

BIJLAGE 1 Leeftijdsklassen, Oefenstof en Moeilijkheidseisen
1.1 Leeftijdsklassen seizoen 2025

Leeftijdsklasse 6 – Mini's:	2017
Leeftijdsklasse 5 – Instap:	2016
Leeftijdsklasse 4 – Benjamins:	2014 en 2015
Leeftijdsklasse 3 – Pre-junioren:	2012 en 2013
Leeftijdsklasse 2 – Junioren:	2010 en 2011
Leeftijdsklasse 1 – Senioren:	2009 en eerder

Afkortingen

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

1.2 Oefenstof

Individuele wedstrijden eredivisie

Hierbij wordt de FIG CoP gevolgd

Leeftijdsklasse	Individueel
Senioren	2025: H/B/K/L (FIG) 2026: H/B/K/L (FIG)
Junioren	2025: H/B/K/L (FIG) 2026: H/B/K/L (FIG)
Pre-junioren	2025: H/K/L/ 4e oef*: ZM of B 2026: B/K/L/ 4e oef*: ZM of H

Op de landelijke wedstrijden is er geen onderscheid in eredivisie en 1^e divisie voor de benjamins.

Op de landelijke wedstrijden is er geen onderscheid in eredivisie en 1^e divisie voor de instap.

*en vierde oefening doen is optioneel. Het allround klassement gaat over 2 oefeningen.



BIJLAGE 1 BIJ TECHNISCH REGLEMENT RITMISCHE GYMNASTIEK

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

Individuele en groepswedstrijden eerste divisie

Leeftijdsklasse	Individueel allround	Team	Groep
Senioren	2025: H/B/L 2026: H/B/K	H/B/K/L	Aantal gymnasten: 4, 5 of 6 <i>Lengte oefening: 2.30</i> 2025: B en/of Keuze* (vrij) 2025 allround: 5B en 3H/4K 2026: B en/of Keuze* (vrij) 2026 allround: 5B en 3H/4K
Junioren	2025: H/B/L 2026: H/B/K	H/B/K/L	Aantal gymnasten: 4, 5 of 6 <i>Lengte oefening: 2.30</i> 2025: B en/of Keuze** (vrij) 2025 allround: 5B en 5L 2026: B en/of Keuze** (vrij) 2026 allround: 5B en 5L
Pre-junioren	2025: H/K/ 3e oef*: ZM of B 2026: H/B/ 3e oef*: ZM of K	ZM/H/B/K	Aantal gymnasten: 3, 4 of 5 <i>Lengte oefening: 2.30</i> <i>Lengte oefening ZM: 1.30</i> 2025: H en/of keuze (vrij) 2026: B en/of Keuze (vrij)
Benjamins* Instap** *eredivisie en eerste divisie benjamins worden samengevoegd op de landelijke wedstrijden **eredivisie en eerste divisie instap worden samengevoegd op de landelijke wedstrijden	2025: ZM/B/ 3e oef*: K 2026: ZM/H/ 3e oef*: B *een derde oefening doen is optioneel. Het allround klassement gaat over 2 oefeningen.	ZM/H/B	Aantal gymnasten: 3, 4 of 5 <i>Lengte oefening: 1.30</i> 2025: ZM (en/of Keuze H OF B) 2026: ZM (en/of Keuze H OF B)

*geen touw en geen zonder materiaal

**geen zonder materiaal

1 juli 2024



BIJLAGE 1 BIJ TECHNISCH REGLEMENT RITMISCHE GYMNASIEK

Individuele, duo, trio- en groepswedstrijden tweede divisie

Leeftijdsklasse	Individueel	Duo/trio	Groep
Senioren	2025: B/K 2026: K/L	2025: Keuze 2026: Keuze	Aantal gymnasten: 4, 5 of 6 Lengte oefening: 2.30 2025: 3B/2H en/of Keuze* (vrij) 2026: B en/of Keuze* (vrij)
Junioren	2025: B/K 2026: K/L	2024: Keuze 2025: Keuze	Aantal gymnasten: 4, 5 of 6 Lengte oefening: 2.30 2025: B en/of Keuze** (vrij) 2026: K en/of Keuze** (vrij)
Pre-junioren 2012	2025: K 2026: L	2025: n.v.t. 2026: n.v.t.	Aantal gymnasten: 3, 4 of 5 Lengte oefening: 1.30 Lengte oefening ZM: 1.30
Pre-junioren 2013	2025: B 2026: H		2025: H en/of Keuze (vrij) 2026: B en/of Keuze (vrij)
Benjamins 2014	2025: B 2026: H	2024: n.v.t. 2025: n.v.t.	Aantal gymnasten: 3,4 of 5 Lengte oefening: 1.30 2025:ZM (en/of Keuze H OF B) 2026:ZM (en/of Keuze H OF B)
Benjamins 2015	2025: ZM 2026: ZM		
Instap	2025: ZM 2026: ZM		Aantal gymnasten: 3,4 of 5 Lengte oefening: 1.30 2025:ZM (en/of Keuze H OF B) 2026:ZM (en/of Keuze H OF B)
Mini's (districtswedstrijden)	2025: ZM 2026: ZM		Aantal gymnasten: 3, 4 of 5 Lengte oefening: 1.30 2025: ZM 2026: ZM

*geen touw of zonder materiaal















** geen zonder materiaal

1 juli 2024

1.3 Moeilijkheidseisen















Eisen individuele oefeningen Nederland 2025 eredivisie en eerste divisie*

*onder voorbehoud van wijzigingen in nieuwe COP

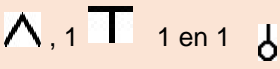







	DB	S	R	DA
Senioren	min. 3 - hoogste 8 tellen 1  , 1  en 1 	min. 2	max. 4	min. 1 max. 15
Junioren	min. 3 - hoogste 6 tellen 1  , 1  en 1  ● en  : 2 x DB met niet-dominante hand	min. 2	max. 3	min. 1 max. 12
Pre-junioren	min. 3 - hoogste 6 tellen ZM: min. 3 - hoogste 7 tellen 1  , 1  en 1  ● en  : 1 x DB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

1 juli 2024

Eisen individuele oefeningen Nederland 2025 tweede divisie

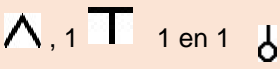


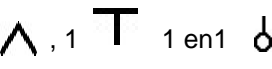
	DB	W	S	R	DA
Senioren	min. 3 - hoogste 9 tellen 1  , 1  en 1  max. 2 Combi-DB	min. 2	min. 2	max. 4	min. 1 max. 20
Junioren	min. 3 - hoogste 7 tellen 1  , 1  en 1  ● en  : 2 x DB met niet-dominante hand max. 1 Combi-DB	min. 2	min. 2	max. 3	min. 1 max. 15
Pre-junioren	min. 3 - hoogste 7 tellen 1  , 1  en 1  ● en  : 1 x DB met niet-dominante hand max. 1 Combi-DB	min. 2	min. 2	max. 2 mag met 1 rotatie	min. 1 max. 12
Benamins	min. 3 - hoogste 6 tellen	min. 2	min. 2	max. 2	min. 1 max. 10
Instap	ZM: min. 3 - hoogste 7 tellen 1  , 1  en 1  ● : 1 x DB met niet-dominante hand Geen Combi-DB	ZM: min. 3	ZM: min. 3	mag met 1 rotatie ZM: max. 3 ZM: max. 3 rotaties per R	

Eisen groepsoefeningen Nederland 2025 eerste divisie

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

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





Eisen groepsoefeningen Nederland 2025 tweede divisie

	DB	DE	S	W	R	DC
Senioren	4  1 en 1 max. 1 Combi-DB	4	min. 2	min. 2	max. 1	min. 9 max. 18 waarvan min. 3 CC, 3 CR, 3 C
2 keuze: DB of DE						
Junioren	3  1 en 1 max. 1 Combi-DB	3	min. 2	min. 2	max.1	min. 6 max. 15 waarvan min. 2 CC, 2 CR, 2 C
2 keuze: DB of DE						
Pre-junioren *indien ZM dan 6 DB	3  1 en 1 max. 1 Combi-DB	3	min. 2	min. 2	max.1 2 ^e div: mag met 1 rotatie (ook ZM) ZM: max. 3 rotaties in R	min. 5 max. 12 waarvan met mat: min. 2 CC, 2 CR, 1 C ZM: min. 2 C of C2 2 CR of CR2 1 CL
Instap/ Benjamins *indien ZM dan 5x DB	3  1 en 1 geen Combi-DB	2	min. 2	min. 2	geen	min. 3 max. 10 waarvan: met mat: min. 1 CC, 1 CR, 1 C ZM: min. 1 C of C2 1 CR of CR2 1 CL

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

1 juli 2024

Eisen duo- en trio oefeningen Nederland seizoen 2025 – tweede divisie

	BD		ED	S	W	R	DC
Senioren	3  max. 1 Combi-DB		3	min. 1	min. 2	max. 1	min. 7 max. 15 waarvan min. 2 CC 3 CR, 2  (mag zelfde richting) (zie toelichting)
	2 keuze: BD of ED						
Junioren	3  max. 1 Combi-DB		3	min. 2	min. 2	max. 1	min. 5 max. 12 waarvan min. 2 CC 2 CR, 1  (mag zelfde richting) (zie toelichting)

Artistiek duo: 2x dynamic change en 1x effect

Toelichting op samenwerking groep ZM**Samenwerking (DC) ZM voor groep 1^e en 2^e divisie**

Groep Benjamin ZM: min. 1xC; min. 1xCR; min 1x CL max. 8 (1^e div); max 10 (2^e div)

Groep Pre-junior ZM: min. 2xC; min. 2xCR; min 1x CL max. 10 (1^e div); max 12 (2^e div)

C (zonder rotatie):

- Samenwerken zonder pre-acrobatische of verticale rotatie door 1 gymnaste
- Er moet worden voldaan aan één van de volgende eisen: onder/over/door een gymnaste
- Waarde: 0.1

C2 (zonder rotatie):

- Samenwerken zonder pre-acrobatische of verticale rotatie door 2 gymnasten
- Er moet worden voldaan aan één van de volgende eisen: onder/over/door een gymnaste
- Waarde: 0.2

CR (met rotatie):

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

CR2 (met rotatie):

- Samenwerken met verticale of pre-acrobatische rotatie door 2 gymnasten
Alleen mogelijk indien er een passage plaatsvindt (onder/over/door)
- Basiswaarde: 0.3 (2x0.1rotatie+0.1passage)
- Waarde kan verhoogd worden a.d.h.v. de volgende criteria:
 - o Serie (twee dezelfde pre-acrobatische rotaties direct na elkaar)
uitgevoerd door beide gymnasten: +0.2

Let op: De eisen voor onder/over/door een gymnaste en de eisen voor de verticale en pre-acrobatische rotaties zijn hetzelfde als beschreven in de CoP.

CL (lift):

- Benjamins en pre-junioren: lift tot boven heuphoogte
- Waarde: 0.2



BIJLAGE 1 BIJ TECHNISCH REGLEMENT RITMISCHE GYMNASTIEK

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

Tweede Divisie

Duo en trio junioren: min. 2xCC; 2xCR; min. 1xC↑↑ OF C↓↓ max. 12

Duo en trio senioren: min. 2xCC; 3xCR; min. 2xC↑↑ OF C↓↓ max. 15

CC:

- Geldt niet voor "fotomoment"
- Zie CoP

CR:

- Samenwerking met verticale of pre-acrobatische rotatie
- Zie CoP

C↑↑:

- Gooien van 2 materialen (1 paar knotsen = 1 materiaal)
- Van de 2 gegooid materialen moet er minimaal 1 door de partner worden gevangen
- Beide materialen moeten minimaal hoog en/of ver gegooid zijn
- Waarde: 0.3
- Waarde kan verhoogd worden als minimaal 1 van de materialen afgegooid wordt met de volgende mogelijke criteria:
 - o Buiten gezichtsveld +0.1
 - o Zonder handen +0.1
 - o Onder het been +0.1

C↓↓:

- Vangen van 2 materialen (1 paar knotsen = 1 materiaal)
- Van de 2 gevangen materialen moet er minimaal 1 door de partner gegooid zijn
- Beide materialen moeten minimaal hoog en/of ver gegooid zijn
- Waarde: 0.3
- De materialen mogen tegelijk of vlak na elkaar worden gevangen (1 seconde verschil)
- Waarde kan verhoogd worden als minimaal 1 van de materialen wordt gevangen met de volgende mogelijke criteria:
 - o Buiten gezichtsveld +0.1
 - o Zonder handen +0.1
 - o Onder het been +0.1

CR en C↑↑/ C↓↓ combineren:

- Mag maximaal 3 keer

CL (lift):

- CL is niet verplicht in de duo-oefening
- Waarde: 0.2

1 juli 2024