



**Dutch  
Gymnastics**

**HANDBOEK TURNEN HEREN**  
**District Technisch Commissie oost**  
**Seizoen 2023-2024**



## 1. Turnen Heren

Dit handboek is een uitwerking van het Huishoudelijk Reglement hoofdstuk 3 en het Technisch Reglement Turnen. Deze documenten zijn terug te vinden op de webpagina [huishoudelijk reglement](#) op de website van Dutch Gymnastics.

Wedstrijden zullen georganiseerd worden volgens het Nationale Turn Systeem (NTS) 2021-2024. Tijdens de wedstrijden zal ook de oefenstof en reglement 2021-2024 gehanteerd worden. Documenten met betrekking tot het wedstrijdssysteem, oefenstof en reglement zijn terug te vinden op de webpagina [wedstrijdzaken](#) op de website van Dutch Gymnastics.

## 2. Wedstrijdplanning

In deze wedstrijdplanning zijn de district- en landelijk wedstrijden en vakantieperiodes opgenomen voor seizoen 2022-2023.

Datum	Type wedstrijd	Locatie
4 november 2023	<b>1<sup>e</sup> teamwedstrijd (najaar) MB + Jeugd B</b>	Twello
11 + 12 november 2023		
18 november 2023 19 november 2023	1 <sup>e</sup> Landelijk (teams 1 t/m 4 + pupil A)	Waalwijk
25 november 2023	<b>2<sup>e</sup> teamwedstrijd (najaar) MB + Jeugd B</b>	Putten
2 + 3 december 2023		
9 december 2023	1 <sup>e</sup> Landelijk (teams 1 t/m 4 + pupil A)	Weert
16 december 2023	<b>3<sup>e</sup> teamwedstrijd (najaar) MB + Jeugd B</b> Team + competitie klassement	Didam
23 + 24 december 2023	Kerstvakantie	
30 + 31 december 2023	Kerstvakantie	
6 + 7 januari 2024	Kerstvakantie	
13 + 14 januari 2024		
20 januari 2024	1 <sup>e</sup> plaatsingswedstrijd individueel landelijk <b>District wedstrijd voorjaar</b> Streven is om het district op zaterdag aan te bieden	Zwolle
27 + 28 januari 2024		
3 + 4 februari 2024	2 <sup>e</sup> plaatsingswedstrijd individueel landelijk	?
10 + 11 februari 2024	Voorjaarsvakantie zuid - Carnaval	
17 + 18 februari 2024	Voorjaarsvakantie Noord, Midden en Zuid	
24 + 25 februari 2024	Voorjaarsvakantie Noord en Midden	
2 + 3 maart 2024	<b>2<sup>e</sup> District wedstrijd (voorjaar) MB , Jeugd B &amp; Bovenbouw C</b>	Didam
9 + 10 maart 2024	Halve finale landelijk	Almere
16 + 17 maart 2024		
23 + 24 maart 2024	Halve finale landelijk	Best
30 + 31 maart 2024	Pasen	
6 april 2024 7 april 2024	Halve finale + finale Bovenbouw C Halve finale + Finale teams landelijk	Alkmaar
13 + 14 april 2024	Landelijk	

20 april 2024 21 april 2024	Finale individueel Finale toestellen	Nijmegen
27 + 28 april 2024	Meivakantie	
4 + 5 mei 2024	Meivakantie	
11 + 12 mei 2024	HemelvaartswEEKend	
18 + 19 mei 2024	PInsterweekend	
25 mei 2024	Reserve district wedstrijdDag	

Oranje Landelijke wedstrijden  
 Blauw District wedstrijden  
 Zwart vakantie/feestdagen

### 3. Wedstrijd- en oefenstofsysteem

In dit onderdeel wordt er in het kort extra uitleg gegeven over het nieuwe wedstrijd- en oefenstofsysteem gegeven. Hiernaast zijn er ook [video's](#) met extra uitleg waarom, wat en hoe te werken met het nieuwe wedstrijd- en oefensysteem.

#### 3.1. Leeftijdscategorieën

De leeftijdscategorieën zijn als volgt ingedeeld voor wedstrijdseizoen 2023-2024.

Leeftijdscategorie	Geboorte jaar seizoen 2023-2024
Benjamin	2016-2017
Instap	2014-2015
Pupil	2012-2013
Jeugd	2010-2011
Junior I	2008-2009
Junior II	2006-2007
Senior	2005 en eerder

Tabel 1 leeftijdscategorieën

#### 3.2. Wedstrijdniveaus

In elke een leeftijdscategorie kan je deelnemen in verschillende niveaus. Bij elk niveau is een passende oefenstof. In figuur 1 is een overzicht te zien van de verschillende niveaus passend bij de leeftijdscategorie. Sinds sept' 23 zijn hier niveaus aan toegevoegd. Dit volledige schema van de niveau opzet turnen heren is terug te vinden in [bijlage 10](#) van het technisch reglement.

Individueel aanbod - bovenbouw				
	Jeugd	Junior I	Junior II	Senior
Eredivisie	FIG	FIG	FIG	FIG
1 <sup>e</sup> divisie	A – niv 4	A – niv 3	A – niv 2	A – niv 1
2 <sup>e</sup> divisie	B – niv 5	B – niv 4	B – niv 3	B – niv 2
3 <sup>e</sup> divisie	C – niv 6	C – niv 5	C – niv 4	C – niv 3
4 <sup>e</sup> divisie		D – niv 6	D – niv 5	D – niv 4

  

Team aanbod - bovenbouw				
	Jeugd	Junior I	Junior II	Senior
Team niveau 1	Ere	Ere	Ere	Ere en A
Team niveau 2			A	B
Team niveau 3		A	B	C
Team niveau 4	A	B	C	D
Team niveau 5	B	C	D	
Team niveau 6	C	D		

  

Niveaus Middenbouw			
	Instap	Pupil	Jeugd
1 <sup>e</sup> divisie	A	A	
2 <sup>e</sup> divisie	B	B	
3 <sup>e</sup> divisie		C	
4 <sup>e</sup> divisie			D

  

Meetmomenten - onderbouw	
BTS	Benjamin en Instap
FUNdamentals	Voorgeschreven oefenstof op 6 toestellen

Figuur 1 niveau opzet turnen heren

#### 3.3. Onderbouw

In het nieuwe wedstrijdssysteem worden er voor de benjamins en instappers (m.u.v. Niveau A & B) geen regionale wedstrijden meer georganiseerd. Deze sporters kunnen wel deelnemen aan meetmomenten genaamd 'Fundamentals'. De DTC oost zal hier

een ondersteunende rol in hebben. Dit houdt in dat er aan de hand van de inschrijvingen clubs aan elkaar verbonden worden om samen deze meetmoment te organiseren. Wanneer deze meetmomenten georganiseerd worden hangt af van de clubs zelf en zijn dus niet opgenomen in de wedstrijdplanning. Na de deadline van inschrijving (zie het inschrijfsysteem) volgt hier meer informatie over. Tijdens meetmomenten met clubs uit de regio laten de jonge turners zien wat ze allemaal al hebben geleerd. Aan de hand van de geturnde kenmerken zullen de turners stickers verdienen voor op hun diploma. De bijbehorende oefenstof van de onderbouw is [hier](#) terug te vinden.

### 3.4. Middenbouw

Specifiek voor de middenbouw is er een reglement opgesteld voor turnen heren.

Categorie	District/landelijk
Instap Teamcup A	District
Instap Teamcup B	District
Pupil A	Landelijk
Pupil B	District
Pupil C	District
Jeugd D	District

Tabel 2 Aanbod middenbouw

Alleen de pupillen in categorie A zullen deelnemen aan landelijke wedstrijden. Alle overige categorieën turnen in het district. De turners in de middenbouw zullen wedstrijden turnen in teams van maximaal 5 turners (mag gemixt met andere clubs). Alle turners mogen turnen, de beste 3 scores tellen. Er zijn (m.u.v. pupillen A) 3 teamwedstrijden in het najaar en 2 teamwedstrijden in het voorjaar. Vanuit de 2 teamwedstrijden in het voorjaar kunnen de pupillen en jeugd turners zich plaatsen voor een individuele finale. Voor de categorie pupil B geldt dat deze (halve) finales plaatsvinden tijdens landelijke wedstrijden. Deze doorstroming dient uiterlijk 20 februari 2024 bij het wedstrijdsecretariaat van de LTC Turnen bekend gemaakt moeten zijn. Het kan dus zijn dat deze plaatsing maar gebaseerd is op één wedstrijd in het voorjaarseizoen als er dan nog geen meer plaats hebben gevonden. De instap teamcup heeft **geen** individuele finale.

### 3.5. Bovenbouw

De verdeling van de niveaus in de bovenbouw is terug te vinden in [bijlage 10](#) van het technisch reglement. Hier is een splitsing gemaakt in de niveaus in het teamaanbod (najaar) en individuele aanbod (najaar). Turners in niveau 1 t/m 4 (team) turnen hun teamwedstrijden landelijk. Turners in niveau 5 & 6 (team) turnen hun teamwedstrijden in het district. Er mogen 6 turners in een team, 3 turnen en de 2 beste scores tellen. Voor de (halve) finales geldt dat er 3 turners per toestel turnen en dat al deze scores meetellen in de eindscore.

Teamwedstrijden	
Niveau 1	FIG Jeugd, FIG Junior & FIG Senior & Senior A
Niveau 2	Junior II A, Senior B
Niveau 3	Junior I A, Junior II B & Senior C

Niveau 4	Jeugd A, Junior I B + Junior II C + Senior D
Niveau 5	Jeugd B + Junior I C + Junior II D
Niveau 6	Jeugd C + Junior I D

In het district Oost zijn dit seizoen 2 voorwedstrijden voor teams in niveau 5 & 6. Vanuit deze 2 voorwedstrijden kunnen teams zich plaatsen voor een teamfinale. Deze vinden plaats in het najaar. Landelijk zullen er 2 voorwedstrijden zijn + een halve teamfinale + teamfinale.

Individuele wedstrijden	
Junior I, Junior II, Senior FIG	Landelijk
Jeugd, Junior I, Junior II, Senior A	Landelijk
Jeugd B	District (met doorstroming naar halve finale & finale landelijk)
Junior I, Junior II, Senior B	Landelijk
Junior I, Junior II en Senior C	District

Afgelopen seizoen is gebleken dat de hoeveelheid wedstrijden t.o.v. andere jaren teveel vroeg van o.a. juryleden, trainer-coaches en andere vrijwilligers. Om deze reden zijn de hoeveelheid wedstrijd weer terug gebracht. In het district oost zijn er dit seizoen 2 individuele voorwedstrijden gepland. Vanuit deze voorwedstrijden is plaatsing voor de meerkamp- en toestelfinale mogelijk. Landelijk zijn er dit seizoen ook 2 voorwedstrijden. Vanuit hier is plaatsing voor meerkamp en halve (toestel)finale mogelijk. Junior I t/m Senior turners kunnen landelijk uitkomen als toestelspecialist.

#### 4. Inschrijving

Eerder was het loket is de omgeving waar je als trainer-coach je sporters kon inschrijven voor het wedstrijdseizoen. Voor dit seizoen wordt er een nieuw inschrijf systeem gehanteerd, genaamd het: 'Competitie Management Systeem (CMS)'. Je kunt hier inloggen trainer-coach een persoonlijk account door middel van je persoonlijk relatienummer van de bond te gebruiken. In de [instructievideo](#) Wordt er uitgelegd hoe je de sporters kan inschrijven. Kijk hieronder voor de uiterste inschrijfdata.

District wedstrijden	Uiterste inschrijfdatum
Najaar competitie District oost	30 september 2023
Najaar Fundamentals	30 september 2023
Voorjaar competitie district oost	15 december 2023
Voorjaar Fundamentals	15 februari 2024
Districtsfinale	Op basis van plaatsing

#### 5. Doorstroming

Informatie m.b.t. de doorstroming, punten en prijzenverdeling verwijzen we je graag naar de [bijlage 4 Plaatsingsregeling wedstrijden turnen heren](#) & [bijlage 6 Promotie degradatie regeling turnen heren](#) van het technische reglement.

## 6. Organiserende clubs

In de wedstrijdplanning zijn alle district- en landelijke wedstrijden terug te vinden. De landelijke wedstrijden zijn overgenomen vanuit de landelijke wedstrijdplanning turnen heren. Voor het komend turnseizoen 2023-2024 zijn de locaties van alle districtswedstrijden ingevuld. Clubs die wedstrijden organiseren ontvangen een draaiboek en organisatie overeenkomst om de samenwerking met de KNGU gestalte te geven. Voor het organiseren van een wedstrijd ontvangt de club een vergoeding. De waarde van deze vergoeding is vastgelegd in [dit document](#). Wil je volgend seizoen ook een districtswedstrijd organiseren? Meld dit dan bij onze commissie zodat we hier rekening mee kunnen houden voor volgend seizoen.

## 7. Kosten

De kosten voor deelnemers aan districtswedstrijden zijn opgenomen in de [inschrijfgeldenmatrix](#) die vermeld staan op de website van de KNGU.