

# **BIJLAGE TECHNISCH REGLEMENT GROEPSSPRINGEN**

TEAMGYM 2021

## Inhoud

Deel 1	Teamsamenstelling .....	4
Deel 2	Beoordeling van de oefening .....	5
Sectie 6	Regels met betrekking tot de score (*) .....	5
Art 17	Inhoud van de C-score .....	5
Art 18	Inhoud van de D-score .....	5
Art 19	Omschrijving van de E-score 10.00 (uitvoering) .....	5
Sectie 7	Berekening van de score .....	6
Art 20	Regels voor het berekenen van de score .....	6
Deel 3	Toestellen .....	8
Sectie 8	Vloer .....	8
Art 21	Toestel Vereisten .....	8
Art 22	Samenstelling (4.0) – C - score .....	9
Art 23	Moeilijkheid (open waarde) – D – score .....	11
Art 24	Uitvoering (10.0) – E- score .....	13
Sectie 9	Airtrack .....	20
Art 25	Toestel Vereisten .....	20
Art 26	Samenstelling (2.0) – C - score .....	21
Art 27	Moeilijkheid (open waarde) – D - score .....	23
Art 28	Uitvoering (10.0) – E – score .....	25
Sectie 10	Minitrampoline .....	31
Art 29	Toestel Vereisten .....	31
Art 30	Samenstelling (2.0) – C - score .....	32
Art 31	Moeilijkheid (open waarde) – D -score .....	34
Art 32	Uitvoering (10.0) – E -score .....	36
Deel 4	Bijlage .....	42
A1	Vloer Moeilijkheidswaarden (D) .....	43
A2a	Airtrack Elementen Moeilijkheidswaarde .....	58
A2b	Airtrack series moeilijkheidswaarde .....	59
A3	Minitrampoline Elementen Moeilijkheidswaard .....	60
A4	Element herkenning .....	61
A5	Tabel van algemene fouten en aftrekken .....	70
A6	Leeg Vloerformulier .....	94
A7	Leeg Sprong formulier .....	95

## MESO Teamgym

- Vloer
- Minitrampoline  
(+Pegasus)
- Airtrack



Deze bijlagen is vertaald en gebaseerd op het UEG Teamgym Code of Points 2017-2021

## Deel 1 Teamsamenstelling

Deze bijlage is van toepassing op landelijke wedstrijden die georganiseerd worden door de LTC Groepsspringen (LTC-GS).

Bij MESO Teamgym bestaat een team uit 6 – 10 deelnemers.

Alle deelnemers van het team doen mee tijdens de vloeroefening.

Bij de onderdelen Minitrampoline en Airtrack (of regionaal eventueel airtumbling) komen per serie 5 deelnemers in actie. Dit hoeven niet telkens dezelfde 5 gymnasten te zijn.

Er kan ingeschreven worden in de volgende niveaus: A, B of C-niveau.

Zie hiervoor de **minimale en maximale moeilijkheden** die op de **KNGU site** vermeld staan.

Hier zijn ook de digitale sprongformulieren voor de 3 toestellen (vloer, airtrack, minitrampoline) te vinden.

Om de drempel voor MESO Teamgym zo laag mogelijk te houden, zal er voorlopig geen onderscheid gemaakt worden tussen dames/heren/mix teams.

Er zijn 2 leeftijdscategorieën:

- Junioren
- Senioren

Om MESO Teamgym te laten bloeien in Nederland is er besloten deze categorieën ruim te handhaven. Dit betekent dat een onbeperkt aantal jongere deelnemers mee mag doen in een hogere categorie.

Echter de oudste deelnemer van het team is bepalend voor de categorie waarin deelgenomen wordt.

Bijvoorbeeld: Team A bestaat uit 10 deelnemers.

Hierin zijn 6 personen van 13 jaar, 2 personen van 14 jaar en 2 personen van 18 jaar.

Dan doet dit team mee bij de senioren aangezien de oudste deelnemer een senior is. Het team volgt dan dus ook de senioren eisen.

## Deel 2      **Beoordeling van de oefening**

### Sectie 6      Regels met betrekking tot de score (\*)

#### **Art 17      Inhoud van de C-score**

De samenstellingseisen staan omschreven in de delen per toestel.  
Op vloer is een maximale C-score van 4.00 mogelijk, op airtrack en minitramp maximaal 2.00.

#### **Art 18      Inhoud van de D-score**

De D-score is de som van de moeilijkheidswaarde van alle tellende elementen uit de Moeilijkheidstabel per toestel. Deze moeilijkheidswaarde is terug te vinden in de tabellen in bijlage A1/2/3. Er is per toestel een maximum aantal elementen dat meegenomen wordt in de berekening van de D-score. Op vloer kunnen alleen die elementen meegerekend worden die ook op het 'vloerformulier' staan.

Om de moeilijkheidswaarde geteld te krijgen, moet het element voldoen aan de lichaamshouding zoals omschreven in de bijlagen (A1, A4 en A5 voor vloer, A2, A3 en A4 voor airtrack en minitramp).

#### **Art 19      Omschrijving van de E-score 10.00 (uitvoering)**

Voor een perfect uitgevoerde oefening kan het team 10 punten verdienen.  
Alle afwijkingen van perfectie leiden tot aftrek. Op vloer geldt dit ook voor het ontbreken of gebrekkig uitvoeren van choreografische eisen.

- Op vloer is de E-score van een jurylid 10 minus de som van alle aftrekken.
- Op airtrack en minitramp is de E-score het gemiddelde van 10 minus de som van alle aftrekken per ronde.

Elk jurylid kan een bonus van 0.1 optellen bij zijn E-score.

(\*) Eisen voor lagere niveaus worden in een later stadium aangeleverd. Staat dus niet in dit reglement.

## Sectie 7 Berekening van de score

### **Art 20 Regels voor het berekenen van de score**

	Vloer	Airtrack	Minitramp
Samenstelling C	4.0	2.0	2.0
Moeilijkheid D	Open	Open	Open
Uitvoering E	10.0	10.0	10.0

#### 20.2 Berekenen van eindscore per jurylid

- Na elke oefening berekent elk jurylid zijn eigen eindpunt tot op 1 decimaal.
- Het jurylid levert zijn punt in bij de HJ.
- De HJ kijkt of de punten binnen tolerantie liggen.
- Indien ze niet binnen tolerantie liggen, roept de HJ het panel bij elkaar of bespreekt zijn bedenkingen met een enkel jurylid.
- Als de juryleden het niet eens worden, wordt de basisscore gebruikt.

#### 20.3 Berekenen van de panel score

- Bij panels van 2 personen telt het gemiddelde van beide scores.
- Bij panels van 4 personen valt de hoogste en laagste score af en telt het gemiddelde van de twee resterende scores.

##### 20.3.1 Tolerantie bij C panels

- Bij vloer (4 personen) is de tolerantie 1 punt.
- Bij airtrack of minitramp (2 personen) is de tolerantie 0.2 punt.

##### 20.3.2 Tolerantie bij D panels

- Bij vloer (4 personen) is de tolerantie tussen de middelste 2 scores 0.6 en binnen het hele panel 1.0 punt.
- Bij airtrack of minitramp (2 personen) is de tolerantie 0.2 punt.

##### 20.3.3 Tolerantie bij E panels

De toegestane tolerantie tussen de twee middelste scores en het totale panel zijn hieronder in de tabel terug te vinden.

Uiteindelijke E-score tussen	Verschil tussen middelste 2	Verschil in totale panel
9.00 – 10.00	0.2	0.6
8.00 – 8.95	0.3	0.6
7.00 – 7.95	0.4	1.0
6.00 – 6.95	0.5	1.0
<6.00	0.6	1.0

#### 20.3.4 Berekenen van de Basisscore

Basisscore voor een panel van 4:

Basisscore = (gemiddelde van de twee middelste scores + score HJ)/2

Basisscore voor een panel van 2:

Basisscore = (gemiddelde van de twee scores + score HJ)/2

Voorbeeld van basisscore bij panel van 4:

- Score HJ 8.3\*
- Score 2 8.9
- Score 3 8.3
- Score 4 8.8\*

De eindscore zou 8.55 zijn, maar de middelste 2 scores liggen buiten tolerantie. In dit geval moet (bij ontbreken van aanpassingen na overleg) de basisscore gebruikt worden: Basisscore =  $(8.55 + 8.3)/2 = 8.425$  (op 3 decimalen nauwkeurig)

#### 20.4 Berekenen van de eindscore per toestel

- a) De eindscore per toestel wordt samengesteld uit 3 scores van de jurypanels – een D score, een C score en een E score.
- b) Het CD panel bepaalt de C en D scores.
- c) De C score is gebaseerd op de samenstellingseisen.
- d) De D score is gebaseerd op de beoordeling van de moeilijkheid van de uitgevoerde oefening.
- e) Het E panel bepaalt de E score gebaseerd op de uitvoering van de oefening.
- f) De HJ (E1 en CD1) berekenen de panelscores tot 0.005 nauwkeurig.
- g) Het eindpunt van het toestel is de som van alle 3 de scores minus eventuele HJ E1 aftrek tot 0.005 nauwkeurig

Voorbeeld van een vloeroefening:

C score (samenstelling)	-1.00 (1 C componenten ontbreekt)	3.000
D score (moeilijkheid)	Som van alle erkende onderdelen	5.700
E score (uitvoering)	-1.600 aan fouten	8.400
HJ E1 aftrek		0.000
<u>Eindcijfer toestel</u>		<u>17.100</u>

#### 20.5 Berekenen eindcijfer per team

- a) Het eindcijfer per team wordt bepaald door de drie eindpunten per toestel (vloer, airtrack en minitramp) minus eventuele Superior Jury aftrek
- b) Voorbeeld van een eindcijfer voor een team

Vloer	17.100
Airtrack	15.700
Minitramp	18.400
SJ aftrek	-0.000
Eindcijfer team	51.200

## Deel 3 Toestellen

### Sectie 8 Vloer

#### Art 21 Toestel Vereisten

##### 21.1 Algemene eisen

- a) Het vloerprogramma is een oefening voor het hele team, uitgevoerd op muziek. De muziek moet de bewegingen ondersteunen; achter grondmuziek levert uitvoeringsaftrek op. De tijd bedraagt voor het vloer programma min. 1 minuut en 30 seconden en max. 2 minuten.
- b) Alle actieve gymnasten van het team moeten deelnemen aan het vloerprogramma.
- c) Het programma moet worden uitgevoerd binnen het vloeroppervlak (14m x 12m).
- d) Het hele team komt in looppas de wedstrijdvloer op wanneer de wedstrijdleiding hiervoor een signaal geeft. Het team stelt zich op aan de rand van de vloer en wacht op het signaal (licht /vlag/ handsignaal). Op het moment dat het signaal gegeven is, loopt het team in looppas de vloer op naar de beginpositie. Het vloerprogramma start wanneer de muziek start.
- e) Het vloerprogramma moet uitgevoerd worden met een goede balans, techniek, amplitude en strekking. Daarnaast moet het team synchroniciteit en uniformiteit laten zien, daar waar het de bedoeling is. Alle gekozen elementen moeten dynamisch uitgevoerd worden en de bewegingen zullen op een logische en natuurlijke wijze vloeiend verbonden moeten worden met elkaar.
- f) Het hele programma dient van ritmische en gymnastische kwaliteit te zijn waarbij het gehele lichaam actief is.
- g) Formaties moeten duidelijk zichtbaar zijn. Transities, waarbij de gymnasten van de ene formatie overgaan in de andere formatie, dienen van gymnastische kwaliteit te zijn.
- h) Het programma moet uitgevoerd worden in verschillende richtingen. Tevens dienen gymnasten te bewegen in verschillende vlakken.

##### 21.2 Eisen Samenstelling (Composition = C-score) (4.0)

De score voor de samenstelling bestaat uit vier verschillende samenstellingseisen. Deze onderdelen zijn:

- a) flexibiliteitselement (F)
- b) groepsselement (G)
- c) ritmische serie (RS)
- d) verdeling moeilijkheid (DD = difficulty distribution)

Deze onderdelen, één voor elke eis, moeten genoteerd worden op het beoordelingsformulier (wanneer er meer genoteerd zijn, wordt enkel de eerste als eis beschouwd) en alleen de genoteerde eisen worden geteld. Elk onderdeel (uitgevoerd volgens de definitie) levert 1.0 waarde op in de C-score.

##### 21.3 Eisen Moeilijkheid (Difficulty = D-score) (openwaarde)

De moeilijkheidswaarde bestaat uit zeven verschillende moeilijkheids-elementen en één combinatie van elementen. Alle moeilijkheids- elementen die een team geteld wilt zien, dienen genoteerd te worden op het beoordelingsformulier (alleen deze zeven elementen, inclusief de combinatie). Alleen genoteerde moeilijkheidselementen worden beoordeeld voor de moeilijkheidswaarde. Alle waarden van de elementen zijn getoond in de Moeilijkheidstabel in bijlage A1. Om de volledige waarde van het element te krijgen, dient het hele team het element correct uit te voeren.



#### 21.4 Eisen Uitvoering (Execution = E-score) (10.0)

Van de uitvoeringsscore zijn twee soorten aftrekken mogelijk:

- a) Uitvoeringsaftrekken (tabel met algemene fouten en aftrekken, bijlage A5)
- b) Choreografische eisen

Alle aftrekken in deze 2 groepen worden in mindering gebracht van de 10.0 punten.

- a) Elk jurylid kan een bonus (0.1) toevoegen aan de E-score

### **Art 22 Samenstelling (4.0) – C - score**

#### 22.1 Algemene Samenstelling

De samenstellingsscore (C-score) wordt berekend door het CD jurypanel.

De samenstellingsscore wordt bepaald door enkel de op het beoordelingsformulier genoteerde C-componenten te tellen.

#### 22.2 Definitie voor aanvullende eisen Samenstelling

##### 22.2.1 Flexibiliteitselement (F) 1.0

- a) De gymnasten in het team kunnen individueel een keuze maken voor een flexibiliteitselement, die op hetzelfde moment uitgevoerd wordt in de choreografie. Elke gymnast kan kiezen uit de volgende onderdelen:
  - i. spagaat (linker- of rechterbeen voor)
  - ii. zijwaartse spagaat (split)
  - iii. spreidhoekzit (beenspreiding min. 90°, bovenlichaam min. 45° of meer voorwaarts naar de vloer gevouwen)
  - iv. gesloten hoekzit (borst op de knieën)
- b) In het flexibiliteitselement dient de eindpositie duidelijk zichtbaar te zijn, maar hoeft niet aangehouden te worden. Wanneer het element niet uitgevoerd is volgens de definitie, wordt de waarde van 1.0 niet toegekend, maar in mindering gebracht. Wanneer het bij één of twee gymnasten niet lukt het flexibiliteitselement uit te voeren volgens de definitie, dan krijgt het team 0.5 waarde toegekend (de helft van de waarde van het onderdeel). Wanneer het drie of meer gymnasten niet lukt het flexibiliteitselement uit te voeren, dan zal de waarde 'nul' worden.
- c) Wanneer een gymnast het flexibiliteitselement niet probeert uit te voeren, dan is de waarde 'nul'.
- d) Het element dient op het beoordelingsformulier te worden vermeld met een 'F'.

##### 22.2.2 Groepselement (G) 1.0

- a) Het vloerprogramma mag meerdere groepselementen bevatten, alleen kan er slechts één op het beoordelingsformulier genoteerd worden die in aanmerking komt voor de C-score.
- b) Alle gymnasten moeten deelnemen aan het groepselement en daarbij een actieve rol aannemen hetzij in zichtbare lift van de vloer of in een worp (bv. tillen, opgetild worden, werpen en/of vangen of geworpen worden).
- c) Met liften wordt bedoeld dat een gymnast volledig van de vloer getild wordt door middel van actieve hulp van andere gymnasten
  - Actieve hulp betekent dat de hulpverlener zelf kracht moet uitoefenen bij het tillen of hoog houden van de ander (n.b. niet door enkel te liggen of in kind-houding te verblijven op de grond). Staand ondersteuning bieden, in handen en knieën stand of iets vergelijkbaars zodat andere gymnasten iemand kunnen liften, wordt geaccepteerd.
- d) De opgetilde gymnast dient langer in de lucht te zijn dan dat de gymnast dit zou kunnen zonder hulp, door het zelf uitvoeren van het element.

- e) Het element dient op hetzelfde moment uitgevoerd te worden in groepen (een groep bestaat uit drie of meer gymnasten, bewegen in tweetallen wordt niet geteld als groeps-element) of samen met het gehele team.
- f) Verschillende groepen kunnen verschillende groeps-elementen tonen. Wanneer het groeps-element niet uitgevoerd is volgens de definitie, wordt de waarde van 1.0 niet toegekend.
- g) Het element dient op het beoordelingsformulier genoteerd te worden met een 'G'.

#### 22.2.3 Ritmische serie (RS) 1.0

- a) Het vloerprogramma mag meerdere ritmische series bevatten, alleen kan er slechts één op het beoordelingsformulier genoteerd worden die in aanmerking komt voor de C-score.
  - b) Het hele team moet dezelfde ritmische serie uitvoeren.
  - c) Tijdens de serie dienen alle gymnasten zich op hetzelfde moment over de vloer te verplaatsen (van zijkant tot zijkant, van achter naar voren (of andersom) of diagonaal).
  - d) Gymnasten kunnen zich verplaatsen in één of twee groepen. De groepen mogen starten vanuit verschillende delen van de vloer. Een groep bestaat uit drie of meer gymnasten.
  - e) De start- en eindposities, voor elke gymnast, mag niet verder zijn dan 3m van de vloerbelijning. Voor een diagonaal RS is de afstand max. 5m vanaf de hoek van de vloer.
  - f) Veranderen van de formatie tijdens de serie is toegestaan.
  - g) De serie moet op zijn minst één verandering in tempo bevatten.
  - h) Het aantal uitgevoerde elementen is optioneel.
  - i) Het is niet toegestaan om moeilijkheids-elementen uit te voeren in de RS.
  - j) Alle onderstaande eisen moeten vervuld worden om een 1.0 te krijgen:
    - i. alle gymnasten voeren dezelfde serie uit (spiegelen is toegestaan)
    - ii. alle gymnasten voeren de RS op hetzelfde moment uit
    - iii. verplaatsen over de vloer (drie verschillende opties)
    - iv. er dient min. één tempo-verandering plaats te vinden en geen stops
    - v. er zijn geen elementen met moeilijkheids-waarde opgenomen in de RS
- Het start- en eindmoment dient op het beoordelingsformulier genoteerd te worden met de letters RS→ voor start en RS← voor het einde.

#### 22.2.4 Verdeling Moeilijkheid (DD) 1.0

- a) Elementen met moeilijkheids-waarde moeten evenredig verdeeld worden in het vloerprogramma.
- b) Er dienen op zijn minst drie elementen met moeilijkheids-waarde uitgevoerd te worden na 45 seconden.
- c) Wanneer er geen drie elementen met moeilijkheids-waarde gestart en uitgevoerd worden na 0:45 wordt de waarde van 1.0 niet toegekend. De tijd van 0:45 wordt met een horizontale rechte streep weergegeven op het beoordelingsformulier zodat het duidelijk zichtbaar is welke elementen met moeilijkheids-waarde uitgevoerd worden na de aangegeven tijd.
- d) De drie elementen met moeilijkheids-waarde na deze tijdlimiet dienen genoteerd te worden op het beoordelingsformulier.

## Art 23 Moeilijkheid (open waarde) – D – score

### 23.1 Algemeen

#### 23.1.1 Bepalen van de moeilijkheidswaarde

- a) De moeilijkheidswaarde kan enkel bepaald worden door de negen elementen, inclusief de combinatie, in de volgende groepen:

➤ Balanselementen	4
➤ Sprongen	2
➤ Acrobatische elementen	1

Wanneer er meer elementen genoteerd zijn op het beoordelingsformulier, worden alleen de eerste negen beoordeeld voor de moeilijkheidswaarde.

- b) Alle waarden van elementen zijn te vinden in de Moeilijkheidstabel in bijlage A1.  
c) De waarden van de balanselementen, sprongen, acrobatische element en de combinatie worden allen opgeteld om de moeilijkheidswaarde van het team te bepalen. De moeilijkheidsscore (D-score) wordt berekend door het CD jurypanel.  
d) Hetzelfde element kan slechts éénmaal gerekend worden als moeilijkheidswaarde. Tweemaal (of vaker) uitvoeren en noteren van hetzelfde element verandert de regel van het aantal toegestane elementen uw moeilijkheidswaarde op het beoordelingsformulier niet. Dit blijft beperkt tot zeven elementen met moeilijkheidswaarde (waarvan twee elementen de combinatie vormen)  
e) Wanneer een team meer dan het aantal toegestane elementen noteert, beoordeelt de jury enkel de eerste zeven elementen en combinatie voor de moeilijkheidswaarde.

#### 23.1.2 Noteren van de moeilijkheidswaarde

- a) Het is toegestaan meer elementen uit te voeren dan op het beoordelingsformulier genoteerd is, echter, alleen de genoteerde elementen worden geteld voor de moeilijkheidswaarde. Elementen dienen in de juiste volgorde genoteerd te zijn, naast de formatie waarin het element wordt uitgevoerd.  
b) Elementen met moeilijkheidswaarde (zeven) dienen genoteerd te worden met het codenummer en het symbool. De combinatie van twee elementen met moeilijkheidswaarde dient genoteerd te worden met } C.  
c) Wanneer een team, ten gevolge van een blessure tijdens de wedstrijd een aanpassing moet maken op het beoordelingsformulier om elementen met moeilijkheidswaarde te veranderen, dan hebben zij het recht dit te doen voordat zij het vloerprogramma dienen uit te voeren.  
d) Elementen met moeilijkheidswaarde, die genoteerd zijn op het beoordelingsformulier en beoordeeld gaan worden voor het toekennen van moeilijkheidswaarde, dienen verschillende codenummers te hebben.

#### 23.1.3 Eisen uitvoering

- a) De uitvoering van elk element met moeilijkheidswaarde moet overeenkomen met de normen (zie bijlage A1, A4 en A5), anders wordt de moeilijkheidswaarde (DV difficulty value) niet toegekend of wordt deze gehalveerd (een element wordt niet herwaardeerd als een ander element).  
b) Alle gymnasten in het team dienen dezelfde elementen voor de moeilijkheidswaarde uit te voeren, met hetzelfde codenummer en dezelfde variatie A/B/C. De houding van de armen en benen dienen tijdens de uitvoering hetzelfde te zijn (behalve in de handstand). Spiegelen is toegestaan (bv. uitvoeren van een sprong of pirouette met verschillende benen).

- c) De elementen met moeilijkheidswaarde dienen door alle gymnasten op hetzelfde moment uitgevoerd te worden, zoals bedoeld volgens de choreografie. 'Zoals bedoeld volgens de choreografie' betekent dat het element bedoeld is uit te voeren op hetzelfde moment. Wanneer iemand te laat is, maar voert het element op correcte wijze uit, alleen iets later dan de anderen, dan krijgt het team alsnog de waarde voor het element (maar ook E aftrek voor het te laat uitvoeren).
- d) Er zijn niet meer dan drie stappen (wandeland of rennend) toegestaan voorafgaand aan elementen met moeilijkheidswaarde, zoals bedoeld volgens de choreografie.

### 23.1.3.1 Verminderen van de moeilijkheidswaarde van elementen

- a) De volledige moeilijkheidswaarde van een element wordt gegeven wanneer alle gymnasten het element, dat genoteerd staat op het beoordelingsformulier, op de juiste wijze uitvoeren.
- b) Wanneer alle gymnasten het element proberen uit te voeren, maar bij één of twee gymnasten lukt het niet te voldoen aan de criteria, dan krijgt het team 50% van de moeilijkheidswaarde van het element.
- c) Wanneer het drie of meer gymnasten niet lukt het element uit te voeren, dan zal er geen moeilijkheidswaarde gegeven worden.
- d) Wanneer één of meer gymnasten het element niet probeert uit te voeren, dan is de waarde 'nul'.
- e) Kleine uitvoeringsfouten hebben geen invloed op de moeilijkheidswaarde van het element. De uitvoering van een element moet voldoen aan de minimale moeilijkheidseisen (bv. standbeen is gebogen in SB603, toegestane tolerantiegebied is <math><15^\circ</math>).
  - In elementen waarbij gedraaid wordt, is de toegestane tolerantie voor draaien  $45^\circ$  (te weinig rotatie of over rotatie) om de moeilijkheidswaarde toe te kennen.
  - Het tonen van meer flexibiliteit heeft geen invloed op de moeilijkheidswaarde.

## 23.2 Elementen met moeilijkheidswaarde

### 23.2.1 Balanselementen

- a) Vier (4) verschillende balanselementen kunnen beoordeeld worden om in aanmerking te komen voor moeilijkheidswaarde. Alle vier de balanselementen moeten genoteerd zijn op het beoordelingsformulier.
- b) Eén van de balanshoudingen moet een handstand zijn (HB1001). Er dient op zijn minst één dynamisch balanselement (pirouette of krachtelement) opgenomen te worden in de oefening en één staand balanselement. Het vierde balanselement dat beoordeeld wordt, mag een dynamisch-, een staand- of een hand ondersteunend balanselement zijn.

### 23.2.2 Sprongen (afzet en landing kan variëren) (J)

Twee (2) verschillende sprongen worden beoordeeld om in aanmerking te komen voor moeilijkheidswaarde. In de vluchtfase dient er een herkenbare houding getoond te worden. De houding tijdens de vluchtfase, de draaiing en de landing moet overeenkomen met de definitie van de elementen.

### 23.2.3 Acrobatisch elementen (A)

Een (1) acrobatisch element wordt beoordeeld om in aanmerking te komen voor de moeilijkheidswaarde. De uitvoering van het acrobatische element moet overeenkomen met erkende normen vanuit de gymnastiek.

### 23.2.4 Combinatie (C)

Er wordt waarde aan een combinatie van elementen toegekend wanneer de verbinding direct plaatsvindt tussen twee van de negen elementen, waarbij gekozen kan worden tussen:

- I. gymnastische sprong + gymnastische sprong
- II. gymnastische sprong + pirouette of staande balanshouding (of andersom)
- III. gymnastische sprong + acrobatisch element (of andersom)

De waarde van de combinatie:

(toegekende waarde eerste element + toegekende waarde tweede element/ 2.)

Alle gymnasten dienen de directe verbinding op de juiste wijze uit te voeren om de combinatiewaarde te kunnen ontvangen. Een team kan slechts één combinatie noteren op het beoordelingsformulier. Alle gymnasten dienen de combinatie op hetzelfde moment uit te voeren, zoals bedoeld volgens de choreografie.

## Art 24 **Uitvoering (10.0) – E- score**

### 24.1 Algemeen

Om de E score te kunnen berekenen, wordt er rekening gehouden met het volgende:

- a) Uitvoering
- b) Eisen choreografie
- c) Uitvoering bonus

Zowel de uitvoeringaftrekken als de aftrekken voor het missen van eisen omtrent choreografie worden in mindering gebracht van 10.0 punten.

### 24.2 Uitvoering aftrekken

Ten eerste gaat het om het herkennen en bepalen of de fout Klein, Middelmatig of Groot is om vervolgens te bepalen wat de aftrek gaat zijn op basis van het aantal gymnasten die de fout maken. Elk E jurylid bepaalt aan de hand van onderstaande tabel hoe groot de uitvoeringsaftrek gaat zijn, gegroepeerd in: erg klein, klein, middelmatig, groot, erg groot en val.

Tabel voor uitvoeringsaftrek				
Aantal die de fout maken ↓	Grootte van de fout →	Kleine fout	Middelmatige fout	Grote fout
Eén gymnast maakt een fout		erg klein 0.1	klein 0.2	Middelmatig 0.4
Minder dan de helft van de gymnasten van het team		klein 0.2	middelmatig 0.4	groot 0.7
De helft of meer van de gymnasten van het team maken de fout		middelmatig 0.4	groot 0.7	Erg groot 1.0

#### Erg klein 0.1

Deze aftrek wordt gegeven wanneer een fout klein is en uitgevoerd wordt door één gymnast.

#### Klein 0.2

Deze aftrek wordt gegeven wanneer een fout klein is en uitgevoerd wordt door meer dan één gymnast, maar minder dan de helft van het team. Ook kan deze aftrek gegeven worden wanneer een fout middelmatig is en uitgevoerd door één gymnast.

#### Middelmatig 0.4

Deze aftrek wordt gegeven wanneer een fout middelmatig is en uitgevoerd door minder dan de helft van de gymnasten van een team. Ook kan deze aftrek gegeven worden wanneer een fout klein is, maar wel uitgevoerd door de helft of meer gymnasten uit een team (bijvoorbeeld: het hele team maakt geen gebruik van het hele lichaam – geen dynamiek in de uitvoering). Daarnaast kan deze aftrek gegeven worden wanneer een fout groot is en uitgevoerd door één gymnast.

#### Groot 0.7

Deze aftrek wordt gegeven wanneer een fout groot is en uitgevoerd door minder dan de helft van de gymnasten van een team. Ook kan deze aftrek gegeven worden wanneer een fout middelmatig is, maar wel uitgevoerd door de helft of meer gymnasten uit een team.

#### Erg groot 1.0

Deze aftrek wordt gegeven wanneer een fout groot is en uitgevoerd wordt door meer dan de helft van de gymnast van een team.

Indien niet anders vermeld wordt, worden aftrekken elke keer gegeven aan een team. Elk jurylid geeft een score op een nauwkeurigheid van 0.1 punten. Uitvoeringsaftrekken worden gegeven aan de hand van de uitvoering fouten tabel in bijlage A5.

### 24.2.1 Omschrijving van uitvoering en aftrekken

#### 24.2.1.1 Verkeerde aantal gymnasten

In het geval dat te veel of te weinig gymnasten het vloerprogramma uitvoeren, dan volgt er een aftrek. Wanneer er na een onderbreking van de uitvoering minder dan zes gymnasten op de vloer staan, dan zal er geen aftrek volgen voor het hebben van het verkeerde aantal gymnasten.

Aftrek is eenmalig 1.0 per missende/extra gymnast.

#### 24.2.1.2 Precisie in Formaties

Alle formaties dienen exact uitgevoerd te worden (bv. in rechte lijnen als dat zo bedoeld is).

Aftrekken zijn klein.

#### 24.2.1.3 Transities

Met transities worden de elementen/bewegingen bedoeld die nodig zijn om van de ene formatie in de andere te komen of de voorbereidingen die nodig zijn om een groepselement uit te voeren.

#### Kwaliteit van de Transities

Transities bevatten gymnastische en ritmische kwaliteiten en geven vorm aan natuurlijk verloop binnen het vloerprogramma.

Voor transities, die simpelweg uitgevoerd worden door te wandelen, marcheren of rennen zonder enige gymnastische allure, volgt iedere keer aftrek.

Aftrekken zijn klein.

#### Makkelijke toegang:

De transities dienen makkelijk te maken te zijn, zonder het maken van extra/grote stappen of het in elkaar persen op onvoldoende ruimte. Voor het niet gebruik maken van een gemakkelijk, natuurlijk uitzienende toegang wordt iedere keer aftrek gegeven.

Aftrekken zijn klein.

#### 24.2.1.4 Synchroon volgens de choreografie

Het team dient de elementen op hetzelfde moment uit te voeren zoals bedoeld volgens de choreografie.

Aftrekken zijn klein, middelmatig of groot.

#### 24.2.1.5 Uniformiteit in uitvoering

Het team dient dezelfde bewegingen en elementen exact op dezelfde wijze uit te voeren, tenzij de choreografie duidelijk iets anders laat zien. Elementen welke beoordeeld worden voor moeilijkheidswaarde, dienen allen op dezelfde wijze uitgevoerd te worden (behalve de handstand). Bijvoorbeeld: in de DB201 dient het vrije been door iedereen van het team in dezelfde houding geplaatst te worden.

Aftrekken zijn klein of middelmatig.

#### Uitvoeren van elementen met moeilijkheidswaarde en flexibiliteitselementen

De elementen moeten voldoen aan de daarvoor opgestelde eisen.

Aftrekken zijn klein, middelmatig of groot.

#### Dynamische Uitvoering

Het team zal het programma op dynamische wijze moeten uitvoeren. Dynamisch wil zeggen dat er sprake dient te zijn van een goed ritmegevoel en een gevoel van zwaartekracht met ontspanning en doorstrekking. De bewegingen vloeien continu op een logische en natuurlijke wijze in elkaar over. De snelheid, kracht en souplesse van het laatste element dient gebruikt te worden om een nieuw element in te zetten in plaats van hiervoor nieuwe kracht of snelheid te creëren. Er mogen geen nutteloze stops zitten tussen bewegingen, evenals pauzes om zich voor te bereiden om het nieuwe element. Alle bewegingen en elementen dienen op deze wijze dynamisch uitgevoerd te worden. Series uitgevoerd met enkel geïsoleerde arm- en beenbewegingen zonder het bovenlichaam te gebruiken (bevroren bovenlichaam), zullen altijd resulteren in aftrek.

Aftrekken zijn klein.

#### 24.2.1.6 Amplitude en strekking van het lichaam

Elementen en bewegingen dienen uitgevoerd te worden met maximale amplitude. Strecking van het lichaam moet in alle elementen in het gehele programma zichtbaar aanwezig zijn.

Aftrekken zijn klein.

#### 24.2.1.7 Balans en controle in uitvoering

In het gehele vloerprogramma dient controle in bewegingen en balans zichtbaar te zijn. Er zal bijvoorbeeld aftrek volgen wanneer er gebruik wordt gemaakt van extra stappen, sprongen, arm- en/of beenbewegingen of een hand ter ondersteuning om in balans te blijven.

Aftrekken zijn klein of middelmatig.

#### 24.2.1.8 Val 0.3

Wanneer een gymnast vanuit een staande positie valt op de billen, rug, buik of zij, of vanuit een hand ondersteunende balans op de rug, buik of zij, zal er een aftrek volgen van 0.3 per keer per gymnast.

#### 24.2.1.9 Lijnoverschrijding

Overschrijden van het voorgeschreven vloeroppervlak (14m x 12m) door, met welk deel van het lichaam dan ook, de vloer te raken buiten de lijnmarkering, resulteert iedere keer in een aftrek. De lijnmarkering (de witte lijnen) zijn onderdeel van het vloeroppervlak.

Aftrekken zijn klein.

## 24.2.2 Choreografische Vereisten

### 24.2.2.1 Bewegingen overeenkomstig met de muziek (0.2)

*Er dient een relatie te zijn tussen de muziek en de bewegingen. Het programma moet het gevoel 'zie wat je hoort en hoor wat je ziet' geven.*

Aftrek is eenmalig 0.2.

### 24.2.2.2 Formaties (1.2)

#### Aantal formaties

Er dienen op zijn minst vier verschillende formaties opgenomen te zijn in het vloerprogramma. Formaties worden als verschillend beschouwd wanneer de opstelling anders is. Het alleen wijzigen van de grootte van de formative maakt de formatie niet verschillend (bv. een kleine cirkel wordt hetzelfde gezien als een grote cirkel).

Aftrek is 0.2 voor iedere missende formatie.

#### Grote Formatie

Er dient op zijn minst één grote formatie te zijn waarbij alle gymnasten zich in één opstelling bevinden (niet in verschillende kleine groepen). De grootte van de formatie is een vorm van zijlijn tot zijlijn en van voor naar achteren (niet verder dan 1m van de belijning). Een diagonale lijn van hoek tot hoek wordt niet gerekend als grote formatie.

Aftrek is 0.2 voor het missen van de grote formatie.

#### Bewegende Gebogen Formatie (GF)

Er dient op zijn minst één gebogen, bewegende formatie aanwezig te zijn (niet per se een cirkel). De formatie wordt gerekend wanneer het pad, waarin alle gymnasten bewegen, duidelijk gebogen is en de gymnasten elkaar volgen in dat pad. De afmeting en de vorm van de kromme lijnen mag veranderen tijdens de beweging. De kromming dient duidelijk zichtbaar te zijn. Het team kan de formatie als één geheel uitvoeren of in twee aparte gebogen lijnen in twee groepen. Het minimale aantal gymnasten in een gebogen, bewegende formatie is vier. De gebogen, bewegende formatie dient met GF genoteerd te worden op het beoordelingsformulier.

Aftrek is 0.2 voor het missen van de bewegende gebogen formatie.



#### 24.2.2.3 Vlakken (0.4)

De gymnasten dienen in het vloerprogramma in twee verschillende vlakken te bewegen: vooraarts en zijwaarts (links of rechts, dit kan variëren binnen het team, sommige gymnasten kunnen naar rechts bewegen terwijl anderen op hetzelfde moment naar links gaan). In beide vlakken dient op zijn minst één serie of combinatie van drie verschillende bewegingen of elementen opgenomen te worden. In het vooraarts bewegen moeten de elementen dusdanig uitgevoerd worden dat de buikzijde leidend is. In het zijwaartse vlak betekent het dat de zijkant van het lichaam leidend is. De leidende zijde mag veranderen in de serie, maar de gehele uitvoering dient gecontinueerd te worden in dezelfde richting. Een tussenstap is toegestaan. Acrobatische elementen mogen niet gebruikt worden tijdens het bewegen in de vlakken. Alle gymnasten dienen het bewegen in ieder vlak op hetzelfde moment uit te voeren.

Aftrek voor het missen van het bewegen in een vlak (vooraarts of zijwaarts) is 0.2 per vlak.

Het bewegen in vlakken dient op het beoordelingsformulier genoteerd te worden met pijlen

↓ , ↔ .

#### 24.2.2.4 Richtingen (0.6)

Gymnasten dienen het vloerprogramma uit te voeren met het gezicht richting de voorzijde, achterzijde en links of rechts (het hele team kiest voor dezelfde richting: links of rechts). Bewegen in diagonale richting wordt niet gevraagd en dus niet gerekend. Alle gymnasten moeten tegelijkertijd bewegen in de gevraagde richtingen om aan deze choreografische vereisten te voldoen. Dit betekent niet dat het hele team het hele programma uit dient te voeren met de gezichten continu dezelfde richting opkijkend. Er dient, met het gezicht in elke genoemde richting, op zijn minst één serie of combinatie van drie verschillende bewegingen of elementen uitgevoerd te worden.

Aftrek voor het missen van het bewegen met het gezicht in een richting is 0.2 per richting.

De richtingen dienen op het beoordelingsformulier genoteerd te worden met v (naar voorzijde), ^ (naar achterzijde) en < of > (links of rechts).

#### 24.2.3 Choreografische Vereisten

<u>Tabel voor Choreografische Vereisten</u>	
Bewegingen overeenkomstig met de muziek	0.2
Formaties	0.2 p. form
- 4 verschillende formaties	
- Grote formatie	0.2
- Bewegende gebogen formatie	0.2
Vlakken	
- Vooraarts	0.2
- Zijwaarts	0.2
Richtingen	
- Voorzijde	0.2
- Achterzijde	0.2
- Links of rechts	0.2

#### 24.3 Uitvoering Bonus (max 0.1)

Wanneer het vloerprogramma of delen daarvan uitstekend vaardig uitgevoerd wordt en het programma bijzonder goed voorgedragen is aan het publiek, kan het team een bonus toegekend worden.

Bonus 0.1 per team op elke E score van ieder jurylid.

#### 24.4 Aftrekken Hoofdjury (E1)

E1 aftrekken worden in mindering gebracht op de uiteindelijke score van het toestel.

##### 24.4.1 Onderbreking vloerprogramma (1.0)

Wanneer een gymnast stopt met uitvoeren en de vloer verlaat, zal er een aftrek volgen.

HJ aftrek 1.0 per gymnast voor het onderbreken van het vloerprogramma.

##### 24.4.2 Verkeerde timing (0.3)

De tijdslimiet ligt tussen de 1 minuten 30 seconden en 2 minuten. Het bijhouden van de tijd start wanneer de muziek start en eindigt wanneer de laatste beweging is uitgevoerd. Elementen die uitgevoerd worden na het overschrijden van de tijdslimiet zullen worden herkend en beoordeeld.

HJ aftrek voor de verkeerde timing is 0.3 en wordt in mindering gebracht onder de noemer onder/over timing.

HJ aftrek 2.0 voor een erg kort programma (minder dan 1 minuut en 15 seconden). E2 jury houdt de tijd bij.

##### 24.4.3 Verkeerde Muziek (0.3)

De muziek voor de volledige presentatie is naar keuze, echter: De muziek dient instrumenteel te zijn, zonder zang. Dat betekent dat er geen woorden in naar voren mogen komen, ook al weten we niet wat het woord betekent. Menselijke stem mag gebruikt worden op een instrumentale manier, bv. neuriën of fluiten.

HJ aftrek is 0.3 voor het afwezig zijn van muziek of het hebben van muziek met zang.

##### 24.4.4 Verkeerde Kleding (0.3)

Het volgende veroorzaakt aftrekken voor verkeerde kleding (anders dan SJ aftrekken):

- a) Schoeisel (wanneer dit niet gedragen wordt door het gehele team)
- b) Losse items
- c) Lichaamsbeschildering

HJ aftrek voor verkeerde kleding is 0.3, eenmalig in mindering gebracht op de uiteindelijke score van het toestel.

##### 24.4.5 Dragen van Sieraden (0.3)

Het is niet toegestaan dat gymnasten sieraden dragen.

HJ aftrek voor het dragen van sieraden is eenmalig 0.3.

##### 24.4.6 Dragen van losse of opvallende bandages (0.3)

Bandages (inclusief gewrichtsondersteuning) dienen stevig vastgemaakt te zijn.

HJ aftrek voor losse bandages is eenmalig 0.3.

#### 24.4.7 Respecteren van de Toestel- of Competitie Regels (0.3/item)

Aftrek voor het niet respecteren van de toestellen- of competitie vereisten wordt in de volgende situaties gegeven:

- a) Het betreden van de arena in strijd met de competitie vereisten
- b) Niet in looppas naar de startpositie op de vloer
- c) Wisselen van gymnasten tijdens het vloerprogramma

HJ aftrek voor het niet respecteren van de toestel- of competitie vereisten is 0.3 per item.

#### 24.5 Samenvatting van Hoofdjury E1 Aftrekken

<u>Samenvatting HJ aftrekken (Vloer)</u>	
1. Onderbreking vloerprogramma	1.0/ gymnast
2. Timing	0.3
- onder/ over timing	2.0
- erg kort programma	
3. Muziek	0.3 eenmalig
- Afwezigheid van muziek	
- Muziek met duidelijke zang	
4. Verkeerde kleding	0.3 eenmalig
- Schoeisel (wanneer dit niet gedragen wordt door het gehele team)	
- Losse items	
- Lichaamsbeschildering	
5. Dragen van sieraden	0.3
6. Dragen van losse Bandages	0.3
7. Niet respecteren van de toestel- of competitie regels:	0.3
- Het betreden van de arena in strijd met de competitie vereisten	0.3
- Niet in looppas naar de startpositie op de vloer	0.3
- Wisselen van gymnasten tijdens het vloerprogramma	0.3

## Sectie 9 Airtrack

### **Art 25 Toestel Vereisten**

#### 25.1 Algemeen

- a) Alle deelnemers die deelnemen aan het onderdeel airtrack moeten deelnemen aan de vloeroefening tenzij er sprake is van een blessure tijdens de wedstrijd.  
(straf is diskwalificatie van het team)
- b) Op teken van de wedstrijdleiding moet het team de wedstrijdvloer joggend betreden. Het team gaat klaarstaan bij de start van de aanloopbaan en wacht op de groene vlag/sein/hand.
- c) Op het moment dat het team klaarstaat en ze het sein krijgen van de hoofdjury (E1) start de muziek en mag het team zijn oefening beginnen.
- d) De oefening is op muziek. Deze is instrumentaal zonder gezongen tekst.  
De maximale tijd is 2 minuten en 30 seconden.
- e) Het is niet toegestaan om de aanloopbaan of de airtrack te markeren met kleren of andere voorwerpen. Naast de aanloopbaan en de airtrack ligt een meetlint aan de vloer vast geplakt. Het 0 punt ligt aan de start van het landingsvlak.
- f) Elk team laat drie verschillende sprongbeurten zien. Elke sprongbeurt bestaat per persoon uit een combinatie van ten minste 3 acrobatische onderdelen. Voor bepaalde lijnen is het toegestaan om in 1 (of soms zelfs meer) beurt(en) minder dan 3 onderdelen per persoon uit te voeren. Zie hiervoor Informatie Wedstrijdzaken.
- g) Alle series moeten zonder tussenstappen of pauzes uitgevoerd worden.
- h) Iedere sprongbeurt moet gemaakt worden door vijf gymnasten. Iedere sprongbeurt mag gemaakt worden door verschillende gymnasten uit het team.
- i) Bij de mixteams maakt het niet uit in welke verdeling iedere sprongbeurt gemaakt wordt.
- j) Alle springers moeten hun laatste onderdeel per serie landen in het landingsvlak.
- k) Na de eerste en de tweede sprongbeurt, moeten de springers samen terug joggen.
- l) Een coach (niet meer en niet minder) moet voor de veiligheid van de gymnasten op de mat staan. De coach mag incidenteel tijdelijk op de airtrack stappen.
- m) Het uitvoeren van triple salto's is alleen toegestaan met een schriftelijke toestemming van de KNGU (LTC-GS).

#### 25.2 Samenstelling (2.0)

- a) In de eerste ronde laten de gymnasten exact dezelfde serie zien (teamronde).
- b) In de tweede ronde laten de gymnasten dezelfde serie zien of series opbouwend in moeilijkheid.
- c) In de derde ronde laten de gymnasten dezelfde serie zien of series opbouwend in moeilijkheid.
- d) Op zijn minst één ronde moet achterwaarts zijn en één ronde voorwaarts. In de andere ronde zijn er geen eisen met betrekking tot de bewegingsrichting van de onderdelen.
- e) Tijdens dubbel salto's en triple salto's met minder dan drie volledige lengteas draaien in de teamronde moeten gymnasten hetzelfde aantal lengteasdraaien uitvoeren in elke salto.
- f) Een team moet een grote variatie in de sprongbeurten laten zien. (zie 26.4)

#### 25.3 Moeilijkheid (open waarde)

- a) Bij de keuze van elementen voor de oefening mag moeilijkheid nooit verkozen worden ten koste van netheid en techniek. De oefening moet passen bij de kunde van de gymnasten.
- b) De moeilijkheidswaarde van iedere sprongbeurt wordt berekend door de moeilijkheidswaarde van iedere individuele gemaakte serie bij elkaar op te tellen. Zie 27.1.b) & l).
- c) De moeilijkheidswaardes van alle geldige basiselementen zijn te vinden in artikel 27.2. In artikel 27.3 zijn de waardes voor lengteas draaien terug te vinden.

#### 25.4 Uitvoering (10.0)

- a) De uitvoeringsscore (E) voor elke ronde (sprongbeurt) wordt berekend door af te trekken van de 10.0 punten, conform artikel 28.1. De uitvoeringsaftrekken worden in de tabel van algemene fouten en aftrekken in Appendix 5 meer gedetailleerd beschreven.
- b) Een bonus (+0.1) kan aan de uitvoeringsscore worden toegevoegd. Uitleg is te vinden in artikel 28.5

## **Art 26 Samenstelling (2.0) – C - score**

### 26.1 Algemeen

Onderdelen die gemaakt worden na een pauze, een val of na tussenpassen worden niet meegerekend voor de samenstelling.

### 26.2 Definitie voor samenstellingsaftrekken

Alle samenstellingsaftrekken vallen onder de score van de samenstelling. De maximale aftrek in de samenstelling is 2.0 punten. Het team kan een grotere aftrek in de samenstelling vergaren, maar de jury kan niet meer aftrekken dan de 2.0 punten.

Een gymnast maakt een voorwaartse serie indien alle uitgevoerde elementen voorwaarts zijn en een achterwaartse serie indien alle uitgevoerde elementen achterwaarts zijn.

Als niet anders bepaald, wordt met alle samenstellingseisen rekening gehouden, behalve als er minder dan vijf gymnasten zijn in de ronde. In dit geval, geen samenstellingsaftrek voor de missende gymnast in punt 26.3 en 26.4. (De aftrek hiervoor zit namelijk onder uitvoering.)

Voor alle geldige elementen wordt het daadwerkelijk aantal uitgevoerde salto's en halve draaien met een toegekende D score meegenomen voor de samenstelling. Ook in de teamronde is dit het geval. Ook al maakt een gymnast niet precies hetzelfde als de rest van zijn team.

De aftrekken worden hieronder tussen haakjes getoond in de header van de paragrafen.

### 26.3 Teamronde en volgorde van springen en de rondes.

#### 26.3.1 Teamronde (0.2 per gymnast die dit niet uitvoert)

In de eerste sprongbeurt moeten alle gymnasten exact dezelfde serie maken. Dit noemen we de Teamronde. Zie bijlage A4 voor het herkennen van elementen.

Aftrek 0.2 per gymnast die de Teamronde niet uitvoert.

#### 26.3.2 Juiste volgorde in sprongbeurt 2 en 3 (0.1 per gymnast)

In de tweede en derde ronde is het toegestaan om moeilijkheid te verhogen van elke serie. De series moeten worden uitgevoerd in volgorde van moeilijkheid. Echter, in elke ronde komen enkelvoudige salto's voor dubbel salto's en dubbel salto's voor trippel salto's. Zowel binnen de dubbel salto's als de trippel salto's moet er opbouw in de moeilijkheid zijn.

Aftrek 0.1 per gymnast die niet op de juiste plaats staat.

## 26.4 Variatie

### 26.4.1 Herhaling van series (0.2 per gymnast per keer)

Als een gymnast precies dezelfde serie uitvoert van een eerdere ronde, dan is dit een aftrek van 0.2 per keer. De enige uitzondering hierop is als een gymnast een verkeerde serie maakt in de Teamronde. De ronde waar een serie het meeste gemaakt wordt is vrij van aftrek.

Aftrek 0.2 per gymnast per keer.

### 26.4.2 Voorwaartse en achterwaartse ronde (0.2 per gymnast)

Het team moet minimaal 1 achterwaartse ronde en 1 voorwaartse ronde uitvoeren. De aftrek telt in die ronde waar het team het dichtst bij het vervullen van de eis komt.

Aftrek 0.2 per gymnast voor het missen van de voorwaartse of achterwaartse ronde.

### 26.4.3 Schroef eis (0.2 per gymnast)

Het team moet minimaal 1 ronde uitvoeren waar de gymnasten minimaal 360° draaien in enkelvoudige salto's, of minimaal 180° draai in dubbel of trippel salto's. De aftrek telt in die ronde waar de meeste gymnasten een draai maken.

Aftrek 0.2 per gymnast die niet aan de schroef eis voldoet.

## 26.4 Samenvatting van samenstellingsaftrekken

Samenstellingsaftrek	Aftrek
Teamronde en volgorde individuele sprongen	
- Ontbreken van Teamronde	0.2 per gymnast
- Onjuiste volgorde 2 <sup>de</sup> en 3 <sup>de</sup> sprongbeurt	0.1 per gymnast
Variatie	
- Herhaling van serie	0.2 per gymnast
- Missen van schroef eis	0.2 per gymnast
- Missen van voorwaartse of achterwaartse ronde	0.2 per gymnast

## Art 27      Moeilijkheid (open waarde) – D - score

### 27.1      Algemeen

- a) De moeilijkheid van elke serie op airtrack is open.
- b) De moeilijkheidswaarde per serie (dus per persoon) wordt berekend door de som van de **twee** moeilijkste verschillende elementen in de serie.
- c) De moeilijkheidswaardes van de meest voorkomende elementen zijn terug te vinden in de moeilijkheidstabel (bijlage A2). Het is toegestaan elementen te maken die geen code nummer of symbool hebben, als de moeilijkheidswaarde berekend kan worden door gebruik te maken van de waarde van het basiselement en het toevoegen van waarde van lengte as draaien.
- d) De moeilijkheidswaarde van dubbel en trippel salto's wordt bepaald door de kleinste lichaamshouding gedurende de spongbeurt. Voorbeeld – gestrekte houding in de 1ste salto en gehoekte houding in de 2<sup>de</sup> salto krijgt dezelfde waarde als dubbelhoek.
- e) De lichaamshouding in een meervoudige salto met meer dan een halve draai wordt gezien als een puck of gestrekte lichaamshouding, maar nooit gehoekt.
- f) Alle elementen uitgevoerd na een pauze, val of tussenpassen worden niet meegerekend voor de moeilijkheid.
- g) Alle elementen worden her-beoordeeld op wat er gesprongen wordt, met uitzondering van de eerste ronde, de Teamronde. Als een gymnast daar niet precies hetzelfde doet als de meerderheid van het team, dan is de waarde van de serie voor deze gymnast nul.
- h) Elementen die niet met de voeten eerst landen, krijgen in moeilijkheid een waarde van nul. Toucheren van welk gedeelte dan ook van beide voetzolen wordt gerekend als landen met voeten eerst. Het eerst aanraken van de landingsmat met elk ander lichaamsdeel dan de voetzolen, of op hetzelfde moment, wordt gezien als niet landen met de voeten eerst.
- i) Trippel salto's met blinde landingen zijn niet toegestaan – ongeldig element. Moeilijkheidswaarde is nul. Een blinde landing is als een gymnast de trippel salto landt in voorwaartse richting (+/- 90°) en niet in staat is zijn landing te kunnen spotten/zien in zijn laatste rotatie.
- j) Elementen waar de coach/trainer helpt het element te volbrengen wordt her-beoordeeld met nul punten voor de moeilijkheid. (zie ook uitvoeringsaftrek 32.2.9)
- k) Weigeren wordt beoordeeld met nul punten voor moeilijkheid.
- l) De moeilijkheidswaardes van de drie rondes worden gemiddeld en naar beneden afgerond naar de dichtstbijzijnde tiende achter de komma (0.1). Dit levert de moeilijkheidswaarde voor het team op.
- m) In het geval dat meer dan vijf gymnasten een ronde uitvoeren, wordt de moeilijkheid gebaseerd op de eerste vijf gymnasten.

27.2 Waardes basiselementen – airtrack

Groep	Basis element	Waarde
Groep 1 – voorwaarts	Radslag	0.10
	Overslag	0.20
	Flack flick	0.20
	Hurksalto	0.20
	Hoekalto	0.30
	Streksalto	0.40
	Salto bij start serie **	0.20
	Salto gehurkt	0.30
	Salto gehoekt	0.30
	Salto gestrekt	0.40
	Salto gestrekt hele draai	
	Dubbel salto gehurkt	1.10
	Dubbel salto gehoekt	1.30
	Dubbel salto gestrekt	1.50
	Trippel salto gehurkt	NVT
	Arabier	0.10
Groep 2 – achterwaarts	Flick flack	0.20
	Salto gehurkt	0.20
	Salto gehoekt	0.20
	Salto gestrekt	0.30
	Tempo	0.30
	salto	0.80
	Dubbel salto gehurkt	0.90
	Dubbel salto gehoekt	1.10
	Dubbel salto gestrekt	1.60
	Trippel salto gehurkt	1.90
	Trippel salto gehoekt	

 27.3 Extra waardes voor lengte as draaien

- 0.1 voor elke halve draai (180°) in enkelvoudige en dubbel salto's
- 0.2 voor elke halve draai in trippel salto's
- 0.1 extra voor een draai van 1080° (3-voudig) en voor elke volgende hele draai



## Art 28      **Uitvoering (10.0) – E – score**

### 28.1      Algemeen

Elke E jury geeft een individuele score welke het gemiddelde is van de drie scores (één voor elke ronde) afgerond naar het dichtstbijzijnde 0.1.

De uitvoeringsaftrek voor elke ronde wordt berekend als de som van de individuele aftrekken van alle gymnasten. Missende elementen, weigeringen en foutief aantal gymnasten wordt hierin ook meegenomen.

Er zijn aftrekken die betrekking hebben op de hele serie, terwijl anderen betrekking hebben op de uitvoering van elk element. Voor de laatste salto in een serie zijn er eisen m.b.t lengte, hoogte en gestrekte lichaamshouding voor de landing. De landing moet gecontroleerd zijn, maar hoeft niet volledig stil te staan. Deze mag een gecontroleerde doorgaande beweging bevatten. Elementen die na een pauze, val of tussenpassen uitgevoerd worden, worden niet beoordeeld op uitvoering.

### 28.2      Definities van uitvoeringsaftrekken

De maximale aftrek voor elk aandachtspunt wordt weergegeven tussen de haakjes.

#### 28.2.1      Lichaamshouding in salto's (0.5)

Gehurkte, gehoekte en gestrekte lichaamshoudingen moeten duidelijk zijn. Voeten en benen moeten bij elkaar zijn en de voeten moeten gestrekt zijn. De armen moeten dicht bij het lichaam zijn. Dubbel en trippel salto's worden geteld als 1 element.

Aftrek 0.1, 0.2 of 0.3 per gymnast/element voor fouten in heup- en kniehoeken

Aftrek 0.1 per gymnast/element voor gespreide/gekruiste benen

Aftrek 0.1 per gymnast/element hoofd of voet fouten

Aftrek 0.1 per gymnast/element voor armen niet bij het lichaam en rotatie-as in draaien

#### 28.2.2      Lichaamshouding in NIET – salto elementen (0.5)

Elementen, die in de Moeilijkheidstabel te vinden zijn (niet de salto's) moeten uitgevoerd worden met een duidelijke lichaamshouding, benen bij elkaar waar van toepassing en met door gestrekte tenen.

Aftrek 0.1 of 0.2 per gymnast/element voor fouten in heup- en kniehoeken

Aftrek 0.1 per gymnast/element voor gespreide/gekruiste benen, hoofd of voet fouten

#### 28.2.3      Lengteas draaien (0.3)

De afzetsfase moet duidelijk zichtbaar zijn en de draai moet duidelijk klaar zijn voor de landing

Aftrek 0.1 of 0.2 per gymnast/element voor de draai te vroeg of te laat inzetten

Aftrek 0.1 per gymnast/element voor het te laat eindigen van de draai in de lucht.

Aftrek 0.1 of 0.2 per gymnast/element voor onder/over rotatie van de draai bij de landing.

#### 28.2.4      Momentum (0.3)

Een airtrack serie moet momentum handhaven of versnellen.

Aftrek 0.1, 0.2 of 0.3 per gymnast voor verlies aan momentum.

#### 28.2.5      Hoogte en lengte van laatste salto (0.3)

De laatste salto moet op gepaste hoogte en lengte uitgevoerd worden.

Aftrek 0.2 per gymnast voor een te laag element

Aftrek 0.1 per gymnast voor te ver landen

#### 28.2.6 Gestrekt lichaam voor de landing (0.2)

Voor de landing moet de gymnast een gestrekt, geopend lichaam laten zijn. Op zijn laatst 30° voor de verticaal. Daarna is het toegestaan voor te bereiden voor de landing (d.w.z. eventueel af hoeken om precies goed te kunnen landen, vanaf horizontale positie op zijn vroegst).

Aftrek 0.1 per gymnast voor late strekking of vroege opening niet vast gehouden tot op de horizontaal.

Aftrek 0.2 voor geen strekking

#### 28.2.7 Landingshouding (0.3)

De lichaamshouding bij de landing moet bijna rechtop zijn. Lichte buiging in de knieën (<90°) en heupen (< 90°) is toegestaan.

Aftrek 0.2 of 0.3 per gymnast voor gebogen houding

Aftrek 0.2 of 0.3 per gymnast voor buiging knieën/heupen >90° tot een diepe squat.

#### 28.2.8 Gecontroleerde landing (1.5)

De landing moet gecontroleerd zijn, maar hoeft niet tot stilstand. Beweging mag gecontroleerd doorgaan.

Aftrek 0.2 per gymnast voor verliezen van controle door onder/over rotatie

Aftrek 0.3 per gymnast voor het licht toucheren van de mat met één hand/knie

Aftrek 0.5 per gymnast voor het licht toucheren van de mat met twee handen/knieën

Aftrek 0.8 per gymnast voor vallen (zitten, rollen knielen etc.)

Aftrek 1.5 per gymnast voor het niet eerst landen op de voeten (geen moeilijkheidswaarde)

#### 28.2.9 Landing laatste element op landingsmat (0.3)

De gymnast moet het laatste element landen op de landingsmat.

De tape die de landingsmat verbindt met de airtrack hoort bij de landingsmat.

Aftrek 0.3 per gymnast voor het niet landen op de landingsmat.

#### 28.2.10 Uitvoering in het midden van de baan (0.2)

Elementen moeten gemaakt worden rond de middenlijn van de airtrack en het landingsvlak.

Aftrek 0.1 per gymnast voor uitvoeren >0.5 m van de middenlijn

Aftrek 0.2 per gymnast voor landingen buiten de airtrack of aangegeven landingsvlak, dus >1.0 m van de middenlijn (zie ook Appendix 5)

#### 28.2.11 Handelen van de Coaches (1.5)

De verplichte coach staat er alleen om in te grijpen in het geval van een gevaarlijke situatie en niet om de aandacht op zichzelf te vestigen. Hij is er om ernstige blessures bij de gymnasten te voorkomen en niet om vallen van de gymnasten te voorkomen. Alle ondersteunende acties waarbij de gymnast wordt aangeraakt zijn strafbaar. Er is een verschil tussen hulpverlening en helpen bij het volbrengen van het element.

Aftrek 0.8 per gymnast voor hulpverlening

Aftrek 1.5 per gymnast voor het niet ingrijpen bij een gevaarlijke situatie

Aftrek 1.5 per gymnast voor het helpen bij het volbrengen van het element (geen moeilijkheidswaarde voor het element)

#### 28.2.12 Onderlinge afstand (0.1)

De onderlinge afstand (in tijd) tussen gymnasten moet gelijk zijn. Tenminste twee gymnasten moeten tegelijkertijd in beweging zijn.

Aftrek 0.1 elke keer per gymnast voor ongelijkmatig volgen.

#### 28.2.13 Samen terug joggen tussen de rondes (0.4)

De gymnasten moeten samen terug joggen naar de start van de aanloopbaan na ronde één en twee.

Aftrek 0.4 per team voor elke keer niet terug joggen

Aftrek 0.4 per team voor niet gelijktijdig terug gaan

### 28.3 Speciale aftrekken

#### 28.3.1 Te weinig onderdelen (1.0 per onderdeel te weinig)

In het geval dat een gymnast minder dan het aantal voorgeschreven elementen in een serie maakt (normaal 3, maar zie ook Informatie wedstrijdzaken voor de lagere lijnen), dan volgt er een aftrek.

Aftrek 1.0 per onderdeel te weinig per gymnast.

#### 28.3.2 Weigeren (3.0)

In het geval dat een gymnast weigert / doorrent zonder een geldig element te maken, dan volgt er een aftrek. In dit geval zijn er geen andere uitvoeringsaftrekken.

Aftrek 3.0 per gymnast voor weigering

#### 28.3.3 Verkeerd aantal gymnasten (3.0)

In het geval dat er te veel of te weinig gymnasten springen dan is er een aftrek per ronde.

Aftrek 3.0 per gymnast te veel/weinig

28.4 Samenvatting van uitvoeringsaftrekken (E jury)

Uitvoeringsaftrekken (10.0)	0.1	0.2	0.3 of meer
1. Onduidelijke lichaamshouding in salto's - fouten in heup- en kniehoek - gespreide, gekruiste benen - hoofd of voet fouten - armen niet dicht bij lichaam/rotatie-as	x x x x	x	x
2. Onduidelijke lichaamshouding in NIET – salto's - fouten in heup- en kniehoek - gespreide, gekruiste benen, hoofd of voet fouten	x x	x	
3. Onzuivere lengte as draaien - de draai te vroeg/laat inzetten - te laat klaar zijn met de draai in de lucht - onder/ over rotatie bij de landing	x x x	x x	
4. Verlies van momentum	x	x	x
5. Te lage of verre slotsalto - te laag element - te ver element	x	x	
6. Geen gestrekt lichaam voor landing - late opening of vroege opening niet vastgehouden tot horizontaal - geen opening	x	x	
7. Geen optimale landingspositie - hangende positie - buiging in heupen/knieën		x x	x x
8. Gebrek aan controle tijdens landing - verlies van controle - licht toucheren met 1 hand/knie - licht toucheren met 2 handen/knieën - vallen (zitten, rollen etc.) - niet met voeten eerst (geen moeilijkheidswaarde)		x	x 0.5 0.8 1.5
9. Niet op landingsmat landen			x
10. Niet in midden uitvoeren	x	x	
11. Handelen van de Coaches - hulpverlening - niet reageren in gevaarlijke situatie - gymnast helpen volbrengen van element (geen moeilijkheidswaarde)			0.8 1.5 1.5
12. Onjuiste onderlinge afstand	x		
13. Niet samen terug joggen tussen de rondes			0.4
14. Speciale aftrekken - te weinig elementen in de serie - weigeren - verkeerd aantal gymnasten			1.0 per stuk 3.0 3.0

### 28.5 Uitvoeringsbonus (max +0.1)

Uitvoeringbonus wordt alleen toegekend als wordt voldaan aan de volgende criteria in tenminste één ronde.

- a) Identieke techniek van alle gymnasten.
- b) Alle landingen moeten in die ronde rechttop en gecontroleerd zijn.

Bonus 0.1 per team op ieders eigen E jury score.

### 28.6 Aftrekken hoofd jury

E1 trekt af van de toestel eindscore.

#### 28.6.1 Incorrecte tijd (0.3)

De maximale tijd dat de oefening mag duren is 2.30 minuten. De tijd begint te lopen zodra de muziek start en wordt gestopt nadat de laatste gymnast in de derde ronde zijn beurt gemaakt heeft. Series die na de tijd gemaakt worden, worden gewoon beoordeeld. Zowel op moeilijkheid als uitvoering.

Aftrek 0.3 door HJ voor het overschrijden van de tijdslimiet.

#### 28.6.2 Incorrecte muziek (0.3)

De gehele oefening wordt uitgevoerd op muziek naar keuze.

De muziek moet instrumentaal zijn, zonder gesproken tekst. Er mogen geen woorden hoorbaar zijn ook al zijn het woorden waar de betekenis niet van bekend is. De stem mag wel gebruikt worden als een vorm van instrument zoals neuriën en fluiten.

Aftrek HJ 0.3 voor afwezigheid van muziek of muziek met gezongen tekst.

#### 28.6.3 Incorrecte kleding (0.3)

Onderstaande punten geven aftrek voor onjuiste kleding (anders dan de SJ aftrekken)

- a) Losse voorwerpen
- b) Lichaamsbeschildering (tatoeages zijn wel toegestaan)

Aftrek HJ 0.3 voor onjuiste kleding, één keer van het eindcijfer.

#### 28.6.4 Het geven van verbale of visuele aanwijzingen door de coach (0.3)

Het is niet toegestaan om verbale of visuele aanwijzingen te geven aan de gymnasten door de coaches gedurende de gehele oefening op de airtrack. In het geval dat de coach wil dat het team stopt met hun oefening, door bv een technisch mankement of blessure, of wanneer hij praat met een geblesseerde gymnast, dan levert dit geen aftrek op.

Aftrek HJ 0.3 één keer voor het geven van instructies door coach.

#### 28.6.5 Het dragen van sieraden (0.3)

Het dragen van sieraden in welke vorm dan ook is niet toegestaan voor de gymnasten, reserves of coaches.

Aftrek HJ 0.3 één keer, voor het dragen van sieraden.

#### 28.6.6 Het dragen van onveilige bandages (0.3)

De bandages (inclusief gewrichtsondersteuning) moeten goed vast zitten.

Aftrek HJ 0.3 één keer, voor onveilig gebruik bandage.

### 28.6.7 Respecteren van de toestel/competitie vereisten (0.3 per item)

De aftrek voor het niet respecteren van de toestel/competitie vereisten wordt in de volgende gevallen toegepast:

- a) Het betreden van de wedstrijdvloer vloer tegen de regels in.
- b) Het markeren of verlengen van de aanloopbaan met kleren of losse voorwerpen.
- c) Het starten van de oefening voor het teken van de hoofdjury. Groene vlag, licht of handsignaal. (E1)
- d) Meer dan 1 coach op het landingsgebied.
- e) De coach verlaat de landingsmat gedurende een sprongbeurt. Het verlaten van de landingsmat door het verlenen van hulp of bij een blessure levert geen aftrek op.

Aftrek HJ 0.3 per item voor het niet respecteren van toestel of competitie vereisten.

### 28.7 Samenvatting aftrekken door hoofdjury (E1)

Samenvatting aftrekken door hoofdjury	aftrek
1. incorrecte tijd - te lang	0.3
2. incorrecte muziek - afwezigheid van muziek - muziek met tekst	0.3 één keer
3. incorrecte kleding - losse voorwerpen - lichaamsbeschildering	0.3 één keer
4. geven van verbale of visuele tekens door coach	0.3
5. dragen van sieraden	0.3
6. dragen van onveilige of opvallend gekleurde bandages	0.3
7. het niet respecteren van toestel/competitie vereisten - het betreden van de wedstrijdvloer tegen de regels in - markeren of verlengen van de aanloopbaan met kleren of losse voorwerpen - starten van de oefening voor teken van E1 - meer dan 1 coach/trainer in het landingsgebied - coach/trainer verlaten de landingsmat	0.3 per item

## Sectie 10 Minitrampoline

### **Art 29 Toestel Vereisten**

#### 29.1 Algemeen

- a) Alle deelnemers die deelnemen aan het onderdeel minitrampoline moeten deelnemen aan de vloeroefening tenzij er sprake is van een blessure tijdens de wedstrijd. (straf is diskwalificatie van het team)
- b) Op teken van de wedstrijdleiding moet het team de wedstrijdvloer joggend betreden. Het team gaat klaarstaan bij de start van de aanloopbaan en wacht op het startsein.
- c) Op het moment dat het team klaar staat en ze het sein krijgen van de hoofdjury (E1) start de muziek en mag het team zijn oefening beginnen.
- d) De oefening is op muziek. Deze is instrumentaal zonder gezongen tekst. De maximale tijd is 2 minuten en 30 seconden.
- e) Het is niet toegestaan om de aanloopbaan te markeren met kleren of andere voorwerpen. Naast de aanloopbaan ligt een meetlint aan de vloer vast geplakt. Het 0 punt ligt aan de start van het landingsvlak.
- f) Elk team laat drie verschillende sprongbeurten zien.
- g) Iedere sprongbeurt moet gemaakt worden door vijf gymnasten. Iedere sprongbeurt mag gemaakt worden door verschillende gymnasten uit het team.
- h) Bij de mixteams maakt het niet uit in welke verdeling iedere sprongbeurt gemaakt wordt.
- i) Na de eerste en de tweede sprongbeurt, moeten de springers samen terug joggen.
- j) Exact twee coaches moeten voor de veiligheid van de gymnasten op de mat staan.
- k) Het uitvoeren van triple salto's is alleen toegestaan met een schriftelijke toestemming van de LTC-GS van de Dutch Gymnastic - KNGU.

#### 29.2 Samenstelling (2.0)

- a) In de eerste ronde laten de gymnasten exact hetzelfde element zien (Teamronde).
- b) In de tweede ronde laten de gymnasten hetzelfde element zien of elementen opbouwend in moeilijkheid.
- c) In de derde ronde laten de gymnasten hetzelfde element zien of elementen opbouwend in moeilijkheid.
- d) Op zijn minst één van de drie rondes moet gemaakt worden over het **pegasus**.
- e) Tijdens dubbel en triple salto's met minder dan drie volledige lengteas draaien in de Teamronde moeten gymnasten hetzelfde aantal lengteasdraaien uitvoeren in elke salto.
- f) Een team moet een grote variatie in de sprongbeurten laten zien. (zie 30.3)

#### 29.3 Moeilijkheid (open waarde)

- a) Bij de elementenkeuze voor de oefening mag moeilijkheid nooit verkozen worden ten koste van netheid en techniek. De oefening moet passen bij de kunde van de gymnasten
- b) De moeilijkheidswaarde van iedere sprongbeurt wordt berekend door de moeilijkheidswaarde van iedere individuele gemaakte sprong bij elkaar op te tellen.
- c) De moeilijkheidswaardes van alle geldige basiselementen zijn te vinden in artikel 31.2. In artikel 31.3 zijn de waardes voor lengteas draaien terug te vinden. Er zijn verschillende toegestane basiselementen voor sprongen met en zonder pegasus.

#### 29.4 Uitvoering (10.0)

- a) De uitvoeringsscore (E) voor elke ronde (sprongbeurt) wordt berekend door af te trekken van de 10.0 punten. De aftrekken zijn in 32.2 en 32.3 te vinden. De uitvoeringsaftrekken worden in de tabel van algemene fouten en aftrekken in Appendix 5 meer gedetailleerd beschreven.
- b) Een bonus (+0.1) kan aan de uitvoeringsscore worden toegevoegd. Uitleg te vinden in 32.5.

### **Art 30 Samenstelling (2.0) – C - score**

#### 30.1 Definitie voor samenstellingsaftrekken

Alle samenstellingsaftrekken vallen onder de score van de samenstelling. De maximale aftrek in de samenstelling is 2.0 punten. Het team kan een grotere aftrek in de samenstelling vergaren, maar de jury kan niet meer aftrekken dan de 2.0 punten.

Als niet anders bepaald, wordt met alle samenstellingseisen rekening gehouden, behalve als er minder dan vijf gymnasten zijn in de ronde. In dit geval, geen samenstellingsaftrek voor de missende gymnast in punt 30.2 en 30.3. (De aftrek hiervoor zit namelijk onder uitvoering.)

Voor alle geldige elementen wordt het daadwerkelijk aantal uitgevoerde salto's en halve draaien met een toegekende D score meegenomen voor de samenstelling. Ook in de Teamronde is dit het geval. Ook al maakt een gymnast niet precies hetzelfde als de rest van zijn team.

De aftrekken worden hieronder tussen haakjes getoond in de header van de paragrafen.

#### 30.2 Teamronde en volgorde van springen en de rondes.

##### 30.2.1 Teamronde (0.2 per gymnast die dit niet uitvoert)

In de eerste sprongbeurt moeten alle gymnasten exact hetzelfde element maken. Dit noemen we de Teamronde. Zie bijlage A4 voor het herkennen van elementen.

Aftrek 0.2 per gymnast die de Teamronde niet uitvoert.

##### 30.2.2 Juiste volgorde in sprongbeurt 2 en 3 (0.1 per gymnast)

In de tweede en derde ronde is het toegestaan om moeilijkheid te verhogen van elk element. De elementen moeten worden uitgevoerd in volgorde van moeilijkheid. Echter, in elke ronde komen enkelvoudige salto's voor dubbel salto's en dubbel salto's voor trippel salto's. zowel binnen de dubbel salto's als de trippel salto's moet er een opbouw in moeilijkheid zijn.

Aftrek 0.1 per gymnast die niet op de juiste plaats staat.

#### 30.3 Variatie

##### 30.3.1 Herhaling van elementen (0.2 per gymnast per keer)

Als een gymnast precies hetzelfde element uitvoert van een eerdere ronde, dan is dit een aftrek van 0.2 per keer. De enige uitzondering hierop is als een gymnast een verkeerd element maakt in de Teamronde. De ronde waar een element het meeste gemaakt wordt is vrij van aftrek.

Aftrek 0.2 per gymnast per keer.

##### 30.2.3 Schroef eis (0.2 per gymnast)

Het team moet minimaal 1 ronde uitvoeren waar de gymnasten minimaal 540° draaien in enkelvoudige salto's, of minimaal 180° draai in dubbel en trippel salto's. De draai moet worden uitgevoerd na de handplaatsing/kaats wanneer die geteld wil worden in de sprongbeurt met pegasus. De aftrek telt in die ronde waar de meeste gymnasten een draai maken.

Aftrek 0.2 per gymnast die niet aan de schroef eis voldoet.

##### 30.3.3 Dubbel/trippel salto eis (0.2 per gymnast)



Het team moet minimaal 1 ronde uitvoeren waarin de gymnasten een dubbel of trippel salto uitvoeren. Een dubbel of trippel salto telt vanaf trampoline tot landing (bijv. tsukahara en overslag salto tellen als dubbel salto's, tsukahara dubbel en overslag dubbel tellen als trippel salto's).

De aftrek is van toepassing op die sprongbeurt waar de meeste gymnasten een dubbel/trippel salto uitvoeren.

Aftrek 0.2 per gymnast die niet aan de dubbel/trippel salto eis voldoen.

#### 30.3.4 Ronde met en zonder pegasus (2.0)

Het team moet op zijn minst 1 ronde met pegasus en 1 ronde zonder pegasus uitvoeren. Deze aftrek is niet van toepassing op individuele weigeringen van gymnasten.

Aftrek 2.0, als de ronde met of zonder pegasus mist.

#### 30.4 Samenvatting van samenstellingsaftrekken

Samenstellingsaftrek	Aftrek
Teamronde en volgorde individuele sprongen	
- Ontbreken van Teamronde	0.2 per gymnast
- Onjuiste volgorde 2 <sup>de</sup> en 3 <sup>de</sup> sprongbeurt	0.1 per gymnast
Variatie	
- Herhaling van elementen	0.2 per gymnast
- Missen van schroef eis	0.2 per gymnast
- Missen van dubbel/trippel eis	0.2 per gymnast
- Geen ronde met/zonder pegasus	2.0 per team

## Art 31 Moeilijkheid (open waarde) – D -score

### 31.1 Algemeen

- a) De moeilijkheid van elk element is open.
- b) De moeilijkheidswaardes van de meest voorkomende elementen zijn terug te vinden in de moeilijkheidstabel (bijlage A3). Het is toegestaan elementen te maken die geen code nummer of symbool hebben, als de moeilijkheidswaarde berekend kan worden door gebruik te maken van de waarde van het basiselement en het toevoegen van waarde van lengte as draaien.
- c) De moeilijkheidswaarde van dubbel en trippel salto's wordt bepaald door de kleinste lichaamshouding gedurende de spongbeurt. Voorbeeld – gestrekte houding in de 1ste salto en gehoekte salto in de 2<sup>de</sup> salto krijgt dezelfde waarde als dubbel hoek.
- d) Tsukahara en overslag salto worden geteld als dubbel salto's, dubbel tsukahara en overslag dubbel salto worden geteld als trippel salto's.
- e) De lichaamshouding in een meervoudige salto met meer dan een halve draai wordt gezien als een puck of gestrekte lichaamshouding, maar nooit gehoekt.
- f) Alle elementen worden her-beoordeeld op wat er gesprongen wordt, met uitzondering van de eerste ronde, de Teamronde. Als een gymnast niet precies hetzelfde doet als de meerderheid van het team, dan is de waarde van het element voor deze gymnast nul.
- g) Elementen die niet met de voeten eerst landen, krijgen in moeilijkheid een waarde van nul. Toucheren van welk gedeelte dan ook van beide voetzolen wordt gerekend als landen met voeten eerst. Het eerst aanraken van de landingsmat met elk ander lichaamsdeel dan de voetzolen, of op hetzelfde moment, wordt gezien als niet landen met de voeten eerst.
- h) Het niet aanraken van het pegasus met beide handen wordt beoordeeld met nul punten in moeilijkheid (ongeldig element).
- i) Trippel salto's met blinde landingen zijn niet toegestaan (ongeldig element). Moeilijkheidswaarde is nul. Een blinde landing is als een gymnast de trippel salto landt in voorwaartse richting (+/- 90°) en niet in staat is zijn landing te kunnen spotten/zien in zijn laatste rotatie.
- j) Elementen waar de coach/trainer helpt het element te volbrengen wordt her-beoordeeld met nul punten voor de moeilijkheid. (zie ook uitvoeringsaftrek 32.2.9)
- k) Weigeren wordt beoordeeld met nul punten voor moeilijkheid.
- l) De moeilijkheidswaardes van de drie rondes worden gemiddeld en naar beneden afgerond naar dichtstbijzijnde tiende achter de komma (0.1). Dit levert de moeilijkheidswaarde voor het team op.
- m) In het geval dat meer dan vijf gymnasten een ronde uitvoeren, wordt de moeilijkheid gebaseerd op de eerste vijf gymnasten.

31.2 Waardes basiselementen – trampoline

Groep	Basis element	Waarde
Groep 1 – met pegasus	¼ in – ¼ uit	0.30
	Overslag	0.40
	Overslag ½ in aanzweeffase	0.40
	Overslag salto	0.80
	Overslag salto gehoekt	0.90
	Overslag salto gestrekt	1.00
	Overslag dubbelsalto ½ draai uit	1.70
	Overslag dubbel hoek ½ draai uit	1.90
	Tsukahara gehurkt	0.80
	Tsukahara gehoekt	0.90
	Tsukahara gestrekt	1.00
	Dubbel Tsukahara gehurkt	1.60
	Dubbel Tsukahara gehoekt	1.80
Groep 2 – zonder pegasus	Salto gehurkt	0.10
	Salto gehoekt	0.10
	Salto gestrekt	0.20
	Dubbel salto gehurkt	0.60
	Dubbel salto gehoekt	0.70
	Dubbel salto gestrekt	0.80
	Trippel salto gehurkt met ½ draai uit	1.50
	Trippel salto gehoekt met ½ draai uit	1.70

 31.3 Extra waardes voor lengte as draaien

- 0.1 voor elke halve draai (180°) in enkelvoudige en dubbel salto's
- 0.2 voor elke halve draai in trippel salto's
- 0.1 extra voor een draai van 1080° (3-voudig) en voor elke volgende hele draai

## Art 32      **Uitvoering (10.0) – E -score**

### 32.1      Algemeen

Elke E jury geeft een individuele score die het gemiddelde is van de drie scores (één voor elke ronde) afgerond naar de dichtstbijzijnde 0.1.

De uitvoeringsaftrek voor elke ronde wordt berekend door de som van de individuele aftrekken van alle gymnasten.

Er zijn vereisten voor zowel de uitvoering in de lucht als de landing. Hieronder vallen lengte, hoogte en gestrekte lichaamshouding voor de landing. De landing moet gecontroleerd zijn, maar hoeft niet volledig stil te staan. De landing mag een gecontroleerde doorgaande beweging bevatten.

### 32.2      Definitie van uitvoeringsaftrekken

De maximale aftrek voor elk aandachtspunt wordt weergegeven tussen de haakjes.

#### 32.2.1      Lichaamshouding (0.5)

Gehurkte, gehoekte en gestrekte lichaamshoudingen moeten duidelijk zijn. Voeten en benen moeten bij elkaar zijn en de voeten moeten gestrekt zijn. De armen moeten dicht bij het lichaam. Dubbel en trippel salto's worden geteld als 1 element.

Aftrek 0.1, 0.2 of 0.3 per gymnast/element voor fouten in heup- en kniehoeken

Aftrek 0.1 per gymnast/element voor gespreide/gekruiste benen

Aftrek 0.1 per gymnast/element hoofd- of voetfouten

Aftrek 0.1 per gymnast/element voor armen niet bij het lichaam en rotatie-as in draaien

#### 32.2.2      Lengteas draaien (0.3)

De afzetsfase moet duidelijk zichtbaar zijn, de draai moet klaar duidelijk klaar zijn voor de landing

Aftrek 0.1 of 0.2 per gymnast/element voor de draai te vroeg of te laat inzetten

Aftrek 0.1 per gymnast/element voor het te laat eindigen van de draai in de lucht.

Aftrek 0.1 of 0.2 per gymnast/element voor onder/over rotatie van de draai bij de landing.

#### 32.2.3      Contact met het pegasus (0.6)

Op het moment van verlaten van het pegasus moet het lichaam gestrekt zijn. Er moet ook een duidelijke kaats zijn van de handen ten opzichte van het pegasus.

Aftrek 0.2 per gymnast voor geen gestrekt lichaam bij verlaten van pegasus

Aftrek 0.2 per gymnast voor een te geringe kaats

Aftrek 0.4 per gymnast voor het ontbreken van de kaats

#### 32.2.4      Hoogte en lengte (0.3)

De elementen moeten op gepaste hoogte en lengte uitgevoerd worden.

Aftrek 0.2 per gymnast voor een te laag element

Aftrek 0.1 per gymnast voor te ver landen

#### 32.2.5      Gestrekt lichaam voor de landing (0.2)

Voor de landing moet de gymnast een gestrekt, geopend lichaam laten zijn. Op zijn laatst 30° voor de verticaal. Daarna mag men de landing voorbereiden (d.w.z. eventueel afhoeken om precies goed te kunnen landen, vanaf horizontale positie op zijn vroegst).

Aftrek 0.1 per gymnast voor late strekking of vroege opening niet vastgehouden tot op de horizontaal.

Aftrek 0.2 voor geen strekking

#### 32.2.6      Landingshouding (0.3)

De lichaamshouding bij de landing moet bijna rechtop zijn. Lichte buiging in de knieën (<90°) en heupen (< 90°) is toegestaan.

Aftrek 0.2 of 0.3 per gymnast voor gebogen houding

Aftrek 0.2 of 0.3 per gymnast voor buiging knieën/heupen >90° tot een diepe squat.

### 32.2.7 Gecontroleerde landing (1.5)

De landing moet gecontroleerd zijn, maar hoeft niet tot stilstand. De beweging mag gecontroleerd doorgaan.

Aftrek 0.2 per gymnast voor verliezen van controle door onder/over rotatie

Aftrek 0.3 per gymnast voor het licht toucheren van de mat met één hand/knie

Aftrek 0.5 per gymnast voor het licht toucheren van de mat met twee handen/knieën

Aftrek 0.8 per gymnast voor vallen (zitten, rollen knielen etc.)

Aftrek 1.5 per gymnast voor het niet eerst landen op de voeten (geen moeilijkheidswaarde)

### 32.2.8 Landen in het verlengde van de baan/ op de middenlijn (0.2)

Landingen moeten gemaakt worden rond de middenlijn van het landingsvlak.

Aftrek 0.1 per gymnast voor landen >0.5 m van de middenlijn

Aftrek 0.2 per gymnast voor landingen buiten het aangegeven landingsvlak, dus >1.0 m van de middenlijn (zie ook Appendix 5)

### 32.2.9 Handelen van de Coaches (1.5)

De verplichte coaches staan er alleen om in te grijpen in het geval van een gevaarlijke situatie en niet om de aandacht op zichzelf te vestigen. Ze zijn er om ernstige blessures bij de gymnasten te voorkomen en niet om vallen van de gymnasten te voorkomen. Alle ondersteunende acties waarbij de gymnast wordt aangeraakt zijn strafbaar. Er is een verschil tussen hulpverlening en helpen bij het volbrengen van het element.

Aftrek 0.8 per gymnast voor hulpverlening

Aftrek 1.5 per gymnast voor het niet ingrijpen bij een gevaarlijke situatie

Aftrek 1.5 per gymnast voor het helpen bij het volbrengen van het element (geen moeilijkheidswaarde voor het element)

### 32.2.10 Onderlinge afstand (0.1)

De onderlinge afstand (in tijd) tussen gymnasten moet gelijk zijn. Tenminste twee gymnasten moeten tegelijkertijd in beweging zijn.

Aftrek 0.1 elke keer per gymnast voor ongelijkmatig volgen

### 32.2.11 Samen terug joggen tussen de rondes (0.4)

De gymnasten moeten samen terug joggen naar de start van de aanloopbaan na ronde één en twee.

Aftrek 0.4 per team voor elke keer niet terug joggen

Aftrek 0.4 per team voor niet gelijktijdig terug gaan

## 32.3 Speciale aftrekken

### 32.3.1 Weigeren (3.0)

In het geval dat een gymnast weigert / doorrent zonder een geldig element te maken, dan volgt er een aftrek. In dit geval zijn er geen andere uitvoeringsaftrekken.

Aftrek 3.0 per gymnast voor weigering

### 32.3.2 Verkeerd aantal gymnasten (3.0)

In het geval dat er te veel of te weinig gymnasten springen dan is er een aftrek per ronde.  
Aftrek 3.0 per gymnast te veel/weinig

### 32.4 Samenvatting van uitvoeringsafrekken (E jury)

Uitvoeringsafrekken (10.0)	0.1	0.2	0.4 of meer
1. Onduidelijke lichaamshouding - fouten in heup- en kniehoek - gespreide, gekruiste benen - hoofd- of voetfouten - armen niet dicht bij lichaam/rotatie-as	x x x x	x	x
2. Onzuivere lengte as draaien - de draai te vroeg/laat inzetten - te laat klaar zijn met de draai in de lucht - onder/ over rotatie bij de landing	x x x	x x	
3. Contact met het springpegasus - geen gestrekte lichaamshouding - gebrek aan kaats - geen kaats		x x	0.4
4. Te laag of ver element - te laag element - te ver element	x	x	
5. Geen gestrekt lichaam voor landing - late opening of vroege opening niet vastgehouden tot horizontaal - geen opening	x	x	
6. Geen optimale landingspositie - hangende positie - buiging in heupen/knieën		x x	x x
7. Gebrek aan controle tijdens landing - verlies van controle - licht toucheren met 1 hand/knie - licht toucheren met 2 handen/knieën - vallen (zitten, rollen etc.) - niet met voeten eerst (geen moeilijkheidswaarde)		x	x 0.5 0.8 1.5
8. Niet in midden landen	x	x	
9. Handelen van de Coaches - hulpverlening - niet reageren in gevaarlijke situatie - gymnast helpen volbrengen van element (geen moeilijkheidswaarde)			0.8 1.5 1.5
10. Onjuiste onderlinge afstand	x		
11. Niet samen terug joggen tussen de rondes			0.4
12. Speciale afrekken - weigeren - verkeerd aantal gymnasten			3.0 3.0

### 32.5 Uitvoeringsbonus (max +0.1)

Uitvoeringbonus wordt alleen toegekend als wordt voldaan aan de volgende criteria in tenminste één ronde.

- a) Identieke techniek van alle gymnasten.
- b) Alle landingen moeten in die ronde recht op en gecontroleerd zijn.

Bonus 0.1 per team op ieders eigen E jury score

### 32.6 Aftrekken hoofd jury

E1 trekt af van de toestel eindscore.

#### 32.6.1 Incorrecte tijd (0.3)

De maximale tijd dat de oefening mag duren is 2.30 minuten. De tijd begint te lopen zodra de muziek start en wordt gestopt nadat de laatste gymnast in de derde ronde zijn beurt gemaakt heeft.

Series die na de tijd gemaakt worden, worden gewoon beoordeeld. Zowel op moeilijkheid als uitvoering.

Aftrek 0.3 door HJ voor het overschrijden van de tijdslimiet.

#### 32.6.2 Incorrecte muziek (0.3)

De gehele oefening wordt uitgevoerd op muziek naar keuze.

De muziek moet instrumentaal zijn, zonder gesproken tekst. Er mogen geen woorden hoorbaar zijn ook al zijn het woorden waar de betekenis niet van bekend is. De stem mag wel gebruikt worden als een vorm van instrument zoals neurïen en fluiten.

Aftrek HJ 0.3 voor afwezigheid van muziek of muziek met gezongen tekst.

#### 32.6.3 Incorrecte kleding (0.3)

Onderstaande punten geven aftrek voor onjuiste kleding (anders dan de SJ aftrekken)

- a) Losse voorwerpen
- b) Lichaamsbeschildering (tatoeages zijn wel toegestaan)

Aftrek HJ 0.3 voor onjuiste kleding, één keer van het eindcijfer.

#### 32.6.4 Het geven van verbale of visuele aanwijzingen door de coach (0.3)

Het is niet toegestaan om verbale of visuele aanwijzingen te geven aan de gymnasten door de coaches gedurende de gehele oefening op de minitrampoline. Indien de coach wil dat het team stopt met hun oefening, door bv een technisch mankement of blessure, of wanneer hij praat met een geblesseerde gymnast, dan levert dit geen aftrek op.

Aftrek HJ 0.3 één keer voor het geven van instructies door coach.

#### 32.6.5 Het dragen van sieraden (0.3)

Het dragen van sieraden in welke vorm dan ook is niet toegestaan voor de gymnasten, reserves of coaches.

Aftrek HJ 0.3 één keer, voor het dragen van sieraden.

#### 32.6.6 Het dragen van onveilige of opvallend gekleurde bandages (0.3)

De bandages (inclusief gewrichtsondersteuning) moeten goed vast zitten.

Aftrek HJ 0.3 één keer, voor onveilig gebruik bandage.

### 32.6.7 Respecteren van de toestel/competitie vereisten (0.3 per item)

De aftrek voor het niet respecteren van de toestel/competitie vereisten wordt in de volgende gevallen toegepast:

- a) Het betreden van de wedstrijdvloer vloer tegen de regels in.
- b) Het markeren of verlengen van de aanloopbaan met kleren of losse voorwerpen.
- c) Het starten van de oefening voor het teken van de hoofdjury. Groene vlag, licht of handsignaal. (E1)
- d) Meer dan twee coaches bij het landingsgebied.
- e) Beide coaches verlaten de landingsmat gedurende een sprongbeurt. Het verlaten van de landingsmat door het verlenen van hulp of bij een blessure levert geen aftrek op.

Aftrek HJ 0.3 per item voor het niet respecteren van de toestel of competitie vereisten.

### 32.7 Samenvatting aftrekken door hoofdjury (E1)

Samenvatting aftrekken door hoofdjury	aftrek
1. incorrecte tijd - te lang	0.3
2. incorrecte muziek - afwezigheid van muziek - muziek met tekst	0.3 één keer
3. incorrecte kleding - losse voorwerpen - lichaamsbeschildering	0.3 één keer
4. geven van verbale of visuele tekens door coach	0.3
5. dragen van sieraden	0.3
6. dragen van onveilige bandages	0.3
7. het niet respecteren van toestel/competitie vereisten - het betreden van de wedstrijdvloer tegen de regels in - markeren of verlengen van de aanloopbaan met kleren of losse voorwerpen - starten van de oefening voor teken van E1 - meer dan twee coaches/trainers in het landingsgebied - beide coaches/trainers verlaten de landingsmat	0.3 per item





## **DEEL 4**

## **BIJLAGEN**

## Deel 4      Bijlage

A1	Vloer: tabel moeilijkheidswaarden
A2a	Airtrack: elementen moeilijkheidswaarde
A2b	Airtrack: series moeilijkheidswaarde
A3	Trampoline: elementen moeilijkheidswaarde
A4	Element herkenning
A5	Algemene fouten en sancties
A5.1	Vloer aftrekken
A5.2	Airtrack en minitramp aftrekken
A5.3	Airtrack aftrekken
A5.4	Minitrampoline aftrekken
A6	Sprongformulier Vloer
A7	Sprongformulier Minitrampoline en Airtrack

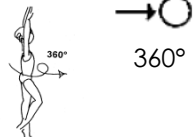
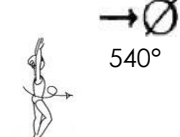
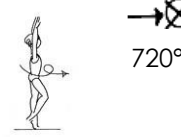
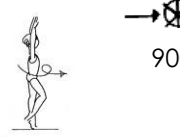
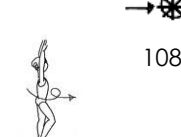
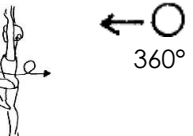
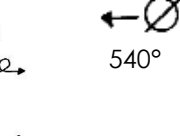
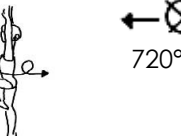
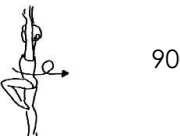
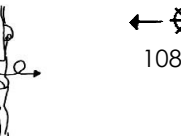
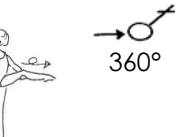

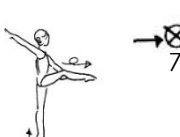
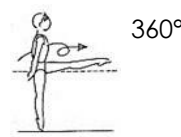
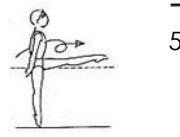
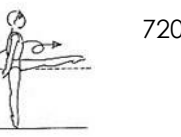
## A1 - Vloer Moeilijkheidswaarden (D)

### 1 BALANS

De tekst bevat de omschrijving van het element, de afbeelding is een richtlijn.

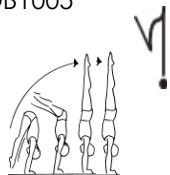
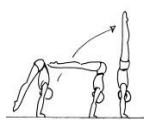
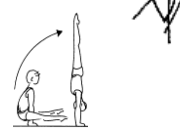
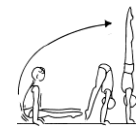
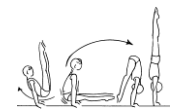
#### 1.1A Dynamische Balans - Pirouettes

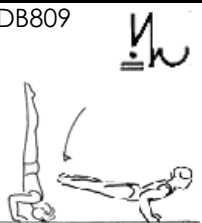
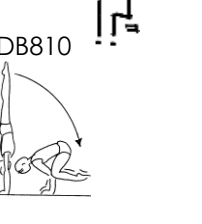
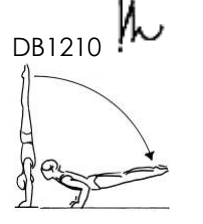
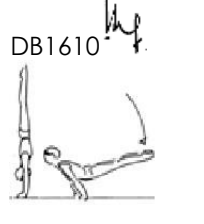
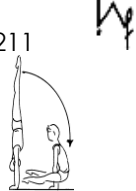





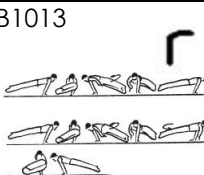
Een pirouette dient uitgevoerd te worden op één voet, op de tenen. De rotatie dient volledig uitgevoerd te zijn, gemeten vanaf de heupen (tolerantiegebied om de volledige moeilijkheid te krijgen is 45° onder- of overrotatie). Er mag niet gesprongen worden tijdens het draaien, een kleine hup, om balans in de pirouette te behouden, is toegestaan. De plaatsing van het vrije been en de armen is naar keuze.

Pirouettes	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
<u>Voorwaarts</u>	DB201  360°	DB401  540°	DB601  720°	DB801  900°		DB1201  1080°
<u>Achterwaarts</u>	DB202  360°	DB402  540°	DB602  720°	DB802  900°		DB1202  1080°
<u>Voorwaarts</u> Vrije been 90° met hand ondersteuning		DB403  360°		DB803  540°	DB1003  720°	
<u>Voorwaarts</u> Vrije been 90° zonder hand ondersteuning			DB604  360°		DB1004  540°	DB1204  720°

**1.1B Dynamische Balans - Kracht Elementen**

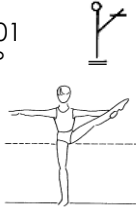





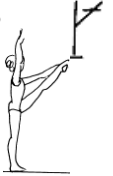






De start- en eindpositie moet duidelijk zichtbaar zijn. De beweging moet onder controle uitgevoerd worden, zonder pauze. In de handstand dienen de armen gestrekt te zijn (tolerantie van 45°).

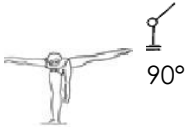

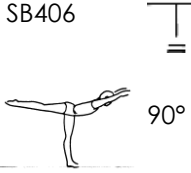
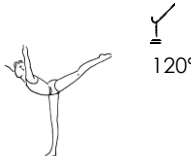

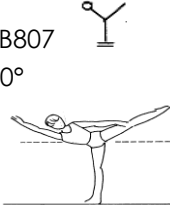
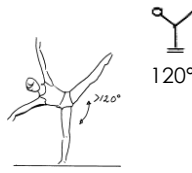
Kracht Elementen	0.6	0.8	1.0	1.2	1.4	1.6
<u>Uitduwen tot handstand</u> Met gebogen benen bij elkaar of gestrekte benen met beenspreiding. Startpositie is naar keuze.			DB1005 			
<u>Uitduwen tot handstand</u> Startpositie is naar keuze. Gestrekte benen bij elkaar.				DB1206 		
<u>Uitduwen tot handstand vanuit spreidhoeksteun</u> Vanuit spreidhoeksteun uitduwen tot handstand met rechte benen.					DB1407 	
<u>Uitduwen tot handstand vanuit hoeksteun</u> Uitduwen tot handstand met beenhouding naar keuze.					DB1408 	DB1608 45°-90° 

Kracht Elementen Vervolg	0.6	0.8	1.0	1.2	1.4	1.6
<u>Hoofdstand tot plank</u> Vanuit een gecontroleerde hoofdstand, lichaam recht, laten zakken tot een plank op de ellebogen. Benen bij elkaar en gestrekt.		DB809 				
<u>Van handstand tot steun</u> Vanuit een gecontroleerde handstand naar een 'spinsteun'/ een plank (lichaam gestrekt) op de ellebogen/ een plank met rechte armen. Benen zijn gestrekt (niet in DB810). Benen mogen uit elkaar zijn.		DB810 		DB1210 		DB1610 
<u>Van handstand tot spreidhoeksteun of gesloten hoeksteun</u> Vanuit handstand laten zakken naar een spreidhoeksteun of een gesloten hoeksteun. Benen zijn gestrekt.				DB1211 	DB141  Benen bij elkaar	DB1611  Benen bij elkaar 45°-90°
<u>Flanken of flairs</u> Om een volledige draai te rekenen, wordt er gekeken naar de positie van de benen. Tolerantiegebied om de volledige moeilijkheid te krijgen is 45° onder- of overrotatie. Benen en voeten dienen van de grond te blijven.		DB812  Benen bij elkaar, één volledige flank	DB1012  Benen bij elkaar, meer dan twee flanken		DB1412  Flairs, 2 ronden	
<u>Russenwendzwaai</u> De volledige draai (360°) wordt bepaald door de schouders. Tolerantiegebied om de volledige moeilijkheid te krijgen is 45° onder- of overrotatie. Benen en voeten dienen van de grond te blijven.			DB1013 			

## 1.2 Staande Balans


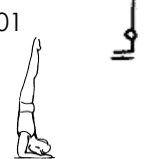







Een staande balans dient minimaal 2 seconden in statische positie vastgehouden te worden. De eis omtrent beenspreiding dient volledig uitgevoerd te worden (15° tolerantie). Beide benen dienen gestrekt te zijn (15° tolerantie, niet van toepassing op het geheven been in SB404). Het lichaam dient rechtop te blijven, tolerantie 30°.

Staande Balans	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
<u>Zijwaartse balans met behulp van een hand</u> Het vrije been zijwaarts <u>met</u> behulp van een hand. Het lichaam is rechtop. De aangegeven beenspreiding/uitvoering op de tenen bepaalt het element.			SB601 120° 		SB1001 Op de tenen 120° 	SB1201 180° 
<u>Zijwaartse balans zonder behulp van een hand</u> Het vrije been zijwaarts <u>zonder</u> hulp van een hand. Het lichaam is rechtop. De aangegeven beenspreiding/uitvoering op de tenen bepaalt het element.		SB402 90° 			SB1002 120° 	SB1202 Op de tenen 120° 
<u>Voorwaartse balans</u> Het vrije been voorwaarts <u>met</u> behulp van een hand/handen. De aangegeven beenspreiding/uitvoering op de tenen bepaalt het element.			SB603 120° 		SB1003 Op de tenen 120° 	
<u>Voorwaartse balans</u> Het vrije been voorwaarts <u>zonder</u> hulp van een hand/handen. De aangegeven beenspreiding/uitvoering op de tenen bepaalt het element.	SB204 	SB404 Op de tenen 	SB604 Op de tenen 90° 		SB1004 120° 	SB1204 Op de tenen 120° 







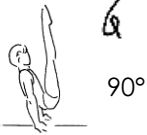




Staande Balans Vervolg		0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
<u>Zijwaartse balans</u> Bovenlichaam horizontaal, vrije been zijwaarts. De positie van de hiel definieert de hoek met de heup. Beenspreiding bepaalt het element.			SB605 	SB805 		
<u>Zweefstand</u> Bovenlichaam dient horizontaal of hoger te zijn. Beenspreiding/uitvoering op de tenen bepaalt het element.		SB406 			SB1006 	SB1206 Op de tenen 
<u>Zweefstand zijwaarts zonder hulp van hand</u> Schouders en de heupen dienen beiden zijwaarts te zijn, in dezelfde richting. Bovenlichaam dient horizontaal te zijn. De positie van de hiel bepaalt de hoek met de heup.				SB807 		SB1207 

### 1.3 Hand ondersteunende Balans

Een hand ondersteunende balans dient minimaal 2 seconden in statische positie vastgehouden te worden. De handen zijn het enige gedeelte van het lichaam die contact hebben met de vloer (behalve HB201, HB801 en HBX06). In de handstand dienen de armen gestrekt te zijn (tolerantie 45°).

Hand ondersteunende Balans	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2 / 1.4
<u>Hoofdstand/ Handstand</u> In HB201 is het toegestaan het hoofd op de vloer te plaatsen. In HB801 is leunen op het hoofd niet toegestaan. Benen op- of boven heuphoogte.	HB201 			HB801 	HB1001 	
<u>Plank op ellebogen/rechte armen, benen gespreid</u> Beenspreiding 45°. Het lichaam wordt ondersteund door beide handen, op ellebogen of rechte armen. Handen mogen vanuit de polsen uitgedraaid zijn of richting de tenen wijzen. Het lichaam is horizontaal (20° tolerantie) (niet in HB202). Wanneer HB1202 uitgevoerd wordt, dienen de armen gestrekt te zijn (15° tolerantie).	HB202 	HB402 				HB1202 
<u>Plank op ellebogen/rechte armen, benen gesloten</u> Benen zijn gestrekt en bij elkaar (behalve in HB403). Het lichaam wordt ondersteund door beide handen (behalve HB403), op ellebogen of rechte armen. Handen mogen vanuit de polsen uitgedraaid zijn of richting de tenen wijzen. Het lichaam is horizontaal (20° tolerantie). Wanneer HB1403 uitgevoerd wordt, dienen de armen gestrekt te zijn (15° tolerantie).		HB403 	HB603 			HB1403 



Hand ondersteunende Balans Vervolg	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2 / 1.4
<p><u>Spreidhoeksteun</u> Benen zijn gestrekt. Handen kunnen voor- of achter het lichaam geplaatst worden (HB404) of voor- en achter het lichaam (HB204), beenspreiding is 45°. Wanneer de benen hoger dan parallel aan de vloer gelift worden, is het niet toegestaan te leunen tegen de armen. Beide handen zijn aan de zijkant van het lichaam geplaatst, dichtbij de heupen. Het lichaam is enkel ondersteund door de handen die contact maken met de vloer.</p>	<p>HB204</p> 	<p>HB404</p> 	<p>HB604</p>  <p>45°</p>	<p>HB804</p>  <p>90°</p>		
<p><u>Hoeksteun</u> Gestreckte benen gesloten. Wanneer de benen hoger dan parallel aan de vloer gelift worden, is het niet toegestaan te leunen tegen de armen. Beide handen zijn aan de zijkant van het lichaam geplaatst, dichtbij de heupen. Het lichaam is enkel ondersteund door de handen die contact maken met de vloer.</p>		<p>HB405</p> 		<p>HB805</p>  <p>45°</p>	<p>HB1005</p>  <p>90°</p>	
<p><u>Brug</u> Positie en hoek van het vrije been bepalen het element.</p>	<p>HB206</p> 		<p>HB606</p> <p>bovenbeen verticaal</p> 	<p>HB806</p> <p>been 45° van verticaal</p> 	<p>HB1006</p> <p>been verticaal</p> 	

Gymnastische sprongen

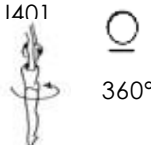
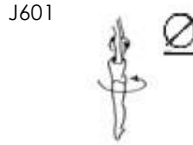
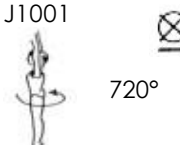
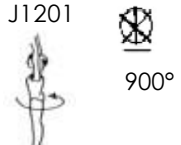
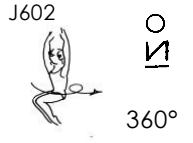
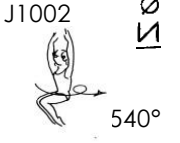
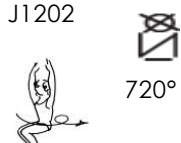

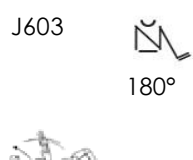
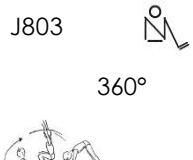
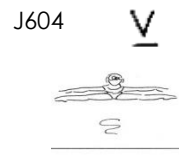
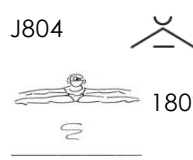
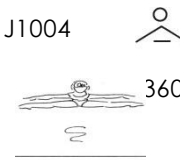
De tekst bevat de omschrijving van het element, de afbeelding is een richtlijn.

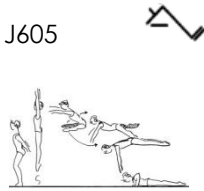
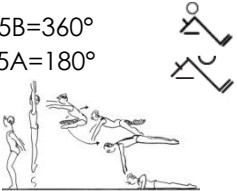
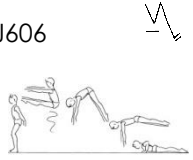
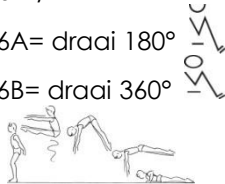


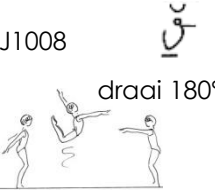

**2.1A Sprongen (J=jumps)**




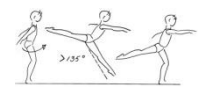





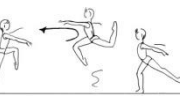




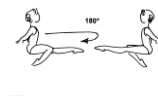

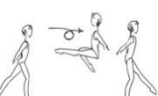

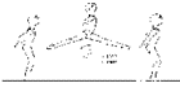

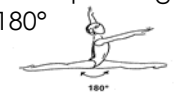






Een sprong (J) begint met de afzet van twee voeten en landt op één voet, twee voeten of in buiklig.

Een sprong/hup (H=hops) begint met de afzet van één voet, de landing vindt plaats op dezelfde voet of in buiklig.

In de lucht moet een herkenbare houding (positie) uitgevoerd worden. Voorafgaand aan de sprong is het niet toegestaan meer dan drie stappen (wandeland of rennend) te maken. In zowel de afzet als de landing bepalen de heupen de graden van de draai. Om de waarde van het element te krijgen, wordt 45° onder- en over rotatie getolereerd. Er is een tolerantie van 15° op beenspreiding.

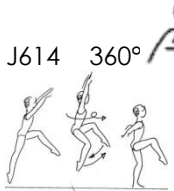

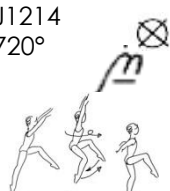






<u>Sprongen (jumps/hops)</u>	<u>0.2</u>	<u>0.4</u>	<u>0.6</u>	<u>0.8</u>	<u>1.0</u>	<u>1.2</u>
<u>Streksprong met lengte-asdraai</u> Lichaam is gestrekt tijdens de vluchtfase. De draai is volledig afgemaakt in de lucht. Plaatsing van de armen is naar keuze.		I401  360°	J601  360°		J1001  720°	J1201  900°
<u>Hurksprong met lengte-asdraai</u> Gehurkte positie (heup en knie hoek 90°, tolerantie 15°) is zichtbaar tijdens de sprong. De draai is volledig afgemaakt in de lucht. Plaatsing van de armen is naar keuze.			J602  360°		J1002  540°	J1202  720°
<u>Hurksprong of hup naar gehurkte houding met of zonder lengte-asdraai tot buiklig</u> Gehurkte positie (heup en knie hoek 90°, tolerantie 15°) is zichtbaar tijdens de sprong. Wanneer er een 180° draai gesprongen wordt, moet men eerst draaien voordat de gehurkte houding aangenomen wordt. Wanneer er ≥360° draai gesprongen wordt, dient de draai in de lucht afgemaakt te zijn voordat er geland wordt. Lichaam moet horizontaal zijn voordat er geland wordt.		J403  180°	J603  180°	J803  360°		
<u>Spreidhoeksprong</u> Beenspreiding is 135° met een duidelijke heuphoek van 90° (tolerantie in beenspreiding en heuphoek is 15°). Benen dienen gesterkt te zijn, zonder schop om uiteindelijke strekking mogelijk te maken.			J604  180°	J804  180°	J1004  360°	


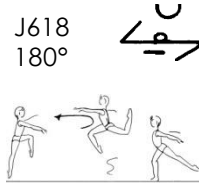

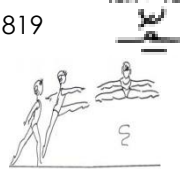
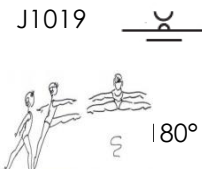
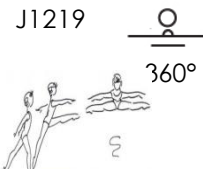
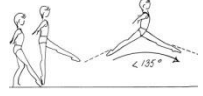

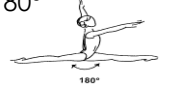



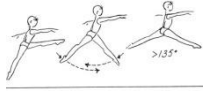

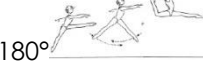
Sprongen vervolg	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
<u>Shushunova</u> Beenspreiding is 135° met een duidelijke heuphoek van 90° (tolerantie in beenspreiding en heuphoek is 15°) voordat er in buiklig geland wordt. Lichaam moet horizontaal zijn voordat er geland wordt. Wanneer er gedraaid wordt, dient de draai in de vluchtfase uitgevoerd te zijn.			J605 	J805 A/B J805B=360° J805A=180° 		
<u>Hoeksprong of hup naar gehoekte houding tot buiklig</u> Duidelijke heuphoek van 90° (tolerantie 15°) voordat er geland wordt in buiklig, gestrekte benen bij elkaar. Lichaam moet horizontaal zijn voordat er geland wordt.			J606 	J806 A/B J806A= draai 180° J806B= draai 360° 		
<u>Schaapsprong</u> Hoofd achterover. De hoogte van de voeten bepaalt het element. Benen mogen uit elkaar zijn. Geen tolerantie in de hoogte van de voeten.				J807 Voeten op schouderhoogte 	J1007 Voeten op hoofdhoogte 	
<u>Schaapsprong met lengte-asdraai</u> Tijdens de sprong moeten de voeten ergens in de draai schouderhoogte bereiken. Geen tolerantie in de hoogte van de voeten. Draai moet uitgevoerd worden in de vluchtfase.				 J1008 draai 180°	 J1208 draai 360°	








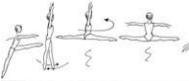


Sprongen Vervolg	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
<u>Sissone</u> Afzet met twee benen en landing op één been. In J1209 A/B is er geen tolerantie in de hoogte van de voet.		J409  Beenspreiding 135° 		J809  Beenspreiding 180° 		J1209 A/B  Voet op schouder hoogte J1209A zonder draai, J1209B met 180° draai 
<u>Dubbele reesprong</u> Juiste ree-houding moet zichtbaar zijn tijdens de sprong: beide benen dienen 90° gebogen te zijn, beenspreiding 135° (tolerantie 15°), hoogte van de achterkant voet of draai bepaalt het element. Geen tolerantie in voethoogte. Draai moet uitgevoerd worden in de vluchtfase.	J210  	J410  180° 			J1010  Dubbele ree-ringsprong voet op hoofd hoogte 	
<u>Wolf sprong (hurkhoeksprong)</u> Eén been gestrekt, de ander gehurkt. Heup- en kniehoek 90° (tolerantie 15°).	J211 	J411 180°  		J811 1360°  		
<u>Spagaatsprong</u> 1 <sup>ste</sup> been dient gestrekt te zijn, zonder schop om de strekking mogelijk te maken. Been spreiding bepaalt het element. J1212 Horizontale ring sprong: voorste been horizontaal, achterkant voet op schouder hoogte. Geen tolerantie in voethoogte.		J412  Beenspreiding 135° 		J812  beenspreiding 180° 		J1212  Beenspreiding 180° 
<u>Spagaatsprong tot buiklig</u> Eerste been dient gestrekt te zijn, zonder schop om de strekking mogelijk te maken. Beenspreiding bepaalt het element. Lichaam moet horizontaal zijn voordat er geland wordt.			J613  Beenspreiding 135° 	J813  Beenspreiding 180° 		

## 2.1B Sprongen

Een sprong/leap (L=Leap) start met de afzet van één voet en landt op de andere voet, twee voeten of in buiklig (niet voor de wisselpagaatsprongen). Voor afgaand aan de sprong is het niet toegestaan meer dan drie stappen (wandeland of rennend) te maken. In zowel de afzet als de landing bepalen de heupen de graden van de draai. Om de waarde van het element te krijgen, wordt 45° onder- en over rotatie getolereerd. Er is een tolerantie van 15° op beenspreiding.




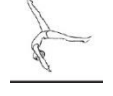









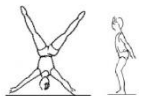

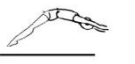









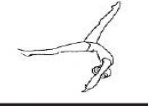
Sprongen (leaps)	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
<u>Kattensprong</u> Gebogen benen. Benen wisselen tijdens de vluchtfase. Ergens in de vluchtfase moeten de benen horizontaal zijn geweest. Wanneer er gedraaid wordt, dient de draai volledig in de lucht uitgevoerd te worden.			J614 360° 	J814 540° 		J1214 720° 
<u>Schaarsprong</u> Gestrekte benen. Benen wisselen tijdens de vluchtfase. Het eerste been moet horizontaal zijn geweest. J615: <b>als start zwaait het eerste been horizontaal</b> , draai vervolgens om (richting het afzetbeen) lift het andere been 120° en landt op het eerst op gezwaaide been. De draai moet volledig in de lucht uitgevoerd te worden.		J415  Beenspreiding 120°	J615  Beenspreiding 120° + draai 180°			
<u>Schaarsprong 180°</u> Gestrekte benen. Benen wisselen tijdens de vluchtfase. Het eerste been moet horizontaal zijn geweest. De draai moet volledig in de lucht uitgevoerd worden. Beenspreiding na de draai bepaalt het element.		J416  Beenspreiding 90°			J1016 Beenspreiding 135° 	J1216 Beenspreiding 180° 
<u>Butterfly upward</u> Bovenlichaam horizontaal, benen hoger dan horizontaal.					J1017 Beenspreiding 90° 	

Sprongen vervolg	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
<u>Dubbele reesprong (leap)</u> Juiste ree-houding moet zichtbaar zijn tijdens de sprong: beide benen dienen 90° gebogen te zijn, beenspreiding 135° (tolerantie 15°), hoogte van de achterkant voet of draai bepaalt het element. Geen tolerantie in voethoogte. Draai moet uitgevoerd worden in de vluchtfase.		J418 	J618 180° 		J1018 Voet op hoofdhoogte 	
<u>Spagaatsprong tot spreidhoeksprong</u> Beenspreiding 135° en een duidelijke hoek 90° (tolerantie in beenspreiding en heuphoek 15°). Benen gestrekt zonder schop om de strekking mogelijk te maken.				J819 	J1019 180° 	J1219 360° 
<u>Spagaatsprong voorwaarts</u> Eerste been dient gestrekt te zijn, zonder schop om de strekking mogelijk te maken. Beenspreiding bepaalt het element. J1220 Horizontale ring-sprong: voorste been horizontaal, voet op schouderhoogte. Geen tolerantie in voethoogte.	J220 Beenspreiding 90° 	J420 Beenspreiding 135° 			J1020 Beenspreiding 180° 	J1220 Beenspreiding 180° 
<u>Spagaatsprong voorwaarts tot buiklig</u> Eerste been dient gestrekt te zijn, zonder schop om de strekking mogelijk te maken. Beenspreiding bepaalt het element. Lichaam moet horizontaal zijn voordat er geland wordt.			J621 Beenspreiding 135° 	J821 Beenspreiding 180° 		
<u>Wisselspagaatsprong</u> Eerste been dient gestrekt te zijn, zonder schop om de strekking mogelijk te maken. Eerste been dient minimaal 45° voorwaarts op gezwaaid te zijn voordat er een beenwissel plaatsvindt. Beenspreiding na beenwissel bepaalt het element. In J1222 geen tolerantie in voethoogte.			J622 Beenspreiding 135° 		J1022 Beenspreiding 180° 	J1222 Voet op schouderhoogte beenspreiding 180° 









Sprongen vervolg	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
<p><u>Wisselpagaatsprong tot buiklig</u> Eerste been dient gestrekt te zijn, zonder schop om de strekking mogelijk te maken. Eerste been dient minimaal 45° voorwaarts op gezwaaid te zijn voordat er een beenwissel plaatsvindt. Beenspreiding na beenwissel bepaalt het element. Lichaam moet horizontaal zijn voordat er geland wordt.</p>			<p>J623 </p> <p>Beenspreiding 135°</p> 	<p>J823 </p> <p>Beenspreiding 180°</p> 		
<p><u>Wisselpagaatsprong met lengte-asdraai</u> Eerste been dient gestrekt te zijn, zonder schop om de strekking mogelijk te maken. Eerste been dient minimaal 45° voorwaarts op gezwaaid te zijn voordat er een beenwissel plaatsvindt. Beenspreiding na beenwissel bepaalt het element. Draai moet volledig uitgevoerd worden tijdens de vluchtfase.</p> <p><u>Toevoeging EK okt.2018: J1225</u> Beenspreiding 135° na 180° draai. Draai 360° moet volledig uitgevoerd worden tijdens de vluchtfase.</p>			<p>J624 </p> <p>Beenspreiding 135° draai 90°</p> 		<p>J1024 </p> <p>Beenspreiding 135° draai 180°</p> 	<p>J1224 </p> <p>Beenspreiding 180° draai 180°</p>  <p>J1225 Beenspreiding 135° draai 360°</p>

**3 ACROBATISCH ELEMENTEN**

De tekst bevat de omschrijving van het element, de afbeelding is een richtlijn.

Acrobatisch Elementen	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
<u>Voorwaarts</u>		A401  Gesloten handstandover slag of loopoverslag 		A801  Vrije handstand overslag 		
<u>Voorwaarts</u>		A402  Langzame overslag 	A602  Salto tot zit 	A802  	A1002  	
<u>Achterwaarts</u>	A203  	A403  	A603  	A803  	A1003  	
<u>Achterwaarts</u>		A404  boogje achterwaarts 		A804  Tempo salto, benen bij of uit elkaar 		





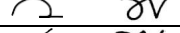

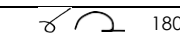
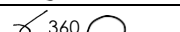
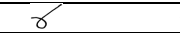

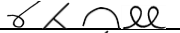
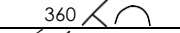

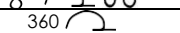




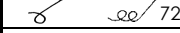


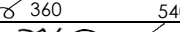

Acrobatisch Elementen Vervolg	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Zijwaarts	A205  		A605   Vrije radslag	A805   Salto zijwaarts		
Achterwaarts met lengte-asdraai				A806  180° Hurksalto met 180°	A100  360° Hurksalto met 360°	A1206 A/B/C / A) gestrekte salto + 360° B) gestrekte salto + 540° C) gestrekte salto + 720°

## A2a Airtrack Elementen Moeilijkheidswaarde

D-score	Groep 1 <u>Voorwaartse elementen</u>	Artistic Code	K Code
0.10	Radslag	X	X
0.20	Overslag	⌒	H
0.20	Flack Flick	⌒	FS
0.20	Hurksalto	⌒	O
0.30	Hoeksalto	⌒	>
0.40	Streksalto	⌒	\
0.30	Streksalto (begin	* ⌒	\
0.30	Hurksalto ½	⌒ 180	O1
0.40	Hurksalto 1/1	⌒ 360	O2
0.40	Hoeksalto ½	⌒ 180	>1
0.50	Streksalto ½	⌒ 180	\1
0.60	Streksalto 1/1	⌒ 360	\2
0.40	Streksalto 1/1 (begin	* ⌒ 360	\2
0.70	Streksalto 1½	⌒ 540	\3
0.80	Streksalto 2/1	⌒ 720	\4
0.90	Streksalto 2½	⌒ 900	\5
1.10	Dubbel hurksalto	⌒	OO
1.30	Dubbel hoeksalto	⌒	>>
1.50	Dubbel streksalto	⌒	\ \
1.20	Dubbel hurksalto ½	⌒ 180	OO1
1.40	Dubbel hurksalto 1½	⌒ 540	OO3
1.40	Dubbel hoeksalto ½	⌒ 180	>>1
1.60	Dubbel streksalto ½	⌒ 180	\ \1
1.80	Dubbel streksalto 1½	⌒ 540	\ \3
	★ Let op de verminderende waarde voor sommige startende salto's.		

D-score	Groep 2 <u>Achterwaartse elementen</u>	Artistic Code	K Cod e
0.10	Arabier	⌒	R
0.20	Flick Flack	⌒	F
0.20	Hurksalto	⌒	O
0.20	Hoeksalto	⌒	<
0.30	Tempo flick flack	⌒	W
0.30	Streksalto	⌒	/
0.30	Hurksalto ½	⌒ 180	O1
0.30	Hoeksalto ½	⌒ 180	<1
0.40	Hurksalto 1/1	⌒ 360	O2
0.40	Streksalto ½	⌒ 180	/1
0.50	Streksalto 1/1	⌒ 360	/2
0.60	Streksalto 1½	⌒ 540	/3
0.70	Streksalto 2/1	⌒ 720	/4
0.80	Streksalto 2½	⌒ 900	/5
0.80	Dubbel hurksalto	⌒	OO
0.90	Dubbel hoeksalto	⌒	<<
1.10	Dubbel streksalto	⌒	//
1.00	Dubbel hurksalto	⌒ 360	OO2
1.20	Dubbel hurksalto	⌒ 720	OO2
1.30	Dubbel streksalto	⌒ 360	//
1.50	Dubbel streksalto	⌒ 720	//
1.80	Dubbel streksalto	⌒	//
1.60	Trippel hurksalto	⌒	OOO
1.90	Trippel hoeksalto	⌒	<<<
2.00	Trippel hurksalto	⌒ 360	OOO2

**A2b Airtrack series moeilijkheidswaarde**

D-score	Series 1 Voorwaarts Met hurk/hoek salto's	K Code	Series 2 -Voorwaarts Met voorwaartse streksalto	K Code	Series 3 - Achterwaarts Met hurk/hoek salto's	K Code	Series 4 - Achterwaarts Met streksalto ao	K Code	Series 5 - Achterwaarts Met twee verschillende salto's	K Code	Series 6 Gecombineerd	K Code
0.40					K n l K n lV	RFO RF<						
0.50		HFS O					K n e/	RF/			K n l	>RFO
		\HO									oV K n lV	>RF<
0.60		HFS >									oV K n e/	>RF/
		\H >									e/	\RF/
0.70							K n 360	RF/2			360 n	\2RF/
0.80			 180	\H/1								
			 360	\2H \								
0.90			360 180	\2H \1			K n 720	RF/4			360 K e/ 360	\2RF/2
1.00			 360	\2H \2	K n ll	RFOO						
1.10			 540	\2H \3	K n llV	RF<<					360 720	\2RF/4
												\RFOO
1.20					n ll 360	RFOO2					360 K n	\2RF
												\RF<<
1.30							K n ee/	RF//			360 K	\2RF<<
1.40		\HOO			n ll 720	RFOO4					360 ll 360	\2RF
1.50		\2HOO					K n ee/ 360	RF//2			oV K n ll	>RF
											360 K n	\2RF//
1.60	360 180	\2HOO1									360 ll 720	\2RF
		\H>>										
1.70	540	\HOO3					K n ee/ 720	RF//4			360 360	\2RF//2
		\2H>>										
1.80		\2HOO3			K n ell	RFOO0						
1.90			 180	>H \1					K n ee/ n n	RF//WF		ee/ 720 \2RF//4
2.00			 360 180	\2H			K n ee/ 1080	RF//6	K n ee/ n n	RF//WF		
2.10			 540	>H \13	K n llV	RF<<<	K n ee/ 1080	RWF//6	K n ee/ n n 360	RF//WFOO		
2.20			 360 540	\2H							360 K n ee/	\2RF//6
2.30			 900	>H \15					K n ee/ n n ll	RF//WFOO4		
2.40									K n ee/ n n ee/	RF//WF//2		
2.50									K n ll 720	RF//2WF		
2.60									K n ee/ n n ee/	RF//WF//4		
2.70												
2.80									n 720	RF//2WF//4		

### A3 – Minitrampoline Elementen Moeilijkheidswaard

D-score	Groep 1 Met pegasus	Artistic Code	K Cod
0.30	1/4 in 1/4 uit	90 $\curvearrowright = \frown$ 90	R
0.40	1/2 in	180 $\curvearrowright = \frown$	1H
0.40	Overslag	$\curvearrowright = \frown$	H
0.50	1/2 in 1/2 uit	180 $\curvearrowright = \frown$ 180	1H1
0.50	Overslag 1/2	$\curvearrowright = \frown$ 180	H1
0.60	1/2 in 1/1 uit	180 $\curvearrowright = \frown$ 360	1H2
0.60	Overslag 1/1	$\curvearrowright = \frown$ 360	H2
0.70	1/2 in 1½ uit	180 $\curvearrowright = \frown$ 540	1H3
0.70	Overslag 1½	$\curvearrowright = \frown$ 540	H3
0.80	Tsukahara gehurkt	TSU	TO
0.90	Tsukahara gehoekt	TSU V	T<
1.00	Tsukahara gestrekt	TSU /	T/
1.20	Tsukahara gestrekt 1/1 ★	TSU / 360	T/2
1.40	Tsukahara gestrekt 2/1 ★	TSU / 720	T/4
0.80	Overslag hurksalto	$\curvearrowright = \delta$	HO
0.90	Overslag hoeksalto	$\curvearrowright = \delta V$	H>
1.00	Overslag streksalto	$\curvearrowright = \delta$	H\
0.90	Overslag hurksalto ½	180	HO1
1.00	Overslag hoeksalto ½	180	H>1
1.10	Overslag streksalto ½	180	H\1
1.30	Overslag streksalto 1½	540	H\3
1.50	Overslag streksalto 2½	$\curvearrowright = \delta$ 900	H\5
1.60	Dubbel Tsukahara gehurkt	TSU $\ell\ell$	TOO
1.80	Dubbel Tsukahara gehoekt	TSU	T<<
2.00	Dubbel Tsukahara gehurkt	TSU $\ell\ell$ 360	TOO2
1.70	Overslag dubbel hurksalto ½	$\curvearrowright =$ 180	HOO1
1.90	Overslag dubbel hoeksalto ½	$\curvearrowright = \delta V$ 180	H<<1
2.10	Overslag dubbel hurksalto 1½	$\curvearrowright = \delta\delta$ 540	HOO3

D-score	Groep 2 Zonder pegasus	Artistic Code	K Cod
0.10	Hurksalto	$\delta$	o
0.10	Hoeksalto	$\delta V$	>
0.20	Streksalto	$\delta$	\
0.20	Hurksalto ½	$\delta$ 180	o1
0.20	Hoeksalto ½	$\delta V$	>1
0.30	Streksalto ½	$\delta$ 180	\1
0.30	Hurksalto 1/1	$\delta$ 360	o2
0.40	Streksalto 1/1	$\delta$ 360	\2
0.50	Streksalto 1½	$\delta$ 540	\3
0.60	Streksalto 2/1	$\delta$ 720	\4
0.70	Streksalto 2½	$\delta$ 900	\5
0.60	Dubbel hurksalto	$\delta\delta$	oo
0.70	Dubbel hoeksalto	$\delta\delta V$	>>
0.80	Dubbel streksalto	$\delta\delta$	\ \
0.70	Dubbel hurksalto ½	$\delta\delta$ 180	oo1
0.80	Dubbel hoeksalto ½	$\delta\delta V$ 80	>>1
0.90	Dubbel hurksalto 1½	$\delta\delta$ 540	oo3
0.90	Dubbel streksalto ½	$\delta\delta$ 180	\ \1
1.10	Dubbel streksalto 1½	$\delta\delta$ 540	\ \3
1.30	Dubbel streksalto 2½	$\delta\delta$ 900	\ \5
1.60	Dubbel streksalto 3½	$\delta\delta$ 1260	\ \7
1.50	Trippel hurksalto ½	$\delta\delta\delta$ 180	ooo1
1.70	Trippel hoeksalto ½	180	>>>
1.90	Trippel hurksalto 1½	$\delta\delta\delta$ 540	ooo3
2.30	Trippel hurksalto 2½	$\delta\delta\delta$ 900	ooo5

★TSU / 360 en Kasamatsu worden gejureerd als hetzelfde element.

★TSU / 720 en KAS / 360 worden gejureerd als hetzelfde element.

## A4 – Element herkenning

### 1 Vloer

#### 1.1 Algemeen

- a) Een element met moeilijkheidswaarde moet voldoen aan criteria welke omschreven zijn in bijlage A1.
- b) Er zijn specifieke technische aspecten vereist om de volledige moeilijkheidswaarde toegekend te krijgen
- c) De gekozen elementen met moeilijkheidswaarde dienen door alle gymnasten op hetzelfde moment uitgevoerd te worden (zoals bedoeld volgens de choreografie). Wanneer bv. één gymnast te laat is en het element later uitvoert dan de rest uit het team, dan krijgt het team wel de moeilijkheidswaarde van het element. Het element was namelijk bedoeld om op hetzelfde moment uit te voeren.
- d) Het hele team dient exact hetzelfde element met moeilijkheidswaarde uit te voeren, met hetzelfde codenummer en variatie (A/B/C). Een element met hetzelfde codenummer kan slechts éénmaal geteld worden, ook al wordt het op verschillende wijze uitgevoerd. Als voorbeeld; wanneer een team J806A en J806B uitvoert, kan het element slechts eenmaal geteld worden.
- e) Spiegelen is toegestaan bij alle elementen met moeilijkheidswaarde. Dit betekent dat gymnasten individueel kunnen kiezen op welk been zij bv. een staande balans willen uitvoeren.
- f) In elementen waar flexibiliteit vereist wordt (bv beenspreiding of heup-/kniehoek eisen in sprongen en balanselementen etc.), is in het algemeen 15° tolerantie toegestaan voor de beenspreiding of heup-/kniehoek eisen. Het tonen van meer flexibiliteit of een kleinere afwijking dan de 15° heeft geen effect op de moeilijkheidswaarde.
- g) Wanneer het team niet geheel voldoet aan de criteria om de volledige moeilijkheidswaarde te krijgen, wordt de moeilijkheidswaarde bepaalde door het volgende:
  - Wanneer het 1-2 gymnasten niet lukt te voldoen aan de criteria om de volledige moeilijkheidswaarde te krijgen, dan wordt de D waarde van het element gehalveerd (het team ontvangt 50% van de originele moeilijkheidswaarde van het element).
  - Wanneer het drie of meer gymnasten niet lukt het element juist uit te voeren, dan is de moeilijkheidswaarde van dat element 'nul'.
  - Wanneer één of meer gymnasten het element niet proberen uit te voeren, dan is de moeilijkheidswaarde van dat element 'nul'.
- h) Er zijn niet meer dan drie stappen (wandeland of rennend) toegestaan voorafgaand aan elementen met moeilijkheidswaarde. Wanneer drie of meer gymnasten bv. 4 stappen nemen voor een sprong, dan krijgt het team geen moeilijkheidswaarde. Wanneer één of twee gymnasten teveel stappen maken, dan wordt de moeilijkheidswaarde gehalveerd.
- i) Alle elementen welke een team wenst gerekend te krijgen voor de D-score, dienen genoteerd te zijn op het beoordelingsformulier. Juryleden controleren alleen of de elementen genoteerd op het beoordelingsformulier correct worden uitgevoerd of niet.

- j) Er kunnen slechts vier (4) balanselementen, drie (3) gymnastische sprongen, twee (2) acrobatische elementen en één (1) combinatie genoteerd zijn op het beoordelingsformulier. In het geval dat een team meer dan de toegestane aantallen genoteerd heeft, dan zal de jury enkel de eerst genoteerde elementen/combinaties tellen. De overige elementen zullen niet herkend worden door de moeilijkheidsjury. Uitvoeringsafrekken zijn van toepassing op alle uitgevoerde elementen.

## 1.2 Afkorten van de elementen

- a) De letter in het begin van de code geeft aan om welke categorie van elementen het gaat:
- DB= Dynamisch Balans element,
  - SB= Staande Balans element,
  - HB= Hand ondersteunende Balans element,
  - J= Sprongen ('jumps')
  - A= Acrobatisch element
- b) Het eerste getal geeft de waarde van het element weer (bijvoorbeeld, nummer 4 betekent 0.4 in D-waarde)
- c) De twee laatste nummers geven aan in welke rij het element terug te vinden is in de moeilijkheidstabel.
- d) Bijvoorbeeld: Shushunova wordt weergegeven met J605.

## 1.3 Definitie Elementen

### 1.3.1 Balanselementen

#### 1.3.1.1 Dynamische Balanselementen (DB)

##### Pirouettes

- a) Een pirouette is een draai, uitgevoerd op één voet. De pirouette dient duidelijk op de tenen uitgevoerd te worden. In de draai mag niet gesprongen worden. Echter, een kleine hup om de balans te bewaren tijdens de pirouette is toegestaan. De rotatie wordt gemeten ten aanzien van de heupen, waarbij 45° graden onder/overrotatie getolereerd wordt.
- b) Voorwaartse pirouette: Draaien in de richting van het standbeen
- c) Achterwaartse pirouette: Draaien in tegengestelde richting van het standbeen
- d) De plaatsing van de armen is optioneel voor het team.
- e) Een pirouette start wanneer het vrije been loskomt van de vloer en eindigt wanneer:
- I. de rotatie klaar is of
  - II. de hiel van het standbeen de vloer raakt of
  - III. het vrije been de vloer raakt
- f) De lichaamshouding en de beenspreiding dient uitgevoerd te worden volgens de vereisten.
- g) Het aantal draaien en de hoogte van het vrije been in de pirouettes bepalen de waarde van het element.
- h) Het vrije been kan recht of gebogen zijn, maar dient door het hele team hetzelfde uitgevoerd te worden.
- i) Wanneer het vrije been gebogen is (voorwaarts/zijwaarts), wordt de hiel gebruikt om de heuphoek te bepalen.
- j) In het geval dat het vrije been gebogen en achterwaarts is, wordt de knie gebruikt om de heuphoek te bepalen.
- k) De houding van het standbeen (gebogen of recht) verandert de

moeilijkheidswaarde niet, maar dient hetzelfde te zijn voor het hele team.

- l) Pirouettes mogen in kleinere groepen uitgevoerd worden, op voorwaarde dat:
  - I. de subgroepen bestaan uit minimaal drie gymnasten
  - II. gymnasten in eenzelfde subgroep dienen de pirouette te starten met het gezicht in dezelfde richting
  - III. de subgroepen zijn dusdanig gescheiden van elkaar dat de afstand tussen de subgroepen minimaal twee keer de afstand tussen naast elkaar staande gymnasten van eenzelfde subgroep is
- m) Moeilijkheidseisen - samenvatting:
  - I. de pirouette dient uitgevoerd te worden op één voet, op de tenen
  - II. er mag niet gesprongen worden tijdens het draaien (een kleine hup om balans te behouden tijdens de pirouette en bij het beëindigen van de pirouette, is toegestaan)
  - III. er is voldaan aan de eisen omtrent de rotatie (gemeten vanaf de heupen (tolerantiegebied om de volledige moeilijkheid te krijgen is 45° onder- of overrotatie).
  - IV. er is voldaan aan de eisen omtrent de beenspreiding (15° tolerantie) en het vrije been wordt in de juiste houding gehouden voor minstens  $\frac{3}{4}$  van de rotatie
  - V. alle gymnaste in eenzelfde subgroep dienen de pirouette te starten met het gezicht in dezelfde richting (men hoeft de pirouette niet uit te voeren met hetzelfde been)

#### Krachtelementen

- a) Er dient sprake te zijn van een gecontroleerde doorgaande beweging van dynamische kracht met dezelfde snelheid. De start- en eindpositie moet duidelijk zichtbaar zijn, maar hoeft niet twee seconden vastgehouden te worden. Alle gymnasten voeren hetzelfde krachtelement uit met de armen en benen in dezelfde houding.
- b) Moeilijkheidseisen - samenvatting:
  - I. de beweging moet gecontroleerd en dynamisch zijn (niet te snel, geen pauze van 3 seconden of langer, geen val en niet meer dan één toegestane stap)
  - II. de start- en eindpositie moet duidelijk zichtbaar zijn
  - III. de lichaamshouding moet overeenkomen met de definitie van het element
  - IV. benen dienen van de grond te zijn in de flanken (element DBX12) en russenwendzwaaien (element DBX13)

#### 1.3.1.2 Staande Balans (SB)

- a) Er dient een herkenbare houding zichtbaar te zijn wanneer balanselementen op één been worden uitgevoerd. Het hele lichaam dient minimaal 2 seconden in statische positie vastgehouden te worden, zonder toegevoegde choreografische bewegingen. In het geval dat het lichaam of een lichaamsdeel (bv. een arm) licht beweegt, maar het geheven been blijft in de vereiste positie en het standbeen beweegt niet, dan wordt de moeilijkheidswaarde alsnog gegeven.
- b) Het standbeen dient gestrekt te zijn (15° tolerantie).
- c) Wanneer het vrije been gebogen is (voorwaarts/zijwaarts), wordt de hiel gebruikt om de heuphoek te bepalen.
- d) In het geval dat het vrije been gebogen en achterwaarts is, wordt de knie gebruikt om de heuphoek te bepalen.

- e) Indien niet anders vermeld, dan is de positie van de armen naar keuze voor het team.
- f) Moeilijkheidseisen - samenvatting:
  - I. de staande balans dient minimaal 2 seconden in statische positie vastgehouden te worden
  - II. de houding moet herkenbaar zijn
  - III. er is voldaan aan de eisen omtrent beenspreiding en het standbeen is gestrekt (15° tolerantie)

### 1.3.1.3 Hand ondersteunende Balans (HB)

- a) In een hand ondersteunende balans dient het lichaam minimaal 2 seconden in statische positie vastgehouden te worden.
- b) Alleen de handen raken de vloer (behalve in de hoofdstand HB201, de onderarmstand HB801 en de brugpositie HBX06). Er dient sprake te zijn van een herkenbare houding zonder toegevoegde bewegingen.
- c) In het geval dat het lichaam of een lichaamsdeel (bv. de benen) licht beweegt, maar de handen bewegen niet, dan wordt de moeilijkheidswaarde alsnog gegeven.
- d) Leunen op de armen is niet toegestaan in de hoeksteun waar de benen boven de horizontaal geheven worden.
- e) Wanneer de benen gebogen en voorwaarts zijn, worden de hielen gebruikt om de heuphoek te bepalen.
- f) In het geval dat de benen gebogen en achterwaarts zijn, worden de knieën gebruikt om de heuphoek te bepalen.
- g) Het hele team dient dezelfde hand ondersteunende balans uit te voeren met de armen en benen in dezelfde positie behalve bij de handstand, daar is de beenhouding naar keuze voor iedere gymnast.

#### Voorbeeld - Handstand (HB1001)

- a) In de handstand dienen de armen gestrekt te zijn en de benen gelijk of boven heupniveau (gestrekt bij elkaar, in spagaat/ree/split of gebogen). Voor iedere gymnast is de beenhouding naar eigen keuze (let op: dit is verschillend vergeleken met alle andere elementen met moeilijkheidswaarde!). De handstand dient minimaal 2 seconden in statische positie vastgehouden te worden, zonder wandelen met de handen.
- b) Moeilijkheidseisen - samenvatting:
  - i. de hand ondersteunende balans dient minimaal 2 seconden in statische positie vastgehouden te worden
  - ii. de houding moet herkenbaar zijn
  - iii. niet leunen tegen de armen in de hoeksteun (wanneer de benen boven de horizontaal geheven worden)
  - iv. er is voldaan aan de eisen omtrent de heuphoek en de beenspreiding (15° tolerantie)
  - v. de handen zijn het enige gedeelte van het lichaam welke contact hebben met de vloer (behalve in de hoofdstand HB201, de onderarmstand HB801 en de brugpositie HBX06)
  - vi. in een handstand dienen de benen gelijk of boven heupniveau te zijn



### 1.3.2 Gymnastische sprongen (J)

- a) De categorie gymnastische sprongen bevat:
- Jumps – een 'opwaartse sprong', begint met de afzet van twee voeten en land op één of beide voeten
  - Hops – een 'hink', begint met de afzet van één voet, de landing vindt plaats op dezelfde voet
  - Leaps – afzet van één voet en landt op de andere voet of beide voeten
- Sommige Jumps, Hops en Leaps kunnen ook geland worden in buiklig
- b) Er dient een herkenbare lichaamshouding (positie) zichtbaar te zijn in de lucht. De houding tijdens de vluchtfase, rotatie of landing moet overeenkomen met de definitie van het element. Indien niet anders vermeld, dan is het moment van de rotatie naar keuze, echter, alle gymnasten dienen dezelfde uitvoering te laten zien.
- c) In zowel de afzet als de landing bepalen de heupen de graden van de draai. Er is een algemeen tolerantiegebied van 45° onder- en overrotatie.
- d) Wanneer een element uitgevoerd wordt met de voet op schouder/hoofd hoogte, dan bepaalt het laagste gedeelte van de voet de hoogte. De gehele voet (zowel hiel als tenen) dienen op de vereiste hoogte te zijn.
- e) Het hele team dient dezelfde sprong uit te voeren met de armen en benen in dezelfde houding.
- f) Indien niet anders vermeld, dan is de positie van de armen naar keuze voor het team.
- g) Moeilijkheidseisen - samenvatting:
- I. er dient een herkenbare lichaamshouding zichtbaar te zijn in de lucht
  - II. er is voldaan aan de eisen omtrent de beenspreiding, de heuphoek (15° tolerantie) en rotatie (45° tolerantie voor onder/ overrotatie)
  - III. wanneer er in buiklig geland wordt, moet het lichaam horizontaal zijn voor de landing

### 1.3.3 Acrobatische elementen (A)

- a) Acrobatische elementen moeten voldoen aan de bekende normen binnen de turnsport.
- b) Verschillende landingen (op voeten, op knieën, in buiklig) zijn toegestaan. Echter, het acrobatische element moet voltooid zijn voor de landing. Bijvoorbeeld; een salto achterwaarts tot buiklig is niet toegestaan daar de rotatie niet voltooid is voor de landing. De afzet naar een voorwaartse salto mag met zowel één als beide voeten uitgevoerd worden.
- c) Wanneer een acrobatische element uitgevoerd wordt, dient de wijze van afzet en landing hetzelfde te zijn binnen het hele team.
- d) Moeilijkheidseisen - samenvatting:
- i. acrobatische elementen moeten voldoen aan de bekende normen binnen de turnsport.
  - ii. wanneer A602 (salto tot zit) uitgevoerd wordt, dient de landing in eerste instantie op de handen en voeten plaats te vinden voordat een ander lichaamsdeel de vloer raakt

#### 1.3.4 Combinatie (C)

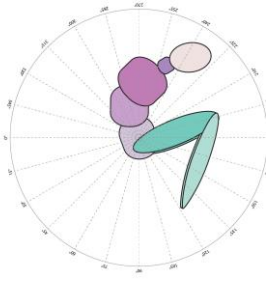
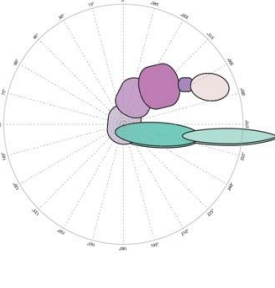
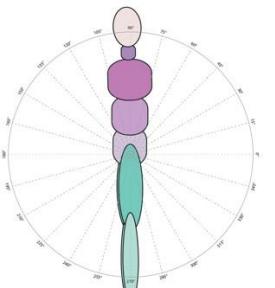
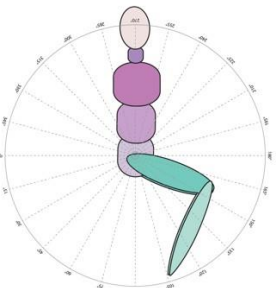
- a) Er wordt waarde aan een combinatie van elementen toegekend wanneer de verbinding direct plaatsvindt tussen de volgende elementen met moeilijkheidswaarde:
  - i. gymnastische sprong + gymnastische sprong
  - ii. gymnastische sprong + balanselement
  - iii. gymnastische sprong + acrobatisch element (of andersom)
- b) Een gymnastische sprong is of een 'jump', een 'hop' of een 'leap'
- c) De elementen die gebruikt worden voor de combinatie moeten afkomstig zijn van de negen elementen die geselecteerd zijn als elementen met moeilijkheidswaarde. Beide elementen, opgenomen in de combinatie, moeten voldoen aan de moeilijkheidseisen.
- d) In directe verbinding:
  - kunnen beide voeten slechts eenmaal de vloer raken
  - is er geen pauze om zich te klaar te maken voor de tweede afzet. Na het voltooien van het eerste element mag er geen pauze zijn. De gymnast moet al voorbereid zijn om het tweede element uit te voeren op het moment dat de voeten de vloer raken.
  - mag er geen grote balansverstoring zijn tussen de elementen
- e) Berekenen van de waarde van de twee gecombineerde elementen: (toegekende waarde van het eerste element + toegekende waarde van het tweede element) / 2
- f) De elementen worden op zichzelf beoordeeld en de waarde wordt dan toegekend door de jury.
- g) Een team kan slechts één combinatie noteren op het beoordelingsformulier.
- h) Combinatie eisen - samenvatting:
  - I. beide elementen moeten voldoen aan de moeilijkheidseisen
  - II. de verbinding tussen de twee elementen moet direct zijn

#### 1.3.5 Flexibiliteitselementen

- a) De gymnasten in het team kunnen individueel een keuze maken voor een flexibiliteitselement, welke op het zelfde moment uitgevoerd wordt in de choreografie. Elke gymnast kan kiezen uit de volgende onderdelen:
  - i. spagaat (linker- of rechterbeen voor naar keuze), tolerantie in beenspreiding is 15°
  - ii. zijwaartse spagaat (split), tolerantie in beenspreiding is 15°
  - iii. spreidhoekzit, beenspreiding minimaal 90°, bovenlichaam minimaal 45° of meer voorwaarts naar de vloer gevouwen
  - iv. gesloten hoekzit (borst raakt de knieën)
- b) In het flexibiliteitselement dient de houding duidelijk zichtbaar te zijn, maar hoeft niet vastgehouden te worden.
- c) Wanneer het team niet in staat is te voldoen aan de flexibiliteitseisen, dan wordt de samenstellingswaarde als volgt in mindering gebracht:
  - I. Wanneer het bij één of twee gymnasten niet lukt het flexibiliteitselement uit te voeren volgens de eisen, dan wordt de samenstellingswaarde van 0.5 toegekend
  - II. Wanneer het drie of meer gymnasten niet lukt het flexibiliteitselement uit te voeren, dan zal de waarde 'nul' worden.

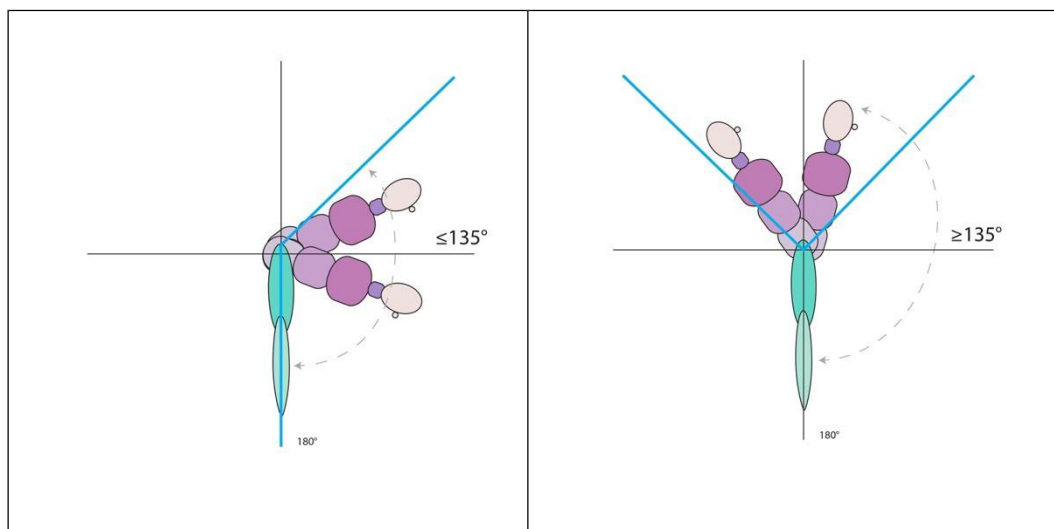
2.1.1 Verplichte lichaamshouding in Salto's

Afhankelijk van het gekozen element, moet de lichaamshouding in elke salto betrekking hebben tot een gehurkte, gehoekte of gestrekte houding. In dubbel en trippel salto's met meer dan een halve draai, kan de gehurkte positie enigszins worden geopend. Dit wordt de puckpositie genoemd. Qua moeilijkheidswaarde blijft dit echter een gehurkte positie.

Gehurkte positie	Gehoekte positie	Gestreckte positie	Puck positie
			
<p>In een gehurkte lichaamshouding zijn de knieën en gebogen en naar de borst getrokken.</p> <p>Gelijk aan of minder dan 135° voor de heupen en 135°, tussen de dij en de onderbenen zijn acceptabel in van moeilijkheid.</p>	<p>In een gehoekte lichaamshouding is het lijf gebogen met gestrekte benen.</p> <p>Gelijk aan of minder dan 135°* voor de heupen is acceptabel.</p> <p>Een kleine buiging (30°) van de knieën is geaccepteerd.</p>	<p>Een gestrekte lichaamshouding is exact 180° in zowel heupen als knieën.</p> <p>Gelijk aan of minder dan 135°* voor de heupen is acceptabel.</p>	<p>Een gepuckte lichaamshouding is 120° in de heupen en 90°-120° in de knieën. Dit is een afwijking voor de gehurkte positie voor draaien in meervoudige salto's.</p> <p>De puck positie wordt beschouwd als een gehurkte positie.</p>

\* Wanneer de lichaamspositie exact 135° is, wordt het geteld in het voordeel van het team, rekening houdend met samenstellingsaftrek en moeilijkheid. Waardes voor de lichaamshouding worden alleen gegeven wanneer de gymnast duidelijk de lichaamshouding laat zien in elke salto. Voor uitvoeringsaftrek zie bijlage A5.

\*Alle lichaamshoudingen waarvan de knieën  $\leq 90^\circ$  zijn gebogen worden beschouwd als een gehurkte positie.



Herkennen van de hoek (links) versus strek (rechts). De tekeningen geven een indicatie van de hoek in de heupen. De blauwe lijn laat 135° tussen benen en bovenlichaam zien.

### 2.1.2 Schroef vereisten

- Toegevoegde waarden voor schroeven worden geaccepteerd als deze worden geroteerd tot ten minste 45° vanaf de nominale draaiing. Indien men onder roteert met meer dan 45° wordt het aantal draaien afgewaardeerd tot het aantal voltooide halve schroeven. Deze positie wordt gemeten op de heupen. Elke afwijking van de nominale twistrotatie wordt afgetrokken door de uitvoeringsjuryleden.
- Onthoud dat bij het draaien in dubbel en trippel salto's met minder dan drie schroeven in de teamronde, voor elke gymnast hetzelfde aantal schroeven in elke salto vereist is.
- Tsukahara zonder draaien in de salto voldoet niet aan de schroef eis.

### 2.1.3 Dubbel en Trippel Salto's

Op minitrampoline worden dubbele en trippels van afzet tot landing geteld. Dit betekent dat Tsukahara en overslag salto beide worden beschouwd als een dubbele salto en tsukahara dubbel salto en overslag dubbel salto worden beschouwd als trippel.

### 2.1.4 Tempo Flick Flack

Een tempo flick flack wordt omschreven als een enkele achterwaartse salto met een overtrekt lichaamspositie die wordt uitgevoerd op schouderhoogte of lager.

### 2.1.5 Tsukahara 360° en Kasamatsu

Tsukahara (TSU) 360° en Kasamatsu (KAS) worden gejureerd als dezelfde elementen. Dit is ook van toepassing op TSU 720° en KAS 360°.

### 2.1.6 Herkenning van verschillende elementen

- a) Elementen op basis van hetzelfde element kunnen als verschillend worden geteld als de gymnast een andere lichaamshouding of verschillend aantal wendingen laat zien. Dit houdt in dat een dubbel of trippel salto een ander element kan zijn als de gymnast zijn lichaamshouding veranderd in één salto, terwijl de moeilijkheidswaarde hetzelfde blijft.
- b) Een dubbel hoeksalto versus een dubbel met strek in de eerste en hoek in de tweede zijn verschillende elementen vanuit samenstellingsoogpunt. Hoewel beide elementen dezelfde moeilijkheidswaarde krijgen.
- c) In dubbel en trippel salto's maakt het aantal schroeven in elke salto ook verschillende elementen. Bijvoorbeeld een dubbel salto met een hele draai in en een halve draai uit is anders dan een halve draai in met een hele draai uit.
- d) Bij het uitvoeren van dubbel en trippel salto's met drie of meer wendingen wordt geen rekening gehouden met de exacte plaats van draaien. Een dubbel streksalto met 1½ draai in de eerste en 2 draaien in de tweede salto wordt geteld als hetzelfde element als dubbel strek met 2 draaien in de eerste en 1½ in de tweede salto.

## A5 Tabel van algemene fouten en aftrekken

### 1 Vloer

#### 1.1 Algemeen

- a) E juryleden maken gebruik van deze tabel van fouten om de aftrek voor uitvoering op te bouwen
- b) Uitvoeringsaftrekken worden gegeven in de volgende groepen:

##### Erg klein 0.1

Deze aftrek wordt gegeven wanneer een fout klein is en uitgevoerd wordt door één gymnast.

##### Klein 0.2

Deze aftrek wordt gegeven wanneer een fout klein is en uitgevoerd wordt door meer dan één gymnast, maar minder dan de helft van het team. Ook kan deze aftrek gegeven worden wanneer een fout middelmatig is en uitgevoerd door één gymnast.

##### Middelmatig 0.4

Deze aftrek wordt gegeven wanneer een fout middelmatig is en uitgevoerd door minder dan de helft van de gymnasten van een team. Ook kan deze aftrek gegeven worden wanneer een fout klein is, maar wel uitgevoerd door de helft of meer gymnasten uit een team (bijvoorbeeld: het hele team maakt geen gebruik van het hele lichaam – geen dynamiek in de uitvoering). Daarnaast kan deze aftrek gegeven worden wanneer een fout groot is en uitgevoerd door één gymnast.

##### Groot 0.7

Deze aftrek wordt gegeven wanneer een fout groot is en uitgevoerd door minder dan de helft van de gymnasten van een team. Ook kan deze aftrek gegeven worden wanneer een fout middelmatig is, maar wel uitgevoerd door de helft of meer gymnasten uit een team.

##### Erg groot 1.0

Deze aftrek wordt gegeven wanneer een fout groot is en uitgevoerd wordt door meer dan de helft van de gymnast van een team.

**Tabel voor uitvoeringsaftrek**

Aantal die de fout maken ↓	Grootte van de fout →	<u>Kleine fout</u>	<u>Middelmatige fout</u>	<u>Grote fout</u>
Eén gymnast maakt een fout		erg klein 0.1	klein 0.2	middelmatig 0.4
Minder dan de helft van de gymnasten van het team maken de fout		klein 0.2	middelmatig 0.4	groot 0.7
De helft of meer van de gymnasten van het team maken de fout		middelmatig 0.4	groot 0.7	Erg groot 1.0

1.2 Vloer Tabel

Vloer Uitvoeringsfouten	Klein 0,1	Middelmatig	Groot
<b>1. <u>Verkeerde aantal gymnasten</u></b>			
<u>Er moeten 6 tot 10 gymnasten in een team zitten.</u>			
In het geval dat te veel of te weinig gymnasten het vloerprogramma uitvoeren, dan volgt er een aftrek. Wanneer er na een onderbreking van de uitvoering minder dan acht gymnasten op de vloer staan, dan zal er geen aftrek volgen voor het hebben van het verkeerde aantal gymnasten.  Aftrek voor het verkeerde aantal gymnasten.			1.0
<b>2. <u>Precisie in formaties</u></b>			
<u>Alle gymnasten dienen op de exacte plaats te zijn, overeenkomstig met de formatietekeningen op het beoordelingsformulier (punten geven de exacte plaats weer van elke gymnast).</u>			
Aftrek wanneer een gymnast buiten de formatie beweegt.	Gymnast buiten de formatie		
<b>3. <u>Transities</u></b>			
<u>Transities hebben gymnastisch en ritmische kwaliteit en geven vorm aan natuurlijk verloop binnen het vloerprogramma.</u>			
<u>Transities zijn van gymnastisch aard (voeten en hele lichaam is actief)</u>			
Aftrek wanneer transities simpelweg uitgevoerd worden door te wandelen, marcheren of rennen zonder enige gymnastisch allure.	Geen gymnastische allure in transitie		
<u>Transities dienen eenvoudig uitgevoerd te worden</u>			
Aftrek wanneer transities tussen formaties (plus voor en na het groeps-element) er niet gemakkelijk en natuurlijk uitzien	Geen eenvoudige verplaatsing tot een formatie/ groeps-element, extra/grote stappen om op de plaats te komen		

Vloer Uitvoeringsfouten	Klein	Middelmatig	Groot
-------------------------	-------	-------------	-------

<u>4. Synchron</u>			
Het team dient de elementen op hetzelfde moment uit te voeren zoals bedoeld volgens de choreografie.			
Aftrek wanneer een gymnast niet synchron beweegt met de rest van het team	Gymnast ongeveer één tel voor/achter	Gymnast ongeveer twee tellen voor/achter (bv eerder terug gaan van balans element)	Gymnast "zoek"; voert totaal iets anders uit of helemaal niets

<u>5. Uniformiteit in uitvoering</u>			
Het team dient dezelfde bewegingen en elementen exact op dezelfde wijze uit te voeren.			
Aftrek wanneer elementen verschillend uitgevoerd worden terwijl ze gelijkvormig bedoeld waren.	Bv. verschillende techniek in pirouettes of iemand neemt teveel stappen voor een waarde-elementen of het buigen van het standbeen in balans-elementen	Duidelijk zichtbare verschillen in uitvoering bv. handen naar beneden langs het lichaam wanneer de rest van het team het uitvoert met handen in horizontale positie	

<u>6. Uitvoeren van elementen met moeilijkheidswaarde en flexibiliteitselementen</u>
<u>6.1 Dynamische balanselementen</u>

<u>6.1.1 Pirouettes</u>			
Pirouette moet uitgevoerd worden op één voet.			
Aftrek wanneer het uitgevoerd wordt met beide voeten op de grond.			Pirouette uitgevoerd met beide voeten op de grond. ergens tijdens de draai. Verminderen DV
Pirouette moet uitgevoerd worden op de tenen.			
Aftrek wanneer de hiel de vloer raakt.	Aftrek wanneer de hiel de vloer raakt.		



Vloer Uitvoeringsfouten	Klein	Middelmatig	Groot
<u>Pirouette moet uitgevoerd worden zonder springen.</u>			
Aftrek wanneer gymnast hupt/springt tijdens de pirouette.	Hup tijdens de pirouette.	Draaien van de pirouette door springen.  Verminderen DV	
<u>De draai van de pirouette moet voltooid zijn, gemeten vanaf de heupen.</u>			
Aftrek wanneer de draai niet correct is uitgevoerd	Onder- of overrotatie $\leq 45^\circ$	Onder- of overrotatie $>45^\circ$ tot $90^\circ$  Verminderen DV	Onder- of overrotatie $>90^\circ$  Verminderen DV
<u>De lichaamshouding dient correct te zijn.</u>			
Aftrek wanneer het bovenlichaam gebogen is.	Bovenlichaam leunt voorwaarts / achterwaarts $\geq 15^\circ$		
<u>Aan de eis omtrent beenspreiding moet zijn voldaan.</u>			
Aftrek wanneer niet voldaan wordt aan de eis omtrent beenspreiding.	Beenspreiding te klein $\leq 15^\circ$	Beenspreiding veel te klein $>15^\circ$ Verminderen DV	
<b>6.1.2 Krachtelementen</b>			
<u>Er dient sprake te zijn van een gecontroleerde doorgaande beweging in het gehele element</u>			
<u>Niet wandelen met handen</u>			
Aftrek wanneer er gewandeld wordt op de handen (niet in flanken, DBX12, en russenwendzwaaien, DBX13).	Een stap op de handen om balans te behouden	Twee of meer stappen om balans te behouden.  Verminderen DV	
<u>Geen pauze of stop tijdens het element.</u>			
Aftrek wanneer er een pauze/stop is tijdens het krachtelement.	Korte pauze Tijdens het element ( $<3$ sec.)	Stop tijdens het element ( $\geq 3$ sec)  Verminderen DV	

Vloer Uitvoeringsfouten	Klein	Middelmatig	Groot
<u>Beweging moet onder controle zijn.</u>			
Aftrek wanneer de beweging niet onder controle wordt uitgevoerd, teruggaande beweging gaat te snel.		Te snel teruggaan vanuit een handstand, echter, de eindhouding was zichtbaar.	Te snel teruggaan vanuit een handstand, geen duidelijke eindhouding.  Verminderen DV
<u>Start en eindpositie moeten duidelijk zichtbaar zijn</u>			
Aftrek wanneer de houdingen in het begin en het eind van een element niet duidelijk zichtbaar zijn		Geen duidelijke starthouding (bv. bij het starten van het element slechts één been boven heuphoogte in handstand)  Verminderen DV	Geen duidelijke eindhouding (bv. geen handstand laten zien of direct vallen o de billen na het teruggaan vanuit handstand)  Verminderen DV
<u>Armen moeten gestrekt zijn wanneer dit vereist is</u>			
Aftrek voor gebogen armen	Licht gebogen armen $\leq 15^\circ$	Gebogen armen $>15^\circ$ tot $45^\circ$	Gebogen armen $>45^\circ$  Verminderen DV
<u>Benen moeten gestrekt zijn wanneer dit vereist is</u>			
Aftrek voor gebogen benen	Licht gebogen $\leq 15^\circ$	Gebogen knieën $>15^\circ$ tot $45^\circ$	Gebogen knieën $>45^\circ$  Verminderen DV
<u>Benen moeten gesloten zijn wanneer dit vereist is</u>			
Aftrek wanneer de benen uit elkaar zijn	Benen uit elkaar $\leq 15^\circ$	Benen uit elkaar $>15^\circ$ tot $45^\circ$	Benen uit elkaar $>45^\circ$  Verminderen DV
<u>Benen moeten van de grond zijn in flanken en russenwendzwaaien (DBX12 en DBX 13).</u>			
Aftrek wanneer de benen de vloer raken in elementen DBX12 / DBX13.	Toucheren/ licht aanraken van de vloer met de voeten tijdens het element		Benen slepen over de vloer tijdens het element  Verminderen DV

Vloer Uitvoeringsfouten	Klein	Middelmatig	Groot
<b>6.2 Staande balanselementen</b>			
<u>Er moet een herkenbare houding zijn</u>			
<u>Het lichaam moet rechtop zijn volgens de definitie van het element.</u>			
Aftrek wanneer de lichaamshouding niet rechtop is.	Bovenlichaam leunt voorwaarts /achterwaarts $\geq 15^\circ$	Lichaamshouding niet rechtop ( $>30^\circ$ ) Verminderen DV	
<u>Het bovenlichaam moet horizontaal zijn volgens de definitie van het element.</u>			
Aftrek wanneer het bovenlichaam niet horizontaal is (zijwaartse balans, SBX05) of wanneer het bovenlichaam <b>lager</b> is dan $90^\circ$ (zweefstand, SBX06 en zijwaartse zweefstand, SBX07).	Bovenlichaam boven/ onder Horizontaal $\leq 15^\circ$	Bovenlichaam boven/ onder horizontaal, $>15^\circ$ Verminderen DV	
<u>Het bovenlichaam moet zijwaarts zijn volgens de definitie van het element.</u>			
Aftrek wanneer het bovenlichaam niet zijwaarts is (zijwaartse handstand, SBX07).	Bovenlichaam gedraaid, niet zijwaarts $\leq 15^\circ$	Bovenlichaam gedraaid, niet zijwaarts $>15^\circ$ Verminderen DV	
<u>Het hele lichaam moet minimaal 2 sec.in een statische houding vastgehouden worden.</u>			
Aftrek wanneer een gymnast beweegt tijdens het element	Lichaam beweegt licht, standbeen beweegt niet	Bovenlichaam en vrije been bewegen duidelijk, standbeen staat stil. Verminderen DV wanneer men niet 2 sec. stil staat	Standbeen beweegt om balans te behouden.  Verminderen DV wanneer men niet 2 sec. stil staat
<u>Er moet worden voldaan aan de eisen omtrent beenspreiding.</u>			
Aftrek wanneer er niet voldaan wordt aan de eisen omtrent beenspreiding	Beenspreiding te smal $\leq 15^\circ$	Beenspreiding veel te smal $>15^\circ$ tot $45^\circ$ Verminderen DV	Beenspreiding afwezig $>45^\circ$ Verminderen DV
<u>Standbeen moet gestrekt zijn.</u>			
Aftrek wanneer het standbeen gebogen is.	Licht gebogen standbeen $\leq 15^\circ$	Gebogen standbeen $>15^\circ$ tot $45^\circ$ Verminderen DV	Enorm gebogen standbeen $>45^\circ$ Verminderen DV
<u>Staan op tenen.</u>			
Aftrek wanneer niet uitgevoerd op tenen wanneer dit vereist is.	Hiel raakt een keer de vloer tijdens het balanselement	Staan op de hele voet/ te vroeg zakken naar de hele voet.  Verminderen DV wanneer men niet 2 sec. op tenen staat	

Vloer Uitvoeringsfouten	Klein	Middelmatig	Groot
<b>6.3 Hand ondersteunende balanselementen</b>			
<u>Handstand</u>			
Deze aftrekken kunnen ook gebruikt worden bij andere hand ondersteunende balanselementen.			
<u>Handstand moet stil staan 2 sec.</u>			
Aftrek wanneer men in de handstand niet 2 sec. stil staat.	Een stap maken in handstand. Licht bewegen tijdens de handstand, handen bewegen niet. Verminderen  DV wanneer men niet 2 sec. stil staat	Meerdere stappen maken in handstand. Verminderen DV wanneer men niet 2 sec. stil staat	
<u>Armen dienen gestrekt te zijn.</u>			
Aftrek wanneer armen niet gestrekt zijn.	Licht gebogen armen $\leq 15^\circ$	Gebogen armen $>15^\circ$ tot $45^\circ$	Gebogen armen $>45^\circ$  Verminderen DV
<u>Schouderhoek dient gestrekt te zijn.</u>			
Aftrek wanneer schouderhoek niet gestrekt is.	Schouderhoek $>30^\circ$ tot $45^\circ$	Schouderhoek $>45^\circ$  Verminderen DV	
<u>Benen moeten gelijk of boven heuphoogte zijn.</u>			
Aftrek wanneer de benen onder heuphoogte zijn.	Been/benen zakken kort lager dan heuphoogte, maar blijven 2 sec.er boven.		Been/benen lager dan heuphoogte,  Verminderen DV
<u>De handen zijn, volgens de definitie van het element, de enige lichaamsdelen die contact hebben met de vloer .</u>			
Aftrek wanneer een ander lichaamsdeel contact heeft met de vloer.			Andere lichaamsdelen (dan de handen) maken contact met de vloer  Verminderen DV

Vloer Uitvoeringsfouten	Klein	Middelmatig	Groot
<u>Het lichaam dient volgens de definitie van het element gestrekt te zijn</u>			
Aftrek wanneer het lichaam niet horizontaal/gestrekt is.		Lichaam komt boven $>20^\circ$ boven horizontaal  Verminderen DV	
<u>De benen dienen volgens de definitie van het element gestrekt te zijn</u>			
Aftrek wanneer de benen gebogen zijn.	Licht gebogen knieën $\leq 15^\circ$	Gebogen knieën $>15^\circ$  Verminderen DV	
<u>De benen dienen volgens de definitie van het element gesloten te zijn.</u>			
Aftrek wanneer de benen uit elkaar zijn.	Benen uit elkaar $\leq 15^\circ$	Benen uit elkaar $>15^\circ$ tot $45^\circ$	Benen uit elkaar $>45^\circ$  Verminderen DV
<u>De benen dienen volgens de definitie van het element gespreid te zijn.</u>			
Aftrek wanneer de beenspreiding te smal is.	Beenspreiding te smal $\leq 15^\circ$	Beenspreiding te smal $>15^\circ$ tot $45^\circ$	Beenspreiding te smal $> 45^\circ$  Verminderen DV
<u>Niet op armen steunen.</u>			
Aftrek wanneer er geleund wordt op de armen of handen			Leunen op armen of handen  Verminderen DV
<u>De heuphoek moet overeenkomen met de definitie van het element</u>			
Aftrek voor fouten inde heuphoek	Lichte hoek heuphoek $\leq 15^\circ$	Fout in heuphoek $>15^\circ$ tot $45^\circ$  Verminderen DV	Grote fout in heuphoek $>45^\circ$  Verminderen DV

#### 6.4 Gymnastische sprongen (Jumps / hops/ leaps)

<u>Benen moeten gestrekt zijn.</u>			
Aftrek wanneer de benen gebogen zijn	Licht gebogen knieën $\leq 15^\circ$	Gebogen knieën $> 15^\circ$	
<u>De benen dienen volgens de definitie van het element gesloten te zijn.</u>			
Aftrek wanneer de benen uit elkaar zijn	Benen/knieën uit elkaar $\leq 15^\circ$	Benen/knieën uit elkaar $> 15^\circ$ tot $45^\circ$	Benen/knieën uit elkaar $>45^\circ$  Vermindering DV

Vloer Uitvoeringsfouten	Klein	Middelmatig	Groot
<u>Er moet worden voldaan aan de eisen omtrent beenspreiding volgens de definitie van het element.</u>			
Aftrek wanneer er niet voldaan wordt aan de eisen omtrent beenspreiding	Missen van $\leq 15^\circ$ van de vereiste beenspreiding	Missen van $> 15^\circ$ tot $45^\circ$ van de vereiste beenspreiding  Verminderen DV	Missen van $> 45^\circ$ van de vereiste beenspreiding  Verminderen DV
<u>De hoogte van het vrije been moet overeenkomen met de met de definitie van het element.</u>			
Aftrek wanneer het vrije been te laag is.	Missen van $\leq 15^\circ$ van de vereiste beenhoogte	Missen van $> 15^\circ$ tot $45^\circ$ van de vereiste beenhoogte  Verminderen DV	Missen van $> 45^\circ$ van de vereiste beenhoogte  Verminderen DV
<u>De heuphoek moet overeenkomen met de definitie van het element.</u>			
Aftrek wanneer de heuphoek niet overeenkomt met de eis	Lichte fout in heuphoek $\leq 15^\circ$	Fout in heuphoek $> 15^\circ$ tot $45^\circ$  Verminderen DV	Grote fout in heuphoek $> 45^\circ$  Verminderen DV
<u>De lichaamshouding moet overeenkomen met de definitie van het element.</u>			
Aftrek wanneer er fouten zitten in de lichaamshouding	Kleine fouten in lichaamshouding	Fouten in lichaamshouding	Behoorlijk fout in lichaamshouding  Verminderen DV
<u>Landing moet gecontroleerd zijn.</u>			
Aftrek voor fouten in landing	Kleine fouten in de landing (bv. licht uit balans, extra bewegingen nodig om door te kunnen)	Diepe landing (gymnast heeft moeite om door te kunnen naar het volgende element)	
<u>Landing in buiklig moet volgens de definitie van het element zijn.</u>			
Aftrek wanneer er fouten gemaakt worden in de landing in buiklig.		Geen gecontroleerde ondersteuning voordat het hele lichaam de vloer raakt, stuitert terug van de vloer.	Lichaam niet horizontaal voor landing in buiklig  Verminderen DV

Vloer Uitvoeringsfouten	Klein	Middelmatig	Groot
<u>Draaien moet in de lucht voltooid zijn, gemeten vanaf de heupen.</u>			
Aftrek wanneer de draai niet correct is uitgevoerd voor de landing	Onder- of overrotatie $\leq 45^\circ$	Onder- of overrotatie $> 45^\circ$ tot $90^\circ$ Verminderen DV	Onder- of overrotatie $> 90^\circ$ Verminderen DV

<u>6.5 Combinaties</u>			
<u>Verbindingen tussen twee elementen moet direct zijn.</u>			
Aftrek wanneer er een pauze is.		Pauze tussen de elementen (waarde voor combinatie wordt niet gegeven)	

<u>6.6 Acrobatische elementen</u>			
<u>Armen en benen dienen gestrekt te zijn wanneer dit vereist wordt.</u>			
Aftrek wanneer armen en benen gebogen zijn	Licht gebogen armen/benen $\leq 15^\circ$	Gebogen armen/ benen $> 15^\circ$	
<u>Schouderhoek dient gestrekt te zijn wanneer dit vereist wordt.</u>			
Aftrek wanneer er sprake is van een schouderhoek.	Schouderhoek $> 30^\circ$		
<u>De lichaamshouding moet overeenkomen met de definitie van het element.</u>			
Aftrek wanneer er fouten zitten in de lichaamshouding	Kleine fouten in lichaamshouding	Fouten in lichaamshouding	Behoorlijk fouten in lichaamshouding Verminderen DV
<u>Landing van een acrobatisch element dient in balans en onder controle te zijn.</u>			
Aftrek voor fouten in landing	Kleine fouten in de landing (bv. licht uit balans, extra bewegingen nodig om door te kunnen)	Diepe landing (gymnast heeft moeite om door te kunnen naar het volgende element)	

Vloer Uitvoeringsfouten	Klein	Middelmatig	Groot
<u>6.7 Flexibility elementen</u>			
<u>Er dient een zuivere techniek en goede kwaliteit zichtbaar te zijn bij het uitvoeren van een spagaat/ split/ spreidhoekzit of gesloten hoekzit.</u>			
Aftrek bij gebrek aan strekking/aanspannen.	Benen gebogen. Voeten niet gestrekt.		
Aftrek bij gebrek aan flexibiliteit.	Heup niet recht vooruit in spagaat	Heup is duidelijk gedraaid in spagaat	
	Beenspreiding in een spagaat en split <180°	Beenspreiding in een spagaat en split <165°  Verminderen waarde samenstelling (C)	
	Beenspreiding <90° in spreidhoekzit	Beenspreiding <75° in spreidhoekzit  Verminderen waarde samenstelling (C)	
	Rug is niet recht wanneer er 45° voorover gevouwen wordt in spreidhoekzit	Onvoldoende vouw voorwaarts  Verminderen waarde samenstelling (C)	
		Borst niet op gestrekte knieën in gesloten hoekzit  Verminderen waarde samenstelling (C)	



Vloer Uitvoeringsfouten	Klein	Middelmatig	Groot
-------------------------	-------	-------------	-------

### 7. Dynamic execution

Er moet sprake zijn van continuïteit in elementen en een vloeiend verloop in het programma, geen nutteloze pauzes. Het hele lichaam moet gebruikt worden bij het uitvoeren van elementen.

Aftrek wanneer er doelloze pauzes zijn, nieuwe energie gecreëerd moet worden voor volgende elementen, geen gevoel van zwaartekracht met ontspanning en doorstrekking. Ontbreken van vloeiend verloop in het programma.	Doelloze pauzes. creëren van nieuwe energie voor een element in plaats van gebruik te maken van de impuls van het vorige element. Geen vloeiend verloop.		
Aftrek wanneer er enkel op zichzelf staande arm- of beenbewegingen uitgevoerd worden en er geen gebruik wordt gemaakt van de gehele romp.	Enkel op zichzelf staande arm- of beenbewegingen of 'bevroren bovenlichaam'		

### 8. Amplitude en strekking van het lichaam

Elementen en bewegingen in het vloerprogramma dienen uitgevoerd te worden met maximale amplitude en zichtbare strekking/aanspanning van het lichaam.

Aftrek wanneer amplitude en/of doorstrekking van het lichaam ontbreekt.	Element 'bekrompen' uitgevoerd Geen maximale strekking in het lichaam bv. geen strekken van de voeten.		
---	--	--	--

Vloer Uitvoeringsfouten	Klein	Middelmatig	Groot
-------------------------	-------	-------------	-------

<u>9. Balans en controle in uitvoering</u>			
Het vloerprogramma dient uitgevoerd in balans en gecontroleerd uitgevoerd te worden.			
Aftrek bij gebrek aan balans of controle. (Voor de overige specifieke aftrekken in moeilijkheidselementen, zie paragraaf 6.)	Extra bewegingen, kleine stappen/huppen/sprongen om balans te behouden tijdens een element/beweging.	Duidelijke corrigerende hup/stap nodig om balans te behouden tijdens een element. (meerdere stappen of steun op handen)	

<u>10. Val</u>			
Wanneer een gymnast vanuit een staande positie valt op de billen, buik of zij, of vanuit een hand ondersteunende balans op de rug, buik of zij, zal er een aftrek volgen van 0.3 per keer per gymnast. Dit geldt bv niet voor het te vroeg uit een balanselement terugkomen, deze aftrek is enkel voor een duidelijk VAL.		0.3	

<u>11. Lijnoverschrijding</u>			
Het vloerprogramma dient uitgevoerd te worden binnen het vloeroppervlak.			
Aftrek voor het raken van de vloer buiten de lijnmarkering.	Uitvoeren buiten het vloer oppervlak		

## 2 Airtrack en minitramp

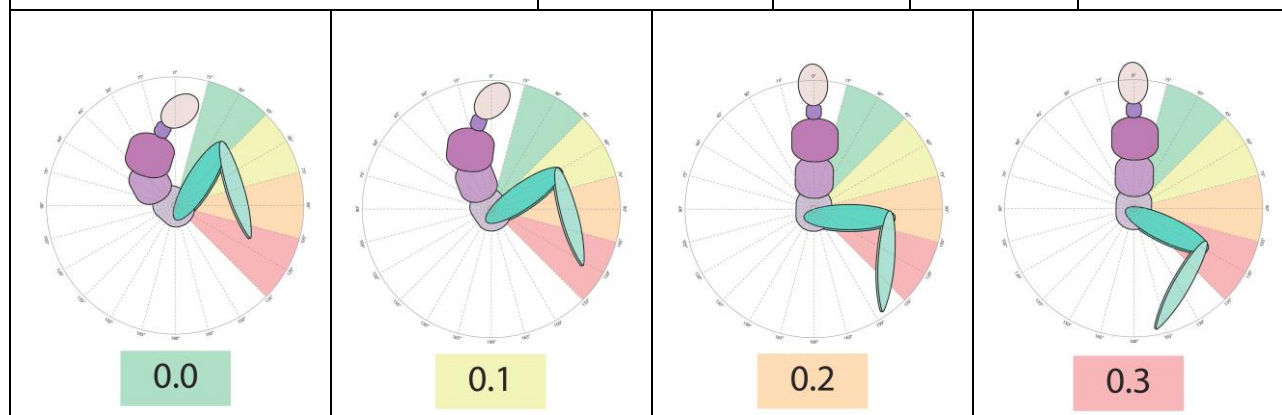
Airtrack/Minitramp Uitvoeringsfouten	Aftrek Toepassing	Kleine 0.1	Gemiddeld 0.2	Groot 0.3 of meer
---	----------------------	---------------	------------------	----------------------

### 2.1 Lichaamspositie in Salto's (0.5)

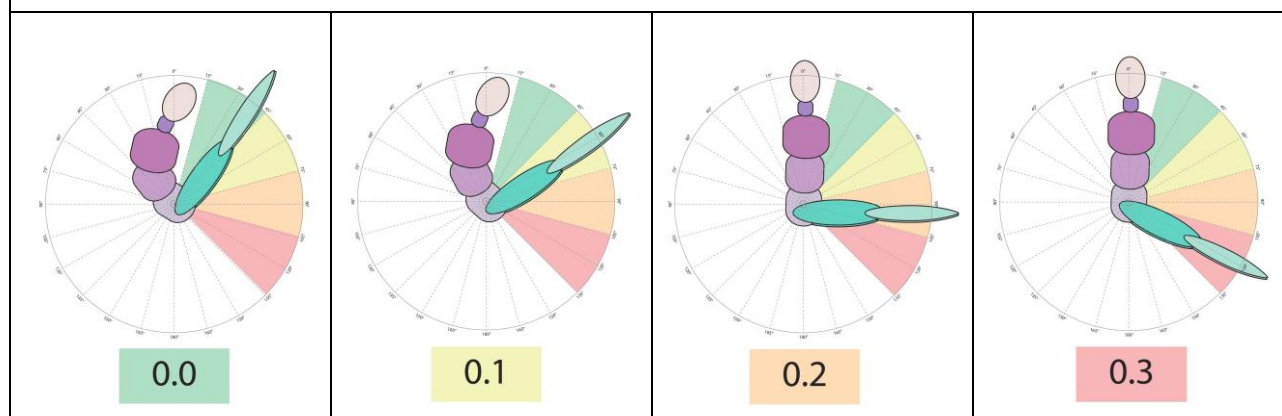
Gehurkt, gehoekt en gestrekte lichaamshouding moeten duidelijk worden uitgevoerd met voeten en benen aan elkaar en de voeten en tenen gestrekt. Zowel heup- als kniehoek worden beschouwd als lichaamshouding aftrek (zie ook bijlage 4 voor de definitie lichaamshouding). De armen moeten zich dicht bij het lichaam in de salto bevinden. Het is mogelijk om af te trekken voor zowel hoofd- als voetteuten..

De puckpositie is toegestaan wanneer er >180° geschroefd wordt in dubbel en trippel salto's.

- Heup- en kniehoek fouten	per gymnast / element	X	X	X
- Gespreide/gekruiste benen		X	---	---
- Hoofd fouten		X	---	---
- Voet fouten		X	---	---
- Armen niet dicht bij het lichaam tijdens het roteren.		X	---	---

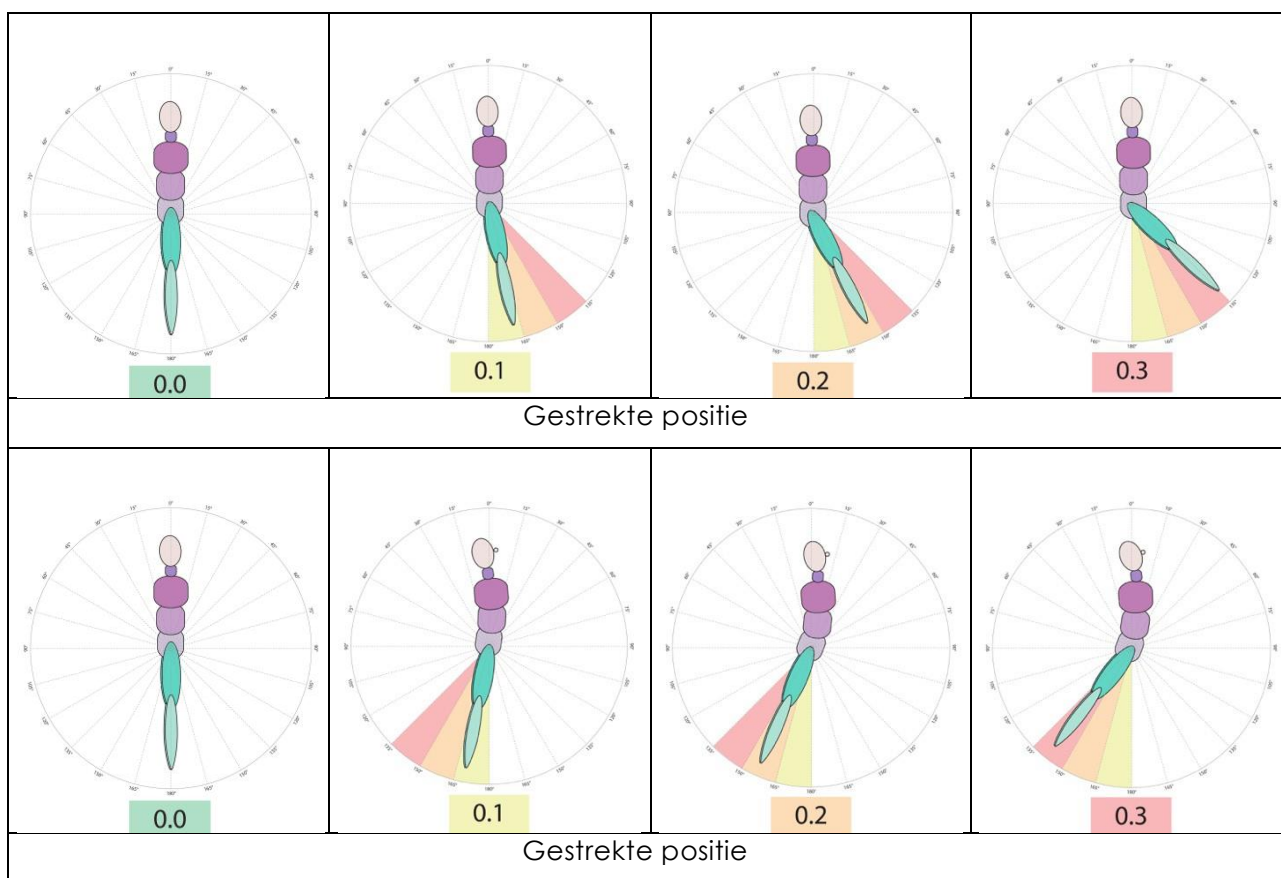


Gehurkte positie



Gehoekte positie

Airtrack/Minitramp Uitvoeringsfouten	Aftrek Toepassing	Kleine 0.1	Gemiddeld 0.2	Groot 0.3 of meer
---	----------------------	---------------	------------------	----------------------



Let op: bij houding is er zowel kol als bol een tolerantie van 15 graden zonder aftrek!

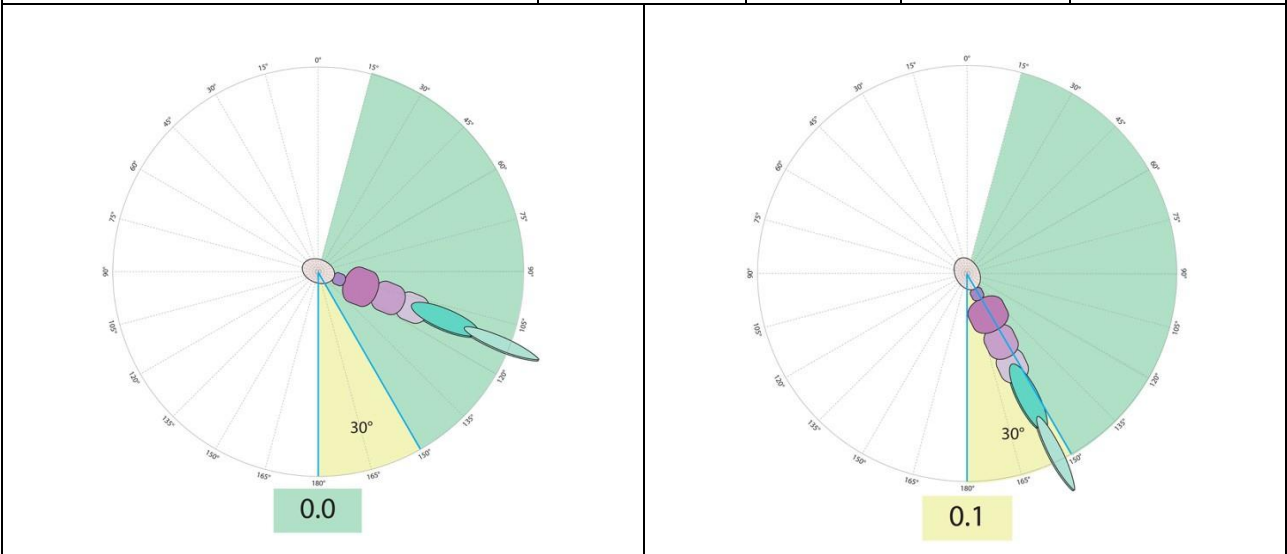
<u>2.2 Schroeven (0.3)</u>				
De startfase moet duidelijk worden aangegeven en de schroef moet tijdig voor de landing zijn voltooid (uiterlijk 30° voor de verticaal). Een combinatie van de aftrekken kan tot maximaal 0.3 worden gegeven.				
- Te vroeg beginnen met schroeven	Per gymnast/ element	X	X	---
- Afronding van schroef te laat in de lucht		X	---	---
- Onder of over rotatie bij de landing		30°- 45°	45°-90°	---

Airtrack/Minitramp Uitvoeringsfouten	Aftrek Toepassing	Kleine 0.1	Gemiddeld 0.2	Groot 0.3 of meer
---	----------------------	---------------	------------------	----------------------

### 2.3 Gestreckte lichaamshouding voor de landing (0.2)

Voor de landing moet de gymnast een gestreckte lichaamspositie hebben. Bij voorkeur is dit horizontaal of eerder maar uiterlijk 30° voor de verticaal. Als de gestreckte lichaamspositie eerder is bereikt moet deze worden vastgehouden tot ten minste de horizontale positie. Het is toegestaan je voor te bereiden op de landing (afhoeken op zijn vroegst vanaf horizontale positie).

- Late opening of te vroeg afhoeken	per gymnast	X	---	---
- Geen opening		---	X	---

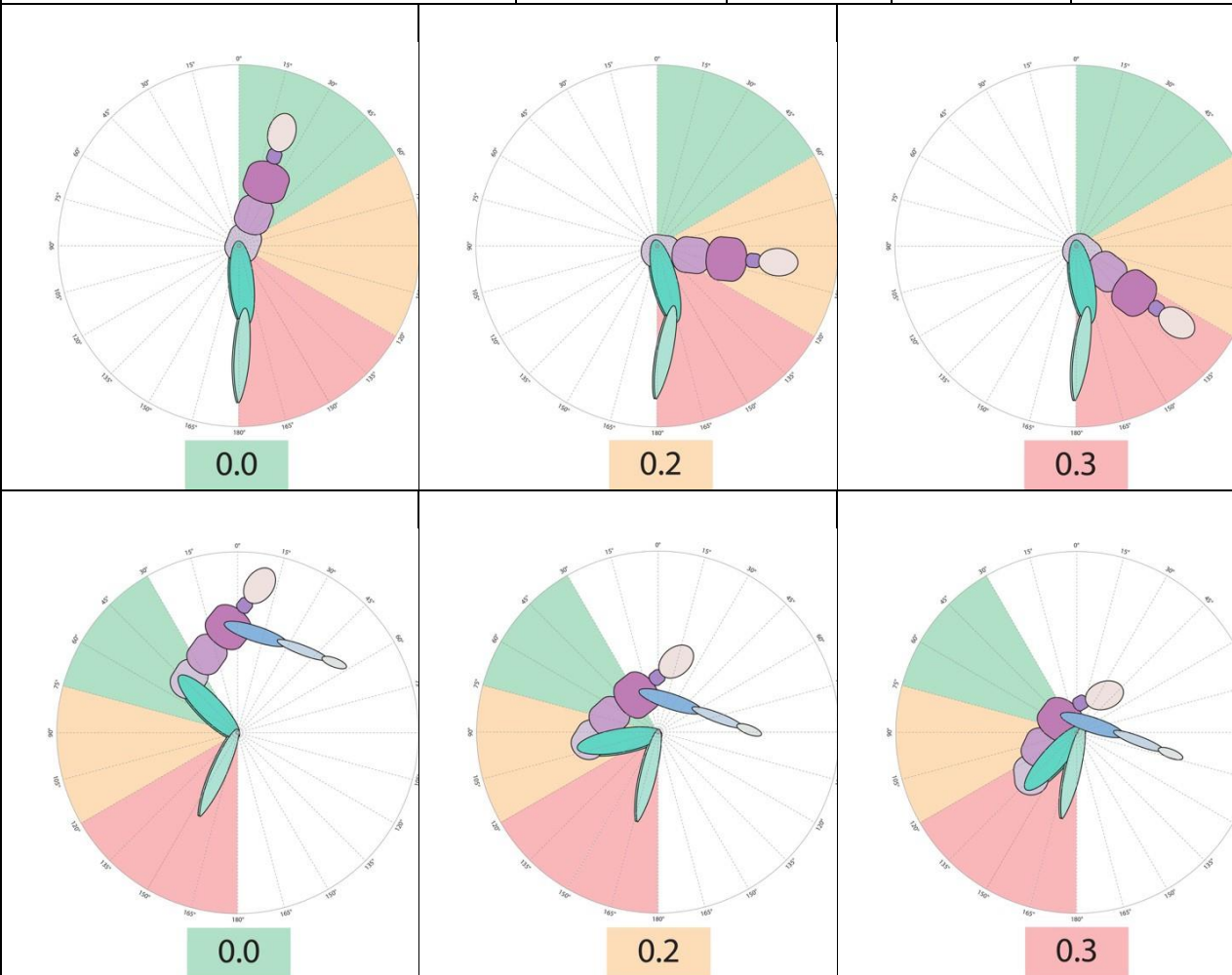


Airtrack/Minitramp	Aftrek Toepassing	Kleine 0.1	Gemiddeld 0.2	Groot 0.3 of meer
Uitvoeringsfouten				

**2.4 Landingspositie (0.3)**

De lichaamspositie moet bij de landing bijna rechtop staan. Een kleine buiging van de knieën (<90°) en een kleine buiging van de heupen (<90°) is toegestaan.

- Leunende positie	per gymnast	---	X	X
- Heupen/knieën buigen ≥90° tot een diepe squat		---	X	X



Airtrack/minitramp Uitvoeringsfouten	Aftrek Toepassing	Klein 0.1	Gemiddeld 0.2	Groot 0.3 of meer
---	----------------------	--------------	------------------	----------------------

### 2.5 Controle in de Landing (1.5)

De landing moet worden gecontroleerd en mag verder blijven bewegen richting einde mat, onder controle. Licht aanraken is het vegen op de mat met je hand of knie met bijna geen gewicht erop. Het aanraken met beide voetzolen wordt gedefinieerd als landing met voeten eerst. Dit betekent onderkant van je voet, vooral het gedeelte waarop je loopt of stapt (inclusief de onderkant van je tenen).

- Verliezen van controle	per gymnast	---	X	---
- Licht aanraken met één hand/ één knie		---	---	X
- Licht aanraken met twee handen/ twee knieën.		---	---	0.5
- Vallen (zitten, rollen etc.)		---	---	0.8
- Niet landen met voeten eerst (geen moeilijkheidswaarde)		---	---	1.5

### 2.6 Coach Acties (1.5)

Een verplichte coach staat op de mat om te reageren op gevaarlijke situaties en niet om de aandacht op zichzelf te vestigen. De coach is er om blessures van de gymnasten te voorkomen en niet om te voorkomen dat de gymnasten vallen. Alle ondersteunende acties waarbij de gymnast aangeraakt wordt, zijn aftrekbaar. Er is een verschil tussen hulpverleners en het helpen van de gymnast om het onderdeel te bereiken.

De maximale aftrek wordt gebruikt wanneer de gymnast geholpen wordt het element te bereiken door de benodigde rotatie en/of hoogte te geven.

- Ondersteunende actie die de gymnast raakt (hulpverleners)	per gymnast / per keer	---	---	0.8
- Geen actie in gevaarlijke situaties voornamelijk in geval van ernstig letselrisico (nek, rug, wervelkolom)		---	---	1.5
- De gymnast helpen om het element te behalen (geen moeilijkheidswaarde)		---	---	1.5

### 2.7 Onderlinge afstand (0.1)

De onderlinge afstand (tussen elke gymnast) moet hetzelfde zijn. Tenminste twee gymnasten moeten tegelijkertijd bewegen. Op airtrack mag de volgende gymnast het eerste element niet starten totdat de vorige gymnast het laatste element heeft voltooid.

- Onregelmatige afstand/ geen 2 gymnasten in beweging	Per gymnast per keer	X	---	---
---	----------------------	---	-----	-----

Airtrack/minitramp Uitvoeringsfouten	Aftrek Toepassing	Klein 0.1	Gemiddeld 0.2	Groot 0.3 of meer
---	----------------------	--------------	------------------	----------------------

<u>2.8 Samen terug joggen tussen de rondes (0.4)</u>				
Gymnasten moeten na de eerste en tweede ronde terug joggen naar de aanloop. Dit dienen zij gezamenlijk uit te voeren.				
- Niet terug joggen	Per team voor elke ronde	---	---	0.4
- Niet samen terugkeren		---	---	

<u>2.9 Speciale aftrekken</u>				
<u>2.9.1 Weigering / Ongeldige sprong (3.0)</u>				
In het geval wanneer een gymnast weigert of geen geldig element uitvoert, zal er een aftrek zijn. (bijvoorbeeld een trippel salto met een blinde landing bij minitramp). In dit geval worden er geen andere aftrekken van de uitvoering gegeven.				
- Weigering / ongeldige sprong	per gymnast	---	---	3.0

<u>2.9.2. Verkeerde aantal gymnasten (3.0 per missende /extra gymnast)</u>				
In het geval er te veel of te weinig gymnasten optreden volgt er een aftrek.				
- Verkeerd aantal gymnasten	Per verkeerd aantal gymnasten	---	---	3.0
- Meer of minder dan 5		---	---	



### 3. Airtrack

Airtrack Uitvoeringsfouten	Aftrek Toepassing	Kleine 0.1	Gemiddeld 0.2	Groot 0.3 of meer
-------------------------------	----------------------	---------------	------------------	----------------------

#### 3.1 Lichaamsvorm voor andere elementen dan salto's (0.2)

Elementen als arabier, flikflak en overslag (geen salto's) moeten worden uitgevoerd met een duidelijk en gedefinieerde lichaamsvorm, waarbij de voeten en benen bij elkaar worden gehouden en de voeten en tenen worden door gestrekt. Het is mogelijk om af te trekken voor zowel hoofd- als voetsfouten.

- Heup en knie hoekfouten	Per gymnast / element	X	X	---
- Gespreide/gekruiste benen, hoofd of voeten fouten		X	---	---

#### 3.2 Momentum (0.3)

De gymnast moet momentum (snelheid, energie) behouden tot de uiteindelijke landing. De kinetische energie kan worden overgedragen tussen rotatie, snelheid en hoogte. Het aftrekken voor verliezen van momentum kan variëren tussen kleine, gemiddelde of grote fout, met een maximale aftrek van 0.3 tot de gymnast bijna stilstaat.

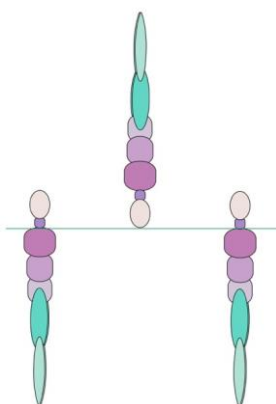
- Verliezen van momentum	Per gymnast	X	X	X
--------------------------	-------------	---	---	---

#### 3.3 Hoogte van de laatste salto voorwaarts (0.2)

Als richtlijn zou de hoogte van het element gemeten worden aan de bovenkant van het hoofd wanneer de gymnast onderste boven ligt, op het hoogste punt tijdens de uitvoering van een gestrekte salto.

De hoogte van de salto mag niet lager zijn dan de schouderhoogte van de staande gymnast, wanneer het lichaam ondersteboven hangt. De stahoogte wordt gemeten vanaf de bovenkant van de landingsmat.

- Te laag	Per gymnast/ element	---	X	---
-----------	-------------------------	-----	---	-----

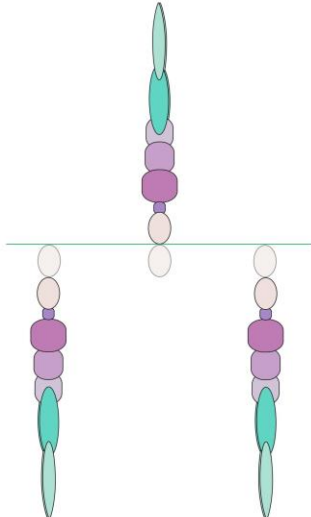


Airtrack	Aftrek Toepassing	Kleine 0.1	Gemiddeld 0.2	Groot 0.3 of meer
Uitvoeringsfouten				

### 3.4 Hoogte van de laatste salto achterwaarts (0.2)

Als richtlijn zou de hoogte van het element gemeten worden aan de bovenkant van het hoofd wanneer de gymnast onderste boven hangt, op het hoogste punt tijdens de uitvoering van een gestrekte salto.

Het hoofd van de gymnast moet boven de bovenkant van de hoogte van het hoofd van de staande gymnast zijn, plus één hoofd. De stahoogte wordt gemeten vanaf de bovenkant van de landingsmat.

- Te laag	per gymnast	---	X	---
				

### 3.5 Lengte (afstand) van de laatste Salto (0.1)

De maximale lengte van de salto, is de hoogte van de salto.

- Te lang / te ver	per gymnast	X	---	---
--------------------	-------------	---	-----	-----

### 3.6 Landen in het landingsgebied (0.3)

De gymnast moet het laatste element landen in het landingsgebied. Het klittenband die de landingsmat met de airtrack verbindt, is onderdeel van het landingsgebied. Ten minste één deel van beide voeten moeten aanwezig zijn in het landingsgebied.

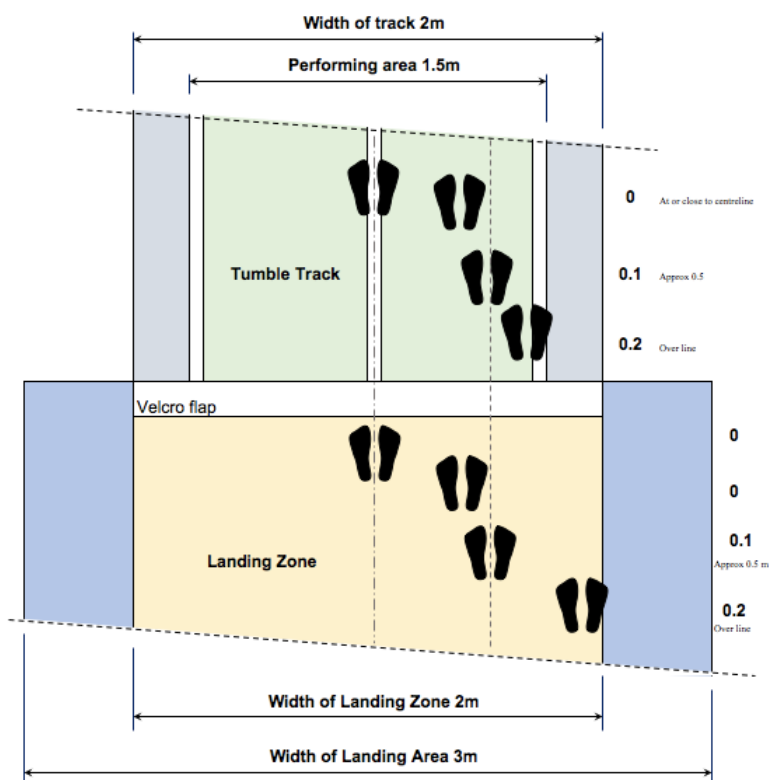
- Het laatste element niet landen in het landingsgebied	per gymnast	---	---	X
---	-------------	-----	-----	---

Airtrack	Aftek Toepassing	Kleine 0.1	Gemiddeld 0.2	Groot 0.3 of meer
Uitvoeringsfouten				

### 3.7 Uitvoering langs de middenlijn (0.2)

Elementen moeten worden uitgevoerd op het midden van het landingsgebied. De aftek kan zowel gegeven worden voor het afwijken op de airtrack en/of het landingsgebied.

- Het element niet uitvoeren in het midden van het landingsgebied	per gymnast	>0.5 m	Buiten het uitvoerings-/ of landingsgebied	---
---	-------------	--------	--	-----



### 3.8 Speciale aftek (2.0)

In het geval een gymnast minder geldige elementen uitvoert dan vereist (meestal 3) in de reeks, volgt er een aftek. Bij de junioren, waarbij één ronde slechts twee elementen mag bevatten, is de aftek voor het missen van een element gebaseerd op het hebben van minder dan twee elementen in die ronde.

- Missen van element in de serie	per missend element	---	---	1.0
----------------------------------	---------------------	-----	-----	-----

4 Minitrampoline

Minitrampoline Uitvoeringsfouten	Aftrek Toepassing	Kleine 0.1	Gemiddeld 0.2	Groot 0.3 of meer
-------------------------------------	----------------------	---------------	------------------	----------------------

4.1 Contact met het pegasus (0.6)

Op het moment dat de gymnast het pegasus verlaat, moet er een strekking in het lichaam zijn, inclusief benen, schouders en armen. Dit is aftrekbaar als de hoek minder dan 135° is in een van de gewrichten (knieën, heupen, schouders of ellebogen).

Daarnaast moet er een duidelijke stijging vanaf de handen van de Pegasus te zien zijn. Wanneer er geen duidelijke stijging is of de handen de Pegasus licht aanraken, volgt de maximale aftrek van 0.6.

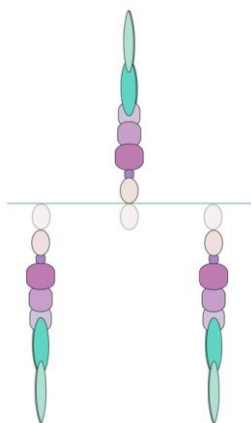
- Geen gestrekte lichaamshouding	per gymnast	---	X	---
- Gebrek aan stijging van toestel		---	X	---
- Geen zichtbare stijging van toestel				0.4

4.2 Hoogte van de Salto (0.2)

Als richtlijn wordt de hoogte van het element gemeten aan de bovenkant van het hoofd wanneer de gymnast onderste boven hangt, op het hoogste punt tijdens de uitvoering van een gestrekte salto.

Het hoofd van de gymnast moet boven de bovenkant van de hoogte van het staande hoofd van de gymnast zijn, plus één hoofd. De stahoogte wordt gemeten vanaf de bovenkant van de landingsmat.

- Te laag	per gymnast / element	---	X	--
-----------	-----------------------	-----	---	----



4.3 Lengte van de Salto (0.1)

De maximale lengte van de salto, is de hoogte van de salto.

- Te lang / te ver	per gymnast	X	---	---
--------------------	-------------	---	-----	-----

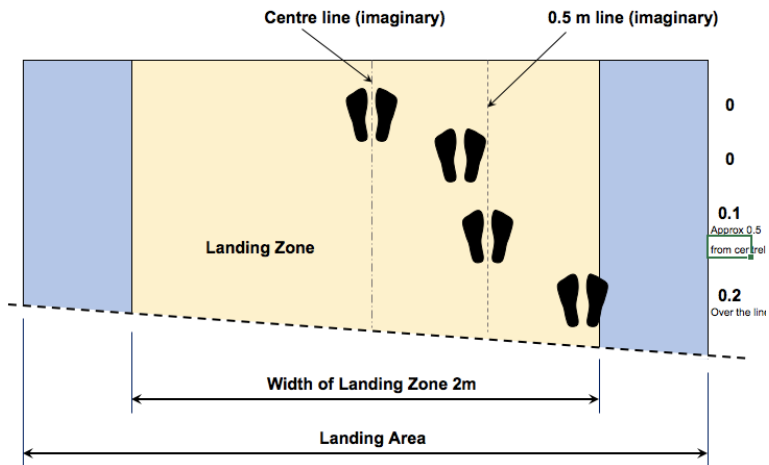
		Kleine	Gemiddeld	Groot
--	--	--------	-----------	-------

Minitrampoline	Aftrek	0.1	0.2	0.3 of meer
----------------	--------	-----	-----	-------------

4.4 Landing op de middenlijn (0.2)

Elementen moeten worden geland in het midden van het landingsgebied.

- Het element niet landen in het midden van het landingsgebied	per gymnast	>0.5 m	Buiten het landingsgebied	---
--	-------------	--------	---------------------------	-----



# A6 – Leeg Vloerformulier

Tariff Form TRAMPET - UEG CoP 2017 v1 Dec 2017

A  B  C

Junior

Senior



Team: ..... Wedstrijd: .....




Samenstelling (eigen score) - 4.00			Uitvoering (eigen score) - 10.0					E-score
Flexibiliteit element (F) - 1.0	C-score	Fout aant. gymn.	Dynamisch uitv.	Choreo Requirem.	Viakken	↔		
Groeps-element (G) - 1.0		Precisie in Form.	Amplitude / extensie	4 formaties	Viakken	↓		
Ritmische serie (RS) - 1.0		Transities	Balans / controle	Grote formatie	Richtingen	< >		
Difficulty Distribution (DD) - 1.0		Synchroniteit	Val		Richtingen	^		
		Uniformiteit	Lijn overtreding	Beweg. gebogen f.	Richtingen	v		
	Uitv. D+F elementen	Beweging cf. muziek		Bonus				
Formaties	Code	Symbol	Compositie	Uitvoering	Moeil.h. (eigen score) - open			
					Balans Elementen			
1					HB1001			
					DB			
2					SB			
					DB/SB/HB			
3					Totale waarde	0		
					Sprongen			
					SPRONG 1			
4					SPRONG 2			
					Totale waarde	0		
					Acrobatische elementen			
5					ACRO 1			
					Totale waarde	0		
					Combinatie			
6					ELEM. 1			
					ELEM. 2			
7					Totale waarde	0		
8					DV	0		
					D-score			
					Hoofd Jury Aftek			
					Team Toestel Score			
9								

# A7 – Leeg Sprong formulier

Tariff Form TRAMPET - UEG CoP 2017 v1 Dec 2017

A     B     C    Junior     Senior

Team: \_\_\_\_\_ Competition: \_\_\_\_\_

Ronde 1 (Team ronde)				Moelijkheid:			
Gymnast 1:		Moelijkheid:		Moelijkheid:		Moelijkheid:	
Gymnast 2:		Moelijkheid:		Moelijkheid:		Moelijkheid:	
Gymnast 3:		Moelijkheid:		Moelijkheid:		Moelijkheid:	
Gymnast 4:		Moelijkheid:		Moelijkheid:		Moelijkheid:	
Gymnast 5:		Moelijkheid:		Moelijkheid:		Moelijkheid:	
DV Ronde 1:				0			
Uitvoering				NIEUWE DV Ronde 1:			
				Samenstelling			
				Team Ronde		0.2/gymnast	
				Schroef 540°/180°		0.2/gymnast	
				Dubbel/Trippel Saltos		0.2/gymnast	
				Springtoestel Ronde		2.0/team	
Ronde 2				Moelijkheid:			
Gymnast 1:		Moelijkheid:		Moelijkheid:		Moelijkheid:	
Gymnast 2:		Moelijkheid:		Moelijkheid:		Moelijkheid:	
Gymnast 3:		Moelijkheid:		Moelijkheid:		Moelijkheid:	
Gymnast 4:		Moelijkheid:		Moelijkheid:		Moelijkheid:	
Gymnast 5:		Moelijkheid:		Moelijkheid:		Moelijkheid:	
DV Ronde 2:				0			
Uitvoering				NIEUWE DV Ronde 2:			
				Samenstelling			
				Onjuiste volgorde		0.1/gymnast	
				Herhaling		0.2/gymnast	
				Schroef 540°/180°		0.2/gymnast	
				Dubbel/Trippel Saltos		0.2/gymnast	
				Springtoestel Ronde		2.0/team	
Ronde 3				Moelijkheid:			
Gymnast 1:		Moelijkheid:		Moelijkheid:		Moelijkheid:	
Gymnast 2:		Moelijkheid:		Moelijkheid:		Moelijkheid:	
Gymnast 3:		Moelijkheid:		Moelijkheid:		Moelijkheid:	
Gymnast 4:		Moelijkheid:		Moelijkheid:		Moelijkheid:	
Gymnast 5:		Moelijkheid:		Moelijkheid:		Moelijkheid:	
DV Ronde 3:				0			
Uitvoering				NIEUWE DV Ronde 3:			
				Samenstelling			
				Onjuiste volgorde		0.1/gymnast	
				Herhaling		0.2/gymnast	
				Schroef 540°/180°		0.2/gymnast	
				Dubbel/Trippel Saltos		0.2/gymnast	
				Springtoestel Ronde		2.0/team	

Samenstelling (eigen score) - 2.0		Moelijkheid (eigen score) - open		Uitvoeringsafrek			
Team Ronde / volgorde		Ronde 1		Body Shape	→ 0.5	Afwijking van midden	→ 0.2
Herhaling		Ronde 2		Twisting	→ 0.3	Handelen coaches	0.8 / 1.5
Schroef 540°/180°		Ronde 3		Lift off the Vault	0.2 / 0.4	Onderlinge afstand	0.1
Dubbel/Trippel Saltos		<b>Execution (own score) - 10.0</b>		Height / Length	→ 0.3	samen terug joggen	0.4
Springtoestel Ronde		Ronde 1		Open voor landing	→ 0.2	ontbrekend element	3.0
<b>Hoofd Jury Afrek</b>		Ronde 2		Landingshouding	→ 0.3	Weigering / Aant.gymn.	3.0
<b>Team Toestel Score</b>		Ronde 3		Gecontroleerde landing	0.2 / 0.3 - 1.5	<b>Uitvoeringsbonus</b>	<b>0.1 (eigen score)</b>

A  B  C 

 Junior  Senior 


Team: .....

Wedstrijd: .....

Ronde 1 (Team ronde)		Moelijkheid
Gymnast 1: .....	Moelijkheid: .....	Moelijkheid: .....
Gymnast 2: .....	Moelijkheid: .....	Moelijkheid: .....
Gymnast 3: .....	Moelijkheid: .....	Moelijkheid: .....
Gymnast 4: .....	Moelijkheid: .....	Moelijkheid: .....
Gymnast 5: .....	Moelijkheid: .....	Moelijkheid: .....
DV Ronde 1: 0		NIEUWE DV Ronde 1: .....

Uitvoering	Samenstelling	
	Team Ronde	0.2/gymnast
	Voorwaarts/achterw.	0.2/gymnast
	Schroef 360°/180°	0.2/gymnast

Ronde 2		Moelijkheid
Gymnast 1: .....	Moelijkheid: .....	Moelijkheid: .....
Gymnast 2: .....	Moelijkheid: .....	Moelijkheid: .....
Gymnast 3: .....	Moelijkheid: .....	Moelijkheid: .....
Gymnast 4: .....	Moelijkheid: .....	Moelijkheid: .....
Gymnast 5: .....	Moelijkheid: .....	Moelijkheid: .....
DV Round 2: 0		NEW DV Round 2: .....

Uitvoering	Samenstelling	
	Onjuiste volgorde	0.1/gymnast
	Herhaling	0.2/gymnast
	Voorwaarts/achterw.	0.2/gymnast
	Schroef 360°/180°	0.2/gymnast

Ronde 3		Moelijkheid
Gymnast 1: .....	Moelijkheid: .....	Moelijkheid: .....
Gymnast 2: .....	Moelijkheid: .....	Moelijkheid: .....
Gymnast 3: .....	Moelijkheid: .....	Moelijkheid: .....
Gymnast 4: .....	Moelijkheid: .....	Moelijkheid: .....
Gymnast 5: .....	Moelijkheid: .....	Moelijkheid: .....
DV Ronde 3: 0		NIEUWE DV Round 3: .....

Uitvoering	Samenstelling	
	Onjuiste volgorde	0.1/gymnast
	Herhaling	0.2/gymnast
	Voorwaarts/achterw.	0.2/gymnast
	Schroef 360°/180°	0.2/gymnast

Samenstelling (eigen score) - 2.0		Moelijkheid (eigen score) - open		Uitvoering aftrek			
Team Ronde		Ronde 1		Houding salto / non-s.	→ 0.5 / → 0.2	Afwijking van midden	→ 0.2
Onjuiste volgorde		Ronde 2		Schroeven	→ 0.3	Handelen coaches	0.8 / 1.5
Volgorde		Ronde 3		Momentum	→ 0.3	Onderlinge afstand	0.1
Schroef 360°/180°		<b>Uitvoering (eigen score) - 10.0</b>		Hoogte / Lengte	→ 0.3	samen terug joggen	0.4
Voorwaarts/achterw.		Ronde 1		Open voor landing	→ 0.2	ontbrekend element	1.0
<b>Hoofd Jury Aftrek</b>		Ronde 2		Landingshouding	→ 0.3	Wetgeving / Aant.gymn.	3.0 / 3.0
<b>Team Toestel Score</b>		Ronde 3		Gecontroleerde landing	0.2 / 0.3 - 1.5	Execution Bonus	0.1 (own score)