaal |
| Max. | Maximaal |
| MW | Moeilijkheidswaarde |
| VW | Verbindingswaarde |
| AB | Afsprong bonus |
| SE | Samenstellingseisen / Samenstellingselementen |
| SB | Serie Bonus |
| p. | Punt |
| MB | Middenbouw (supplement 1 t/m 7) |
| BB | Bovenbouw (supplement A t/m H) |
| Lichaamsposities | |
| vw | Voorwaarts |
| aw | Achterwaarts |
| ao/a.o. | Achterover |
| vo/v.o. | Voorover |
| HS/hstd/handst. | Handstand |
| LA | Lengteas (draai) |
| BA | Breedteas (draai) |
| Diversen | |
| M | Mannelijk |
| V | Vrouwelijk |
| sec. | Seconden |

WOORDENLIJST

| Kwaliteiten in uitvoering | |
|---------------------------|--|
| Expressie | Uitdrukking geven aan emoties in houding en beweging. |
| Dynamiek | Actieve, krachtige, energieke, explosieve verandering in de intensiteit van de uitvoering |
| Samenstelling | De vereisten voor de oefening |
| Choreografie | De creatieve opstelling van de oefening |
| Precisie | Iedere beweging moet perfecte controle laten zien in iedere fase, inclusief een duidelijke start en eindpositie. |

INHOUDSOPGAVE

| | | | | | |
|-----------------|--|----------------|------------------|---|-----------------|
| DEEL 1 | VOORSCHRIFTEN VAN TOEPASSING OP DE WEDSTRIJDDEELNEMERS | | Sectie 8 | VOORSCHRIFTEN VAN TOEPASSING OP DE E-SCORE | Sect. 8 |
| Sectie 1 | DOEL | Sect. 1 | Artikel 8.1 | Beschrijving van de E-score | 1 |
| Sectie 2 | VOORSCHRIFTEN VOOR TURNSTERS | Sect. 2 | Artikel 8.2 | Beoordeling door het E-Panel | 1 |
| Artikel 2.1 | Rechten van de turnster | 1 | Artikel 8.3 | Tabel voor algemene fouten en straffen | 2 |
| Artikel 2.2 | Verantwoordelijkheden van de turnster | 2 | Sectie 9 | TECHNISCHE VOORSCHRIFTEN | Sect. 9 |
| Artikel 2.3 | Plichten van de turnster | 2 | Artikel 9.1 | Alle toestellen | 1 |
| Artikel 2.4 | Straffen | 3 | Artikel 9.2 | Balk en Vloer | 2 |
| Sectie 3 | VOORSCHRIFTEN VOOR COACHES | Sect. 3 | Artikel 9.3 | Eisen voor specifieke (dans)elementen | 3 |
| Artikel 3.1 | Rechten van de coach | 1 | Artikel 9.4 | Brug Ongelijk | 5 |
| Artikel 3.2 | Verantwoordelijkheden van de coach | 1 | DEEL 3 | TOESTELLEN | |
| Artikel 3.3 | Straffen voor het gedrag van de coach | 2 | Sectie 10 | SPRONG | Sect. 10 |
| Sectie 4 | VOORSCHRIFTEN VOOR DE TECHNISCHE COMMISSIE | Sect. 4 | Artikel 10.1 | Algemeen | 1 |
| Artikel 4.1 | Verantwoordelijkheden lid Juryzaken van de Technische Commissie Turnen | 1 | Artikel 10.2 | Aanlopen | 1 |
| Sectie 5 | VOORSCHRIFTEN EN STRUCTUUR VAN DE TOESTELJURY | Sect. 5 | Artikel 10.3 | Spronggroepen | 2 |
| Artikel 5.1 | Verantwoordelijkheden van de juryleden | 1 | Artikel 10.4 | Eisen | 2 |
| Artikel 5.2 | Rechten van de juryleden | 2 | Artikel 10.5 | Werkwijze van cijfertoekenning | 4 |
| Artikel 5.3 | Samenstelling van de toesteljury | 2 | Artikel 10.6 | Specifieke toestel aftrekken | 4 |
| Artikel 5.4 | Functies van de toesteljury | 2 | Artikel 10.7 | Eisen per supplement | 5 |
| Artikel 5.5 | Functies van de tijd & lijnjuryleden en secretarissen | 3 | Artikel 10.8 | Specifiek middenbouw | 5 |
| Artikel 5.6 | Zitplaatsen | 3 | Sectie 11 | BRUG ONGELIJK | Sect.11 |
| DEEL 2 | BEOORDELING VAN DE OEFENING | | Artikel 11.1 | Algemeen | 1 |
| Sectie 6 | BEPALING VAN DE SCORE | Sect. 6 | Artikel 11.2 | Inhoud en samenstelling van de oefening | 1 |
| Artikel 6.1 | Algemeen | 1 | Artikel 11.3 | Samenstellingseisen & Samenstellingselementen | 2 |
| Artikel 6.2 | Bepaling van de eindscore | 1 | Artikel 11.4 | Verbindingswaarde (VW) | 2 |
| Artikel 6.3 | Te korte oefening | 2 | Artikel 11.5 | Bonus (B) | 2 |
| Sectie 7 | VOORSCHRIFTEN VAN TOEPASSING OP DE D-SCORE | Sect. 7 | Artikel 11.6 | Aftrekken voor samenstelling & Specifieke toestel aftrekken | 2 |
| Artikel 7.1 | Beschrijving van de D-score | 1 | Artikel 11.7 | Opmerkingen | 3 |
| Artikel 7.2 | Moeilijkheidswaarde (MW) | 1 | Artikel 11.8 | Specifiek middenbouw | 4 |
| Artikel 7.3 | Samenstellingseisen (SE) | 3 | | | |
| Artikel 7.4 | Verbindingswaarde (VW) & Afsprong Bonus (AB) | 3 | | | |
| Artikel 7.5 | Samenstellingselement (SE) | 5 | | | |
| Artikel 7.6 | Bonus (B) | 5 | | | |

INHOUDSOPGAVE

| | | |
|------------------|---|----------------|
| Sectie 12 | BALK | Sect.12 |
| Artikel 12.1 | Artistieke Presentatie | 1 |
| Artikel 12.2 | Algemeen | 1 |
| Artikel 12.3 | Inhoud van de oefening | 2 |
| Artikel 12.4 | Samenstellingseisen & Samenstellingselementen | 2 |
| Artikel 12.5 | Verbindingswaarde (VW) en Serie Bonus (SB) | 3 |
| Artikel 12.6 | Bonus | 3 |
| Artikel 12.7 | Aftrekken voor artistieke presentatie en samenstelling & Specifieke toestel aftrekken | 3 |
| Artikel 12.8 | Opmerkingen | 4 |
| | Specifiek middenbouw & Balk houdingen serie | 6 |

| | | |
|------------------|---|----------------|
| Sectie 13 | VLOER | Sect.13 |
| Artikel 13.1 | Artistieke Presentatie | 1 |
| Artikel 13.2 | Algemeen | 2 |
| Artikel 13.3 | Inhoud van de oefening | 2 |
| Artikel 13.4 | Samenstellingseisen & Samenstellingselementen | 3 |
| Artikel 13.5 | Verbindingswaarde (VW) | 3 |
| Artikel 13.6 | Bonus (B) | 3 |
| Artikel 13.7 | Aftrekken voor artistieke presentatie en samenstelling & Specifieke toestel aftrekken | 4 |
| Artikel 13.8 | Acrolijnen en Afsprongen | 5 |
| | Specifiek middenbouw | 6 |

Overzicht van aanpassingen en wijzigingen

[Aanpassingen en wijzigingen](#)

DEEL 4 ELEMENTEN

Sectie 14 ELEMENTENTABEL – wordt apart gepubliceerd

| | |
|------|--------------------------|
| 14.1 | TABEL VOOR SPRONG |
| 14.2 | TABEL VOOR BRUG ONGELIJK |
| 14.3 | TABEL VOOR BALK |
| 14.4 | TABEL VOOR VLOER |

BIJLAGEN – worden apart gepubliceerd

- Supplementen bovenbouw
- Sprongtabel bij supplementen bovenbouw
- Supplementen middenbouw
- Symbol sheets
- Uitwerkbladen jury
- Errata / Helpdesk



DEEL 1

VOORSCHRIFTEN VAN TOEPASSING OP DE WEDSTRIJDDEELNEMERS SECTIES 1 t/m 5

DEEL 1 VOORSCHRIFTEN VAN TOEPASSING OP DE WEDSTRIJDDEELNEMERS

SECTIE 1 – DOEL

DOEL

Het primaire doel van de Waarderingsvoorschriften is om:

1. Te voorzien in een objectieve manier om turnoefeningen op alle niveaus in regionale, landelijke en internationale competities te beoordelen.
2. Het jureren van de wedstrijden van de KNGU te standaardiseren.
3. Te verzekeren dat de beste turnster in elke wedstrijd wordt geïdentificeerd.
4. Coaches en turnsters te begeleiden in de samenstelling van de wedstrijd oefeningen.
5. Te voorzien in informatie omtrent de bron van andere technische informatie en regels, welke juryleden, coaches en turnsters regelmatig nodig hebben tijdens de competities.

SECTIE 2 – VOORSCHRIFTEN VOOR TURNSTERS

Artikel 2.1 Rechten van de turnster

2.1.1 Algemeen

De turnster heeft gegarandeerd recht op:

- a) Een correcte en eerlijke beoordeling van haar oefening, in overeenstemming met de waarderingsvoorschriften.
- b) Een geschreven evaluatie van de bepaling van de moeilijkheid van een ingediende nieuwe sprong of element binnen een redelijke termijn voor aanvang van de wedstrijd.
- c) Publieke bekendmaking van haar score onmiddellijk na afloop van haar oefening, dan wel conform de specifieke regels die op die wedstrijd van toepassing zijn.
- d) Met toestemming van de HWJ haar gehele oefening (zonder aftrek) te herhalen
 - Indien de oefening is onderbroken door oorzaken buiten haar controle of verantwoordelijkheid.
 - Indien een handleertje gescheurd is waardoor een val of onderbreking is veroorzaakt. De turnster moet het kapotte handleertje onmiddellijk laten zien aan het D1 jurylid en toestemming krijgen tot het herhalen van de oefening voordat zij het podium of de matten behorend bij het toestel verlaat.

Opmerking: een turnster mag de gehele oefening herhalen aan het eind van de rotatie, of indien zij de laatste turnster in de rotatie is, op een tijdstip te beoordelen door de HWJ.

- e) Het kort verlaten van de wedstrijdhal om persoonlijke redenen.
Opmerking: de wedstrijd mag door haar afwezigheid niet vertraagd worden.
- f) Een correcte uitslagenlijst te ontvangen, waarop al haar scores van de wedstrijd vermeld staan.

2.1.2 Toestellen

De turnster heeft gegarandeerd recht op:

- a) Een springplank te plaatsen op de extra 10 cm landingsmat (BO en BA).
- b) Het gebruik van magnesium op brug en het aanbrengen van kleine tekens met magnesium op de balk.
- c) Eén coach op het podium of de matten bij brug.
- d) 30 seconden rust/hersteltijd na een val van de brug en 10 seconden rust/hersteltijd na een val van de balk (zonder aftrek).

- e) Overleg met haar coach gedurende de valtijd en tussen de eerste en tweede sprong.
- f) Het indienen van een verzoek om beide liggers van de brug te verhogen, indien haar voeten de mat raken.

Warming-up

Voor alle KNGU-wedstrijden geldt:

- Elke deelnemende turnster (inclusief de vervangster van een geblesseerde turnster) heeft recht op een korte toestel warming-up onmiddellijk voorafgaand aan de wedstrijd op alle toestellen in overeenstemming met het Technisch Reglement die voor de competitie gelden.
 - Sprong, balk en vloer:
30 seconden per turnster
 - Brug ongelijk:
50 seconden per turnster, inclusief prepareren van de liggers

OPMERKING:

- *In de Kwalificatie en Team Finale is de gehele warming-up tijd voor het team. Het team dient zelf de verlopen tijd in de gaten te houden, zodat ook de laatste turnster een warming-up krijgt.*
- *In mixgroepen is de warming-up tijd voor de individuele turnster. De volgorde in de warming up moet dezelfde zijn als de volgorde in de wedstrijd.*
- Aan het eind van de warming-up tijd klinkt een signaal. Als op dat moment een turnster zich nog op het toestel bevindt, dan mag zij het begonnen element of verbinding afmaken. Na de warming-up tijd of tijdens een pauze in de wedstrijd mag het toestel wel worden geprepareerd (max. 2 personen bij BO), maar niet worden gebruikt.
- Er zal een opvallend / duidelijk signaal worden gegeven door het D1 jurylid 30 seconden voordat de oefening dient te beginnen.

Artikel 2.2 Verantwoordelijkheden van de turnster

- a) De turnster dient de Waarderingsvoorschriften te kennen en zich conform te gedragen.
- b) Conform de beschreven termijn in artikel 7.2.3 dient zij of haar coach een schriftelijk verzoek in voor de bepaling van de moeilijkheid van een ingediend nieuw element bij de LTC Turnen.
- c) De turnster of haar coach dient het verzoek in om de liggers van de brug te mogen verhogen met 5 cm bij de wedstrijdleiding tijdens de algemene warming-up van de wedstrijd.

Artikel 2.3 Plichten van de turnster

2.3.1. Algemeen

- a) Zij dient zich op de juiste wijze (opsteken hand/handen) te presenteren en daarbij aan het D1 jurylid het begin van haar oefening kenbaar te maken en aan hetzelfde jurylid het einde van haar oefening kenbaar te maken.
- b) Zij moet de oefening beginnen binnen 30 seconden nadat het D1 jurylid een teken heeft gegeven (*op alle toestellen*).
- c) Zij dient na een val van de brug binnen 30 seconden en na een val van de balk binnen 10 seconden verder te gaan met haar oefening (de tijd start nadat de turnster na haar val weer is opgestaan). In die tijd kan de turnster zich herstellen, magnesium pakken, overleggen met haar coach en weer op het toestel klimmen.
- d) Na afloop van haar oefening dient zij het podium of de matten behorend bij het toestel onmiddellijk te verlaten.
- e) Zij dient af te zien van het wijzigen van de hoogte van de toestellen, tenzij daar toestemming voor is verleend door de wedstrijdleiding.
- f) Zij dient af te zien van spreken met juryleden in functie gedurende de wedstrijd.
- g) Zij dient af te zien van het vertragen van de wedstrijd: te lang op het podium of de matten blijven, terugkeren op het podium of de matten nadat de oefening is beëindigd, op andere wijze misbruik maken van haar rechten of inbreuk maken op die van een andere deelnemster.
- h) Zij zal na een val van het toestel niet opzettelijk de valtijd oprekken door bewust niet op te staan om zo te voorkomen dat de 30 sec. valtijd start en extra tijd te hebben voor bv het aanpassen van de leertjes, ontvangen van magnesium van de coach, vertragen van de wedstrijd zonder geldige reden etc.
- i) Zij dient zich te onthouden van elke vorm van ongedisciplineerd of onheus gedrag of inbreuk te maken op de rechten van een andere deelnemster

(bv het markeren van de vloer met magnesium, schade toebrengen aan het toestel tijdens de voorbereiding op haar oefening, gebruik van water op het oppervlakte van de balk, veren uit de springplank te verwijderen of onder de lage ligger door rennen om de oefening te beginnen)

- j) Zij dient gebruik te maken van een dempingsmat voor landingen bij SP, BO en BA, tenzij de toestelbepalingen dit anders voorschrijven (bv bij het gebruik van een landingsmat).
- k) De dempingsmat moet tijdens de gehele oefening op dezelfde positie (voor de landing) blijven (BO en BA).
- l) Zij dient deel te nemen aan de prijsuitreiking, gekleed in haar wedstrijdtenue.

2.3.2 Wedstrijdtenue

- a) Zij moet een correct, sportief niet doorschijnend wedstrijdpakje of unitard (*eendelig pakje met pijpen van heupen tot enkels*), van een elegant ontwerp dragen. Zij mag complete beenbedekking dragen in dezelfde kleur als van het pakje, onder of over het pakje.
- b) De halslijn aan voor- en achterzijde van het wedstrijdtenue dient fatsoenlijk te zijn, dat wil zeggen niet lager dan halverwege het borstbeen en niet lager dan de onderkant van de schouderbladen. Het wedstrijdtenue mag al dan niet voorzien zijn van mouwen, schouderbandjes moeten min. 2 cm breed zijn.
- c) De pakjes mogen maximaal tot heuphoogte uitgesneden zijn. De pijplengte van het pakje mag niet meer zijn dan 2 cm onder de aanzet van de billen.
- d) Zij mag naar keuze turnschoentjes en/of sokken dragen.
- e) Zij moet een rugnummer dragen, indien deze door de organisatie is uitgegeven. Indien geen rugnummer is uitgegeven dient de turnster of trainer het uitgegeven startnummer te tonen aan het D1 jurylid.
Na goedkeuring van haar verzoek daartoe, is het toegestaan het rugnummer te verwijderen in het geval van draaien op de rug op de balk of vloer. In dat geval dient het nummer voor aanvang van haar oefening aan het D1 jurylid getoond te worden.
- f) Zij mag uitsluitend die logo's, reclames en sponsornamen dragen die zijn toegestaan overeenkomstig het meest recente Huishoudelijk Reglement van de KNGU aangaande publiciteit.
- g) In een Team Kwalificatiewedstrijd en de Team Finale dienen de turnsters van een team identieke wedstrijdtenues te dragen. Dit geldt alleen voor bovenbouw supplement A t/m D. In een individuele wedstrijd mogen individuele turnsters (van dezelfde federatie of vereniging zonder een team) verschillende wedstrijdtenues dragen.

- h) Turnleertjes, bandages en polsbanden zijn toegestaan; zij moeten deugdelijk zijn bevestigd, in goede staat zijn, en mogen niet afleiden van de esthetiek van de oefening. Bandages moeten beige of huidkleurig zijn. Indien de leverancier / fabrikant deze niet kan leveren, dient middels een bedekking de bandage alsnog beige of huidkleurig te ogen.
- i) Zij moet afzien van het dragen van sportcompressie kousen/mouwen tijdens de wedstrijd oefening.
- j) Zij moet afzien van het dragen van sieraden (armbanden en kettingen) met uitzondering van kleine oorstekers.
- k) Zij moet afzien van het dragen van heupkussens en andere beschermkussens.
- l) Gezichtsbeschildering (schminken) is niet toegestaan; alle make-up moet bescheiden zijn en niet een afschildering zijn van een theater karakter (mens of dier).

| | |
|---|---|
| Het podium of matten opnieuw betreden na de oefening | 0.30 van de eindscore |
| Ander ongedisciplineerd of onheus gedrag <i>Incl. onder de lage ligger door lopen rennen om de opsprong uit te voeren</i> | 0.30 van de eindscore |
| Incorrecte reclame | 0.30 van de eindscore op het betreffende toestel door de HWJ indien verzocht door de verantwoordelijke organisatie <ul style="list-style-type: none"> • Team • Turnster (individuele competities) |
| Zonder kennisgeving en toestemming niet aanwezig zijn bij de prijsuitreiking | Resultaat en eindscore van team en individuele turnster wordt geschrapt – door HWJ |

Artikel 2.4 Straffen

- a) De aftrek voor een overtreding van de regels en verwachtingen zoals beschreven in de secties 2 en 3, wordt beschouwd als middel of grote fouten; -0.30 voor gedragsovertredingen en -0.50 voor toestelgerelateerde overtredingen. De aftrek wordt afgetrokken van de eindscore door de HWJ indien gemeld door het D-panel.
- b) Een overzicht van de aftrekken is te vinden in Artikel 8.3.
- c) In extreme gevallen kan de turnster of coach naast de genoemde bestraffing uitgesloten worden van de wedstrijd.

| Toestelgerelateerde Overtredingen Door de HWJ indien gemeld door het D-Panel | |
|---|-----------------------|
| Overtreding | Bestrafing |
| Incorrect gebruik van magnesium en/of het toestel beschadigen | 0.50 van de eindscore |
| Herschikken, toevoegen of verwijderen van veren uit de springplank | 0.50 van de eindscore |
| Het toestel in hoogte verstellen zonder toestemming | 0.50 van de eindscore |

| Gedragsovertredingen Door de HWJ indien gemeld door het D-Panel | |
|--|---|
| Overtreding | Bestrafing |
| Overtredingen m.b.t. het wedstrijdtenue <ul style="list-style-type: none"> • Incorrecte of onesthetische beschermkussens • Ontbrekend startnummer • Incorrect wedstrijdtenue – turnpakje, sieraden, kleur bandage, etc. | 0.30 per turnster van de eindscore Deze wordt eenmalig toegepast op de toestelscore waar het als eerst is geconstateerd – via de HWJ |
| Overtredingen van de kledingvoorschriften in Teamwedstrijden <ul style="list-style-type: none"> • Niet identieke wedstrijdtenues (voor turnsters van hetzelfde team) (alleen BB) | 1.00 Deze wordt eenmalig toegepast op de toestelscore waar het als eerste is geconstateerd – door de HWJ |
| Zonder toestemming op het podium of de matten blijven | 0.30 van de eindscore |

SECTIE 3 – VOORSCHRIFTEN VOOR COACHES

Artikel 3.1 Rechten van de coach

De coach heeft gegarandeerd recht op:

- a) De turnster of het team onder zijn/haar zorg te assisteren bij het indienen van schriftelijke verzoeken m.b.t. het verhogen van het toestel en de inschaling van nieuwe sprongen of elementen.
- b) De turnster of het team onder zijn/haar zorg te assisteren op het podium tijdens de warming-up periode op **alle** toestellen.
- c) Het helpen van de turnster of het team bij de voorbereiding van het toestel voor de wedstrijd:
 - SP: om de veiligheidskraag klaar te leggen.
 - SP, BO en BA: om de springplank klaar te leggen en de extra landingsmat op de juiste plaats te leggen.
 - BO: om de liggers te prepareren en verstellen.
- d) Op het podium of de matten aanwezig te zijn als het D1 jurylid een teken heeft gegeven om de oefening te starten om de springplank te verwijderen:
 - BA (en daarna direct het podium of matten verlaten).
 - BO – coach of extra turnster (en daarna direct het podium of matten verlaten).
- e) Aanwezig te zijn op het podium of matten tijdens de oefening:
 - **MB & BB**: bij BO om veiligheidsredenen – dit kan dezelfde of een andere coach zijn dan die de springplank verwijdert.
 - **Alleen MB**: bij SP.
 - **Alleen MB**: bij BA tijdens de opsprong, acrobatische elementen en de afsprong.
 - **Alleen MB**: bij VL op de plaats waar acrobatische elementen met vlucht worden geturnd.
- f) De turnster te helpen of adviseren tijdens de valtijd op alle toestellen en tussen de eerste en tweede sprong.
- g) Publieke bekendmaking van de score van zijn/haar turnster direct na de oefening dan wel conform de specifieke regels die op de wedstrijd van toepassing zijn.
- h) Aanwezig te zijn bij alle toestellen om te helpen in geval van blessures of gebreken aan het toestel.
- i) Bij de HWJ navraag te doen naar de waardering van de inhoud van de oefening van de turnster (zie Technisch Reglement Turnen).
- j) Te vragen om een herziening van de tijd- en lijnatrekken bij de HWJ.

Artikel 3.2 Verantwoordelijkheden van de coach

- a) De Waarderingsvoorschriften te kennen en zich conform de gedragen.
- b) De wedstrijdvolgorde en andere gevraagde informatie in te dienen overeenstemmend met de Waarderingsvoorschriften en/of het KNGU Huishoudelijk en Technisch Reglement die op de wedstrijd van toepassing zijn.
- c) Zich te onthouden van aanpassing van de hoogte van alle toestellen of veren in de springplank toe te voegen, herschikken of verwijderen (zie Sectie 2.1.2 met betrekking tot aanpassing van de liggerhoogte bij BO).
- d) Zich te onthouden van vertraging van de wedstrijd, belemmering van het zicht van de juryleden en het maken van misbruik of inbreuk op de rechten van andere deelnemers.
- e) Zich te onthouden van direct spreken tot de turnster of haar op enige andere wijze te helpen (signalen geven, roepen, aanmoedigingen en dergelijke) tijdens haar oefening.
- f) Zich te onthouden van discussies met actieve juryleden en/of andere personen buiten de arena tijdens de wedstrijd (uitzondering: teamarts, delegatieleider).
- g) Zich te onthouden van enig ander ongedisciplineerd of onheus gedrag.
- h) Zich tijdens de wedstrijd te allen tijde te gedragen op een eerlijke en sportieve manier.
- i) Zich tijdens de prijsuitreiking op een sportieve manier te gedragen.

OPMERKING: Zie de aftrekken voor overtredingen en onsportief gedrag.

Toegestane aantal coaches in de arena:

Het aantal toegestane begeleiders op de wedstrijdvloer staat beschreven in het Technisch Reglement van de LTC Turnen.

Artikel 3.3 Straffen voor het gedrag van de coach

| Door de HWJ en wedstrijdleiding | |
|---|--|
| Gedrag van de coach zonder directe impact op het resultaat/prestatie van de turnster/team | |
| – Onsportief gedrag (Geldt voor alle fases van de wedstrijd) | 1 ^o keer – Waarschuwing voor de coach 2 ^o keer – Verwijdering van de coach van de wedstrijdvloer overeenkomstig Huishoudelijk Reglement van de KNGU |
| – Schandalig, ongedisciplineerd en grof gedrag (Geldt voor alle fases van de wedstrijd) | Onmiddellijke verwijdering van de coach van de wedstrijdvloer overeenkomstig Huishoudelijk Reglement van de KNGU |
| Gedrag van de coach met directe impact op het resultaat/prestatie van de turnster/team | |
| – Onsportief gedrag (Geldt voor alle fases van de wedstrijd), bv | 1 ^o keer – 0.50 aftrek (per turnster/team per toestel) en waarschuwing voor de coach |
| – Ongeoorloofd vertragen of onderbreken van de wedstrijd | 1 ^o keer – 1.00 aftrek (per turnster/team per toestel) en waarschuwing voor de coach indien de coach op agressieve toon spreekt tegen de juryleden in functie |
| – Praten tegen juryleden in functie tijdens de wedstrijd; uitgezonderd D1 jurylid voor een protest | 2 ^o keer – 1.00 aftrek (per turnster/team per toestel), verwijdering van de coach van de wedstrijdvloer overeenkomstig Huishoudelijk Reglement van de KNGU |
| – Direct praten tegen de turnster, signalen geven, roepen, aanmoedigen of dergelijk tijdens de oefening | |
| – Schandalig, ongedisciplineerd en grof gedrag (Geldt voor alle fases van de wedstrijd), bv | 1.00 aftrek (per turnster/team per toestel), onmiddellijke verwijdering van de coach van de wedstrijdvloer overeenkomstig Huishoudelijk Reglement van de KNGU |
| – Incorrecte aanwezigheid van voorgeschreven personen in de arena tijdens de wedstrijd en/of tijdens de voorbereiding op de toestellen etc. | |
| – Niet toegestaan aanwezigheid van de coach op podium of matten tijdens oefening | 0.50 aftrek per keer van het eindcijfer |

SECTIE 4 – VOORSCHRIFTEN VOOR DE TECHNISCHE COMMISSIE

Bij officiële wedstrijden van de KNGU wijzen de leden van de Landelijke en Districts Technische Commissie Turnen een hoofd jury en toesteljury's aan.

Artikel 4.1 Verantwoordelijkheden lid Juryzaken van de Technische Commissie Turnen

Het lid Juryzaken van de Technische Commissie of haar vertegenwoordiger zal optreden als hoofd Wedstrijdjury. Haar verantwoordelijkheden omvatten:

- a) De algehele Technische leiding van de wedstrijd zoals omschreven in het Technisch Reglement.
- b) Het bijeenroepen en voorzitten van alle juryvergaderingen en instructiesessies.
- c) Het toepassen van de bepalingen van het Jury Reglement dat van toepassing is op de wedstrijd.
- d) Het behandelen van verzoeken zoals voor bepaling van de moeilijkheid van een ingediende nieuwe sprong of element, het verhogen van de liggers bij brug ongelijk en andere voorkomende kwesties. Zulke besluiten worden doorgaans genomen door het lid juryzaken van de Technische Commissie.
- e) Zich ervan te overtuigen dat het tijdschema zoals gepubliceerd op de website (programmaboekje) wordt gerespecteerd.
- f) Het werk van de Toestel Jury's te controleren en indien nodig in te grijpen. Behalve in het geval van een protest en tijd- of lijnfouten, is het in het algemeen niet toegestaan de score te wijzigen nadat deze op het scorebord is verschenen.
- g) Het afhandelen van protesten conform beschreven in het Technisch Reglement.
- h) In samenwerking met de leden van de Technische Commissie waarschuwingen uitdelen en/of het vervangen van enig persoon optredend in hoedanigheid van jurylid die als niet voldoende wordt beschouwd.
- i) Het uitvoeren van een globale video analyse (na de wedstrijd) met de Technische Commissie om de kwaliteit van de jurering vast te stellen (indien video aanwezig is).
- j) Toezicht houden op de controle van specificaties van de toestelafmetingen conform de KNGU-toestelbepalingen.
- k) In ongebruikelijke of speciale omstandigheden een jurylid mogen voordragen in de wedstrijd.
- l) Het maken van een verslag van de wedstrijd en binnen 2 weken indienen bij het lid juryzaken van de Technische Commissie, waarin het volgende is opgenomen:
 - Algemene opmerkingen betreffende de wedstrijd inclusief speciale gebeurtenissen en conclusies voor de toekomst.
 - Jury analyses
 - Gedetailleerde lijst van alle navragen naar de D-score, inclusief wijzigingen in de scores voor en na bekendmaking

SECTIE 5 – VOORSCHRIFTEN EN STRUCTUUR VAN DE TOESTELJURY

Artikel 5.1 Verantwoordelijkheden van de juryleden

Ieder jurylid is volledig en alleen verantwoordelijk voor de eigen score. Alle leden van de Toesteljury hebben de verantwoording om:

- a) Een grondige kennis te hebben van:
 - De Technische Regels
 - De Waarderingsvoorschriften
 - De regels voor juryleden
 - Alle andere technische informatie die noodzakelijk is om hun taken tijdens de wedstrijd uit te voeren.
- b) In het bezit te zijn van een brevet geldig voor de huidige cyclus en dit te kunnen tonen.
- c) In het bezit te zijn van de categorie die van toepassing is op de betreffende wedstrijd.
- d) Een uitgebreide kennis te hebben van het moderne turnen en het doel, de interpretatie en toepassing van elke regel te begrijpen.
- e) Aanwezig te zijn bij alle vastgestelde instructiesessies en juryvergaderingen voorafgaand aan de betreffende wedstrijd (*over uitzonderingen die door overmacht ontstaan, beslist het Hoofd Wedstrijdjury*).
- f) De speciale instructies, organisatie of jury gerelateerd, te volgen die door de leidende autoriteiten gegeven worden (bv de instructies over het Score Invoer Systeem).
- g) Aanwezig te zijn bij de podium training en/of inturnen.
- h) Zich grondig voor te bereiden op alle toestellen.

- i) In staat te zijn de verschillende noodzakelijke mechanische taken te vervullen, zoals:
 - Het correct completeren van elke vereiste scoresheet
 - Het gebruiken van elke noodzakelijke computer of andere mechanische materialen
 - Ervoor zorgen dat de wedstrijd efficiënt verloopt
 - Effectief communiceren met de andere juryleden
- j) Goed voorbereid, uitgerust, waakzaam en punctueel aanwezig te zijn.
- k) Gekleed te zijn zoals omschreven in het Jurywerkplan (onderdeel van het Technisch Reglement Turnen).

Gedurende de wedstrijd moeten juryleden:

- a) Zich te allen tijde op een professionele manier gedragen en onpartijdig ethisch gedrag tentoonspreiden.
- b) De functies vervullen zoals beschreven in Artikel 5.4.
- c) Elke oefening nauwkeurig, consistent, snel, objectief en eerlijk beoordelen en in geval van twijfel, de turnster het voordeel van de twijfel geven.
- d) De symbool notatiesheets gebruiken en de eigen scores bijhouden.
- e) In de toegewezen stoel blijven zitten (uitgezonderd met toestemming van het D1 jurylid) en zich onthouden van contact of discussies met turnsters en coaches.

Artikel 5.2 Rechten van de juryleden

In geval van interventie door de HWJ, heeft een jurylid het recht om de eigen score uit te leggen en in te stemmen (of niet) met een wijziging.

Indien er geen overeenstemming is over de wijziging, kan het jurylid overruled worden door de HWJ en wordt hiervan op de hoogte gesteld.

Artikel 5.3 Samenstelling van de toesteljury

De Toesteljury (Jury Panels)

De Toesteljury bestaat uit een D-Panel (*Moeilijkheid*) en een E-Panel. Een D-jurylid kan ook tegelijkertijd E-jury zijn.

De D en E-juryleden worden aangewezen door de Technische Commissie in overeenstemming met de meest recente Technische Regels en Jurywerkplan.

De structuur van de Toesteljury bestaat uit minimaal 2 personen en kan maximaal bestaan uit 2 D-panel juryleden en 6 E-panel juryleden.

Lijn & Tijdjuryleden:

- Twee (2) lijnjuryleden voor VL
- Één (1) lijnjurylid voor SP
- Één (1) tijdjurylid voor VL
- Één (1) tijdjurylid voor BO
- Twee (2) tijdjuryleden voor BA

Aanpassingen aan de jurypanels voor nationale en districtswedstrijden zijn mogelijk.

Artikel 5.4 Functies van de toesteljury

5.4.1 Functies van het D-Panel

- a) D Juryleden noteren de gehele oefening in symboolschrift, evalueren de oefening onafhankelijk, zonder vooroordeel en bepalen dan gezamenlijk de D-score. Discussie is toegestaan.
- b) Het D1 of D2 jurylid voert de D-score in de computer in of geeft de D-score door aan de centrale scoreverwerking.
- c) De bepaling van de D-score omvat:
 - Moeilijkheidswaarde
 - Samenstellingseisen (alleen bij BB)
 - Verbindingswaarde en afsprong bonus (alleen bij BB) gebaseerd op de speciale regels voor elk toestel
 - Samenstellingselementen (alleen bij MB)
 - Bonus (alleen bij MB)

Functies van het D1 jurylid:

- a) Optreden als contactpersoon tussen de Toesteljury en het HWJ, indien noodzakelijk.
- b) Toezicht houden op het werk van de tijd & lijnjuryleden en de secretarissen.
- c) Zekerstellen dat de wedstrijd op het toestel efficiënt verloopt inclusief de controle van de warming up tijd.
- d) Het geven van een teken om aan te geven dat de turnster binnen 30 seconden met de oefening moet beginnen.
- e) Zekerstellen dat de neutrale aftrekken voor tijd, lijn en gedragsfouten verwerkt zijn in de eindscore voordat deze bekend wordt gemaakt.
- f) Zekerstellen dat de volgende aftrekken zijn toegepast voor:
 - Niet presenteren voor of na de oefening
 - Uitvoeren van een ongeldige "0" sprong
 - Hulp tijdens de sprong, oefening of afsprong
 - Te korte oefeningen

Functie van het D-Panel na de wedstrijd:

Zij zullen een geschreven wedstrijd rapport indienen zoals aangegeven door het hoofd wedstrijdjury met de volgende informatie:

- Formulieren met overtredingen, onduidelijkheden en discutabele beslissingen met naam en nummer van de turnster.
- Stellen hun symbool notatie sheets beschikbaar gedurende overleg en dienen deze sheets aan het eind van de wedstrijd in bij het hoofd wedstrijdjury.

5.4.2 Functies van het E-Panel

Zij moeten

- a) De oefening aandachtig bekijken en de fouten beoordelen, waarna de bijbehorende aftrekken correct, onafhankelijk en zonder overleg met andere juryleden worden toegepast.
- b) De aftrekken noteren voor
 - Algemene fouten
 - Toestelspecifieke uitvoeringsfouten
 - Artistieke fouten
- c) Het scorebriefje volledig invullen of de aftrekken invoeren in de computer.
- d) In staat zijn om een eigen geschreven notatie van de beoordeling van alle oefeningen beschikbaar te stellen (*Uitvoering en Artistieke aftrekken*).

Artikel 5.5 Functies van de Tijd & Lijnjuryleden en secretarissen

5.5.1 Functies van de Tijd & Lijnjuryleden

Lijn Jurylid:

- Bij SP en VL: overschrijding van de lijn vaststellen en de fout kenbaar maken door de vlag op te steken.
- Het D1 Jurylid van elke overtreding of aftrek op de hoogte stellen; het van toepassing zijnde schriftelijke formulier tekenen en indienen.
- Bij SP het aantal warming-up pogingen tellen.

Tijd Jurylid:

- De tijdsduur van de oefening opnemen (VL & BA).
- De valtijd opnemen (BA & BO).
- Controleren of de oefening op tijd begint nadat het teken is gegeven.
- Controleren of de warming-up tijd niet wordt overschreden (*bij overschrijding wordt het D-Panel geïnformeerd*)
- Een duidelijk hoorbaar signaal geven aan de turnster en het D-Panel (BA)
- Het D1 Jurylid van elke overtreding of aftrek op de hoogte stellen het van toepassing zijnde schriftelijke formulier tekenen en indienen.

Opmerking: Tijden bij oefeningen (inclusief start oefening, tijdsduur oefening etc.) gaan in stappen van 1 seconde.

5.5.2 Functies van de Secretarissen

De secretarissen moeten kennis hebben van de Waarderingsvoorschriften en de computer; zij worden gebruikelijk aangewezen door de Technische Commissie.

Onder toezicht van het D1 Jurylid zijn zij verantwoordelijk voor de correctheid van alle invoer in de computers:

- Wordt de correcte werkvolgorde van het team en de turnsters aangehouden.
- Het correct tonen van de eindscore.

Artikel 5.6 Zitplaatsen

De juryleden worden op een plaats en afstand van het toestel geplaatst waar ze een ononderbroken zicht hebben op de totale oefening en waar ze hun beoordelende taken kunnen uitoefenen.

- Het D-Panel moet ter hoogte van het midden van het toestel zitten.
- De tijdjuryleden zitten naast de toesteljury (aan beide zijden).
- De lijnjuryleden bij VL zitten in tegenovergestelde hoeken en bekijken de 2 lijnen die het dichtst bij hen liggen.
- Het lijnjurylid bij SP zit aan de achterzijde van de landingsmat.
- De E-juryleden worden met de klok mee rond het toestel of aan de jurytafel geplaatst, beginnend aan de linkerzijde van het D-Panel (zie tekening).

Sprong, Brug Ongelijk, Balk en Vloer

| | | | | | |
|---|----|----|-----|---|---|
| 3 | D2 | D1 | SEC | 5 | 4 |
|---|----|----|-----|---|---|

Variaties in de zitplaatsen zijn mogelijk, afhankelijk van de omstandigheden in de wedstrijdhal.



DEEL 2
BEOORDELING VAN DE OEFENING
SECTIES 6 t/m 9

DEEL 2 Beoordeling van de oefening

SECTIE 6 – Bepaling van de score

Artikel 6.1 Algemeen

De regels die van toepassing zijn op de beoordeling van de oefeningen en de bepaling van de eindscore zijn identiek voor alle wedstrijden (*Kwalificatie, Team Finale, Meerkamp Finale, Toestelfinales*) met uitzondering van sprong, waar speciale regels gelden voor de kwalificatie en de toestelfinales (sectie 10).

Voor de middenbouw zijn de supplementen 1 tot en met 7 van toepassing. Voor de bovenbouw gelden de supplementen A tot en met H. In de supplementen staan per niveau de eisen voor de inhoud van de oefening beschreven.

Artikel 6.2 Bepaling van de eindscore

- De eindscore op elk toestel wordt vastgesteld door het gebruiken van 2 aparte scores: D-score (inhoud van de oefening) en E-score (uitvoering van de oefening).
- Het D-Panel stelt de D-score vast, de inhoud van de oefening, en het E-Panel stelt de E-score vast, de uitvoering en artistieke presentatie.
- De eindscore van een oefening wordt vastgesteld door de D-score en E-score bij elkaar op te tellen. Indien noodzakelijk worden neutrale aftrekken voor tijd, lijn en gedragsfouten in mindering gebracht (zie 5.4.1)
- De meerkamp score is de som van de eindscore behaald op de 4 toestellen.
- De teamscore wordt berekend conform het huidige Technische Reglement dat van toepassing is op die wedstrijd.
- Kwalificatie voor en deelname aan de Team Finale, Meerkamp Finale en de Toestelfinales vindt plaats conform het huidige Technische Reglement dat van toepassing is op die wedstrijd.
- In principe is het herhalen van een oefening niet toegestaan.

Berekening van de eindscore

Voorbeeld Supplement C:

$$\text{D-score} + \text{E-score}^* = \text{Eindscore}$$

| | |
|-----------------------------|--------------|
| D-score | |
| Moeilijkheid (3A – 3B – 2C) | + 1.50 |
| Samenstellingseisen | + 2.00 |
| Verbindingswaarde | + 0.40 |
| D-score | 3.90 |
| E-score | 10.00 |
| Uitvoering | - 0.70 |
| Artistiek | - 0.30 |
| E-score | 9.00 |
| Eindscore | 12.90 |

Voorbeeld supplement 4

| | |
|------------------------------|--------------|
| D-score | |
| Moeilijkheid (1TA – 3A – 2B) | + 0.80 |
| Samenstellings-elementen | + 3.00 |
| Bonus | + 1.50 |
| D-score | 5.30 |
| E-score | 10.00 |
| Uitvoering | - 0.70 |
| Artistiek | - 0.30 |
| E-score | 9.00 |
| Eindscore | 14.30 |

* **E-score:** het totaal van de uitvoerings- en artistieke aftrekken wordt opgeteld en dan afgetrokken van 10.00.

De E-score wordt berekend door het gemiddelde te nemen van de scores van het E-panel (aftrekken). Bij 4 of 5 juryleden valt het hoogste en laagste cijfer af.

Artikel 6.3 Te korte oefening

Het D-Panel brengt de van toepassing zijnde neutrale aftrek voor een te korte oefening in mindering op de Eindscore:

Turnster turnt:

Supplement A, B en C.

- 7 of meer elementen = geen aftrek
- 5 of 6 elementen = -/- 4.0 punten
- 3 of 4 elementen = -/- 6.0 punten
- 1 of 2 elementen = -/- 8.0 punten
- Geen elementen = -/- 10.0 punten

Supplement D (behalve brug senioren 4^e divisie), E en F

- 6 of meer elementen = geen aftrek
- 4 of 5 elementen = -/- 4.0 punten
- 2 of 3 elementen = -/- 6.0 punten
- 1 element = -/- 8.0 punten
- Geen elementen = -/- 10.0 punten

Supplement G en H (uitgezonderd brug) en brug senioren 4^e divisie

- 5 of meer elementen = geen aftrek
- 3 of 4 elementen = -/- 4.0 punten
- 2 elementen = -/- 6.0 punten
- 1 element = -/- 8.0 punten
- Geen elementen = -/- 10.0 punten

Supplement H brug

- 4 of meer elementen = geen aftrek
- 3 elementen = -/- 4.0 punten
- 2 elementen = -/- 6.0 punten
- 1 element = -/- 8.0 punten
- Geen elementen = -/- 10.0 punten

Supplement 1 t/m 5

- 5 elementen of meer = geen aftrek
- 3 of 4 elementen = -/- 4.0 punten
- 1 of 2 elementen = -/- 6.0 punten

Supplement 6 en 7

- 4 elementen of meer = geen aftrek
- 2 of 3 elementen = -/- 4.0 punten
- 1 element = -/- 6.0 punten

Voorbeeld bovenbouw:

Vloer

De turnster valt en blesseert zich na het uitvoeren van slechts 4 elementen


(Zonder eerst op de voeten te landen)

Beoordeling:

D-score (Supplement C)

| | |
|----------------------------|-----------------|
| MW (A + A + X + X + A + B) | + 0.50 P |
| SE #3, #4 | + 1.00 P |
| AB | + 0.20 P |
| D-score | + 1.70 P |

Maximale E-score

10.00 P

Totale aftrekken (2x val, hoogte, ampl. etc.) - 4.10 P

E-score = 5.90 P

Score

= 7.40 P

Eindscore na neutrale aftrek voor een te korte oefening:

7.40 p. - 6.00 p. = 1.40 punten

D-score (Supplement 4)

| | |
|----------------------------|-----------------|
| MW (A + A + X + X + A + B) | + 0.50 P |
| SE #1, #2, | + 1.00 P |
| Bonus #2, | + 0.30 P |
| D-score | + 1.80 P |

Maximale E-score

10.00 P

Totale aftrekken (2x val, hoogte, ampl. etc.) - 4.10 P

E-score = 5.90 P

Score

= 7.70 P

Eindscore na neutrale aftrek voor een te korte oefening:

7.70 p. - 4.00 p. = 3.70 punten

SECTIE 7 – Voorschriften van toepassing op de D-Score

Artikel 7.1 Beschrijving van de D-Score (Inhoud)

- De D-score op sprong is de Moeilijkheidswaarde uit de Sprongtabel.
- De D-score op Brug Ongelijk, Balk en Vloer omvat de moeilijkheidswaarde van de 8 hoogste elementen (supplement A t/m C) of 7 hoogste elementen (supplement D t/m F) of 6 hoogste elementen (supplementen G t/m H en 1 t/m 7), samenstellingseisen, samenstellingselementen (alleen bij middenbouw), bonussen (alleen bij middenbouw) en verbindingswaarde en afsprong bonus (alleen bij bovenbouw).

Artikel 7.2 Moeilijkheidswaarde (MW)

De MW bestaat uit elementen uit de Elemententabel in de Waarderingsvoorschriften die ongelimiteerd zijn en indien nodig kunnen worden uitgebreid.

- De maximaal **8** hoogste MW inclusief de afsprong worden geteld op Brug Ongelijk, Balk en Vloer bij supplement A, B en C.

De maximaal **7** hoogste MW inclusief de afsprong worden geteld op Brug Ongelijk, Balk en Vloer bij supplement D, E en F, uitgezonderd Brug Ongelijk Senior 4^e divisie.

De maximaal **6** hoogste MW inclusief de afsprong worden geteld op Brug Ongelijk, Balk en Vloer bij supplement G en H en Brug ongelijk Senior 4^e divisie.

De maximaal **6** hoogste MW worden geteld op Brug Ongelijk, Balk en Vloer bij supplement 1 t/m 7 (afsprong mag 1 van de 6 elementen zijn, maar dat hoeft niet).

- Het D-Panel zal de Moeilijkheidswaarde van het element altijd erkennen, tenzij niet wordt voldaan aan de technische eisen van het element.

| Moeilijkheidswaarde | | | |
|---------------------|-----|---|-----|
| TA | 0.1 | F | 0.6 |
| A | 0.1 | G | 0.7 |
| B | 0.2 | H | 0.8 |
| C | 0.3 | I | 0.9 |
| D | 0.4 | J | 1.0 |
| E | 0.5 | | |

7.2.1 Erkenning van MW van elementen

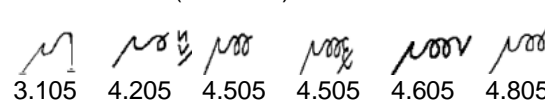
- Om MW aan een element toe te kennen moet het uitgevoerd worden conform de beschreven lichaamspositie in de Elemententabel. Een element is herkenbaar geturnd als alle bewegingsfasen aan de omschrijving of de gangbare technische uitvoering voldoen. Hiervoor gelden de volgende voorwaarden:
 - Als na vlucht (bv salto's) de landing op de voeten is gemaakt
 - Als vanuit (hurk)zit tot (hurk)zit (bv rollen), de steun in (hurk)zit bereikt is met 1 voet of 2 voeten
 - Als vanuit steun tot steun (bv heupdraai) de steun na het onderdeel bereikt is
 - Als vanuit zwaai tot steun (bv kippen, $\frac{3}{4}$ reus) de steun is bereikt en de heupen tenminste boven de horizontaal zijn gezien vanuit het steunpunt
 - Als vanuit stand tot stand (bv overslagen, radslag, arabier) de landing op de voet(en) na het element bereikt is
 - Als vanuit stand tot houding (bv handstand of zweefstand) niet meer dan 45° afwijking is. Als de afwijking binnen 45° blijft, volgt wel uitvoeringsaftrek.Een niet herkenbaar element krijgt geen MW of een andere MW toegekend.
- Hetzelfde element krijgt slechts 1 maal MW in een oefening toegekend, in chronologische volgorde.

Uitzondering: Supplement C op BO en Supplement D t/m H en 1 t/m 7 op BO en VL

BO: elementen 1.101, 1.103 en 1.104 mogen als opsprong en 1x in de oefening als element geteld worden




VL: loop flik-flak en gesloten flik-flak mogen als 2 verschillende elementen geteld worden. Dit geldt ook voor loopoverslag en gesloten overslag.

- Twistelementen** (Arabians) worden als **voorwaartse elementen** beschouwd:



- Erkenning van gelijke en verschillende elementen**

- Verschillende danselementen in hetzelfde vak in de Elemententabel (*zelfde nummer*) krijgen slechts eenmaal MW in de oefening toegekend, in chronologische volgorde.
- Maximaal één draai (pirouette) in hurkstand op 1 been (BA en VL) krijgt MW, in chronologische volgorde. Het maximum aantal draaien dat wordt erkend is:

- 4/1 draai (1440°) voor pirouettes in passé
(5/1 pirouettes in passé worden hetzelfde beschouwd als 4/1)
- 3/1 draai (1080°) voor alle andere pirouettes met een andere beenhouding
- 1½ draai (540°) voor sprongen in spagaat en/of spreidhoekhouding
(bv , )
- 1/1 draai (360°) voor complexe sprongen (bv )

e) Elementen worden als verschillend beschouwd als ze onder verschillende nummers in de elemententabel staan vermeld.

f) Elementen worden als hetzelfde beschouwd indien ze onder hetzelfde nummer genoemd worden en voldoen aan de volgende criteria:

Elementen op BO:

- Uitgevoerd met of zonder gesprongen greepwissel.
- Reuzendraaien v.w. & a.w. uitgevoerd met gesloten of gespreide benen, met een heuphoek of gestrekt.
- Gehoekte zolendraaien v.w. & a.w. uitgevoerd met gesloten of gespreide benen.
- Uitgevoerd met benen gesloten of gespreid in vluchtelementen

Danselementen:

- Met afzet van een of twee voeten met dezelfde beenhouding.
 - bv hurk/hoeksprong met afzet van één been en van twee benen.
- In parallel- of dwarsstand worden uitgevoerd (BA)
 - Sprongen uitgevoerd in parallelstand krijgen 1 MW hoger dan dezelfde sprong uitgevoerd in dwarsstand.
 - Indien hetzelfde element zowel in parallel- als dwarsstand wordt uitgevoerd, dan wordt slechts één maal MW toegekend en wel in chronologische volgorde.
 - Sprongen die in parallelstand beginnen en in dwarsstand eindigen, of andersom– worden beschouwd als in dwarsstand uitgevoerde elementen (een toegevoegde 90° draai maakt het element niet anders)
- Landen op één of twee voeten (BA)
- Landen op één of twee voeten of in ligsteun (VL)

Acro elementen:

- Met landing op één of twee voeten

g) Elementen worden als verschillend beschouwd als ze genoemd worden onder hetzelfde nummer en voldoen aan de volgende criteria:

Acro elementen:

- Er is sprake van verschillende lichaamshoudingen (hurk, hoek of gestrekt) in salto's.
- Er is sprake van verschillende graden van draai: 180°, 360°, 540°, etc. (½, 1/1, 1½, etc.)
- De steun op 1 of 2 handen wordt uitgevoerd of zonder steun uitgevoerd.
- Er wordt afgezet met 1 of 2 benen.

7.2.2 Erkenning van elementen gebeurt in chronologische volgorde

- a) In geval van een technisch verkeerd uitgevoerd element kan die erkend worden als:
- Een ander element uit de tabel
 - Geen moeilijkheidswaarde
 - Één moeilijkheidswaarde lager
- b) Indien een element wordt erkend als een ander element uit de tabel omdat niet aan de technische vereisten wordt voldaan, en het element wordt later technisch correct uitgevoerd dan krijgen beide elementen MW toegekend
- Voorbeeld: Spagaatsprong tot ring zonder de vereiste buiging aw van hoofd en bovenlichaam, wordt een spagaatsprong, en indien de spagaatsprong tot ring later technisch correct wordt uitgevoerd, wordt deze als spagaatsprong tot ring erkend omdat beide sprongen in de elemententabel voorkomen
 - Voorbeeld Balk:  draai wordt gegeven als een ander element in de Code -  vanwege het niet horizontaal houden van het vrije been van het begin tot het einde van de draai (360°). Als het voor de 2^e keer op de juiste manier wordt uitgevoerd - geef MW voor 
- c) Indien een element 1 MW lager krijgt toegekend doordat niet aan de technische vereisten wordt voldaan, en het element wordt later in de oefening nogmaals geturnd, dan wordt dit als herhaling beschouwd en krijgt het herhaalde element geen MW.
- Voorbeeld: Brug: Reuzendraai a.w. met 1½ draai krijgt één MW lager (C), omdat de handstand niet is bereikt vóór de draai. Indien dan nogmaals geturnd met volledige 1½ in handstand wordt geen MW (D) toegekend.

- d) **Middenbouw:** indien een element 1 MW lager krijgt toegekend doordat niet aan de technische vereisten wordt voldaan en het element later in de oefening nogmaals wordt geturnd, kan het herhaalde element MW toegekend krijgen
- **Voorbeeld Brug (supplement 1 & 2):** losom tot handstand buiten 10° krijgt één moeilijkheidswaarde lager (B). Indien nogmaals geturnd wel tot handstand wordt MW (C waarde) toegekend.

7.2.3 Nieuwe sprongen, elementen en verbindingen

Coaches en turnsters worden aangemoedigd nieuwe sprongen en elementen die nog niet eerder zijn uitgevoerd en/of nog niet in de tabel van elementen voorkomen in te dienen. Tevens neemt de LTC Turnen nieuwe en originele verbindingen die nog niet zijn uitgevoerd in overweging. Aanvragen zijn in te dienen bij de LTC Turnen (werkgroep Juryzaken) per e-mail op elk moment tijdens het jaar.

- a) Alleen de elementen die zijn geturnd worden opgenomen in de Waarderingsvoorschriften.
- b) Teneinde als nieuw element te kunnen worden erkend, dient het element voor de eerste keer succesvol (zonder val) te worden uitgevoerd in een officiële landelijke wedstrijd.
- c) Een element krijgt geen naam indien het door meerdere turnsters op dezelfde wedstrijd voor het eerst wordt uitgevoerd.
- d) De nieuwe elementen dienen minimaal 5 werkdagen voor de wedstrijd waar het geturnd wordt ingediend te worden. Het verzoek om evaluatie dient vergezeld te gaan van technische tekeningen, figuren en een filmpje.
- e) De LTC Turnen evalueert met betrekking tot:
 - Moeilijkheidswaarde van nieuwe sprongen (groep en nummer)
 - Moeilijkheidswaarde van nieuwe elementen
 - Verbindingswaarde
- f) De evaluatie mag afwijken van de toegekende waarde op andere dan officiële landelijke wedstrijden.
- g) De beslissing van de LTC Turnen wordt schriftelijk gemeld aan:
 - De betreffende vereniging / turnster;
 - Juryleden tijdens de juryinstructie of juryvergadering voorafgaand aan de betreffende wedstrijd.

De LTC Turnen publiceert nieuwe toegekende elementen in een nieuwsbericht.

Artikel 7.3 Samenstellingseisen (SE)

Samenstellingseisen worden omschreven in de respectievelijke toestel artikelen. Een maximum van 2.00 is mogelijk.

- a) Alleen elementen uit de elemententabel kunnen SE vervullen. Vanaf supplement E mogen ook TA-elementen worden gebruikt.
- b) Een element kan meer dan één SE vervullen, maar het element mag niet herhaald worden om een andere SE te vervullen.

Artikel 7.4 Verbindingswaarde (VW) & Afsprong bonus (AB)

Verbindingswaarde wordt bereikt door combinaties van elementen op BO, BA en VL bij supplement A t/m H.

- a) Elementen die gebruikt worden voor VW hoeven NIET per se te behoren tot de 8 (of 7 of 6) tellende elementen in de MW. Alle elementen moeten komen uit de elemententabel.
- b) Verbindingswaarde op BO, BA en VL wordt gewaardeerd op:
 - +0.10
 - +0.20
- c) Formules voor VW en AB worden omschreven in de respectievelijke toestel artikelen in deel 3, secties 11, 12 en 13.
- d) Gedevalueerde elementen kunnen worden gebruikt voor VW.
- e) Om te worden toegekend moet het element worden uitgevoerd zonder val of volgens de toestel specifieke regels.

7.4.1 Directe en indirecte verbindingen

Alle verbindingen moeten **direct** zijn.

Alleen op Vloer kunnen acrobatische verbindingen **indirect** zijn.

Directe verbindingen zijn die waarin elementen worden uitgevoerd zonder

- a) Stop tussen de elementen
- b) Extra stap tussen de elementen
- c) Dat de voet de balk raakt tussen de elementen
- d) Balansverstoring tussen de elementen
- e) Duidelijke uitstrekking van benen/heupen in het 1^e element vóór afzet van het 2^e element
- f) Extra/overdreven armzwaaien

Indirecte verbindingen (*uitsluitend in acrobatische series op vloer*) zijn verbindingen waarbij direct verbonden acrobatische elementen met vluchtfase en steun van de handen (*uit Groep 3 zoals arabier, flick-flack, enz. als voorbereidende elementen*) worden uitgevoerd tussen salto's.

De erkenning van directe of indirecte verbindingen op VL moet in het voordeel van de turnster zijn.

De volgorde van elementen binnen een verbinding is vrij op BA, VL en BO (*tenzij anders is aangegeven*).

7.4.2 Herhaling van elementen voor Verbindingswaarde (Serie Bonus op BA)

- Elementen mogen niet herhaald worden in een andere verbinding voor verbindingswaarde
 - Erkenning gebeurt in chronologische volgorde
- Dezelfde elementen op BO, acrobatische elementen op BA en VL mogen 2 keer in dezelfde verbinding worden uitgevoerd. Danselementen mogen niet herhaald worden.

Voorbeelden:

- Brug ongelijk – reuzendraai a.w. 2x
- Balk – vrije overslag 2x of losse rol vw 2x
- Vloer – indirecte of directe verbinding van tempo salto 2x (*let op wat het betreffende supplement voor eisen aan de VW stelt*)

- Met de directe verbinding van 3 of meer elementen, mag het 2^e element worden gebruikt:
 - De 1^e keer als het laatste element van de verbinding en
 - De 2^e keer als het 1^e element om een nieuwe verbinding te beginnen

Voorbeeld:



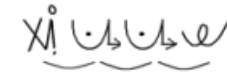
Brug Ongelijk C + B + B **supplement C**
Totale VW 0.20 + 0.10 = 0.30

De reus a.w. mag worden gebruikt als:

- de 1^e keer in de verbinding met losom tot handstand
- de 2^e keer in de verbinding met de afsprong

- Met de directe verbinding van 3 of meer elementen, moet het herhaalde vluchtelement op BO of de salto op BA & VL direct verbonden zijn. Verbindingswaarde wordt toegekend voor alle verbindingen.

Voorbeelden:



Brug Ongelijk D + D + X + D **supplement A**
Totale VW 0.10 + 0.20 + 0.10 = 0.40

Het vluchtelement tkatchev mag worden gebruikt als:

- De 1^e keer VW als het 2^e element in een verbinding
- De 2^e keer VW als de verbinding van 2 dezelfde vluchtelementen
- De 3^e keer VW als het 1^e element waarmee een nieuwe verbinding begint



Balk D + X + D **supplement A**
Totale VW 0.20 + 0.20 = 0.40
Totale SB 0.10

Aerial mag worden gebruikt als:

- De 1^e keer VW als de verbinding tussen 2 aerals
- De 2^e keer VW als het 1^e element waarmee een nieuwe verbinding begint



Vloer A + A + B **supplement E**
Totale VW 0.10 + 0.20 = 0.30

Salto mag worden gebruikt als:

- De 1^e keer VW als de verbinding met de overslag
- De 2^e keer VW als het 1^e element waarmee een nieuwe verbinding begint met de streksalto

7.4.3 Afsprong Bonus

Op brug ongelijk, balk en vloer zal een Afsprong Bonus van 0.20 punt toegekend worden aan een afsprong (supplement A t/m D). De moeilijkheid van de afsprong voor het toekennen van de bonus staat vermeld in de betreffende supplementen.

Om de Afsprong Bonus toegekend te krijgen moet de afsprong uitgevoerd worden zonder val. Om de Afsprong Bonus op vloer te krijgen moet de laatste acrolijn worden uitgevoerd zonder val.

Artikel 7.5 Samenstellingselement (SE) (alleen MB)

Samenstellingselementen worden omschreven in de supplementen 1 t/m 7. Voor het toekennen van samenstellingselementen moet de essentie van het element zoals beschreven in het supplement worden geturnd.

- a) Elementen uit de elemententabel kunnen geturnd worden om samenstellingselementen te vervullen. In supplement 3 t/m 7 mogen ook TA-elementen worden gebruikt. Elementen zonder MW die voldoen aan de beschrijving van het samenstellingselement kunnen gebruikt worden.

Voorbeeld Balk niveau 3 en 4: ½ pirouette (180°) op 1 been (TA), gevolgd door ½ draai (180°) op 2 benen in relevé (geen MW) voldoet voor SE 5.

- b) Een element kan meer dan één samenstellingselement vervullen (tenzij anders vermeld), maar het element mag niet herhaald worden om een ander samenstellingselement te vervullen.

Artikel 7.6 Bonus (B) (alleen MB)

- a) Elke bonus wordt maar 1x toegekend.
- b) Elementen die worden gebruikt voor de bonus hoeven niet te behoren tot de tellende elementen voor MW.
- c) De elementen hoeven niet te komen uit de elemententabel.
- d) De bonussen worden beschreven bij de toestellen en in de supplementen.
- e) Een element kan meer dan één bonus vervullen (tenzij anders vermeld), maar het element mag niet herhaald worden om een andere bonus te vervullen.

Voorbeeld Balk niveau 2: turnster maakt een verbinding van radslag – loopflik-flak en verdient daarmee SE 3, Bonus 3 en Bonus 7

Voorbeeld Balk niveau 5: turnster maakt een handstand 2 sec. (A), gevolgd door vluchtige handstand (TA). Daarmee voldoet de turnster aan Bonus 3 of Bonus 4.

- f) Een bonus kan verdiend worden in plaats van een samenstellingselement. De turnster krijgt dan zowel het samenstellingselement (1.00 of 0.50 punt) als de bonus (0.30) toegekend.

Voorbeeld Brug Ongelijk niveau 4: turnster maakt zolendraai (bonus 3) in plaats van ophurken (SE 3) en verdient daarmee 0.30 + 0.50 = 0.80.

- g) Gedevalueerde elementen kunnen worden gebruikt voor bonus.

Aanvulling middenbouw

Op balk & vloer wordt gesproken over pirouettes/draaien uit verschillende lijnen (supplement 1 t/m 3). Hiermee worden verschillende regels in de elemententabel bedoeld. Het laatste cijfer van het elementnummer geeft de lijn aan.

Voorbeeld Vloer:

- 2.101 - 1/1 draai (360°) op 1 been en 2.201 – 2/1 draai (720°) op 1 been komen uit dezelfde lijn.
- 2.101 - 1/1 draai (360°) op 1 been en 2.207 - 1/1 draai (360°) pirouette in hurkzit op één been komen uit verschillende lijnen.

SECTIE 8 – Voorschriften van toepassing op de E-score

Artikel 8.1 Beschrijving van de E-Score (Uitvoering)

Voor perfectie in uitvoering, combinatie en artistieke presentatie kan de turnster een score van **10.00** verdienen.

De E-score omvat aftrekken voor fouten in:

- Uitvoering
- Artistieke presentatie

Artikel 8.2 Beoordeling door het E-Panel

De E juryleden beoordelen de oefening en stellen onafhankelijk de aftrekken vast.

Iedere oefening wordt beoordeeld met de verwachting van een perfecte uitvoering als referentiekader.

Alle afwijkingen van deze verwachting worden afgetrokken.

Aftrekken voor fouten in uitvoering en artistieke presentatie worden opgeteld en dan in mindering gebracht op 10.00 punten, om de E-score te bepalen.

De maximale aftrek voor uitvoering is 10.00 p.

Voor alle toestellen geldt dat er volgens de algemene afrekkentabel (zie 8.3) wordt gejureerd. Voor elk toestel zijn er ook toestel specifieke aftrekken die benoemd zijn in secties 10 t/m 13.

Artikel 8.3 – Tabel voor algemene fouten en straffen

| Fouten | | Klein | Middel | Groot | Zeer Groot |
|--|----------|--|-------------------------------------|-------|--------------|
| | | 0.10 | 0.30 | 0.50 | 1.00 of meer |
| Door E-Panel juryleden | | | | | |
| Uitvoeringsfouten | | | | | |
| – Gebogen armen of gebogen knieën | per keer | X | X | X | |
| – Geopende benen of knieën | per keer | X | X Schouder breedte of meer | | |
| – Benen gekruist tijdens salto's met schroeven | per keer | X | | | |
| – Onvoldoende hoogte van elementen (externe amplitude) | per keer | X | X | | |
| – Onvoldoende exacte hurk- of hoekhouding in enkele salto's zonder draai | per keer | X 90° heup/ kniehoek | X >90° heup/ kniehoek | | |
| – Onvoldoende exacte hurk- of hoekhouding in dubbele salto's zonder draai | per keer | X >90° heuphoek | | | |
| – Onvoldoende gestrekt blijven van het lichaam (te vroeg hoeken) | per keer | X | X | | |
| – Aarzeling tijdens uitvoering van elementen en verbindingen | per keer | X | | | |
| – Poging zonder uitvoering van een element (<i>empty run</i>) | per keer | | X | | |
| – Afwijking van de rechte lijn | per keer | X | | | |
| Lichaams- en beenhouding tijdens elementen (<i>geen dans</i>) | | | | | |
| – Lichaamslijnen | per keer | X | | | |
| – Voeten niet gestrekt/ontspannen | per keer | X | | | |
| – Onvoldoende spagaat in acro elementen (niet vlucht) | per keer | X | X | | |
| – Niet voldoen aan de technische vereisten van dans-elementen (lichaamshouding) (<i>zie sectie 9 voor de lijst met fouten in danselementen</i>) | per keer | X | X | X | |
| – Precisie | per keer | X | | | |
| – Afsprong te dicht bij het toestel uitvoeren (<i>BO en BA</i>) | | | X | | |
| – Alleen MB: elementen die niet op voorgeschreven plek in de oefening worden geturnd (zoals balk houdingen serie aan het begin van de oefening) | | | X | | |
| Landingsfouten (voor alle elementen incl. de afsprong) | | Indien er geen val is mag de maximale aftrek voor de landing niet meer zijn dan 0.80 | | | |
| – Benen uit elkaar bij de landing | per keer | X | | | |
| – Extra armzwaaien | | X | | | |
| – Gebrek aan evenwicht | per keer | X | X | | |
| – Extra passen, kleine hup | per keer | X | | | |
| – Zeer grote pas of sprong (<i>richtlijn - meer dan schouderbreedte</i>) | per keer | | X | | |
| – Lichaamshoudingfout | per keer | X | X | | |
| – Diepe hurkzit | per keer | | | X | |
| – Toucheren / aanraken toestel / matten met handen, maar niet vallen | per keer | | X | | |
| – Steun op mat / toestel met 1 of 2 handen | per keer | | | | 1.00 |
| – Val op de mat op knieën of heupen | per keer | | | | 1.00 |
| – Val op of tegen het toestel | per keer | | | | 1.00 |
| – Niet eerst op de voeten landen vanuit een element | per keer | | | | 1.00 |

Artikel 8.3 – Tabel voor algemene fouten en straffen

| Fouten | | Klein | Middel | Groot | Zeer Groot |
|--|---------------------------------------|-------|--------|-------|--|
| | | 0.10 | 0.30 | 0.50 | 1.00 of meer |
| Door D-Panel juryleden (D1 en D2) | | | | | |
| – Uitvoering van een verbinding met val – Uitvoering van afsprong met val | BO/BA/VL | | | | Geen VW, Geen SB (BA) Geen AB |
| – Niet eerst op de voeten of in de voorgeschreven positie landen vanuit een element | per keer | | | | Geen MW/VW/SE, Geen SB (BA), Geen bonus |
| – Afzet buiten de lijnen (<i>volledig buiten de lijnen</i>) | VL | | | | Geen MW/VW/SE/ Bonus |
| – Niet presenteren aan het D-Panel aan het begin en/of einde van de oefening | Per turnster, per toestel | | X | | Van de Eindscore |
| – Hulpverlening (helpen) | BO/BA/VL per keer | | | | 1.00 van de Eindscore. - Als de coach de turnster helpt nadat het element voltooid is: Geen VW - Als de coach de turnster helpt om een element uit te voeren: Geen MW/VW/AB/SE, Geen SB, Geen bonus |
| – Niet toegestaan aanwezigheid van de coach | Per turnster, per toestel | | | X | Van de Eindscore |
| Door D-Panel juryleden (D1 en D2) met melding aan de HWJ of door de HWJ | | | | | |
| Onregelmatigheden aan het toestel door: | | | | | |
| – Niet op de juiste wijze gebruiken van de veiligheidskraag bij sprong (zie 10.4.3) | Per turnster, per toestel | | | | Ongeldige sprong "0" |
| – De dempingsmat voor landingen bij SP, BO en BA niet gebruiken | Per turnster, per toestel | | | X | Van de Eindscore |
| – Het plaatsen van de springplank op een niet toegestane ondergrond | Per turnster, per toestel | | | X | |
| – Het gebruik van niet toegestane extra matten | Per turnster, per toestel | | | X | |
| – Het verplaatsen van de dempingsmat tijdens oefening of verplaatsen naar een niet toegestane plaats | Per turnster, per toestel | | | X | |
| Door de HWJ van de Eindscore - Melding van het D-Panel aan de HWJ | | | | | |
| – Incorrect gebruik van magnesium en/of het toestel beschadigen | Per turnster, per toestel | | | X | Van de Eindscore |
| – Herschikken, toevoegen of verwijderen van veren uit de springplank | Per turnster, per toestel | | | X | Van de Eindscore |
| – Het toestel in hoogte verstellen zonder toestemming | Per turnster, per toestel | | | X | Van de Eindscore |
| Door de HWJ van de Eindscore - Melding van het D-Panel aan de HWJ | | | | | |
| Gedrag van de turnster | | | | | |
| – Incorrecte of onesthetische beschermkussens | Per turnster, per toestel | | X | | |
| – Ontbrekend startnummer | Per turnster, per toestel | | X | | In Kwalificatie, Meerkampfinale en Team Finale wordt eenmalig aftrek toegepast op de toestelscore waar het als eerst is geconstateerd. In Toestelfinales van de toestelscore. |
| – Incorrect wedstrijdtenue –turnpakje, sieraden, kleur bandage, etc. | Per turnster, per toestel | | X | | |
| – Incorrecte reclame | Per Team Per turnster, per toestel | | X | | Van de eindscore op het betreffende toestel indien verzocht door de verantwoordelijke organisatie |
| – Onsportief gedrag | Per turnster, per toestel | | X | | Van de Eindscore |
| – Zonder toestemming op het podium of matten blijven | Per turnster, per toestel | | X | | Van de Eindscore |
| – Het podium of matten opnieuw betreden na de oefening | Per turnster, per toestel | | X | | Van de Eindscore |
| – Spreken met juryleden in functie tijdens de wedstrijd | Per turnster, per toestel | | X | | Van de Eindscore |
| – Teamturnsters turnen in de verkeerde wedstrijdvolgorde | Per team | | | | 1.00 In Kwalificatie en Team finale van het teamtotaal op het betreffende toestel |
| – Geen identieke turnpakjes (<i>voor turnsters van hetzelfde team</i>) (alleen BB) | Per Team | | | | 1.00 In Kwalificatie en Team Finale eenmalige aftrek bij het toestel waar het eerst is geconstateerd |

Artikel 8.3 – Tabel voor algemene fouten en straffen

| Fouten | | Klein | Middel | Groot | Zeer Groot |
|--|--|---|--------|-------|--------------------|
| | | 0.10 | 0.30 | 0.50 | 1.00 of meer |
| – Wedstrijd niet afmaken en/of niet aanwezig zijn bij de prijsuitreiking zonder kennisgeving of toestemming | | | | | Diskwalificatie |
| – Schuldig aan oponthoud of onderbreking van de wedstrijd | | | | | Diskwalificatie |
| Met schriftelijke melding van de tijdwaarneemster aan het D-Panel | | | | | |
| Opmerking: De aftrek zal toegepast worden als de tijd overschreden is met één seconde. | | | | | |
| – Flagrante overschrijding van de warming up tijd (na waarschuwing) • Voor individuele turnsters | Per team Per turnster, per toestel | | X | | Van de Eindscore |
| – Niet binnen 30 sec. na het teken van de jury beginnen aan de oefening | Per turnster, per toestel | | X | | |
| – Niet binnen 60 sec. na het teken van de jury beginnen aan de oefening | Per turnster, per toestel | Het recht om aan de oefening te beginnen is beëindigd | | | |
| – Tijdsoverschrijding (BA en VL) | Per turnster, per toestel | X | | | |
| – Oefening beginnen zonder teken | Per turnster, per toestel | | | | “0” |
| BO en BA – Overschrijding toegestane onderbrekingstijd/valtijd – Overschrijding onderbrekingstijd/valtijd (meer dan 60 seconden) | Per turnster, per toestel Per turnster, per toestel | | X | | Oefening beëindigd |

| Door de HWJ en wedstrijdleiding | |
|---|--|
| Gedrag van de coach zonder directe impact op het resultaat/prestatie van de turnster/team | |
| – Onsportief gedrag (Geldt voor alle fases van de wedstrijd) | 1 ^e keer – Waarschuwing voor de coach 2 ^e keer – Verwijdering van de coach van de wedstrijdvloer overeenkomstig Huishoudelijk Reglement van de KNGU |
| – Schandalig, ongedisciplineerd en grof gedrag (Geldt voor alle fases van de wedstrijd) | Onmiddellijke verwijdering van de coach van de wedstrijdvloer overeenkomstig Huishoudelijk Reglement van de KNGU |
| Gedrag van de coach met directe impact op het resultaat/prestatie van de turnster/team | |
| – Onsportief gedrag (Geldt voor alle fases van de wedstrijd), bv - ongeoorloofd vertragen of onderbreken van de wedstrijd - praten tegen juryleden in functie tijdens de wedstrijd; uitgezonderd is het melden van een protest aan het D1 jurylid - direct praten tegen de turnster, signalen geven, roepen, aanmoedigen of dergelijk tijdens de oefening | 1 ^e keer – 0.50 aftrek (per turnster/team per toestel) en waarschuwing voor de coach 1 ^e keer – 1.00 aftrek (per turnster/team per toestel) en waarschuwing voor de coach, indien de coach op agressieve toon spreekt tegen de juryleden in functie 2 ^e keer – 1.00 aftrek (per turnster/team per toestel), verwijdering van de coach van de wedstrijdvloer overeenkomstig Huishoudelijk Reglement van de KNGU |
| – Schandalig, ongedisciplineerd en grof gedrag (Geldt voor alle fases van de wedstrijd), bv incorrecte aanwezigheid van voorgeschreven personen in de arena tijdens de wedstrijd en/of tijdens de voorbereiding op de toestellen etc. | 1.00 aftrek (per turnster/team per toestel), onmiddellijke verwijdering van de coach van de wedstrijdvloer overeenkomstig Huishoudelijk Reglement van de KNGU |

SECTIE 9 – Technische Voorschriften

Om MW te geven moet er aan specifieke technische eisen worden voldaan. Alle aanwijzingen voor hoeken/graden voor het voltooien van elementen zijn bij benadering en zijn bedoeld om te dienen als richtlijn.

Artikel 9.1 Alle toestellen

Lichaamshoudingen

Gehurkt

- < 90° heup- en kniehoek in salto en danselementen

Gehoekt

- < 90° heuphoek in salto en danselementen

Gestrekt

- Alle lichaamsdelen in één lijn



9.1.1 Erkenning van elementen

a) Gestrekt

- De gestrekte houding moet aangehouden worden gedurende het grootste deel van de salto:
 - Enkele salto's
 - Dubbele salto's op Vloer en dubbele salto afsprongen bij Brug Ongelijk
 - Bij sprong (salto's)
- Indien er GEEN sprake is van een gestrekte positie dan wordt de houding gehoekt in:
 - Elementen zonder schroef/draai op brug ongelijk, balk en vloer
- Een lichte buiging in de heupen (tot 30°) is toegestaan bij sprong zonder lengteas draai

Erkenning van lichaamshoudingen in enkele en dubbele salto's zonder LA draai

| | |
|--|---|
| <p>Gehoekte salto wordt gehurkt</p> | <p>D-Panel Als in de gehoekte salto de kniehoek < 135° – Geef gehurkte salto</p> |
| <p>Gehurkte salto wordt gestrekt</p> | <p>D-Panel Als de heupen geopend zijn (180°) – Geef gestrekte salto</p> |
| <p>Gestreckte positie wordt gehoekt</p> | <p>D-Panel Als de heupen gehoekt zijn – Geef gehoekte salto Een beetje holle houding in de borstkas of lichte buiging in de lichaamshouding is acceptabel</p> |

9.1.2 Landingen van enkele salto's met schroeven

- a) In elementen met schroef uitgevoerd
- Als op- en afsprongen bij BO en BA
 - Tijdens de oefening op BA en VL
 - Alle landingen op SP moet de draai volledig gemaakt zijn, anders wordt **een ander element** uit de Waarderingsvoorschriften toegekend.

Opmerking: de plaatsing van de voorste voet is bepalend voor het toekennen van de MW

b) Voor onderrotatie *

- 3/1 draai wordt 2½ draai
- 2½ draai wordt 2/1 draai
- 2/1 draai wordt 1½ draai
- 1½ draai wordt 1/1 draai
- 1/1 draai wordt ½ draai
- ½ draai wordt geen draai

* **Vloer:** Indien een salto met draai direct verbonden is met een andere salto en in de eerste salto is de draai niet volledig afgemaakt (maar de turnster is wel in staat om door te gaan met het volgende element), dan wordt het eerste element NIET afgewaardeerd.

9.1.3 Vallen bij de landing

- landing met de voeten eerst – MW toekennen
- zonder landing met de voeten eerst – Geen MW toekennen

Artikel 9.2 Balk en Vloer

9.2.1 Erkenning van MW voor draaien op één been zijn in eenheden van:

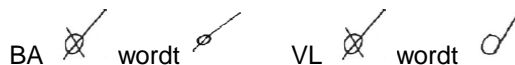
- 180° voor Balk
- 360° voor Vloer
- De draai moet volledig gemaakt zijn, anders wordt een ander element uit de Waarderingsvoorschriften toegekend.
- De positie van de schouders en de heupen is bepalend anders wordt een ander element uit de Waarderingsvoorschriften toegekend.

Principes voor draaien:

- Draaien moeten op de tenen worden uitgevoerd.
- Draaien moeten een vaste en duidelijke vorm hebben tijdens de hele draai.
- Een gestrekt of gebogen standbeen (choreografie) verandert de MW niet.
- Voor draaien op 1 been waar het vrije been in een specifieke positie moet zijn, moet deze positie vastgehouden worden gedurende de hele draai.
- Als het vrije been niet in de voorgeschreven positie is, geef dan een ander element uit de Waarderingsvoorschriften

a) Onderrotatie op het standbeen:

Voorbeeld:



9.2.2 Erkenning van MW voor sprongen met afzet van 2 voeten, van 1 voet op 1 voet, huppen met draaien zijn in eenheden van:

- 180° voor Balk en Vloer (spagaat, spreidhoek en ring elementen)
- 360° voor Vloer
- Bij onderrotatie van 30° of meer moet een ander element uit de Waarderingsvoorschriften worden toegekend.
- De positie van de schouders en heupen is bepalend.

Verschillende technieken bij sprongen met 1/1 draaien (360°) zijn toegestaan; hoeken, hurken, spreiden van de benen kan in het begin, midden of aan het eind van de draai getoond worden (*tenzij er een speciale eis wordt gesteld aan het element*).

Bij sprongen met ½ draai (180°) moet de voorgeschreven positie behaald worden aan het begin óf einde van de draai.

Voorbeeld:

- BA/VL wordt indien duidelijke spreidhoek positie wordt getoond
- VL wordt
- VL wordt
- BA wordt
- Een extra ¼ draai maakt het element niet anders.

Definities:

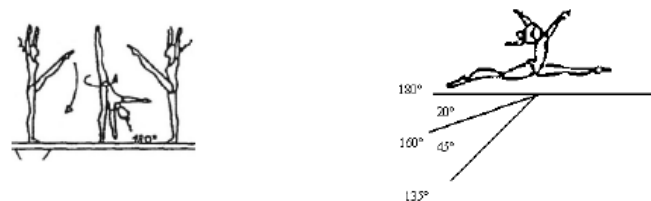
Sprongen (leaps) – afzet van 1 voet en landen op de andere voet of landing op 2 voeten

Huppen – afzet van 1 voet en landen op dezelfde voet of op 2 voeten (180° beenspreiding is niet vereist)

Sprongen (jumps) – afzet van 2 voeten en landen op 1 of 2 voeten

9.2.3 Vereisten voor beenspreiding

Voor het ontbreken van graden in beenspreiding in sprongen en draaien

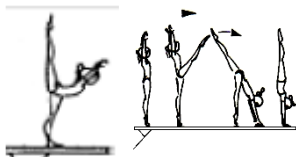


Onvoldoende beenspreiding:

- >0° - 20° kleine fout - aftrek 0.10
- >20° - 45° medium fout - aftrek 0.30
- >45° geef een ander element uit de Waarderingsvoorschriften of geen MW

Artikel 9.3 Eisen voor specifieke (dans)elementen

Zweefstanden / Handstanden



Eis:

- Zweefstand: 180° (4.102) / 135° beenspreiding (4.002)
- Handstand: alle lichaamsdelen op één lijn in de verticaal

D-Panel:

- Zweefstand (4.102): bij afwijking van 180°
 - geen MW of andere MW
- Zweefstand (4.002) / handstand: meer dan 45° afwijking
 - geen MW of andere MW

E-Panel:

- > 0° - 10° - geen aftrek
- > 10° - 30° - 0.10
- > 30° - 0.30

Voorbeeld voor de draaien met voorgeschreven beenhouding



Eis:

- Het vrije been vw en aw boven horizontaal gedurende de draai

D-Panel

- Vrije been onder horizontaal geef een ander element

Hurksprong met/zonder draai



Eisen:

- Heuphoek kleiner dan 90°
- Knieën boven horizontaal

D-Panel

- > 135° heup/kniehoek geen MW of andere MW

E-Panel

- Knieën op horizontaal - 0.10
- Knieën onder horizontaal - 0.30

Hurkheksprong met/zonder draai



Eisen:

- Heuphoek kleiner dan 90°
- Gestrekte been boven horizontaal

D-Panel

- > 135° heuphoek geen MW of andere MW

E-Panel

- Gestrekte been op horizontaal - 0.10
- Gestrekte been onder horizontaal - 0.30

Kattesprong met/zonder draai



Eisen:

- Beenwissel
- Knieën boven horizontaal
- Beoordeel de laagste kniepositie

D-Panel

- > 135° heup/kniehoek geen MW of andere MW
- Gebrek aan beenwissel Hurksprong

E-Panel

- Een/beide benen op horizontaal - 0.10
- Een/beide benen onder horizontaal - 0.30

Spreidheksprong met/zonder draai



Eis:

- Beide benen moeten boven horizontaal zijn

D-Panel

- > 135° heuphoek geen MW of andere MW

E-Panel

- Verkeerde (ongelijke) beenpositie - 0.10
- Benen op horizontaal - 0.10
- Benen onder horizontaal - 0.30

Ringsprong



Eisen:

- Bovenlichaam buigt aw en het hoofd achterover
- 180° beenspreiding in de diagonaal
- Achterste voet tot de kruin

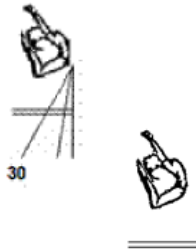
D-Panel

- Bovenlichaam niet gebogen én hoofd niet achterover Spagaatsprong of Sissone
- Geen beenspreiding geen MW

E-Panel

- Onvoldoende buiging bovenlichaam - 0.10
- Achterste voet op hoofdhoogte - 0.10
- Achterste voet op schouderhoogte - 0.30

Schaapsprong



Eisen:

- Bovenlichaam buigt aw en het hoofd achterover met de voeten tot de kruin
- Heupstrekking

D-Panel

- Bovenlichaam niet gebogen en hoofd niet achterover geen MW
- Voeten onder schouderhoogte geen MW

E-Panel

- Onvoldoende buiging bovenlichaam - 0.10
- Voeten op hoofdhoogte of lager - 0.10
- Onvoldoende heupstrekking - 0.10
- Onvoldoende gebogen benen ($\leq 90^\circ$) - 0.10

Yang Bo



Eisen:

- Bovenlichaam buigt ver aw en het hoofd achterover
- Oversplit met voorste been minimaal horizontaal

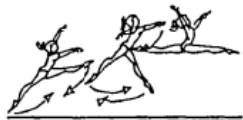
D-Panel

- Bovenlichaam niet gebogen en hoofd niet achterover Spagaatspr. of Sissone
- Voorste been onder horizontaal Ringsprong

E-Panel

- Onvoldoende buiging bovenlichaam - 0.10
- Geen oversplit maar wel beide benen op horizontaal - 0.10

Wisselspagaatsprong



Eisen:

- Voorzwaai vrije been min. 45°
- Voorzwaai met gestrekt been

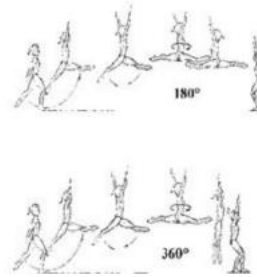
D-Panel

- Onvold. zwaai met vrije been Spagaatsprong

E-Panel

- Voorzwaai vrije been onder 45° - 0.10
- Voorzwaai met gebogen been - 0.10/- 0.30

Wisselspagaatsprong met draai



Eisen:

- Voorzwaai vrije been min. 45°
- Voorzwaai met gestrekt been
- Voorwaartse splithouding moet getoond worden

D-Panel

- Onvold. zwaai met vrije been Spagaatsprong met draai
- Onvold. draai in $\underline{\text{Z}}$ wordt $\underline{\text{Z}}$ of $\underline{\text{ZA}}$
- Onvold. draai in $\underline{\text{O}}$ wordt $\underline{\text{Z}}$ of $\underline{\text{ZA}}$

E-Panel

- Voorzwaai vrije been onder 45° - 0.10
- Voorzwaai met gebogen been - 0.10/- 0.30

(Wissel)spagaatsprong tot ring (met/zonder draai)

Eisen:

- Bovenlichaam buigt aw en het hoofd achterover
- 180° beenspreiding
- Voorste been op horizontaal en achterste voet tot de kruin
- De draai wordt uitgevoerd nadat ringpositie is getoond

D-Panel

- Bovenlichaam niet gebogen en hoofd niet achterover (Wissel)Spagaatsprong
- Achterste voet onder kruin van het hoofd (Wissel)Spagaatsprong
- Verkeerde timing van de draai (Wissel)Spagaatsprong met draai

E-Panel

- Onvoldoende buiging bovenlichaam - 0.10
- Voorste been onder horizontaal - 0.10
- Voorste been onder horizontaal (ong. 45°) - 0.30
- Achterste voet op hoofdhoogte - 0.10
- Achterste voet op schouderhoogte - 0.10
- Achterste been gestrekt - 0.10

Afwijkingen van de ideale technische uitvoering kunnen klein, medium of groot zijn (lichaamshouding).

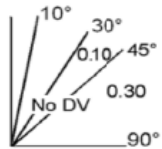
De aftrekken voor lichaamshouding bevatten:

- Gebrek aan beenspreiding
- Gebogen benen
- Niet gestrekte tenen
- Geopende benen
- Aftrekken voor lichaamshouding voor specifieke elementen (zie 9.3)
- Onesthetische lichaamshouding of technische afwijking van elementen van de perfecte uitvoering.

Artikel 9.4 Brug Ongelijk

De handstandpositie wordt als bereikt beschouwd als alle lichaamsdelen op één lijn zijn in de verticaal.

9.4.1 Opzwaai tot handstand



D-Panel

Indien het element klaar is:

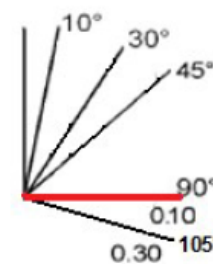
- Binnen 10° van de verticaal geef MW
- > 10° geen MW

E-Panel

- > 30° - 45° - 0.10
- > 45° - 0.30



Opzwaai horizontaal - supplement D



D-Panel

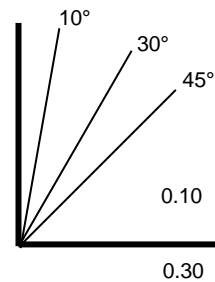
Indien het element klaar is:

- Binnen 10° van de verticaal geef MW
- > 10° geen MW

E Panel

- > 90° - 105° - 0.10
- > 105° - 0.30

Opzwaai horizontaal / opzwaai handstand max. afwijking 30° - supplement 1 & 2



D-Panel:

Indien de opzwaai / het element klaar is:

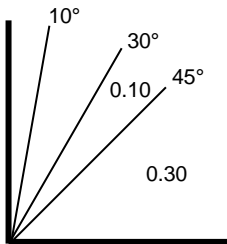
- binnen 10° van de verticaal geef MW
- > 10° geen MW

Zie supplementen voor hoogte opzwaai SE / Bonus

E-Panel:

- > 10° - 45° - geen aftrek
- > 45° - 90° - 0.10
- > 90° - 0.30

Handstand met max. afwijking 30° - Supplement B & C



D-Panel:

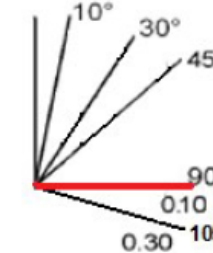
Indien de opzwaai / het element klaar is:

- binnen 10° van de verticaal – geef MW en SE2
- tussen 10° en 30° van de verticaal – geen MW, geef SE2
- meer dan 30° van de verticaal – geen MW, geen SE2

E-Panel:

- > 10° - 30° - geen aftrek
- > 30° - 45° - 0.10
- > 45° - 0.30

Opzwaai horizontaal - voor TA in supplement E t/m H en supplement 3 t/m 7



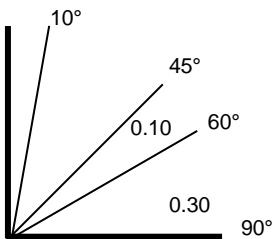
D-Panel

- > 10° - 135° geef MW
- > 135° geen MW

E Panel

- > 90° - 105° - 0.10
- > 105° - 0.30

Opzwaai 45° van de verticaal – Supplement C



D-Panel:

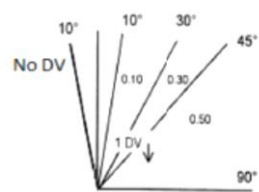
Indien de opzwaai / het element klaar is:

- binnen 10° van de verticaal – geef MW en SE2
- tussen 10° en 45° van de verticaal – geen MW, geef SE2
- meer dan 45° van de verticaal – geen MW, geen SE2

E-Panel:

- > 10° - 45° - geen aftrek
- > 45° - 60° - 0.10
- > 60° - 0.30

9.4.2 Cirkelelementen tot handstand zonder draai & vluchtelementen van HL tot handstand op LL & kleine cirkelelementen middenbouw



D-Panel

Indien het element klaar is:

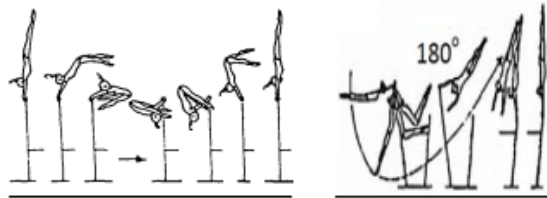
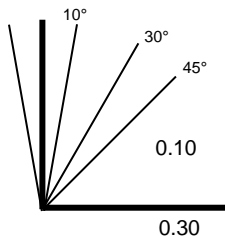
- > 10° voor de verticaal geen MW
- > 10° na de verticaal 1 MW lager

E-Panel Bovenbouw:

- > 10° - 30° - 0.10
- > 30° - 45° - 0.30
- > 45° - 0.50

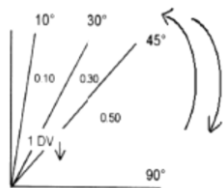
E-Panel Middenbouw:

- > 10° - 45° - geen aftrek
- > 45° - 90° - 0.10
- > 90° - 0.30



9.4.3 Zwaaien – elementen met draai die:

- De handstand niet bereiken
- Niet door de verticaal gaan
- Een doorgaande beweging na de draai in tegengestelde richting hebben



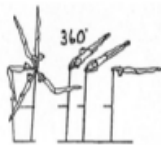
D-Panel

Indien het element klaar is:

- Binnen 10° van de verticaal geef MW
 - > 10° vóór de verticaal 1 MW lager
- dan cirkelement met draai tot handstand

E-Panel

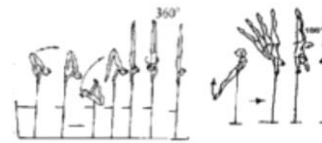
- > 10° - 30° - 0.10
- > 30° - 45° - 0.30
- > 45° - 0.50



Zwaai elementen met ½ draai (180°):

Alle lichaamsdelen moeten de horizontaal bereiken om MW te krijgen, anders wordt er geen MW toegekend (loze zwaai).

9.4.4. Cirkelelementen met draai tot handstand en opzwaaien met draai tot handstand



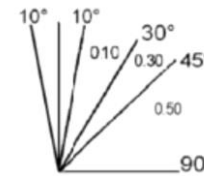
D-Panel

Indien het element klaar is:

- Binnen 10° van de verticaal (één van beide zijden) geef MW

E-Panel

- > 10° - 30° - 0.10
- > 30° - 45° - 0.30
- > 45° - 0.50



Indien hetzelfde element zowel als zwaai en als cirkelement met draai wordt uitgevoerd, wordt het slechts eenmaal geteld in chronologische volgorde.

9.4.5 Vereisten voor specifieke BO elementen

“Adler” element (5.501)



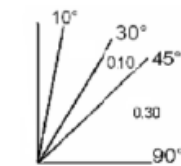
D-Panel

Element is klaar

- Binnen 30° van de verticaal geef MW
- > 30° 1 MW lager

E-Panel

- > 30° - 45° - 0.10
- > 45° - 0.30



Uitvoeringsaftrekken voor fouten in lichaamshoudingen moeten tezamen genomen worden met de aftrekken die vastgesteld zijn voor amplitude in elementen.



DEEL 3
TOESTELLEN
SECTIES 10 t/m 13

DEEL 3 TOESTELLEN

SECTIE 10 – SPRONG

Artikel 10.1 Algemeen

De turnster is verplicht 1 of 2 sprongen van de sprongtabel uit te voeren, afhankelijk van de eisen voor de betreffende wedstrijd.

De aanloplengte is maximaal 25 meter, gemeten vanaf de voorkant van het toestel.

- De sprong begint met een aanloop en afzet van de plank / trampolineplank / trampoline met twee voeten vanuit
 - Een voorwaartse positie of
 - Een achterwaartse positie
- Er mag geen sprong (nieuw) ingediend worden met een zijwaartse landing.
- Alle sprongen moeten uitgevoerd worden met afstoot van beide handen van de sprongtafel (indien steunfase gevraagd wordt).
- De turnster is verplicht de veiligheidskraag, die door de organisatie ter beschikking is gesteld, correct te gebruiken voor sprongen vanuit een arabier afzet.
- Het gebruik van het handplaatsingsmatje voor sprongen vanuit een arabier afzet uit groep 1, 4 en 5 (alleen BB) is optioneel, echter mag niet voor andere sprongen gebruikt worden.
- Alle sprongen hebben een nummer.
- De turnster is verantwoordelijk voor het aangeven van de voorgenomen sprong voordat ze begint met elke sprong (*handmatig, elektronisch of mondeling*).
- Zodra het D1 jurylid een teken geeft, voert de turnster de eerste sprong uit en gaat vervolgens terug naar het einde van de aanloopbaan om het nummer van de tweede sprong aan te geven (indien van toepassing).
- Vanaf de afzet worden de volgende sprongfasen beoordeeld:
 - Eerste vluchtfase
 - Afstootfase
 - Tweede vluchtfase en landing

Artikel 10.2 Aanlopen

Artikel 10.2.1 Aanlopen bovenbouw

Extra aanlopen zijn als volgt toegestaan, met aftrek van 1.00 voor een aanloop zonder sprong (indien turnster de plank of het toestel niet heeft aangeraakt).

- Indien 1 sprong wordt gevraagd, is een tweede aanloop toegestaan met aftrek.
- Een derde aanloop is **niet toegestaan**
- Indien 2 sprongen worden gevraagd, is een derde aanloop toegestaan met aftrek
- Een vierde aanloop is **niet toegestaan**.

Het D-Panel brengt de aftrek in mindering op de score van de uitgevoerde sprong.

Artikel 10.2.2 Aanlopen middenbouw

Extra aanlopen zijn als volgt toegestaan voor een aanloop zonder sprong of als de turnster de trampolineplank / springtoestel / verhoogd vlak aan raakt zonder uitvoering van een sprong.

- De turnster heeft recht op **3 aanlopen per sprong**:
- Een 1^e aanloop geeft geen aftrek
- Een 2^e aanloop geeft een aftrek van 1.00
- Een 3^e aanloop geeft een aftrek van 2.00

Het D-panel brengt de aftrek in mindering op de score van de uitgevoerde sprong.

Artikel 10.3.1 Spronggroepen bovenbouw

De sprongen zijn ingedeeld in de volgende groepen:

- Groep 0** – Toegevoegde sprongen Nederland
- Groep 1** – Sprongen zonder salto (*Overslag, Yamashita, Arabier*) met of zonder lengteas draai in de 1^e en/of 2^e vluchtfase
- Groep 2** – Overslag voorwaarts met of zonder 1/1 draai (360°) in de 1^e vluchtfase – salto voorwaarts of achterwaarts met of zonder lengteas draai in de 2^e vluchtfase.
- Groep 3** – Overslag met ¼ - ½ draai (90°-180°) in de 1^e vluchtfase (*Tsukahara*) – salto achterwaarts met of zonder lengteas draai in de 2^e vluchtfase
- Groep 4** – Arabier (*Yurchenko*) met of zonder ¾ draai (270°) in de 1^e vluchtfase – salto achterwaarts met of zonder lengteas draai in de 2^e vluchtfase.
- Groep 5** – Arabier met ½ draai (180°) in de 1^e vluchtfase – salto voorwaarts of achterwaarts met of zonder lengteas draai in de 2^e vluchtfase.

Artikel 10.3.2 Spronggroepen middenbouw

De sprongen zijn ingedeeld per niveau in verschillende groepen. De sprongtabel is opgenomen in de supplementen 1 t/m 7.

Artikel 10.4 Eisen

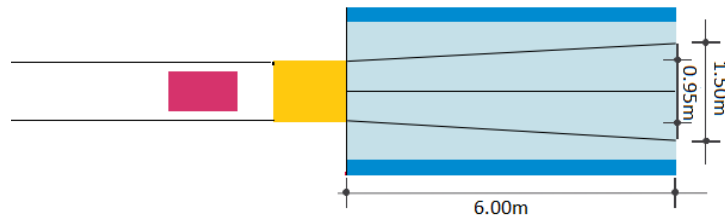
- Het nummer van de **voorgenomen** sprong moet worden aangegeven voordat de sprong wordt uitgevoerd.
- Voor de verschillende supplementen mag er gekozen worden uit de bijbehorende sprongtabellen. De turnster mag alleen sprongen kiezen die in de bijbehorende sprongtabel vermeld staan.
- Het uitvoeren van een sprong uit een ander niveau, maakt de sprong ongeldig.
- De specifieke eisen voor wat betreft het aantal sprongen staat omschreven in de Eisen per supplement (artikel 10.7)
- Voor supplement D t/m H gelden de volgende extra regels:
 1. De turnster categorie junior en senior kan kiezen tussen de springplank en minitrampoline. Op wedstrijden die leiden tot doorstroming naar landelijke wedstrijden en op de landelijke wedstrijden mogen geen sprongen met minitrampoline uitgevoerd worden.
 2. De turnster categorie jeugd springt met trampolineplank en mag tevens kiezen voor minitrampoline. Indien turnsters niet meer verantwoord gebruik kunnen maken van een trampolineplank, is het toegestaan om gebruik te maken van een springplank. Dit vindt na **afstemming met** de wedstrijdleiding plaats.
 3. De uitgangswaarde van een sprong uitgevoerd met een minitrampoline is 1.00 p. lager.
 4. Indien de turnster recht heeft op 2 sprongbeurten, mag niet van afzettoestel gewisseld worden. Dit maakt een 2^e sprong ongeldig.
 5. De afzet van springplank, trampolineplank of minitrampoline dient vanaf beide voeten te geschieden. Het niet afzetten van beide voeten maakt de sprong ongeldig.
- Voor supplement 1 t/m 7 gelden de volgende extra regels:
 1. In niveau 1 tot en met 7 wordt alleen met trampolineplank gesprongen.
 2. In niveau 1, 3 en 4 bepaalt de turnster de hoogte van het springtoestel (1.05, 1.15 of 1.25 meter). In niveau 5 bepaalt de turnster of zij gebruik maakt van de volledige kast, kast -1 deel of het springtoestel (1.05 of 1.15 meter). De gekozen hoogte van het springtoestel en keuze voor het springtoestel is voor beide sprongen hetzelfde.
 3. Het gebruik van het handplaatsingsmatje voor sprongen vanuit een arabier afzet is verplicht.

10.4.1 Zone markeringen

Ter oriëntatie voor richtingsafwijkingen, zal er een zone op de landingsmat worden aangebracht. De turnster moet landen en de sprong beëindigen tot een stabiele stand in deze zone.

Indien de zone markering ontbreekt maakt de jury een inschatting van de zone.

- De breedte van de landingszone bij het springtoestel is 0.95 meter.
- De breedte van de landingszone aan het einde van de landingsmat (van 6 meter) is 1.50 meter.



De D1 Jury (met schriftelijke melding van de Lijnjury) brengt aftrekken voor het afwijken van de rechte lijn als volgt op de eindscore in mindering:

- Landen of stappen buiten de zone met 1 voet/hand (of deel ervan) - 0.10
- Landen of stappen buiten de zone met 2 voeten/handen (of deel ervan) of met een ander lichaamsdeel - 0.30

10.4.2.1 Specifieke Toestel Aftrekken (D-Panel) Bovenbouw

De aftrek gaat van de score van de uitgevoerde sprong af.

- Aanloop langer dan 25 meter - 0.50
- Aanloop zonder het uitvoeren van een sprong - 1.00
- Steun (afstootfase) met slechts één hand - 2.00
- In de kwalificatie voor de Toestelfinales en Toestelfinales
 - Indien er 1 sprong is uitgevoerd
 - Indien 1 van de twee sprongen een "0" krijgt (zie 10.4.3)

Berekening van de Eindscore:

De som van de scores van de uitgevoerde sprongen gedeeld door 2 = Eindscore

- Indien dezelfde sprong is uitgevoerd

Berekening van de Eindscore:

(Score Sprong 1) + (Score Sprong 2 - 2.00) gedeeld door 2 = Eindscore

10.4.2.2 Specifieke Toestel Aftrekken (D-Panel) Middenbouw

De aftrek gaat van de score van de uitgevoerde sprong af:

- Aanloop langer dan 25 meter - 0.50
- Sprong wordt uitgevoerd zonder steunfase, d.w.z. er is geen enkele handplaatsing (indien steunfase gevraagd wordt) - 2.00
- Hulp tijdens de sprong - 2.00
- Niet eerst op de voeten landen (indien landing op voeten gevraagd wordt) - 1.00
- Aanloop zonder het uitvoeren van een sprong zie artikel 10.2.2

Indien de turnster een niet toegestane sprong uitvoert (sprong staat niet in de sprongtabel van het supplement), krijgt de turnster geen D-score (0.00 punten) en worden de reguliere uitvoeringsaftrekken toegepast.

10.4.3 Uitvoeren van ongeldige sprongen (0.00 punten) Bovenbouw *

- Sprong wordt uitgevoerd zonder steunfase, d.w.z. er is geen enkele handplaatsing.
- Aanloop met aanraken van plank of springtoestel, zonder uitvoering van een sprong.
- Geen veiligheidskraag gebruiken bij sprongen vanuit een arabier afzet.
- Hulp tijdens de sprong **
- Niet eerst op de voeten landen.
- De sprong is zo slecht uitgevoerd dat die niet herkenbaar is, of de turnster zet met haar voeten af van het springtoestel.
- De turnster voert een niet toegestane sprong uit (gespreide benen, een niet toegestaan voorbereidend element, opzettelijk landen in zijwaartse positie).

** Indien de coach zich tijdens de sprong binnen 1 meter van het springtoestel en/of springplank / trampolineplank / minitrampoline bevindt wordt dit beoordeeld als hulpverlening en is de sprong ongeldig (= 0-score).

* Opmerking:

"0" score wordt door het D-Panel vastgesteld
Er vindt geen beoordeling door het E-Panel plaats.

Artikel 10.5 Werkwijze van cijfertoekenning

D-Panel:

Zij stellen de Moeilijkheidswaarde van de sprong vast en informeren de E-juryleden (*indien die afwijkt van de aangegeven sprong*).

De score van de eerste sprong moet bekend gemaakt worden voordat de turnster de tweede sprong uitvoert.

E-Panel:

Uitvoeringsaftrekken (sectie 8) moeten tezamen met de hiernaast vermelde specifieke toestel aftrekken toegepast worden.

Artikel 10.6 Specifieke Toestel Aftrekken (E-Panel)

| Fouten | 0.10 | 0.30 | 0.50 |
|--|---------------------|-------|-------|
| Eerste vluchtfase | | | |
| – Voor missende graden in de LA draai gedurende de | | | |
| • Groep 1 met ½ draai (180°) | ≤45° | ≤ 90° | |
| • Groep 3 met ¼ draai (90°) | | ≤45° | |
| • Groep 4 met ¾ draai (270°) | ≤45° | | |
| • Groep 1 of 2 met 1/1 draai (360°) | ≤ 45° | ≤ 90° | > 90° |
| – Slechte techniek | | | |
| • Heuphoek | X | X | |
| • Holle houding | X | X | |
| • Gebogen knieën | X | X | X |
| • Geopende benen of knieën | X | X | |
| Afstootfase | | | |
| – Slechte techniek | | | |
| • Niet naast elkaar of ongelijke handplaatsing bij sprongen uit groep 1, 2 en 5 (<i>n.v.t. voor gestrekte salto vw met LA draai</i>) | X | X | |
| • Gebogen armen | X | X | X |
| • Schouderhoek | X | X | |
| • Niet door de verticaal gaan | X | | |
| • De voorgeschreven LA draai te vroeg begonnen (<i>op het toestel</i>) | X | X | |
| Tweede vluchtfase | | | |
| – Overdreven 'snap' beweging | X | X | |
| – Hoogte | X | X | X |
| – Zuiverheid van de lengteas draai (<i>incl. Cuervo sprongen</i>) | X | | |
| – Lichaamshouding | | | |
| • Exacte hurk/hoekhouding in salto's | X | X | |
| • Exacte hurk/hoekhouding in salto's met LA draai | X | | |
| • Lichaamshouding in gestrekte salto's | X | | |
| • Lichaamshouding in gestrekte salto's met draai | X | X | |
| • Niet gestrekt blijven van het lichaam | X | X | |
| • Onvoldoende en/of te late uitstrekking (<i>bij gehurkte en gehoekte sprongen</i>) | X | X | |
| – Gebogen knieën | X | X | X |
| – Geopende benen of knieën | X | X | |
| – Onderrotatie van de salto zonder val | X | | |
| • Met val | | X | |
| – Verte (<i>onvoldoende lengte</i>) | X | X | |
| – Dynamiek | X | X | |
| Landingsaftrekken | Zie Sectie 8 | | |

Artikel 10.7 Eisen per supplement

Supplement A t/m F:

Meerkamp

1. Er moet 1 sprong uitgevoerd worden.

Toestelfinale en Kwalificatie voor een toestelfinale

1. Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden; dit moeten verschillende sprongen zijn. De sprongen mogen wel uit dezelfde spronggroep komen.
2. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 scores van de uitgevoerde sprongen. De eerste sprong geldt voor de meerkamp.

Voorbeeld voor toestelfinale supplement A:

Als de eerste sprong uit groep 3 komt:

Gehoekte tsukahara

Dan zouden de keuzes voor de 2^o sprong kunnen zijn:

Gehurkte tsukahara

Overslag met 1/1 draai

Supplement G en H:

Meerkamp

1. Er moet 1 sprong uitgevoerd worden.

Toestelfinale en Kwalificatie voor een toestelfinale

1. Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden; dit mogen dezelfde sprongen zijn.
2. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 scores van de uitgevoerde sprongen. De eerste sprong geldt voor de meerkamp.

Specifieke Aftrekken voor Supplement H – Sprong ‘Streksprong op – Streksprong af’

| Fouten | 0.10 | 0.30 | 0.50 | 1.00 |
|--|------|------|------|------|
| Niet op 2 voeten landen bij streksprong op | | | | X |
| Pauze tussen de 2 sprongen (stop) of extra pas | | | X | |

Artikel 10.8 Specifiek middenbouw

Supplement 1 t/m 7:

Meerkamp

1. Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden. Het gemiddelde van de 2 scores van de sprongen is het eindcijfer.
2. Indien twee sprongen uit verschillende groepen worden getoond, wordt 0,50 punt bonus toegekend. Voor niveau 1 en 2 geldt dat één sprong uit groep 3 moet komen voor de toekenning van de bonus.
3. De bonus wordt bij het eindcijfer opgeteld.

Artikel 10.8.1 Specifieke toestel aftrekken (E-Panel) middenbouw voor ophurken / doorhurken / streksprong

| Fouten | Klein 0.10 | Middel 0.30 | Groot 0.50 | Zeer groot 1.00 |
|---|---------------|----------------|---------------|--------------------|
| 1^e vluchtfase: streksprong op, ophurken, doorhurken | | | | |
| - Gebogen knieën (alleen streksprong op) | X | X | X | |
| - Onvoldoende strekking heupen (alleen | X | X | | |
| - Geopende benen of knieën | X | X | | |
| - Onvoldoende hoogte / amplitude | X | X | X | |
| Steunfase: ophurken / doorhurken | | | | |
| - Gebogen armen | X | X | | |
| - Schouders voorbij de handen | X | X | | |
| 2^e vluchtfase: streksprong af, doorhurken | | | | |
| - Gebogen knieën (alleen streksprong af) | X | X | X | |
| - Onvoldoende strekking heupen (alleen streksprong af) | X | X | | |
| - Geopende benen of knieën | X | X | | |
| - Onvoldoende hoogte | X | X | X | |
| - Verte | X | X | | |
| - Dynamiek | X | X | | |
| Landingsfase | | | | |
| - Zie sectie 8 | | | | |
| - Niet op 2 voeten landen bij streksprong op / ophurken | | | | X |

Artikel 10.8.2 Specifieke toestel aftrekken (E-Panel) middenbouw voor rollen en salto's

| Fouten | Klein 0.10 | Middel 0.30 | Groot 0.50 |
|---|---------------|----------------|---------------|
| Vluchtfase | | | |
| - Gebogen knieën (alleen rollen) | X | X | X |
| - Geopende benen of knieën | X | X | |
| - Onvoldoende (snelle) strekking heupen | X | X | |
| - Onvoldoende hoogte | X | X | X |
| - Verte | X | X | |
| - Dynamiek | X | X | |
| Lichaamshouding | | | |
| - Exacte hurk/hoekhouding | X | X | |
| Landingsfase rollen | | | |
| - Benen uit elkaar bij de landing | X | | |
| - Extra armzwaaien / gebrek aan evenwicht | X | | |
| - Handen gebruiken om op te komen | | | X |
| Landingsfase salto | | | |
| - Zie sectie 8 | | | |

Artikel 10.8.3 Toelichting middenbouw

- Niveau 1 & 2: Bij de handstandoverslag met ¼ draai in (groep 2) moet tijdens de steunfase de eerste arm gebogen zijn (geen uitvoeringsftrek); de tweede arm is gestrekt.
- Niveau 1 & 2: Bij sprong 2c en 2d is de eindhouding met de armen hoog. De armen in een andere positie geeft aftrek voor lichaamshouding.
- Niveau 2: Voor alle sprongen geldt dat de steunfase op het verhoogd vlak van 0.90m is en de landing op het verhoogd van 1.20m. Indien de turnster landt op het vlak van 0.90m wordt uitvoeringsaftrek toegepast, zoals aftrek voor hoogte en/of verte.

SECTIE 11 – BRUG ONGELIJK

Artikel 11.1 Algemeen

De beoordeling van de oefening begint bij de afzet van de plank of mat. Extra hulpstukken onder de plank (bv een extra plank) zijn **niet** toegestaan.

a) Opsprongen

- Indien de turnster bij haar eerste poging de plank of het toestel heeft aangeraakt, of onder het toestel is doorgelopen:
 - Aftrek - 1.00
 - Ze moet haar oefening beginnen
 - De opsprong krijgt geen moeilijkheidswaarde
- Indien de turnster bij haar eerste poging de plank of toestel **niet** heeft aangeraakt en **niet** onder het toestel is doorgelopen, mag zij een tweede poging doen met aftrek - 1.00
- Een derde poging is niet toegestaan.

De turnster mag **niet** onder de lage ligger door rennen om de opsprong uit te voeren (zie 2.4).

Het D-Panel brengt de aftrek in mindering op de Eindscore.

b) Valtijd

Voor een onderbreking van de oefening door een val, is een pauze van 30 seconden toegestaan.

Indien de turnster de toegestane tijd om aan de oefening te herbeginnen overschrijdt, wordt een neutrale aftrek van 0.30 p. toegepast indien zij verder gaat met haar oefening.

- De tijdopname start wanneer de turnster na de val weer op haar voeten staat.
- De verstreken tijd tijdens de val wordt in seconden op het scorebord weergegeven (indien mogelijk).
- Een waarschuwingssignaal (gong) wordt gegeven bij
 - 10 seconden
 - 20 seconden en weer bij
 - 30 seconden tijdlimiet
- De oefening wordt officieel hervat als de voeten de vloer verlaten.
- Indien de turnster niet binnen de 60 seconden tijdlimiet aan de oefening is herbegonnen, wordt de oefening als beëindigd beschouwd.

Het is niet noodzakelijk om de jury te groeten bij het herbeginnen van de oefening na een val.

Artikel 11.2 Inhoud en samenstelling van de oefening

De maximaal 8 hoogste waarde elementen inclusief de afsprong worden geteld voor MW in supplement A t/m C.

De maximaal 7 hoogste waarde elementen inclusief de afsprong worden geteld voor MW in supplement D (Jeugd en Junior), E en F

De maximaal 6 hoogste waarde elementen inclusief de afsprong worden geteld voor MW in supplement D (Senior) en G

De maximaal 5 hoogste waarde elementen inclusief de afsprong worden geteld voor MW in supplement H

De maximaal 6 hoogste waarde elementen worden geteld voor MW in supplement 1 t/m 7

- Geen afsprong: - 0.50 van de Eindscore (D-Panel) (Geldt alleen voor BB)
- Slechts 3 elementen uit dezelfde "rootskill" worden geteld voor MW, SE en VW, geteld in chronologische volgorde.
 - Uitgezonderd zijn kippen, reuzenzwaaien vw/aw en opzwaaien tot handstand (Geldt alleen voor BB)
 - de "rootskill" wordt bepaald door hoe het element begint en de richting van de rotatie (aw of vw)

Voorbeeld 1:

| | | | |
|-------|-------|-------|-----------------|
| | | | |
| B | D | E | X (geen waarde) |
| 2.206 | 2.405 | 2.506 | 6.301 |

Voorbeeld 2:

| | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | | |
| D | D | D | B | B | D |
| 3.401 | 3.403 | 3.404 | 3.201 | 3.201 | 6.406 |

Voorbeeld 3:

| | | | |
|-------|-------|-------|-----------------|
| | | | |
| D | B | C | X (geen waarde) |
| 4.404 | 4.205 | 4.304 | 4.502 |

- Op- en afsprongen worden meegeteld in het aantal elementen met dezelfde rootskill.
- Elementen die geen MW krijgen (door niet voldoen aan de technische vereisten) tellen niet mee in het aantal elementen met dezelfde rootskill.

Slechts één 'Tkatchev' type element zonder draai in één lijn van de elemententabel zal toegekend worden.

De waarde elementen moeten een variatie tonen van de volgende bewegings-categorieën:

a) Cirkelbewegingen en zwaaien

- Reuzendraaien achterwaarts
- Reuzendraaien voorwaarts
- Zwaaien en vrije heupdraaien
- Stalders voor- en achterwaarts
- Zolendraaien voor- en achterwaarts

b) Vluchtelementen

- Vlucht van HL naar LL en andersom
- Contra vlucht (over de ligger)
- Sprongen
- Hechten
- Salto's

Voor de **middenbouw** vallen de volgende bewegingscategorieën onder kleine cirkeldraai tot horizontaal of tot handstand

- Losom tot handstand
- Stalders voor- en achterwaarts
- Zolendraai voor- en achterwaarts tot handstand

NB. Een element telt ook als cirkeldraai element indien het in MW wordt afgewaardeerd omdat de handstand niet wordt bereikt.

Artikel 11.3.1 Samenstellingseisen (SE) – D-Panel (alleen BB)

De samenstellingseisen staan vermeld in de betreffende supplementen. De eis moet geturnd worden met een element uit de FIG-elemententabel voor supplement A t/m D. Voor de supplementen E t/m H mogen ook TA-elementen gebruikt worden.

Uitzondering Brug Ongelijk

In supplement B t/m G geldt dat de eis: "opzwaai" ergens in de oefening geturnd mag worden. Hierdoor mag een herhaald element (supplement E, F, G) of een TA-element (B, C, D) gebruikt worden voor het toekennen van de eis.

Artikel 11.3.2 Samenstellingselementen (SE) – D-Panel (alleen MB)

De samenstellingselementen staan vermeld in de betreffende supplementen. Elementen uit de elemententabel kunnen geturnd worden om samenstellings-elementen te vervullen. In supplement 3 t/m 7 mogen ook TA-elementen worden gebruikt. Elementen zonder MW die voldoen aan de beschrijving van het samenstellingselement kunnen gebruikt worden, zoals het optrekken tot buighang en komen tot omgekeerde hang in supplement 2.

Artikel 11.4 Verbindingswaarde (VW) – D-Panel (alleen BB)

Verbindingswaarde kan gegeven worden voor directe verbindingen. De VW wordt bij de D-Score geteld. De formules voor VW staan vermeld in de betreffende supplementen.

juli '24

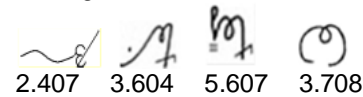
a) Een element kan binnen dezelfde directe verbinding 2 keer uitgevoerd worden, maar mag **NIET** een 2^e keer MW krijgen.

b) Directe verbindingen kunnen worden uitgevoerd als een:

- Opsprong verbinding
Voorbeeld: kip LL – gesloten handstand LL = A + B
- Verbinding in de oefening
Voorbeeld: losom tot vrije steun – kip = B + A
- Afsprong verbinding
Voorbeeld: reuzendraai ao – streksalto ao hele draai = B + B

c) Als er een **loze zwaai** of **tussenzwaai** tussen twee elementen wordt uitgevoerd, of na het tweede/laatste element, wordt geen VW gegeven.

- **Loze zwaai** = een zwaai voorwaarts of achterwaarts zonder uitvoering van een element uit de tabel, voordat de zwaai de tegengestelde kant opgaat.
Uitzondering: 'Shaposnikova' achtige elementen met/zonder 1/1 draai en de volgende elementen:



NB: als een kip wordt uitgevoerd na een Shaposhnikova-achtig element met/zonder 1/1 draai – pas aftrek voor een loze zwaai toe.

- **Tussenzwaai** = zwaai of achteropzwaai vanuit streksteun of een strekhangzwaai voor en achter, die niet nodig is om het volgende element te kunnen uitvoeren.
- **Tussenzwaai als strekhangzwaai** (voor- en achterzwaai) is voor supplement F t/m H en **supplement 3 t/m 7** een TA-element en geeft geen 0.50 aftrek.

Artikel 11.5 Bonus (B) – D-Panel

Elke bonus kan maximaal één keer toegekend worden. De bonus wordt bij de D-score opgeteld. De beschrijving van de bonussen staan vermeld in de betreffende supplementen. Elementen zonder MW die voldoen aan de beschrijving van de bonus kunnen gebruikt worden.

Artikel 11.6.1 Aftrekken voor samenstelling (E-Panel)

| Fouten | 0.10 | 0.30 | 0.50 |
|---|------|------|------|
| – Springen van LL naar HL (supplement A t/m C) en supplement 7 | | | X |
| – Hang aan de HL, voet plaatsen op de LL en de LL vastpakken | | | X |
| – Meer dan 2 dezelfde elementen direct verbonden met de afsprong | X | | |

Artikel 11.6.2 Specifieke Toestel Aftrekken

| Fouten Zonder val kan de maximale uitvoeringsaftrek niet de 0.80 per element overschrijden. | 0.10 | 0.30 | 0.50 of meer |
|---|------|------|--------------|
| – Lichaamslijnen in HS en opzwaai tot HS | X | X | |
| – Aanpassing van de handpositie | X | | |
| – Toucheren mat | | X | |
| – Hard raken van het toestel met de voeten | | | 0.50 |
| – Hard raken van de mat met de voeten (val) | | | 1.00 |
| – Niet karakteristiek element (<i>elementen met afzet van 2 voeten of dijen</i>) | | | 0.50 |
| – Slecht ritme in elementen | X | | |
| – Onvoldoende hoogte in vluchtelementen | X | X | |
| – Onderrotatie van vluchtelementen | X | | |
| – Onvoldoende strekking in kippen | X | | |
| – Tussenzwaai – geldt niet voor element 3.002 in suppl. F t/m H BB en 3 t/m 7 MB | | | 0.50 |
| – Loze zwaai | | | 0.50 |
| – Stop / onderbreking / extra inzet | | | 0.50 |
| – Hoek van voltooiing van elementen | X | X | X |
| Amplitude van: | | | |
| – zwaaien vw of aw onder horizontaal | X | | |
| – opzwaaien | X | X | |
| – Overdreven buiging van het heupgewricht tijdens beenslag (afsprong) | X | X | |
| – Het niet aangeven / onvoldoende aanhouden van een kracht- of houdingselement (alleen MB) | X | X | |
| – Op de lage ligger klimmen / been overheffen tot zit en terughurken om naar de hoge ligger te springen | | | 0.50 |

Artikel 11.7 Opmerkingen

Vallen – Vluchtelementen

- Met herpakken met beide handen (korte/tijdelijke hang of steun) aan de ligger, dan wordt de MW toegekend.
- Zonder herpakken met beide handen aan de ligger - geen toekenning van MW.


Afsprong (geldt alleen voor BB)

- Er is helemaal geen poging tot het maken van een afsprong

Beoordeling:

- Geen MW
 - o slechts 7 elementen tellen (*D-Panel*) supplement A t/m C
 - o slechts 6 elementen tellen supplement D (Jeugd & Junior), E en F
 - o slechts 5 elementen tellen supplement D (Senior) en G
 - o slechts 4 elementen tellen supplement H
- 0.50 p. aftrek voor 'geen afsprong' (*D-Panel*)
Indien de turnster er weer opklimt om een afsprong te doen, dan geen aftrek voor 'geen afsprong'
- Val – 1.00 p. of pas landingsaftrekken toe als er geen val is (*E-Panel*)

- Als de afsprong is begonnen

Voorbeeld 1: onderzwaai met salto v.o.  waarbij de salto is ingezet (niet eerst op voeten geland)

Beoordeling:

- Geen MW
 - o slechts 7 elementen tellen (*D-Panel*) supplement A t/m C
 - o slechts 6 elementen tellen supplement D (Jeugd & Junior), E en F
 - o slechts 5 elementen tellen supplement D (Senior) en G
 - o slechts 4 elementen tellen supplement H
- Val – 1.00 p. (*E-Panel*)

Opmerking: De afsprong in supplement H mag ook vanaf de LL worden uitgevoerd. De oefening mag dan in 2 delen worden uitgevoerd, zonder aftrek.

Opsprongen

- Elementen die als opsprong worden uitgevoerd mogen in de oefening worden herhaald (of andersom) maar krijgen slechts eenmaal MW voor supplement A en B.
- De elementen 1.101, 1.103 en 1.104 mogen als opsprong worden uitgevoerd en krijgen bij herhaling in de oefening MW toegekend voor supplement C t/m H en **1 t/m 7**.

Artikel 11.8 Specifiek middenbouw

- Niveau 2: Indien de reeks krachthoudingen wordt geturnd als samenstellingselement 1 / bonus 1 moet deze aan het begin van de oefening worden getoond. Indien de turnster de reeks in het midden van de oefening uitvoert, volgt een aftrek voor elementen die niet op de voorgeschreven plek in de oefening worden geturnd (artikel 8.3).
Na de krachthoudingen mag er een borstwaartsom gemaakt worden of een inzetbeweging om te komen tot strekhangzwaai. Deze elementen worden niet beoordeeld.
- Niveau 2: De oefening wordt in twee delen geturnd en in twee delen beoordeeld. Een element mag zowel aan de rekstok als aan de brugligger geturnd worden. Het element krijgt 2x MW toegekend en mag tellen voor het beschreven SE / Bonus per toestelsituatie. In totaal tellen 6 elementen voor MW.

Voorbeeld oefening niveau 2:

Rekstok hoog:

SE 1 / B1



x x x x

SE 2



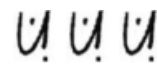
X A X

B4



B

SE 3



B x x

buighang-omgekeerde hang – zwaai – kip – opzwaai hor. – losom hor. – 3x reus a.o.

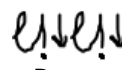
Brug ligger laag:

SE 6



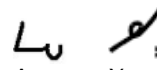
A X A X A

SE 7 / B7



B x

SE 8



A X

kip-opzw onder hor.-heupdr.-opzw onder hor. – kip – losom hor.–losom hor. – kip ½ draai

D-score: MW: 3x B, 3x TA
SE: SE1, SE2, SE3, SE6, SE7
Bonus: 1, 4, 7

- In niveau 3 t/m 7 mag de oefening volledig aan de lage of de hoge ligger worden uitgevoerd of mag de turnster de oefening in twee delen turnen.
 - De afsprong moet het laatste element zijn van de oefening.
 - De turnster mag vanuit hang aan de hoge ligger in zwaai worden gebracht door de coach.
 - Een (streksp)ong ½ draai tussen de liggers is toegestaan om van de hoge naar de lage ligger te komen. Dit is geen waarde element.
- Niveau 5 (SE 5), 6 & 7 (SE 2 / Bonus 2): Voor het toekennen van het SE / Bonus dient de hoogte van alle strekhangzwaaien minimaal 45° onder horizontaal te zijn.
- In niveau 7 is een liggerwissel van laag naar hoog niet toegestaan en geeft 0.50 aftrek (E-score).
- De aftrek voor ‘onder de lage ligger door rennen’ (valt onder ‘Ander ongedisciplineerd of onheus gedrag’) is niet van toepassing voor de middenbouw.

SECTIE 12 – BALK

ARTISTIEKE PRESENTATIE

Samenstelling

De samenstelling van een balkoefening is gebaseerd op de bewegingen van de turnster, zowel gymnastisch als artistiek. De choreografie van deze bewegingen op de balk dient in een gevarieerd ritme en tempo uitgevoerd te worden. Er moet een balans zijn tussen:

- danselementen
- acrobatische elementen
- choreografie

zodat er een samenhangende/aaneengeschakelde oefening ontstaat.

Een goed samengestelde oefening omvat:

- een rijke en gevarieerde selectie van elementen uit de verschillende structuurgroepen van de elemententabel
- veranderingen in hoogte (op en neer)
- veranderingen in richting (voorwaarts, achterwaarts en zijwaarts)
- veranderingen in ritme en tempo
- creatieve bewegingen en overgangen

Dit is 'wat' ze uitvoert.

Ritme en Tempo

Het ritme en tempo (snelheid/maat) moet gevarieerd zijn, soms levendig, soms langzaam, maar voornamelijk dynamisch en bovenal ononderbroken.

De overgang tussen de bewegingen en elementen moet soepel en vloeiend zijn:

- zonder onnodige stops of
- langdurige voorbereidende bewegingen vóór elementen

De oefening moet een geheel van verbonden elementen zijn.

Artistieke uitvoering

Wanneer een turnster creativiteit, zelfvertrouwen van uitvoering, persoonlijke stijl, perfecte techniek en een gevarieerd ritme en tempo laat zien, verandert zij een goed samengestelde oefening in een artistiek optreden/uitvoering.

Het is niet 'wat' een turnster uitvoert, maar 'hoe' zij het uitvoert.

Artikel 12.1 Algemeen

De beoordeling van de oefening begint bij de afzet van de plank of de mat. Extra lagen onder de plank (zoals een extra plank of matje) zijn **niet** toegestaan

a) Opsprongen

- Indien de turnster bij haar eerste poging de plank of het toestel heeft aangeraakt
 - Aftrek - 1.00
 - Ze moet haar oefening beginnen
 - De opsprong krijgt geen moeilijkheidswaarde toegekend
 - De aftrek voor 'geen opsprong uit de elemententabel' wordt toegepast (E-Panel)
- Indien de turnster bij haar eerste poging de plank of het toestel **niet** heeft aangeraakt, mag zij een tweede poging doen tot opsprong met aftrek - 1.00
- Een 3^e poging is niet toegestaan.

Het D-Panel brengt de aftrek in mindering op de Eindscore.

b) Tijd

De duur van de balkoefening mag niet langer zijn dan

- 1:30 minuut (90 seconden) voor supplement A t/m D en 1 t/m 4
 - 1:20 minuut (80 seconden) voor supplement E, F en 5 t/m 7
 - 1:10 minuut (70 seconden) voor supplement G en H
- Tijdwaarneemster 1 begint met de tijdopname wanneer de voeten van de turnster de plank of mat verlaten. Ze stopt met de tijdopname wanneer de turnster de mat raakt bij de beëindiging van haar balkoefening.
 - Een signaal wordt gegeven tien (10) seconden vóór de maximale tijdslimiet en nogmaals bij de maximale tijdslimiet om aan te geven dat de oefening beëindigd moet worden.
 - Indien de turnster de afsprong landt **tijdens** het geluid van het tweede signaal, dan volgt er **geen** aftrek.
 - Indien de turnster de afsprong landt **na** het geluid van het tweede signaal, volgt er een aftrek voor tijdsoverschrijding.

De aftrek voor tijdsoverschrijding wordt toegepast indien de oefening:

- 1:31 minuut (91 sec.) of meer is voor supplement A t/m D en 1 t/m 4
- 1:21 minuut (81 sec.) of meer is voor supplement E, F en 5 t/m 7
- 1:11 minuut (71 sec.) of meer is voor supplement G en H
 - Afrek: - 0.10

- Elementen die na de maximale tijdslimiet geturnd worden, worden door de D Jury erkend en door de E Jury beoordeeld.
- Tijdsoverschrijdingen worden schriftelijk gemeld door de betreffende tijdwaarneemster aan de D-Jury van het toestel en die brengt de aftrek in mindering op de Eindscore.

c) Valtijd

Voor onderbreking van de oefening veroorzaakt door een val van het toestel, is een onderbrekingstijd van 10 seconden toegestaan.

Indien de turnster de toegestane tijd om aan de oefening te herbeginnen overschrijdt, wordt een neutrale aftrek van 0.30 p. toegepast indien zij verder gaat met haar oefening.

- Tijdwaarneemster 2 begint met de tijdopname als de turnster na de val weer op de voeten staat.
- De duur van de valtijd wordt apart opgenomen; deze tijd wordt **niet** bij de totaal tijd van de oefening opgeteld.
- De valtijd eindigt wanneer de turnster afzet van de mat om de balk te beklimmen.
- Het is niet noodzakelijk om de jury te groeten bij het herbeginnen van de oefening na een val.
- Na het beklimmen van de balk wordt de tijdopname door tijdwaarneemster 1 hervat met de eerste beweging ter voortzetting van de oefening.
- Een signaal wordt gebruikt om de 10-seconden-tijdslimiet aan te geven.
- Indien de turnster niet binnen de 60 seconden aan de oefening is herbegonnen, wordt de oefening als beëindigd beschouwd.

Artikel 12.2 Inhoud van de oefening

De maximaal 8 moeilijkste elementen, inclusief afsprong worden voor MW geteld in supplement A t/m C.

Binnen de 8 tellende elementen moet een minimum zijn van:

- 3 dans elementen
 - 3 acro elementen
- En 2 elementen naar keuze

De maximaal 7 moeilijkste elementen, inclusief afsprong worden voor MW geteld in supplement D t/m F.

Binnen de 7 tellende elementen moet een minimum zijn van:

- 3 dans elementen
 - 2 acro elementen
- En 2 elementen naar keuze

De maximaal 6 moeilijkste elementen, inclusief afsprong worden voor MW geteld in supplement G en H.

Binnen de 6 tellende elementen moet een minimum zijn van:

- 3 dans elementen
 - 2 acro elementen
- En 1 element naar keuze

- Geen Afsprong: -0.50 van de Eindscore (D-Panel)

De maximaal 6 moeilijkste elementen worden voor MW geteld in supplement 1 t/m 7.

Artikel 12.3.1 Samenstellingseisen (SE) – D-Panel

De samenstellingseisen staan vermeld in de betreffende supplementen. De eis moet geturnd worden met een element uit de FIG-elemententabel voor supplement A t/m D. Voor de supplementen E t/m H mogen ook TA-elementen gebruikt worden.

Opmerkingen

- Rollen kunnen enkel gebruikt worden om SE2 te vervullen voor supplement A t/m C.
- Handstanden en houdingen mogen niet worden gebruikt om aan een SE te voldoen voor supplement A t/m C en MB 1 en 2.
- Rollen, handstanden en acro elementen zonder vlucht (m.u.v. de hoeksteunen) mogen als acro element voor SE 3 en 4 gebruikt worden in supplement D t/m H en MB 3 t/m 7.

Artikel 12.3.2 Samenstellingselementen (SE) – D-Panel

De samenstellingselementen staan vermeld in de betreffende supplementen. Elementen uit de elemententabel kunnen geturnd worden om samenstellings-elementen te vervullen. In supplement 3 t/m 7 mogen ook TA-elementen worden gebruikt. Elementen zonder MW die voldoen aan de beschrijving van het samenstellingselement kunnen gebruikt worden, zoals ½ draai op 1 been, gevolgd door ½ draai (180°) op 2 benen in relevé in supplement 3.

Artikel 12.4 Verbindingswaarde (VW) en Serie Bonus (SB) – D-Panel

De formules voor VW staan vermeld in de betreffende supplementen.

- Verbindingswaarde wordt gegeven voor directe verbindingen
- De **Verbindingswaarde** en **Serie Bonus** (SB) worden toegevoegd aan de D-Score
- Serie Bonus** wordt gegeven voor een verbinding van 3 of meer acrobatische en/of danselementen.
- Geen verbindingwaarde wordt toegekend als de balk vast gepakt wordt.

Serie Bonus (SB) van + 0.10 P.

Wordt toegekend aan dans, mix- en acroséries in elke volgorde, incl. op- en afsprong (*min. A*) en toegevoegd aan VW

Om SB te krijgen:

- Mag hetzelfde danselement in de verbinding NIET herhaald worden
- Mag hetzelfde acro element (met/zonder vlucht) in de verbinding herhaald worden

Opmerking m.b.t. VW van draaien: draaien mogen worden uitgevoerd op hetzelfde standbeen (*korte demi-plié is toegestaan*), of met een tussenpas om de volgende draai op het tegengesteld been uit te voeren (*korte demi-plié op 1 of 2 voeten is NIET toegestaan*)

De volgende **acrobatische B elementen** met handensteun en vlucht

- Flik-flak met gesloten benen
- Loop flik-flak
- Auerbach flik-flak
- Arabier
- Overslag voorover

Mogen in een 2^o verbinding uitgevoerd worden om VW en SB te krijgen, echter krijgen geen 2^o keer MW.

Artikel 12.5 Bonus (B) – D-Panel

Elke bonus kan maximaal één keer toegekend worden. De bonus wordt bij de D-score opgeteld. De beschrijving van de bonussen staan vermeld in de betreffende supplementen. Elementen zonder MW die voldoen aan de beschrijving van de bonus kunnen gebruikt worden.

Artikel 12.6.1 Aftrekken voor artistieke presentatie en samenstelling (E-Panel)

a) Supplement A t/m C en 1 t/m 2

Voor supplement A, B, C en supplement **MB 1 en 2** geldt onderstaande aftrektabel:

| Fouten | 0.10 |
|---|------|
| Artistieke presentatie | |
| - Onvoldoende artisticeit in de uitvoering gedurende de gehele oefening: | |
| • Slechte lichaamshouding (hoofd, schouders, romp) | X |
| • Onvoldoende amplitude (<i>maximale lengte van de bewegingen</i>) | X |
| • Onvoldoende amplitude in beenzwaaien | X |
| • Slecht voetenwerk | |
| o Voeten niet gestrekt, ontspannen, ingedraaid | X |
| o Slechte toepassing van werken in relevé | X |
| • Onvoldoende gebruik van verschillende lichaamsdelen | X |
| - Ritme en tempo | |
| • Onvoldoende variatie in ritme en tempo in bewegingen zonder MW | X |
| • Uitvoering van de gehele oefening als een reeks van losse elementen en bewegingen (<i>gebrek aan vloeiende overgangen</i>) | X |
| Samenstelling | |
| - Opsprong zonder MW (<i>alle opsprongen zonder MW zullen als A worden erkend, uitgezonderd overheffen één been tot zit, ophurken, simpele sprong tot zit of knie of landen op 1 of 2 voeten</i>) | X |
| - Onvoldoende gebruik van het gehele toestel: | |
| • Gebrek aan zijwaartse bewegingen (geen MW) | X |
| • Geen combinatie van bewegingen/elementen dicht bij de balk waarbij een deel van de romp (incl. dijbeen, knie of hoofd) de balk raakt (<i>niet noodzakelijkerwijs een element</i>) | X |
| - Eenzijdig gebruik van elementen | |
| • Meer dan één ½ draai op 2 voeten met gestrekte benen gedurende de oefening | X |

b) Supplement D t/m H en 3 t/m 7

Voor supplement D t/m H en supplement **MB 3 t/m 7** geldt onderstaande aftrektabel:

| Fouten | 0.10 | 0.30 | 0.50 | 0.80 |
|------------------------|------|------|------|------|
| Artistieke presentatie | X | X | X | X |

De aftrek voor artistieke presentatie wordt eenmalig toegepast voor de uitvoering van de gehele oefening.

Voor het bepalen van de aftrek voor de artistiek wordt gekeken naar:

- Onvoldoende rechtop bewegen (hoofd, schouders, romp)
- Onvoldoende amplitude (maximale lengte van de bewegingen)
- Voeten niet gestrekt, ontspannen, ingedraaid
- Onvoldoende toepassen van werken in relevé (gehele oefening)
- Uitvoering van de gehele oefening als een reeks van losse elementen en bewegingen (gebrek aan vloeiende overgangen)
- Opsprong zonder MW *
- Gebrek aan zijwaartse bewegingen (geen MW)
- Geen combinatie van bewegingen/elementen dicht bij de balk waarbij een deel van de romp (incl. dijbeen, knie of hoofd) de balk raakt (niet noodzakelijkerwijs een element)

* alle opsprongen zonder MW zullen als A worden erkend, uitgezonderd overheffen één been tot zit, ophurken, simpele sprong tot zit of knie of landen op 1 of 2 voeten.

Artikel 12.6.2 Specifieke Toestel Aftrekken (E-Panel)

| Fouten | 0.10 | 0.30 | 0.50 |
|--|--------------|------|------|
| – Slecht ritme in verbindingen (met MW) | X p. keer | | |
| Overdreven voorbereiding | | | |
| – Aanpassingen (<i>stappen zonder choreografie en onnodige bewegingen</i>) | X p. keer | | |
| – Overdreven armbewegingen voor danselementen | X p. keer | | |
| – Pauze (toepassen bij 2 sec.) | X p. keer | | |
| – Extra steun met het been tegen de zijkant van de balk | | X | |
| – De balk vastpakken om een val te voorkomen | | | X |
| – Extra bewegingen om evenwicht te bewaren | X | X | X |

Afsprong (geldt alleen voor BB)

- a) Als (de salto van) de afsprong nog **niet** is begonnen (geen inzet van rotatie) en een val doet zich voor:

Voorbeeld 1: arabier met afspringen

Beoordeling:

- Geen MW:
 - slechts 7 elementen tellen (*D-Panel*) voor supplement A t/m C
 - slechts 6 elementen tellen voor supplement D t/m F
 - slechts 5 elementen tellen voor supplement G en H
- 0.50 p. aftrek voor 'geen afsprong' (*D-Panel*)
Indien ze erop klimt om een afsprong uit te voeren, geen aftrek voor 'geen afsprong'
- Val – 1.00 p.

- b) Als (de salto van) de afsprong is begonnen en dan doet zich een val voor:
Voorbeeld 2: arabier salto, salto is begonnen, maar niet eerst op de voeten geland

Beoordeling:

- Geen MW:
 - slechts 7 elementen tellen (*D-Panel*) voor supplement A t/m C
 - slechts 6 elementen tellen voor supplement D t/m F
 - slechts 5 elementen tellen voor supplement G en H
- Val – 1.00 p. (*E-Panel*)

Artikel 12.7 Opmerkingen

Vallen – Acro en danselementen

Acro en danselementen moet terugkomen op de balk met voet of romp om MW toegekend te krijgen.

- a) **Met** landing op 1 of 2 voeten of in de voorgeschreven positie op de balk
- MW wordt toegekend
- b) **Zonder** landing op 1 of 2 voeten of in de voorgeschreven positie op de balk
- MW wordt niet toegekend (*element mag opnieuw uitgevoerd worden om MW te krijgen*)

Opsprongen

- Voor de opsprong mag slechts één acrobatisch element geturnd worden.
- Sommige elementen kunnen als opsprong vermeld staan (rollen, handstanden en houdingen) en kunnen in de oefeningen geturnd worden (of vice versa), maar krijgen eenmalig MW.



Houdingselementen

- a) Handstanden (zonder LA draai) & houdingen moeten om MW te krijgen, minimaal 2 sec. aangehouden worden, indien voorgeschreven in de elemententabel. Als het element niet 2 sec. aangehouden wordt en het niet als een ander element in de Code staat, wordt 1 MW lager of geen MW toegekend (*handstand- of houdingspositie moet bereikt zijn*).

Er zijn TA-elementen die min. 1 seconde moeten worden aangehouden om MW te krijgen. Als het element niet 1 seconde wordt aangehouden en het niet als ander element in de tabel staat, wordt geen MW toegekend. Een handstand die 1 seconde wordt aangehouden mag wel geteld worden als vluchtige handstand.

- b) Voor SE, VW en SB mogen acro houdingen (*met vlucht*) gebruikt worden als het laatste element in een acroserie of mix-verbinding

- c) Als bij de elementen

- 5.303 flik-flak met $\frac{1}{4}$ (90°) tot handstand 
- 5.403 flik-flak met $\frac{3}{4}$ draai (270°) tot parallelhandstand 


de handstand **niet** 2 seconden aangehouden wordt, wordt het 1 MW lager gewaardeerd.

- Als de turnster hetzelfde element nogmaals uitvoert en de handstand 2 sec. aanhoudt – geen MW geven

Onodi Tick-Tack

- Mag alleen als laatste element van een verbinding worden geturnd om SE voor een acroserie te vervullen en voor het verkrijgen van VW
- Kan voor SB overal in de verbinding gebruikt worden
- Wordt beschouwd als hetzelfde element als de Onodi.

Specifieke elementen

- 5.407 flik-flak met 1/1 draai (360°) – tot rijzit 
De handen moeten in dwarsstand geplaatst worden



Handen naast elkaar in dwarsstand geplaatst - Correct



Indien met de voorste hand de draai volledig is gemaakt – pas aftrekken voor precisie toe



Handen in parallelstand geplaatst – pas aftrekken voor precisie toe

Artikel 12.8.1 Specifiek middenbouw

Bij alle niveaus van de middenbouw mag de coach zonder aftrek op het podium/matten aanwezig zijn bij de opsprong, acrobatische elementen en de afsprong.

- Niveau 1: De elementen uit de acrosérie moeten verbonden zijn. Voor de bonus acrosérie rebounding conform FIG de volgende voorbeelden:

Voorbeeld 1: Flik-flak – loopsalto
Toegekend wordt: SE 3 i.v.m. een acrosérie + Bonus 3

Voorbeeld 2: Losse radslag - zijwaartse salto
Geen samenstellingselement +
Geen bonus, aangezien het niet rebounding is

- Niveau 4, 5 & 6: SE 3/bonus 3 (acrobatisch element) en SE4/Bonus 4 (handstand) mogen niet gecombineerd worden met één element.

Voorbeeld: een handstand 2 sec. (A) voldoet aan SE 3 of aan SE 4 + bonus 4, maar het element telt niet voor beide SE.

Artikel 12.8.2 Balk houdingen serie

De balk houdingen serie moet na de opsprong geturnd worden. Tussen de opsprong en de serie mogen geen gymnastische / acrobatische elementen met MW geturnd; choreografie (dichtbij het toestel) is toegestaan. Indien de serie in het midden van de oefening wordt uitgevoerd volgt een aftrek van -0.30 door het E-panel (artikel 8.3).

Voor het toekennen van het samenstellingselement dienen alle vetgedrukte, onderstreepte houdingen geturnd te zijn.

Indien (onderstreepte) elementen onvoldoende worden uitgevoerd wordt conform de aftrektabel voor balk houdingen serie aftrek vastgesteld. De maximale aftrek voor de balk houdingen serie op basis van tabel is 1.50 punt. Een val of andere (neutrale) aftrekken vallen daar niet onder, waardoor uiteindelijk meer dan 1.50 punt aftrek gegeven kan worden.

Aftrekken voor balk houdingen serie (E-Panel)

| Fouten voor balk houdingen serie | 0.10 | 0.30 |
|--|--------------------|--------|
| Lichaamshouding: Schouders zijn laag, de nek is lang en de kin is iets opgeheven <ul style="list-style-type: none"> • Incorrecte lichaamshouding <ul style="list-style-type: none"> ○ Enkele keer tijdens uitvoering van de serie ○ Gedurende merendeel van de serie | X | X |
| Positie voeten / voetplaatsing: in 5° positie en uitgedraaid <ul style="list-style-type: none"> • Incorrecte positie of voeten ingedraaid <ul style="list-style-type: none"> ○ Enkele keer tijdens uitvoering van de serie ○ Gedurende merendeel van de serie | X | X |
| Onvoldoende werken in relevé (indien relevé gevraagd): <ul style="list-style-type: none"> • Geen volledige strekking van enkels • Vroegtijdig laten vallen van de hak naar de balk | X Per maat | |
| Passé <ul style="list-style-type: none"> • Incorrecte positie voet t.o.v. knie | X | X |
| Beenzwaai voor/achter met rechte romp <ul style="list-style-type: none"> • Incorrecte romphouding • Onvoldoende amplitude | X X Per maat | |
| Hurkzit (1/2 draai) met rechte rug en hoge relevé <ul style="list-style-type: none"> • Incorrecte romphouding • Onvoldoende relevé | X X | |
| Standspagaat (met steun van de handen voor standbeen) <ul style="list-style-type: none"> • Schouderhoek of heuphoek | X | X |
| Passé in relevé (links en rechts) & hurkzit op 1 been met geheven been dient aangegeven te worden <ul style="list-style-type: none"> • Niet aangegeven van houding | X | |
| Zweefstand minimaal 90° beenspreiding <ul style="list-style-type: none"> • Been onder horizontaal • Gebogen been / benen | X | X X |
| Fouettedraai (werkbeen voor en na draai 45° geheven) <ul style="list-style-type: none"> • Onvoldoende amplitude werkbeen | X | |

SECTIE 13 – VLOER

ARTISTIEKE PRESENTATIE

Artisticiteit in de uitvoering

Met een artistieke uitvoering van de vloeroefening laat de turnster zien dat zij haar oefening kan uitvoeren vanuit een goede samenstelling naar een artistiek optreden. Hierin laat zij sterke choreografie, artisticiteit, expressie, muzikaliteit en perfecte techniek zien.

Het voornaamste doel is een unieke en goed uitgebalanceerde artistieke gymnastische samenstelling te creëren en presenteren door het combineren van lichaamsbewegingen en expressie van de turnster in harmonie met het thema en karakter van de muziek.

Samenstelling en choreografie

De **samenstelling** van de vloeroefening is gebaseerd op de bewegingen van de turnster, zowel gymnastisch als artistiek. Dat wil zeggen het uitvoeren van de lichaamsbewegingen, zowel gymnastisch als artistiek, over het gehele vloeroppervlak in relatie en harmonie met de muziek.

De **choreografie** moet zo ontwikkeld zijn dat de ene beweging vloeiend overgaat in de andere beweging, met afwisseling in tempo en intensiteit.

Creatieve choreografie is de originele samenstelling van elementen en bewegingen. Dit betekent dat de oefening gestructureerd is en uitgevoerd wordt met het gebruik van nieuwe ideeën, vormen, vertolking en originaliteit en daarbij het vermijden van veelvuldig zelfde bewegingen en eentonigheid.

Het ontwerp, de structuur en samenstelling van de oefening omvat:

- Een rijke en gevarieerde selectie van elementen uit de verschillende structuurgroepen van de elementen tabel
- Veranderingen in hoogte (op en neer)
- Veranderingen in richting (vw, aw, zw en bochten)
- Creatieve of originele bewegingen, verbindingen en overgangen in acrolijnen

Dit is 'wat' ze uitvoert.

Expressie

Expressie kan in het algemeen worden omschreven als de houding en emoties die de turnster tentoonstelt met haar gezicht en lichaam. Hieronder valt ook hoe een turnster zich in het algemeen presenteert aan en verbinding maakt met de jury en het publiek, alsmede haar vermogen om haar expressie te controleren tijdens de uitvoering van de moeilijkste en meest complexe bewegingen. Het is ook haar bekwaamheid om een rol of karakter te spelen gedurende de uitvoering. Bovendien moet naast de technische uitvoering, de artistieke harmonie en vrouwelijke sierlijkheid in acht worden genomen.

*Het is niet alleen **wat** een turnster uitvoert, maar ook **hoe** ze haar oefening uitvoert.*

Muziek

De muziek moet feilloos en zonder abrupte eindes zijn, en moet bijdragen aan een gevoel van eenheid van de volledige samenstelling en uitvoering van de oefening.

De muziek moet vloeiend zijn en een duidelijk begin en einde hebben. De gekozen muziek moet ook helpen om de unieke karakteristiek en stijl van de turnster naar voren te halen. Het karakter van de muziek moet als leidraad/thema dienen voor de samenstelling van de oefening.

- Er moet een directe wisselwerking zijn tussen de bewegingen en de muziek. De gekozen muziek moet van persoonlijke toepassing zijn op de turnster en moet bijdragen aan een complete artistieke en perfectionering van haar uitvoering.

Muzikaliteit

Muzikaliteit is het vermogen van de turnster om de muziek te interpreteren en niet alleen het ritme en de snelheid te demonstreren, maar ook de overgangen, vorm, intensiteit en passie.

De muziek moet de uitvoering ondersteunen en door haar bewegingen moet de turnster, het thema van de muziek aan het publiek en de jury duidelijk maken.

Artikel 13.1 Algemeen

a) Gebruik muziek

- Bovenbouw: Supplement A t/m H turnen een oefening op muziek.
- **Middenbouw:**
 - Supplement 1 t/m 4 turnen een oefening op muziek.
 - Supplement 5 turnt een oefening op muziek (bonus) of zonder muziek.
 - Supplement 6 en 7 turnen een oefening op muziek of zonder muziek.
 - Voor oefeningen op muziek geldt dat dit zelfgekozen muziek mag zijn of de muziek welke door de KNGU beschikbaar wordt gesteld.

b) Eisen aan de muziek

- De muzikale begeleiding met orkest, piano of andere instrumenten moet opgenomen zijn
 - Een signaal of toon aan het begin van de opname is toegestaan. Echter, de naam van de turnster mag **niet** worden uitgesproken.
 - De menselijke stem mag gebruikt worden als muziekinstrument, zonder woord(en)
 - Voorbeelden van de menselijke stem als toegestaan muziekinstrument zijn: neuriën, zang zonder woorden, fluiten, roepen (zonder betekenis)
 - Afwezigheid van muziek of muziek met woorden - 1.00

Opmerking: aftrek wordt door het D-Panel in mindering gebracht op de Eindscore. In geval van twijfel mag de vereniging/turnster de muziek bij de werkgroep Juryzaken van de LTC Turnen indienen voor evaluatie/beoordeling.

c) Tijd

De beoordeling van de oefening begint met de eerste beweging van de turnster.

De duur van de vloeroefening mag niet langer zijn dan

- 1:30 minuut (90 seconden) voor supplement A t/m D
 - 1:20 minuut (80 seconden) voor supplement E, F en **1 t/m 7**
 - 1:10 minuut (70 seconden) voor supplement G en H
- De tijdwaarneemster begint met de tijdopname wanneer de turnster met de vloeroefening begint met de eerste beweging.
 - De tijdwaarneemster stopt met de tijdopname wanneer de turnster haar vloeroefening beëindigt met de laatste houding. De oefening moet tegelijk eindigen met de muziek.
 - De aftrek voor tijdoverschrijding wordt gegeven als de oefening langer duurt dan hierboven vermeld staat - 0.10
 - Elementen die na de maximale tijdslimiet geturnd worden, worden door het D-Panel erkend en door het E-Panel beoordeeld.

d) Begrenzing van de vloer

Overschrijden van het voorgeschreven vloeroppervlakte (12 x 12 m) vloer, d.w.z. de vloer buiten de lijnen aanraken met enig lichaamsdeel leidt tot aftrek.

- Een stap of landing buiten de lijnen met een voet of hand - 0.10
- Stap(pen) buiten de lijnen met beide voeten, beide handen of een lichaamsdeel of landen met beide voeten buiten de lijnen - 0.30

Zowel de overtredingen van de tijd als de lijn worden gerapporteerd door respectievelijk de tijdwaarneemster en de lijnrechter aan het D-Panel, die de aftrek op de Eindscore in mindering brengt.

Artikel 13.2 Inhoud van de oefening

De maximaal 8 moeilijkste elementen, inclusief afsprong worden voor MW geteld in supplement A t/m C.

Binnen de 8 tellende elementen moet een minimum zijn van:

- 3 dans elementen
 - 3 acro elementen
- En 2 elementen naar keuze

De maximaal 7 moeilijkste elementen, inclusief afsprong worden voor MW geteld in supplement D t/m F.

Binnen de 7 tellende elementen moet een minimum zijn van:

- 3 dans elementen
 - 2 acro elementen
- En 2 elementen naar keuze

De maximaal 6 moeilijkste elementen, inclusief afsprong worden voor MW geteld in supplement G en H.

Binnen de 6 tellende elementen moet een minimum zijn van:

- 3 dans elementen
 - 2 acro elementen
- En 1 element naar keuze

- Geen Afsprong: -0.50 van de Eindscore (D-Panel)

De afsprong is de laatste tellende acrolijn (*geef de hoogste MW*)

- Er wordt geen afsprong erkend als er 1 acrolijn is uitgevoerd.

De maximaal 6 moeilijkste elementen worden voor MW geteld in supplement 1 t/m 7

a) Acrolijnen

- Het maximum aantal acrolijnen is 4 voor supplement A t/m E en 1 t/m 4
 - Het maximum aantal acrolijnen is 3 voor supplement F t/m H en 5 t/m 7
 - Alle acro elementen uitgevoerd na de laatste tellende acrolijn worden niet geteld voor MW (geldt alleen voor BB).
 - Een acrolijn bestaat uit minimaal 2 direct verbonden vluchtelementen waarvan één salto voor supplement A t/m D en 1 en 2.
 - Een acrolijn bestaat uit minimaal 1 element met vlucht met of zonder handensteun en met afzet van 1 of 2 voeten voor supplement E t/m H en 3 t/m 7
- N.B. Indien een gymnastisch element in verbinding wordt geturnd met een acrobatisch element (mix verbinding) wordt de serie gezien als acrolijn.*
- Indien niet eerst op de voeten geland wordt uit een salto, dan wordt de serie wel gezien als acrolijn.

b) Aerial

Een acrobatisch element uitgevoerd zonder handplaatsing op de vloer of het toestel, met afzet van 1 voet en landing op de andere voet of beide voeten of met afzet van beide voeten en landing op 1 voet.

Artikel 13.3.1 Samenstellingseisen (SE) – D-Panel

De samenstellingseisen staan vermeld in de betreffende supplementen. De eis moet geturnd worden met een element uit de FIG-elemententabel voor supplement A t/m D. Voor de supplementen E t/m H mogen ook TA-elementen gebruikt worden.

Artikel 13.3.2 Samenstellingselementen (SE) – D-Panel

De samenstellingselementen staan vermeld in de betreffende supplementen. Elementen uit de elemententabel kunnen geturnd worden om samenstellings-elementen te vervullen. In supplement 3 t/m 7 mogen ook TA-elementen worden gebruikt. Elementen zonder MW die voldoen aan de beschrijving van het samenstellingselement kunnen gebruikt worden, zoals 1½ pirouette supplement 2.

Artikel 13.3. Danspassage als samenstellingseis / samenstellingselement

- Het doel van de danspassage is om over een grote oppervlak een lang vloeiend bewegingspatroon te creëren.
- Een danspassage is samengesteld uit twee verschillende sprongen of huppen (uit de elemententabel), direct of indirect verbonden (met snelle passen, kleine sprongetjes, huppen, chassées en chaîné draaien).
- Sprongen met afzet van 2 voeten en draaien zijn niet toegestaan omdat deze statisch zijn. Chainé draaien (½ draaien op 2 voeten) zijn toegestaan omdat het voortbewegende passen zijn.
- Sprongen met afzet van 1 voet en huppen moeten op één voet landen indien ze als 1^e element in de danspassage worden uitgevoerd.

Artikel 13.4 Verbindingswaarde (VW) – D-Panel

De formules voor VW staan vermeld in de betreffende supplementen. Verbindingswaarde kan gegeven worden voor indirecte (acrobatische) en directe (acrobatische, mix, pirouette) verbindingen. De VW wordt opgeteld bij de D-Score.

Indirecte verbindingen zijn die verbindingen waarin direct verbonden acrobatische elementen met vluchtfase en handensteun (zoals arabier, flik-flak, etc. als voorbereidende elementen) worden uitgevoerd tussen de salto's.

Opmerking:

Acrobatische elementen die gebruikt worden voor VW zijn altijd zonder handensteun voor supplement A t/m C. Acrobatische elementen die gebruikt worden voor VW mogen met handensteun voor supplement D t/m H.

Artikel 13.5 Bonus (B) – D-panel

Elke bonus kan maximaal één keer toegekend worden. De bonus wordt bij de D-score opgeteld. De beschrijving van de bonussen staan vermeld in de betreffende supplementen. Elementen zonder MW die voldoen aan de beschrijving van de bonus kunnen gebruikt worden.

Artikel 13.6.1 Aftrekken voor artistieke presentatie en samenstelling (E-Panel)

a) Supplement A t/m C en MB 1 t/m 2

Voor supplement A, B, C en supplement MB 1 en 2 geldt onderstaande aftrektabel:

| Fouten | 0.10 | 0.30 |
|---|------|------|
| Artisticiteit in de uitvoering | | |
| – Onvoldoende artisticeiteit in de uitvoering gedurende de gehele oefening: | | |
| • Slechte lichaamshouding (hoofd, romp, schouders) | X | |
| • Onvoldoende amplitude (maximale lengte van de bewegingen) | X | |
| • Slecht voetenwerk | X | |
| ○ Voeten niet gestrekt, ontspannen, ingedraaid | X | |
| • Onvoldoende gebruik van verschillende lichaamsdelen | X | |
| • Slechte expressieve uitvoering met betrekking tot de stijl van de muziek | X | X |
| – Uitvoering van de gehele oefening als een reeks van losse elementen en bewegingen (gebrek aan vloeiende overgangen) | X | |
| Samenstelling | | |
| – Onvoldoende complexiteit of creativiteit van bewegingen: <i>(een complexe en creatieve beweging is er een die trainingstijd, coördinatie en voorafgaande voorbereiding vereist)</i> | | |
| • Gedurende de gehele oefening | X | |
| • Slechte choreografie in de hoeken/gebrek aan variatie | X | |
| – Geen beweging dicht bij de vloer waarbij minimaal de romp of het dijbeen of de knie of het hoofd de vloer moet raken | X | |
| Muziek en Muzikaliteit | | |
| – Bewerking van de muziek <i>(bv geen opening, slot of accenten)</i> | | |
| • Geen structuur in de muziek | X | |
| – Muzikaliteit | | |
| • Gebrek aan synchronisatie tussen bewegingen en de beats van de muziek aan het eind van de oefening | X | |
| • Achtergrondmuziek (de oefening is deels of alleen aan het begin en aan het einde van de oefening verbonden met de muziek) | | X |

b) Supplement D t/m H en MB 3 t/m 7

Voor supplement D t/m H en supplement MB 3 t/m 7 geldt onderstaande aftrektabel:

| Fouten | 0.10 | 0.30 | 0.50 | 0.80 |
|------------------------|------|------|------|------|
| Artistieke presentatie | X | X | X | X |

De aftrek voor artistieke presentatie wordt eenmalig toegepast voor de uitvoering van de gehele oefening.

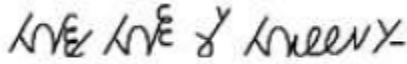
Voor het bepalen van de aftrek voor de artistiek wordt gekeken naar:

- Onvoldoende rechtop bewegen (hoofd, schouders, romp)
- Onvoldoende amplitude (maximale lengte van de bewegingen)
- Voeten niet gestrekt, ontspannen, ingedraaid
- Onvoldoende gebruik van verschillende lichaamsdelen
- Uitvoering van de gehele oefening als een reeks van losse elementen en bewegingen (gebrek aan vloeiende overgangen)
- Onvoldoende complexiteit of creativiteit van bewegingen gedurende de gehele oefening
- Geen beweging dicht bij de vloer waarbij minimaal de romp of het dijbeen of de knie of het hoofd de vloer moet raken
- Gebrek aan synchronisatie tussen bewegingen en de beats van de muziek

Artikel 13.6.2 Specifieke Toestel Aftrekken (E-Panel)

| Fouten | 0.10 |
|---|--------------|
| Overdreven voorbereiding | |
| – Aanpassingen (stappen zonder choreografie) | X p. keer |
| – Overdreven armbewegingen voor danselementen | X p. keer |
| – Pauze (toepassen bij 2 sec.) | X p. keer |
| Verdeling van elementen | |
| – Oefening begint direct met een acrolijn / acro element | X |
| – Aansluitende acrolijn uitgevoerd na de voorgaande acrolijn over dezelfde diagonaal zonder tussengevoegde choreografie <i>(een lange acrolijn is toegestaan)</i> | X p. keer |
| – Meer dan 1 aansluitende acrolijn | X p. keer |
| – Oefening eindigt met een acro element (geen choreografie na het laatste acro element) | X |

Artikel 13.7 Acrolijnen en Afsprongen



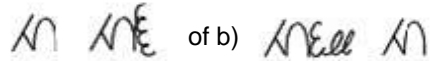
Voorbeeld 1:

Beoordeling:

- Geen MW:
 - o slechts 7 elementen tellen (*D-Panel*) – supplement A t/m C
 - o slechts 6 elementen tellen voor supplement D t/m F
 - o slechts 5 elementen tellen voor supplement G en H
- Geen afsprong – neutrale aftrek 0.50 (*D-Panel*)
- Pas landingsaftrekken toe (*E-Panel*)

slechts 1 acrolijn

Voorbeeld 2: a)



- a) 1^o serie: arabier flik-flak
2^o serie: arabier flik-flak streksalto met 3/1 draai
- b) 1^o serie: arabier flik-flak dubbelsalto gehurkt met 1/1 draai
2^o serie: arabier flik-flak

Beoordeling **supplement A t/m D:**

- In zowel situatie a) als b) is er maar 1 acrolijn geturnd, dus
 - Geen MW
 - o slechts 7 elementen geteld (*D-Panel*) – supplement A t/m C
 - o slechts 6 elementen geteld (*D-Panel*) - supplement D
 - Geen afsprong – neutrale aftrek 0.50 (*D-Panel*)

Beoordeling **supplement E t/m H:**

- In optie a) zijn 2 acrolijnen geturnd en wordt MW toegekend.
- In optie b) bestaat de 2^o serie uit herhaalde elementen, dus geen MW
 - Geen MW
 - o slechts 6 elementen geteld (*D-Panel*) – supplement E, F
 - o slechts 5 elementen geteld (*D-Panel*) – supplement G, H

Voorbeeld 3:



2 acrolijnen

- 1^o serie: arabier flik-flak streksalto met 3/1 draai
- 2^o serie: arabier flik-flak dubbelsalto gehurkt met 1/1 draai
- 3^o serie: arabier flik-flak

Beoordeling **supplement A t/m D:**

- Geef afsprong (*D-Panel*); 1^o en 2^o serie tellen als acrolijn; de 3^o serie is geen acrolijn.

Beoordeling **supplement E t/m H:**

- 3^o serie (afsprong) bestaat uit herhaalde elementen, dus geen MW:
 - Geen MW
 - o slechts 6 elementen tellen – *D-Panel* (supplement E, F)
 - o slechts 5 elementen tellen – *D-Panel* (supplement G, H)

Voorbeeld 4:



1^o serie: arabier flik-flak streksalto met 3/1 draai

2^o serie: arabier flik-flak dubbelhoeksalto – niet op de voeten geland

3^o serie: arabier flik-flak

Beoordeling **supplement A t/m D:**

- De 3^o serie is geen acrolijn en de 2^o serie krijgt geen MW voor de afsprong in verband met de val.
- De 2^o serie is een poging tot afsprong; er wordt maar één acrolijn geteld, dus:
 - Geen MW
 - o slechts 7 elementen tellen – *D-Panel* (supplement A t/m C)
 - o slechts 6 elementen tellen – *D-Panel* (supplement D)
 - Val – 1.00 aftrek (*E-Panel*)

Voorbeeld 5:



1^o serie: arabier flik-flak streksalto met 1/1 draai

2^o serie: arabier flik-flak hurksalto – niet op de voeten geland

3^o serie: radslag

Beoordeling **supplement E t/m H:**

- De 3^o serie is geen acrolijn aangezien radslag geen vluchtelement is.
- De 2^o serie is een acrolijn en een poging tot afsprong, maar krijgt geen MW voor de afsprong in verband met de val, dus:
 - Geen MW
 - o slechts 6 elementen tellen – *D-panel* (supplement E, F)
 - o slechts 5 elementen tellen – *D-panel* (supplement G, H)
 - Val – 1.00 aftrek (*E-Panel*)

Voorbeeld 6:  met herhaling van hetzelfde element

1^o serie: arabier flik-flak hurksalto a.o.

2^o serie: salto voorover gehurkt

3^o serie: arabier flik-flak

Beoordeling **supplement E t/m H:**

- De 3^o serie zijn herhaalde elementen, dus geen MW.
 - Geen MW
 - slechts 6 elementen tellen – D-Panel (supplement E, F)
 - slechts 5 elementen tellen – D-Panel (supplement G, H)

Voorbeeld 7:



1^o serie: arabier kaats

2^o serie: radslag - arabier

Beoordeling **supplement E t/m H:**

- 1^o en 2^o serie tellen als acrolijn; de 2^o acrolijn is de afsprong.
- In de 2^o acrolijn is de radslag geen vluchtelement en de arabier is een herhaald element, dus geen MW:
 - Geen MW
 - 6 elementen tellen – D-Panel (supplement E, F)
 - 5 elementen tellen – D-Panel (supplement G, H)
 - Voldoet niet aan SE 3 en 4 (supplement E, F)
 - Voldoet wel aan SE 3, niet aan SE 4 (supplement G, H)

NB: indien in de 2^o serie loopoverslag-arabier was geturnd had de overslag MW gekregen en had voldaan aan de criteria voor de afsprong en acrolijn

Artikel 13.8 Specifiek middenbouw

- Niveau 1, 2 & 3: Voor bonus 6 geldt dat de pirouette uit een andere lijn moet zijn dan het samenstellingselement. De volgorde van de pirouettes is vrij; dus in niveau 2 mag als eerste een 1/1 pirouette geturnd worden, gevolgd door 1½ pirouette.
- Niveau 2: Een danspassage met wisselspagaatsprong links en rechts wordt gezien als twee verschillende sprongen en voldoet aan SE 1. De wisselspagaatsprong krijgt één keer MW toegekend.
- Niveau 4, 5 & 6: Het acrobatisch element met vlucht of de verbinding van minimaal 2 acrobatische elementen (SE 2) en het acrobatisch element voorover (SE 3) mogen niet gecombineerd worden met één acrolijn.

De serie loopoverslag-arabier voldoet aan SE 2 of aan SE 3, maar de serie telt niet voor beide samenstellingselementen.

- Niveau 4, 5 & 6: Elementen die tweezijdig worden gevraagd (links en rechts) dienen direct achter elkaar uitgevoerd te worden, maar hoeven niet in verbinding geturnd te worden. Indien hetzelfde element links(om) en rechts(om) wordt uitgevoerd, krijgt het element 1x MW toegekend. De volgorde van de elementen (links-rechts of rechts-links) is vrij. De danselementen in Bonus 6 mogen dezelfde of verschillend zijn, bijvoorbeeld 1/1 pirouette linksom, gevolgd door streksprong 1/1 draai rechtsom.
- In niveau 5 mag de oefening op muziek uitgevoerd worden, waarvoor een bonus wordt toegekend. De oefening wordt conform afrektabel 13.6.1 b beoordeeld op de artistieke presentatie.

Overzicht van aanpassingen en wijzigingen

Aanpassing van versie juli 2023 naar versie juli 2024 – publicatiedatum 7 juli 2024

- Sectie 9 blz. 5; in artikel 9.4.1 beoordeling opzwaai supplement D en supplement MB 1 & 2 toegevoegd.
- Sectie 10 blz. 2; in artikel 10.4, 5^e aandachtsstreepje, punt 2 nuancering van de tekst van 'goedkeuring van' naar 'afstemming met' de wedstrijdleiding.
- Sectie 10 blz. 6; in artikel 10.8.3 komt 2^e aandachtstreepje te vervallen.

Aanpassingen van versie oktober 2022 naar versie juli 2023 – publicatiedatum 1 september 2023

- Sectie 11 blz. 3; in aftrektabel 11.6.2. aftrek toegevoegd voor stop / onderbreking oefening
- Sectie 11 blz. 3; in aftrektabel 11.6.2 het elementnummer van strekhangzwaai aangepast naar 3.002, conform elementnummer in elemententabel.
- Sectie 12 blz. 1; bij de inleiding in de laatste zin een 'd' toegevoegd aan het woord aaneengeschakelde (aaneengeschakelde).
- Sectie 12 blz. 1; bij Ritme en Tempo in de eerste zin het woord 'hosoms' aangepast naar soms.
- Sectie 12 blz. 3; bij aftrektabel 12.6.2 toegevoegd voor welke supplementen de tabel geldt.
- Sectie 12 blz. 4: nieuwe beoordeling van de artistieke presentatie supplement D t/m H & MB 3 t/m 7 toegevoegd.
- Sectie 13 blz. 4: bij aftrektabel 13.6.1 toegevoegd voor welke supplementen de tabel geldt.
- Sectie 13 blz. 4: nieuwe beoordeling van de artistieke presentatie supplement D t/m H & MB 3 t/m 7 toegevoegd.
- Sectie 13 blz. 6; artikel 13.8 - bullet 5: de aftrektabel voor de beoordeling van de uitvoering van de oefening MB5 op muziek is verwijderd. Toegevoegd is de verwijziging naar de aftrektabel 13.6.1 b voor de artistieke presentatie voor MB 3 t/m 7.
- Sectie 13 blz. 6: aftrektabel 13.8.1 komt te vervallen.

Aanpassingen van versie juli 2022 naar versie oktober 2022 – publicatiedatum 19 oktober 2022

- Sectie 2 blz 3; in aftrektabel met gedragsovertredingen het woord 'lopen' verwijderd.
- Sectie 6 blz 2; artikel 6.3: Het voorbeeld van vloer supplement C bevat 4 (i.p.v. 3) elementen. De afsprongbonus is toegevoegd (was niet mee genomen).
- Sectie 8 blz 2; in de aftrektabel bij Landingsfouten een 'l' verwijderd achter het woord matten.
- Sectie 10 blz 3; artikel 10.4.2.1 bij 2^e aandachtsstreepje het woord 'een' verwijderd in de zin Aanloop zonder het uitvoeren van een sprong
- Sectie 11 blz 4; in het voorbeeld MB 2 krijgt de kip (in de oefening) A waarde toegekend (i.p.v. X).
- Sectie 12 blz 6; artikel 12.8.2. In tekst staat een verwijzing naar aftrektabel 12.9.1. De aftrektabel balk houdingen serie heeft geen nummer; verwijziging aangepast.
- Sectie 13 blz 6; artikel 13.8 bij 3^e aandachtsstreepje, laatste zin: het woord samenstellingseis gewijzigd naar samenstellingselement.