



Dutch
Gymnastics

Nationaal Turn Systeem Reglement Middenbouw Turnen Heren



Waarderingsvoorschriften 2025

GEBASEERD OP HET FIG REGLEMENT, VAN
TOEPASSING OP ALLE KNGU WEDSTRIJDEN

Inhoudsopgave

Deel 1: Regels met betrekking tot wedstrijden en deelnemers	2
Sectie 1 - Doel.....	2
Sectie 2 - Regels met betrekking tot deelnemers.....	2
¹ Kledingvoorschriften:	3
Deel 2: Waarderingsvoorschriften	4
Artikel A - Grondbeginselen	4
Artikel B - Inhoud van de oefening	4
Artikel C - Interpretatie van de voorgeschreven onderdelen en/of verbindingen...	5
Artikel D - Algemene bepalingen	6
Artikel E - Toestelbepalingen	8
Deel 3: Toestellen	10
Sectie 10 – Vloer	10
Sectie 11 – Voltige	18
Sectie 12 – Ringen	26
Sectie 13 – Sprong	32
Sectie 14 – Brug.....	39
Sectie 15 – Rekstok	46

Werkgroep oefenstof turnen heren

De oefenstof wordt door een groep betrokken trainers, juryleden en vrijwilligers samengesteld en bijgewerkt. Voor vragen en opmerkingen over, of suggesties voor dit document, kunt u een bericht sturen naar: thoefenstof@turnen.kngu.nl.

Irma van Velzen
Erik van de Kerkhof
Jari van der Eijk
Bart Fikke
Rick Okkersen

Deel 1: Regels met betrekking tot wedstrijden en deelnemers

Sectie 1 - Doel

Voor het beoordelen van de middenbouw oefenstof is NWO turnen heren het uitgangspunt. Als situaties niet in dit reglement beschreven staan, geldt het NTS-reglement.

De oefenstof voor de middenbouw is voor de categorieën:

- Instap A en B
- Pupil A, B en C
- Jeugd D

Sectie 2 - Regels met betrekking tot deelnemers

Artikel 2.4 - Neutrale aftrekken

Overtreiding	Aftrek
Overtreidingen in gedrag	
Kledingvoorschriften ¹	0.30 van de eindscore (één keer per wedstrijd) door de jurysupervisor Turners in één team hoeven geen uniforme kleding te dragen.
Niet presenteren bij het D1-jurylid voor of na de oefening	0.30 voor elke keer van de eindscore door jury D1
Overschrijden met 30 seconden voor aanvang van de oefening	0.30 van de eindscore door jury D1
Overschrijden met 60 seconden voor aanvang van de oefening	Oefening is beëindigd
Overschrijden van 30 seconden met het vervolgen van de oefening na een val	0.30 van de eindscore door jury D1
Overschrijden van 60 seconden met het vervolgen van de oefening na een val	Oefening wordt beëindigd met de val
Ander ongedisciplineerd of overschrijdend gedrag	0.30 van de eindscore door jury D1

Toestelovertrredingen	
Ongeoorloofde aanwezigheid van een coach	0.50 van de eindscore door jury D1
Onjuist gebruik van magnesium en/of beschadiging van het toestel	0.50 van de eindscore door jury D1
Ongeoorloofd gebruik van extra matten of het weglaten van matten waar het verplicht is	0.50 van de eindscore door jury D1
Coach verplaatst de mat tijdens de oefening	0.50 van de eindscore door jury D1
Veranderen van de hoogte van het toestel zonder toestemming	0.50 van de eindscore door jury D1
Herschikken of verwijderen van veren van de springplank	0.50 van de eindscore door jury D1
Andere individuele aftrekken	
Verlaten van de wedstrijdvloer zonder toestemming en niet terugkomen om de wedstrijd af te maken	Diskwalificatie van de rest van de wedstrijd (door de jury supervisor)
Afwezig bij de prijsuitreiking	Resultaat en eindscore worden geannuleerd voor zowel het team- als het individuele resultaat
Oefening beginnen zonder teken of groen licht	Eindscore is 0 punten

¹ Kledingvoorschriften:

a) Turners moeten een lange gymnastiekbreek en -sokken dragen op het paard voltige de ringen, de brug en de rekstok. Lange broeken, -sokken en/of -slippers in zwart of de donkerdere tinten blauw, bruin of groen zijn niet toegestaan.

b) Turners hebben de keuze om een korte broek met of zonder sokken of een lange gymnastiekbreek met sokken te dragen op de vloer en sprong.

c) Het dragen van een turnpakje op alle toestellen is verplicht.

d) Turners hebben de keuze om gymnastiekschoenen en/of -sokken te dragen.

Deel 2: Waarderingsvoorschriften

Artikel A - Grondbeginselen

1. De beoordeling van de oefeningen volgt aan de hand van de volgende twee scores:
 - interpretatie van de onderdelen of verbindingen conform de beschrijving en tekening (tekst is leidend, tekening zijn ter illustratie) zijn maatgevend (= inhoud);
 - presentatie van de oefening (= uitvoering).
2. Bij de beoordeling van de onderdelen onderzoekt het jurylid of de oefenstof geturnd wordt zoals de oefenstof is voorgeschreven en bepaalt het jurylid de uitgangswaarde.
3. Met presentatie van de oefening, de wijze van uitvoering en aftrek bij afwijkingen.
4. De opbouw van het cijfer is als volgt:
 - De E-score start op 10 punten waar esthetische en technische fouten af worden getrokken;
 - De D-score wordt bepaald door de som van de waarde op de uitgevoerde en erkende trajecten;
 - De N-score wordt bepaald door de som van alle neutrale aftrekken;
 - De eindscore is de som van de D en E minus de N score.

Artikel B - Inhoud van de oefening

1. Ieder toestel is opgedeeld in trajecten. Vloer, ringen, brug en rek in 5 trajecten, voltige in 2 en sprong in 1. Deze dienen op alle toestellen in een voorgeschreven volgorde geturnd te worden, dus beginnen in vakje 1 en eindigen bij 5 (of 2 bij voltige). Wanneer de oefening in een andere volgorde geturnd dan voorgeschreven volgt een neutrale aftrek van 0.5 punt.
2. De oefening is dus opgebouwd uit één of meerdere elementen. Er mogen per oefening geen elementen extra geturnd worden. Elk extra element geeft een neutrale aftrek van 0.3 punten van de eindscore (neutrale aftrek). Een element in deze context is opgenomen in de elementenlijst en heeft een waarde toegekend van tA, A, B t/m I. Eventuele aftrekken in de uitvoering van deze elementen worden meegerekend in de uitvoering (E-score). Uitzondering hierop is het toevoegen van een flik-flak in een serie op vloer en zwaai-elementen zoals een volledige reus op rekstok of een zwaai tot handstand op brug of extra flanken op voltige. Let op: basiszwaaien op Rekstok, Brug en Ringen zijn geen officiële elementen, maar vallen ook onder deze uitzondering.
3. Een turner mag na een val terug naar de eindpositie zoals die voor de val was. Extra elementen om tot die eindpositie te komen worden niet aangerekend als extra elementen. Eventuele technische fouten worden wel bestraft in de E-score.

4. In iedere oefening wordt aan de voorgeschreven onderdelen of verbindingen een waarde toegekend. Deze waarde is in overeenstemming met de moeilijkheid van het element of de verbinding.
 - a. Op het moment dat een traject niet wordt getoond, wordt er geen waarde aan toegekend, maar er zal ook geen extra aftrek worden gegeven voor het niet turnen van een traject;
 - b. Bij vloer, ringen, brug en rek wordt per traject een keuze gemaakt uit elementen die 1.0, 1.3 of 1.6 punt waard zijn;
 - c. Voltige kent de waarden 2.5, 3.0, 3.5 of 4.0 punt;
 - d. Sprong kent de waarden 5.0, 5.8, 6.5, 7.3 of 8.0 punt.
5. Bij vloer, ringen, brug en rek is het mogelijk een stickbonus te verdienen van 0.1 punt als traject V – Top geturnd wordt en deze zonder voetverplaatsingen uitgevoerd is.
6. Maatgevend voor de duur van houdingen in de oefenstof zijn de tekst en het plaatje. Wordt hiervan afgeweken, gelden de regels van het geldende NTS-bovenbouw reglement. Als bij een element geen tijd aangegeven wordt, dient het element vluchtig aangehouden te worden. Het element moet wel in de juiste eindhouding getoond worden.

Artikel C - Interpretatie van de voorgeschreven onderdelen en/of verbindingen

1. Voor de beoordeling van de oefeningen ten opzichte van houding, techniek en uitvoering wordt er conform het geldende NTS-bovenbouw reglement beoordeeld.
2. Bij een element dat door een jurylid niet erkend wordt, vervalt de waarde van het element.
 - a. Bij een grote fout wordt er 0.5 punt E-aftrek gerekend
 - b. Bij een val of hulpverlenen wordt 1.0 punt E-aftrek gerekend
3. Bij een door een val onderbroken oefening mag het mislukte element herhaald worden. De oefening dient binnen 30 sec. voortgezet te worden. Het mislukte onderdeel mag wel voor de waarde herhaald worden, dit conform het geldende NTS-bovenbouw reglement.
4. In de tekst staan per traject de kernelementen onderstreept. Alle andere elementen en houdingen worden verbindingselementen genoemd.
 - a. Wanneer er slechts één kernelement is vervalt het plaatje wanneer deze niet (herkenbaar) geturnd wordt. Eventuele technische aftrek blijft behouden.
 - b. Wanneer er meerdere kernelementen onderstreept zijn;
 - i. 0.5 punt N-aftrek bij het missen van één kernelement, behoud van D-score en E-aftrek. Op voltige is de N-aftrek hiervoor 1.0.
 - ii. bij het missen van meer dan één kernelement, wegstrepen van de D-score en behoud van E-aftrek.
 - c. Bij het ontbreken van een verbindingselement: 0.3 punt N-aftrek (max één keer per traject).
 - d. Wanneer er geen enkel erkend traject geturnd is, wordt de eindscore 0.0.

5. Bij te veel zwaaien en/of te veel flanken wordt geen neutrale aftrek gegeven. Eventuele esthetische aftrek wordt wel gegeven. De beste zwaaien tellen voor de moeilijkheid
6. In het geval van zwaai-elementen en houdingen zal er in het voordeel van de turner een afweging gemaakt worden over de moeilijkheidsinschaling en E-aftrek.

Artikel D - Algemene bepalingen

Fout	Klein 0.1	Middel 0.3	Groot 0.5
Onduidelijke lichaamshouding (hurk, hoek, strek)	+	+	+
Verplaatsen van de hand of corrigeren van de greep (elke keer)	+		
Lopen in handstand of huppen (elke stap of hup)	+		
De turner aangeraakt maar niet geassisteerd door de trainer gedurende de oefening		+	
Onderbreking van de oefening zonder val			+
Gebogen armen, gebogen benen, benen geopend	+	+	+
Slechte lichaamshouding of houdings-correctie in de eindpositie	+	+	+
Salto's met knieën of benen geopend	≤ schouder breedte	> schouder breedte	
Benen geopend bij de landing	≤ schouder breedte	> schouder breedte	
Onzekerheid, kleine voetbeweging of armbewegingen bij de landing	+		
Evenwichtsverlies gedurende elke landing zonder val of steun van een hand (maximaal -1.0 voor alle stappen en huppen)	Licht evenwichts- verlies Kleine stappen of huppen, 0.1 per stap	Grote stap of hup of het raken van de mat met 1 of 2 handen	
Val of steunen op de mat met 1 hand of 2 handen			1.0
Val gedurende de landing zonder dat de voeten eerst de mat raken			1.0 en niet erkennen voor de waarde

Afwijkingen bij zwaaien tot of door handstand of in kringflanken	15°-30°	31°-45°	> 45° en niet erkennen
Gradenafwijkingen van de perfecte houding	t/m 15°	16°-30°	31° - 45° > 45° en niet erkennen
Onvolledige draaien	t/m 30°	31° - 60°	61° - 90° > 90° en niet erkennen
Gebrek aan hoogte bij salto's	+	+	
Extra of onderbroken steun van de handen	+		
Kracht met zwaai en omgekeerd	+	+	+
Duur van de houdingen (als gevraagd)		<2 sec	Geen stop: Niet erkennen of lagere waarde
Onderbreking bij opwaartse bewegingen	+	+	+
Twee of meer pogingen om een kracht- of houdingselement te bereiken		+	+
Vallen van of op een toestel			1.0
Hulp van een trainer bij het voltooien van een element			1.0 en niet erkennen door de D-jury
Gebrek aan strekking voor de landing	+	+	
Vasthouden toestel bij de landing		+	+
Andere technische fouten	+	+	+

Artikel E - Toestelbepalingen

Algemene bepalingen hebben betrekking op de toestelafmetingen, het gebruik van landingsmatten, dempingsmatten en eventuele andere hulpmiddelen. Voor de categorie Jeugd D zijn de extra landingsmatten bij ringen en rekstok toegestaan, maar niet verplicht.

1. Vloer

Wedstrijdvlloor 12 x 12 meter of een tumblingbaan 17 meter

2. Voltige

Paard met beugels 105 cm vanaf de bovenkant van de mat (conform FIG).

Eventueel mag er gebruik worden gemaakt van een springplank.

Paddenstoel, paddenstoel met een beugel, beugelbok en/of voltigebank: De hoogte van de paddenstoel, paddenstoel met één beugel en beugelbok is 45 cm gemeten vanaf de grond tot en met het hoogste punt van het leer. De hoogte van de voltigebank is 50 cm gemeten vanaf de grond tot en met het hoogste punt van het leer.

Vloerpaard (wedstrijdvoltigepaard op lage pootjes) zonder beugels, 35cm vanaf de grond tot en met het hoogste punt van het leer.

Verkort vloerpaard (2/3^e wedstrijdvoltigepaard op lage pootjes) met één beugel, 45cm vanaf de mat tot en met het hoogste punt van het leer.

3. Ringen

Ringen stil 260 cm vanaf de bovenkant van de mat (conform FIG), met de toevoeging van een extra landingsmat (30 cm).

4. Sprong

Opstelling 1: Verhoogd vlak 2m x 6m x 70cm hoog. De hoogte wordt behaald door vier landingsmatten (60cm), twee achter elkaar en twee hoog in de lengte te leggen. De bovenlaag is een lange 10 cm FIG-mat van 2m x 6m. Springplank of trampolineplank.

Opstelling 2: Springtoestel 115/125 cm, standaard landingsmatten 20 cm + 2 extra landingsmatten van 30 cm achter elkaar (alleen voor leeftijd pupil) en met een 10 cm FIG-mat als bovenlaag. Springplank of trampolineplank.

5. Brug

Juniorenbrug 115 cm vanaf bovenkant mat. Eventueel mag er gebruik worden gemaakt van een springplank.

Seniorenbrug 140-160-180 cm vanaf bovenkant mat, met de toevoeging van een 10cm FIG-mat. Eventueel mag er gebruik worden gemaakt van een springplank.

6. Rekstok

Rekstok 260 cm vanaf bovenkant mat (conform FIG), met de toevoeging van twee extra landingsmatten (30 cm) in de lengte achter elkaar.

Deel 3: Toestellen

Sectie 10 – Vloer

Artikel 10.1 - Beschrijving van een oefening op vloer

Een vloeroefening bestaat voornamelijk uit acrobatische elementen gecombineerd met andere gymnastische elementen zoals kracht-, evenwicht- en lenigheidselementen, handstanden en choreografische combinaties die tezamen een harmonische en ritmische oefening vormen.

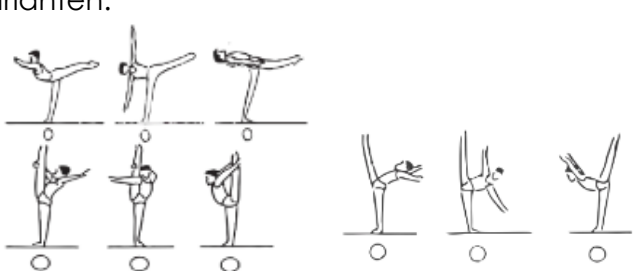
Artikel 10.2 – Inhoud en constructie van een oefening

Niveau	basis	plus	top
D-score	1.0	1.3	1.6

Artikel 10.3.1 – Specifieke aftrekken voor vloer

Fout	Klein 0.1	Middel 0.3	Groot 0.5
Onvoldoende hoogte bij acrobatische elementen	+	+	
Onvoldoende flexibiliteit bij statische elementen	+	+	
Pauze van 2 seconde of meer voor een element of acrobatische serie	+		
Ongecontroleerde vluchtige landingen (ook in series)	+	+	+ Val 1.0

Artikel 10.3.2 – Oefenstof specifieke punten voor vloer

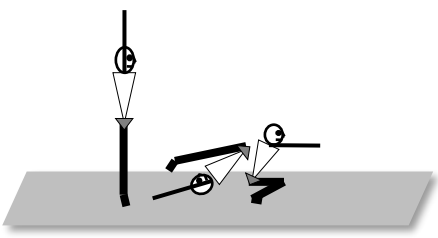
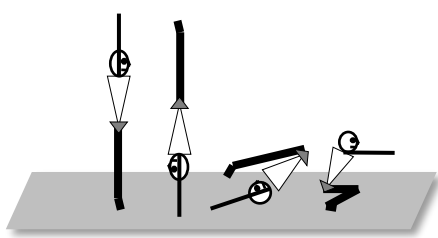
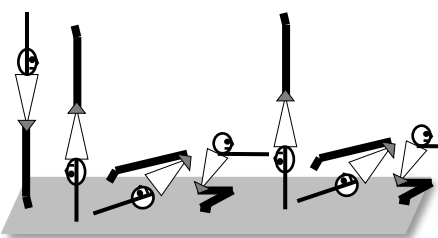
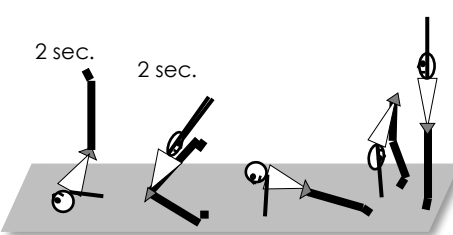
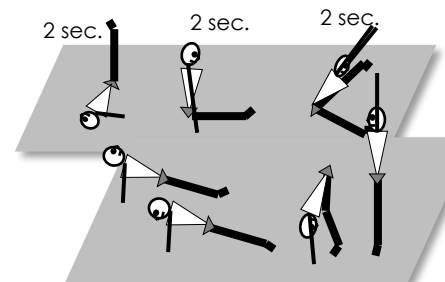
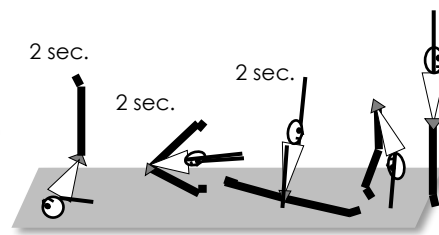
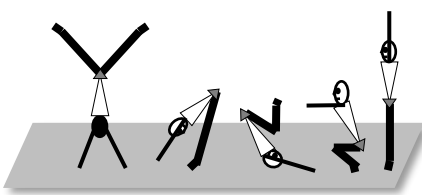
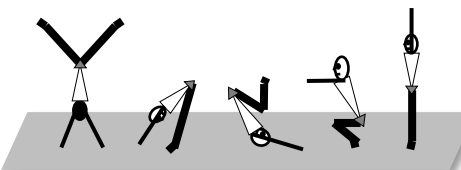
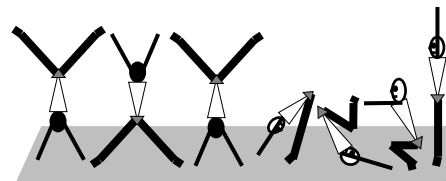
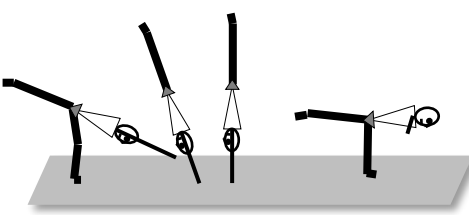
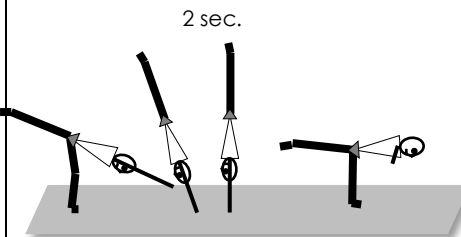
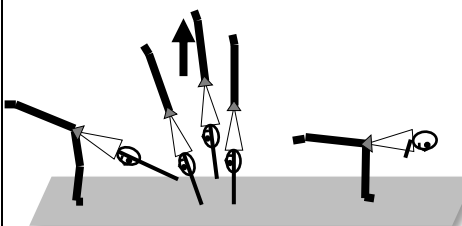
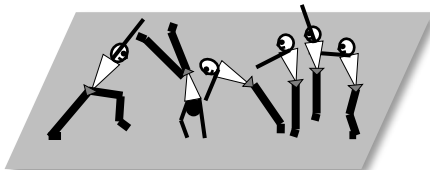
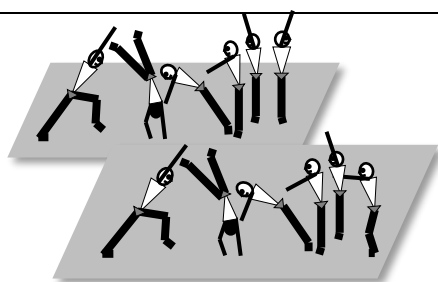
Beschrijving	Klein 0.1	Middel 0.3	Groot 0.5
Een aanloop is nooit langer dan 3 passen. Bij meer passen geeft dat aftrek.		+ Elke keer	
Bij een strekstand, spreidzit of langzit zijn beide armen altijd hoog. Bij een spagaat-vorm is één arm hoog.	+ Elke keer		
Onder zweefstand verstaat men de volgende varianten: 	Nvt		
Transitie elementen tussen trajecten zijn toegestaan	Nvt		

Onder spagaat verstaat men drie varianten: linksvoor, rechtsvoor en middenspagaat (split	Nvt		
Onderbreking van een acrobatische serie		+	
Stop in een acrobatische serie			+

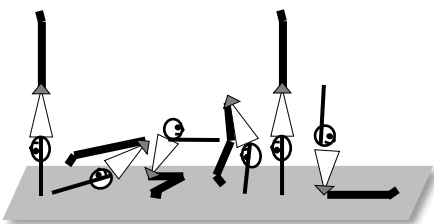
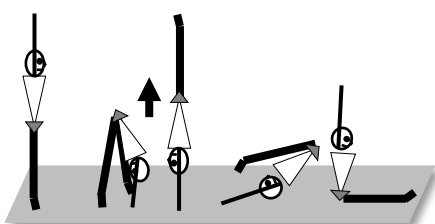
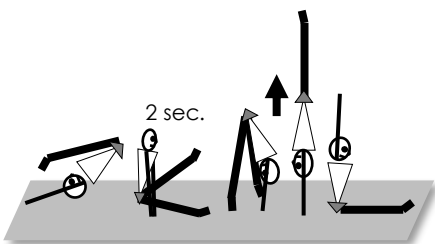
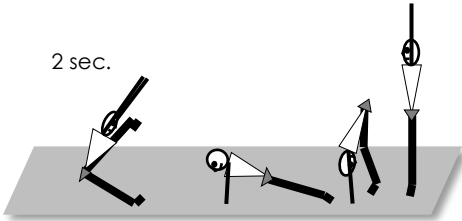
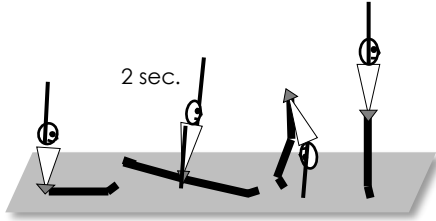
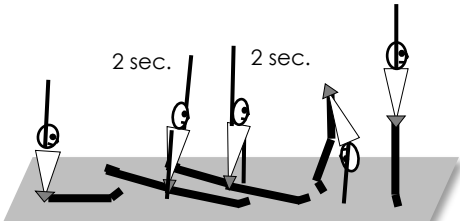
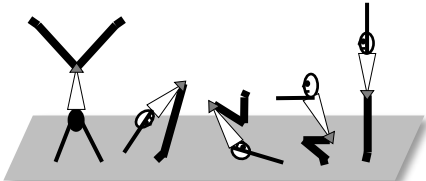
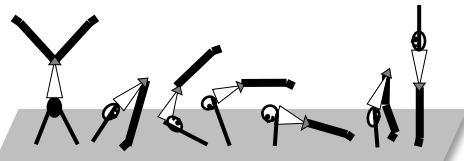
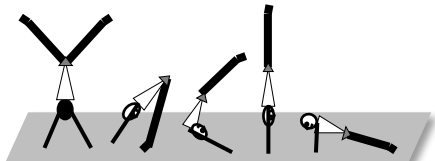
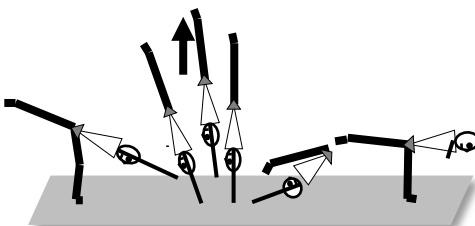
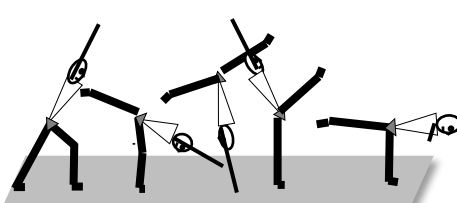
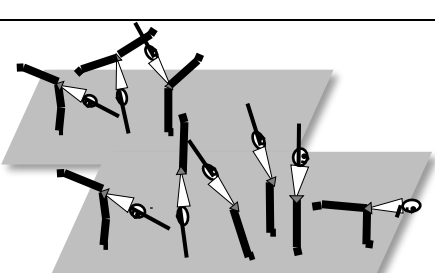
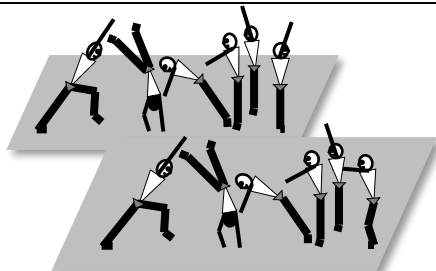
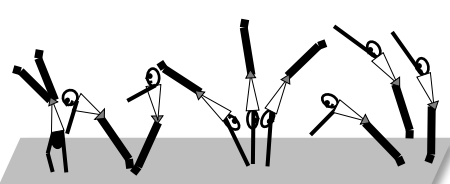
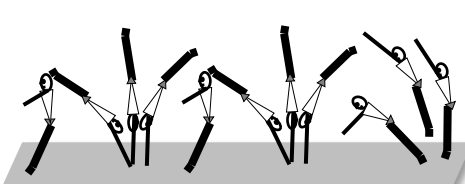
Aandachtspunten traject I	Klein 0.1	Middel 0.3	Groot 0.5
Raken van de vloer met de voeten bij endorol	+	+	+
Stut ½ naar handstand niet voor de handstand gedraaid		+	

Aandachtspunten traject II	Klein 0.1	Middel 0.3	Groot 0.5
Afwijking romphouding t.o.v. voorgeschreven houding	+	+	+
Heupen zakken bij komen tot ligsteun	+	+	
Stalderzit: schouders t.o.v. heupen zijn bepalend voor graden	+	+	+

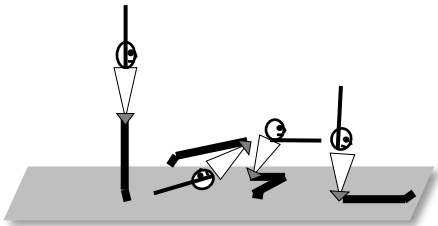
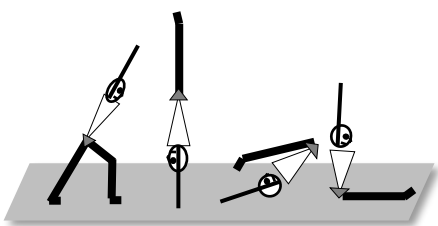
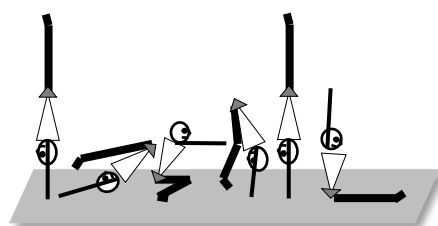
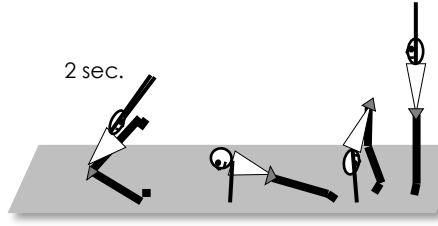
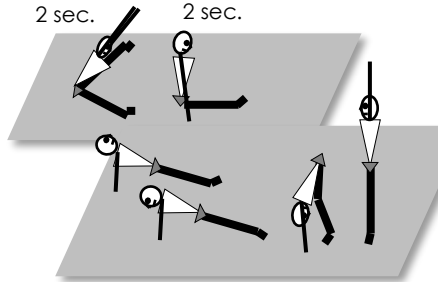
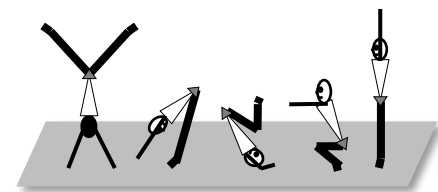
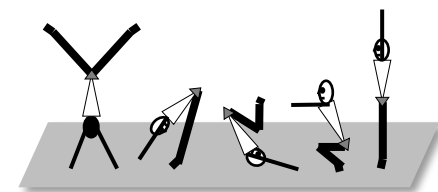
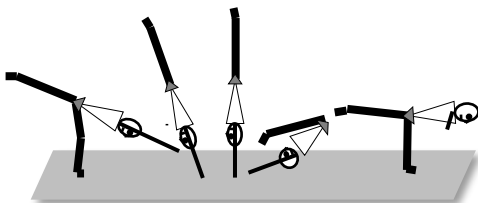
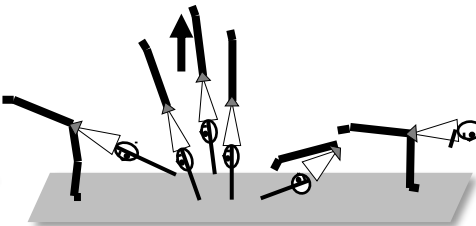
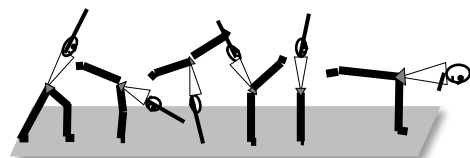
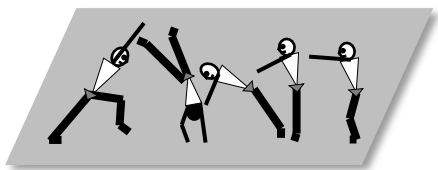
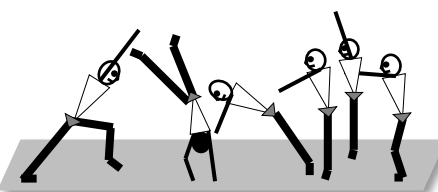
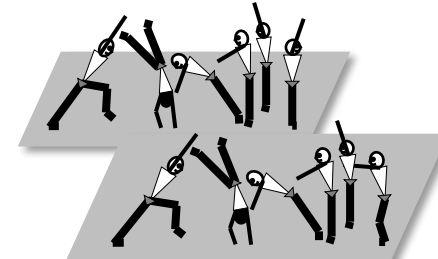
Aandachtspunten traject III	Klein 0.1	Middel 0.3	Groot 0.5
Geen bolle houding waar gevraagd		+	
Radslag gevolgd door rol a.o. wordt als acrobatische serie geturnd.	Zie tabel 10.3.2 hierboven.		

Instap B basis 1.0		Instap B plus 1.3		Instap B top 1.6	
I	 <u>Koprol voorover met rechte armen</u>	 <u>Handstand; doorrol</u>	 <u>Handstand; doorrol; ophurken naar handstand; doorrol</u>		
II	 <u>Kaars (2''); stalderzit 45° (2''); ½ draai tot ligsteun</u>	 <u>Kaars (2''); hoeksteun (2''); stalderzit 45° (2''); ½ draai tot ligsteun</u>	 <u>Kaars (2''); stalderzit met buik plat (2''); spagaat naar keuze (2'')</u>		
III	 <u>Radslag; koprol achterover met kromme armen</u>	 <u>Radslag; koprol achterover met gestrekte armen</u>	 <u>Radslag; radslag; koprol achterover met gestrekte armen</u>		
IV	 <u>Vluchtige handstand; zweefstand* (2'')</u>	 <u>Handstand (2''); zweefstand* (2'')</u>	 <u>Handstand hip-tip; zweefstand* (2'')</u>		
V	 <u>Voorhup uit stand; arabier</u>	 <u>Voorhup uit stand; arabier kaats.</u>	 <u>Voorhup uit stand; arabier kaats halve draai direct gevolgd door arabier kaats</u>		

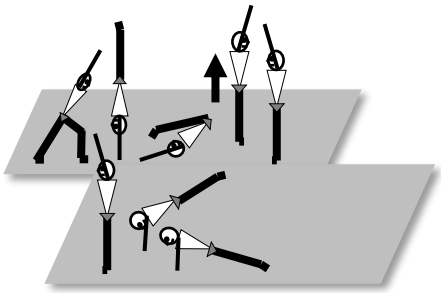
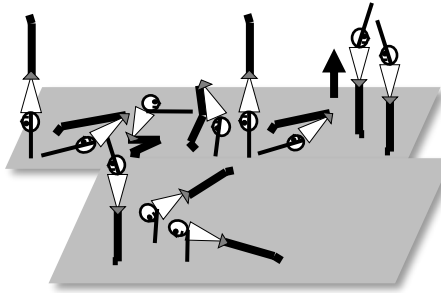
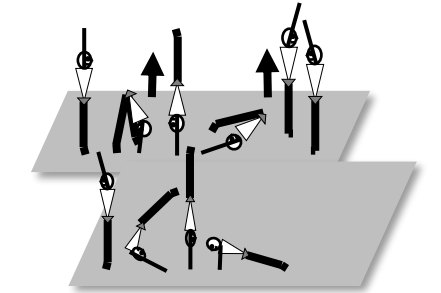
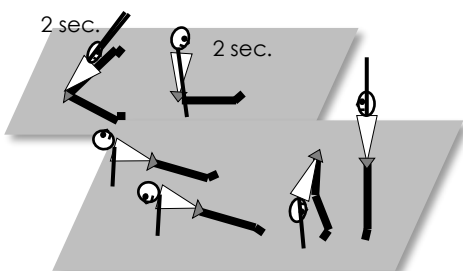
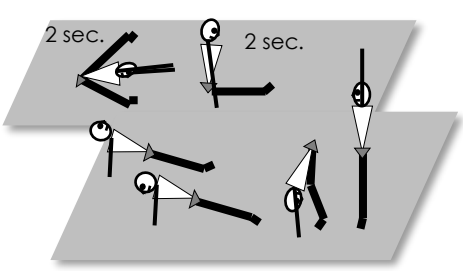
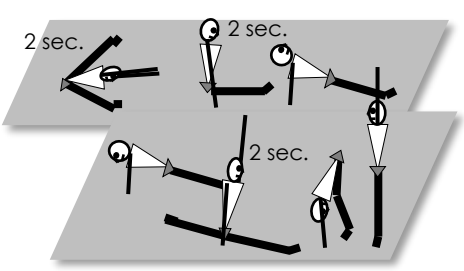
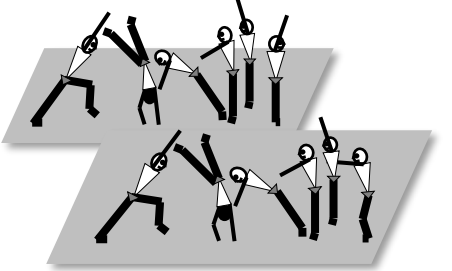
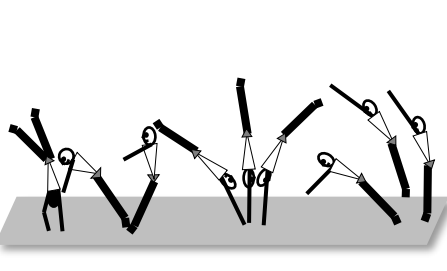
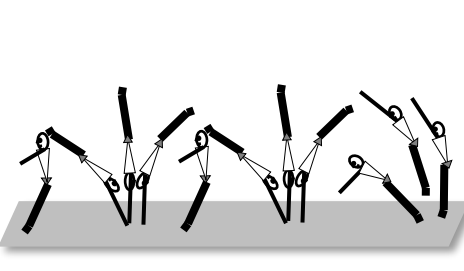
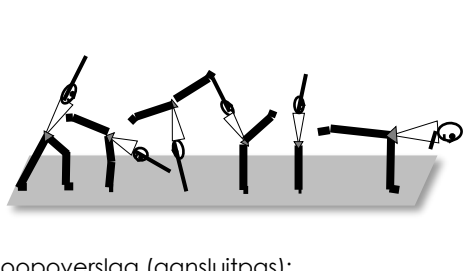
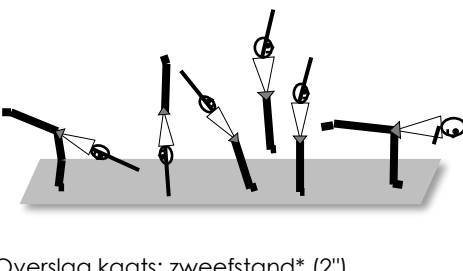
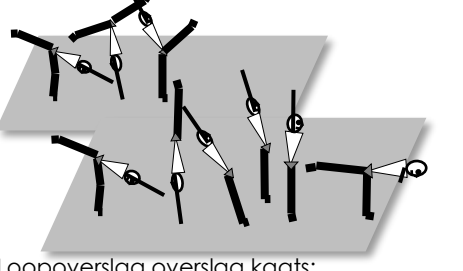
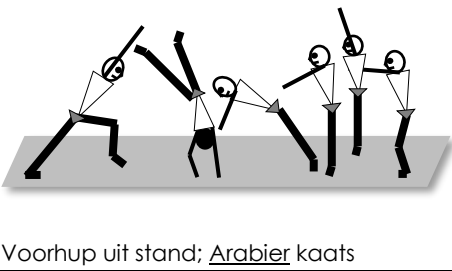
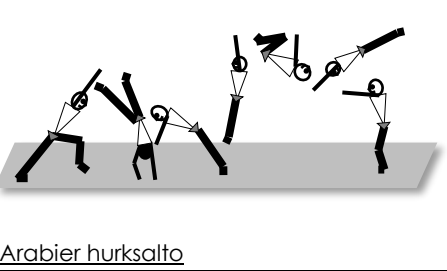
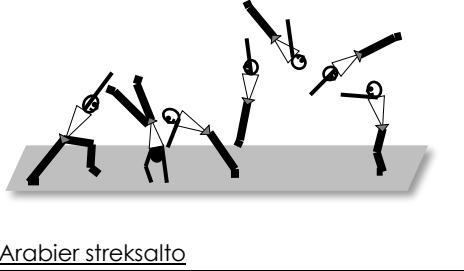
*Onder zweefstand verstaat men elke variant die genoemd is in het FIG (I.61 & I.62)

Instap A basis 1.0		Instap A plus 1.3		Instap A top 1.6	
I	 <u>Handstand</u>; doorrol; <u>ophurken naar handstand</u>; doorrol tot langzit	 <u>Vanuit spreidstand heffen naar handstand</u>; doorrol tot langzit	 <u>Koprol voorover tot spreidhoeksteun (2'')</u> en <u>heffen naar handstand (endorol)</u>; doorrol tot langzit		
II	 <u>Stalderzit 45° (2'')</u>; ½ draai tot ligsteun	 <u>Spagaat naar keuze (2'')</u>	 <u>Twee verschillende spagaten naar keuze (2x 2'')</u>		
III	 <u>Radslag</u>; <u>koprol achterover met gestrekte armen</u>	 <u>Radslag</u>; <u>stutrol tot ligsteun</u>	 <u>Radslag</u>; <u>stutrol tot handstand</u>; ligsteun		
IV	 <u>Handstand hip-tip</u>; doorrol; zweefstand* (2'')	 <u>Loopoverslag (aansluitpas)</u>; zweefstand* (2'')	 <u>Loopoverslag overslag kaats</u>; zweefstand* (2'')		
V	 Voorhup uit stand; <u>arabier</u> kaats halve draai; <u>direct gevolgd door arabier</u> kaats	 Voorhup uit stand; <u>arabier flik-flak</u> kaats	 Voorhup uit stand; <u>arabier flik-flak flik-flak</u> kaats		

*Onder zweefstand verstaat men elke variant die genoemd is in het FIG (I.61 & I.62)

	Pupil C basis 1.0	Pupil C plus 1.3	Pupil C top 1.6
I	 <u>Koprol voorover met rechte armen tot langzit</u>	 <u>Handstand</u>; doorrol tot langzit	 <u>Handstand</u>; doorrol; <u>ophurken naar handstand</u>; doorrol tot langzit
II		 <u>Stalderzit 45° (2")</u>; ½ draai tot ligsteun	 <u>Stalderzit 45° (2")</u>; <u>hoeksteun (2")</u>; ½ draai tot ligsteun
III		 <u>Radslag</u>; <u>koprol achterover met kromme armen</u>	 <u>Radslag</u>; <u>koprol achterover met gestrekte armen</u>
IV	 <u>Vluchtige handstand</u>; doorrol; zweefstand* (2")	 <u>Handstand hip-tip</u>; doorrol; zweefstand* (2")	 <u>Loopoverslag (aansluitpas)</u>; zweefstand* (2")
V	 Voorhup uit stand; <u>arabier</u>	 Voorhup uit stand; <u>arabier kaats</u>	 Voorhup uit stand; <u>arabier</u> kaats halve draai direct gevolgd door <u>arabier</u> kaats

*Onder zweefstand verstaat men elke variant die genoemd is in het FIG (I.61 & I.62)

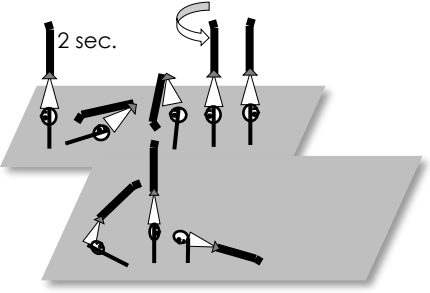
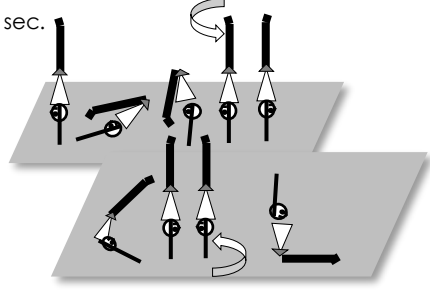
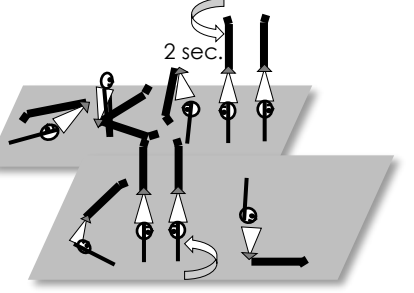
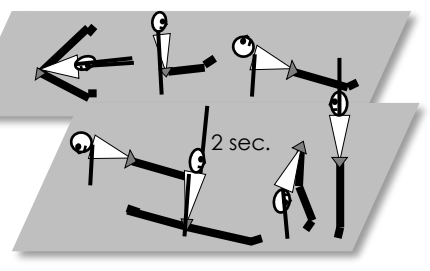
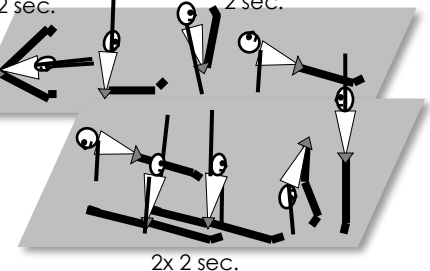
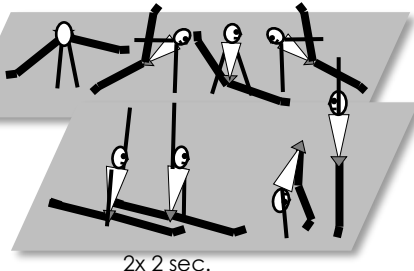
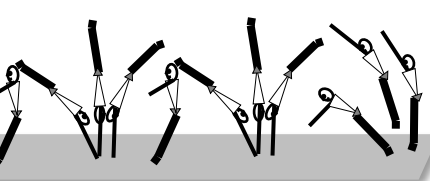
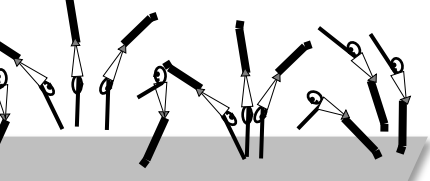
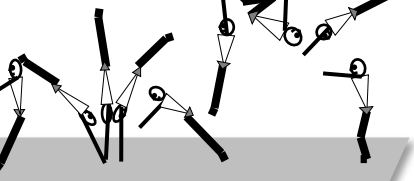
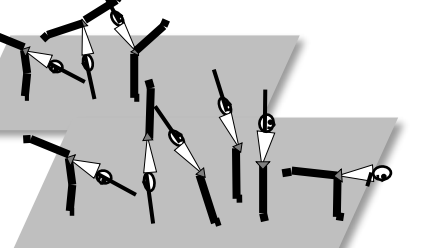
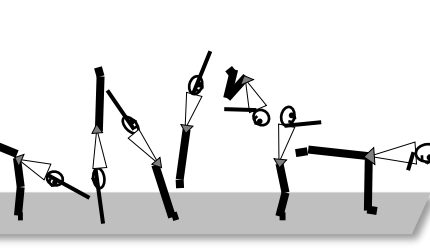
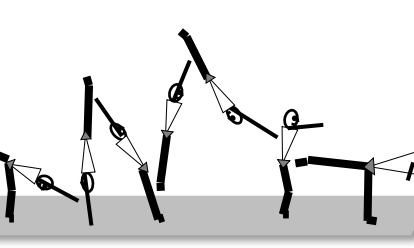
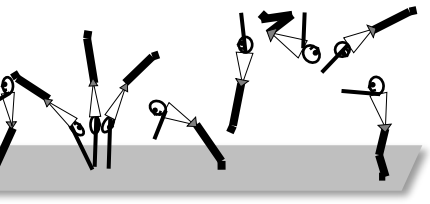
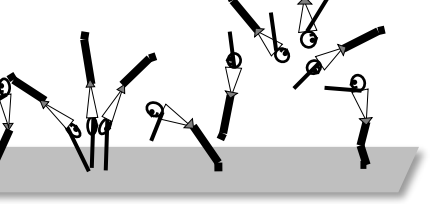
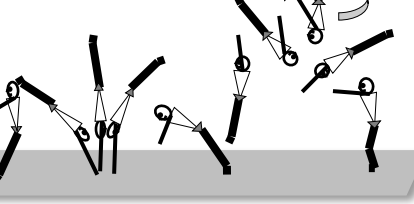
	Pupil B basis 1.0	Pupil B plus 1.3	Pupil B top 1.6
I	 <u>Handstand</u>; doorrol; streksprong ½ draai; <u>stutrol tot ligsteun</u>	 <u>Handstand</u>; doorrol; <u>ophurken naar handstand</u>; doorrol; streksprong ½ draai; <u>stutrol tot ligsteun</u>	 <u>Vanuit spreidstand heffen naar handstand</u>; doorrol; streksprong ½ draai; <u>stutrol tot handstand</u>; ligsteun
II	 <u>Stalderzit 45° (2'')</u>; <u>hoeksteun (2'')</u>; ½ draai tot ligsteun	 <u>Stalderzit met buik plat (2'')</u>; <u>hoeksteun (2'')</u>; ½ draai tot ligsteun	 <u>Stalderzit met buik plat (2'')</u>; <u>hoeksteun (2'')</u>; ½ draai tot ligsteun; <u>spagaat naar keuze (2'')</u>
III	 Voorhup uit stand; <u>arabier</u> kaats halve draai; direct gevolgd door <u>arabier</u> kaats	 Voorhup uit stand; <u>arabier flik-flak</u> kaats	 Voorhup uit stand; <u>arabier flik-flak flik-flak</u> kaats
IV	 <u>Loopoverslag (aansluitpas)</u>; <u>zweefstand* (2'')</u>	 <u>Overslag</u> kaats; <u>zweefstand* (2'')</u>	 <u>Loopoverslag overslag</u> kaats; <u>zweefstand* (2'')</u>
V	 Voorhup uit stand; <u>Arabier</u> kaats	 <u>Arabier hurksalto</u>	 <u>Arabier streksalto</u>

*Onder zweefstand verstaat men elke variant die genoemd is in het FIG (I.61 & I.62)

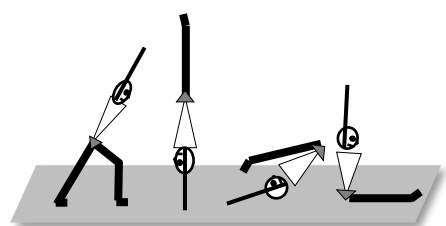
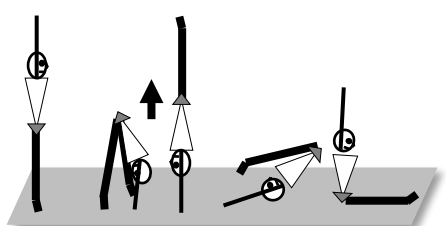
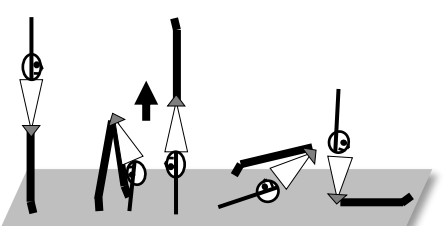
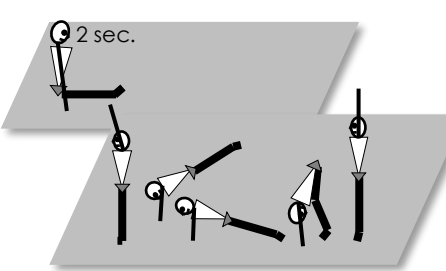
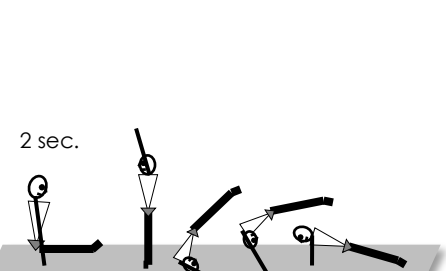
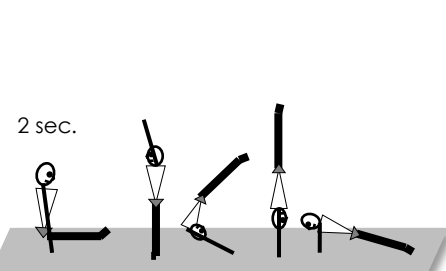
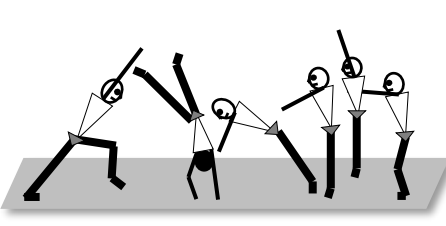
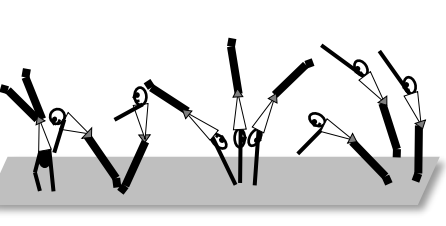
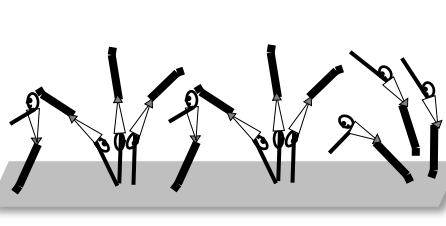
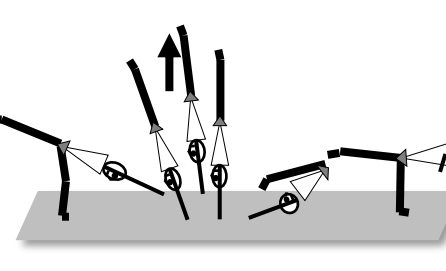
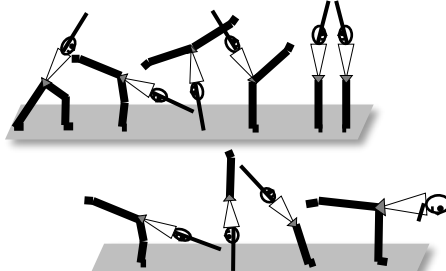
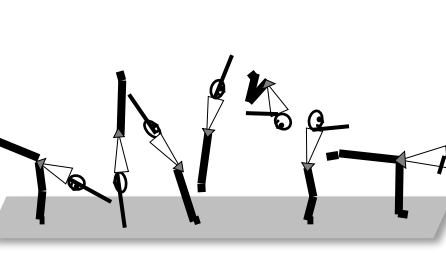
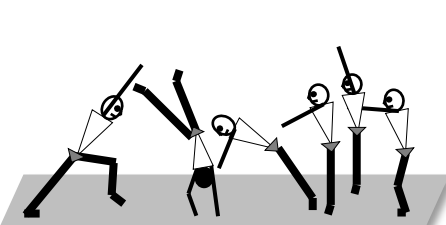
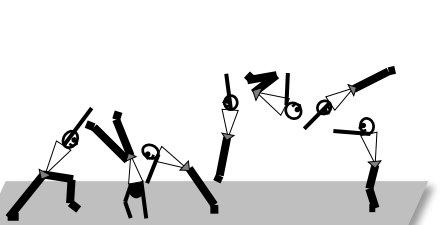
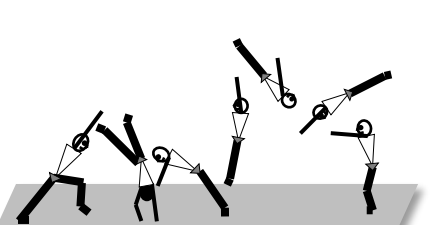
Pupil A basis
1.0

Pupil A plus
1.3

Pupil A top
1.6

I	 Handstand (2"); doorrol; ophoeken tot handstand met ½ draai; stutrol tot handstand; ligsteun	 Handstand (2"); doorrol; ophoeken tot handstand met ½ draai; stutrol met ½ draai tot handstand; doorrol tot langzit	 Rol tot spreidhoeksteun en heffen naar handstand (2") (endoroll); ½ draai in en tot handstand; stutrol met ½ draai tot handstand; doorrol tot langzit
II	 Stalderzit met buik plat en armen van de vloer (2"); hoeksteun (2"); spagaat naar keuze (2")	 Stalderzit met buik plat en armen van de vloer (2"); spitz (2"); twee verschillende spagaten naar keuze (2x 2")	 Twee thomasflairs; twee verschillende spagaten naar keuze (2x 2")
III	 Voorhup uit stand; arabier flik-flak flik-flak kaats	 Voorhup uit stand; arabier flik-flak tempo-salto flik-flak kaats	 Voorhup uit stand; arabier flik-flak tempo-salto flik-flak hurksalto
IV	 Loopoverslag overslag kaats; zweefstand* (2")	 Loopoverslag overslag hurksalto; zweefstand* (2")	 Loopoverslag overslag streksalto; zweefstand* (2")
V	 Arabier flikflak hurksalto	 Arabier flik-flak streksalto	 Arabier flik-flak streksalto met 1/1 draai

*Onder zweefstand verstaat men elke variant die genoemd is in het FIG (I.61 & I.62)

	Jeugd D basis 1.0	Jeugd D plus 1.3	Jeugd D top 1.6
I	 <u>Handstand</u>; doorrol tot langzit	 Vanuit spreidstand opspringen naar <u>handstand</u>; doorrol tot langzit	 Vanuit spreidstand heffen naar <u>handstand</u>; doorrol tot langzit
II	 Hoeksteun (2''); <u>koprol achterover met rechte armen</u>	 Hoeksteun (2''); <u>stutrol tot ligsteun</u>	 Hoeksteun (2''); <u>stutrol tot handstand</u>; ligsteun
III	 Voorhup uit stand; <u>Arabier kaats</u>	 Voorhup uit stand; <u>Arabier flik-flak kaats</u>	 Voorhup uit stand; <u>Arabier flik-flak flik-flak kaats</u>
IV	 <u>Handstand hip-tip</u>; doorrol; zweefstand* (2'')	 <u>Loopoverslag (aansluitpas) of overslag</u>; zweefstand* (2'')	 <u>Overslag hurksalto</u>; zweefstand* (2'')
V	 Voorhup uit stand; <u>Arabier kaats</u>	 <u>Arabier hurksalto</u>	 <u>Arabier streksalto</u>

*Onder zweefstand verstaat men elke variant die genoemd is in het FIG (I.61 & I.62)

Sectie 11 – Voltige

Artikel 11.1 - Beschrijving van een oefening op voltige

Een moderne voltigeoefening wordt gekenmerkt door een variëteit van steunposities op alle delen van het paard, waardoor er verschillende typen van flanken met gesloten en gespreide benen, beenzwaaien en/of scharen en zwaaien door de handstand met of zonder draaien mogelijk zijn. Alle elementen moeten uitgevoerd worden met zwaai en zonder enige onderbreking van de oefening. Kracht- en houdingselementen zijn niet toegestaan.

Artikel 11.2 – Inhoud en constructie van een oefening

Niveau	basis	plus	top	super
D-score	2.5	3.0	3.5	4.0

Artikel 11.3.1 – Specifieke aftrekken voor voltige

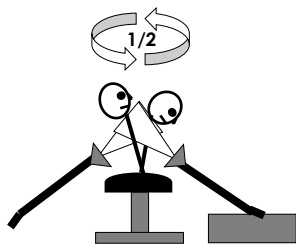
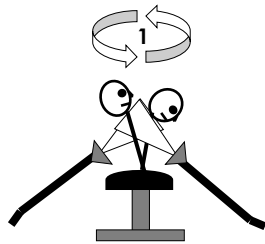
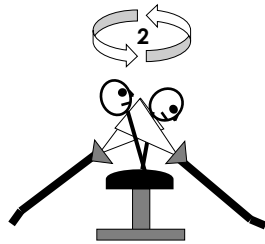
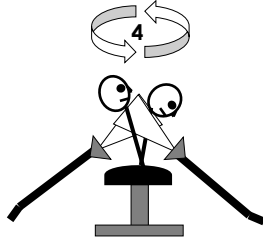
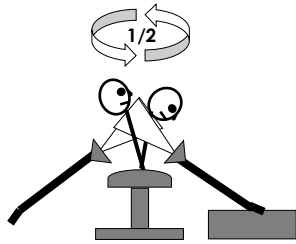
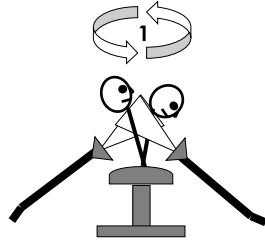
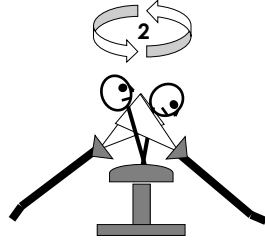
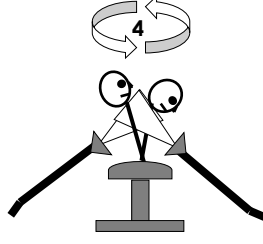
Fout	Klein 0.1	Middel 0.3	Groot 0.5
Hoek in de heupen bij het flanken	+	+	
Onvoldoende gestrekt in de flanken. Elke flank	+		
Gebogen of geopende benen bij flanken	+	+	+
Gradenafwijking bij flanken en transport in dwarssteun	>15°–30°	>30°–45°	>45°

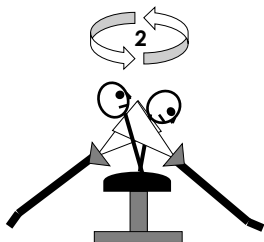
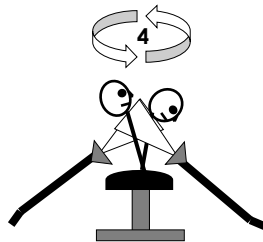
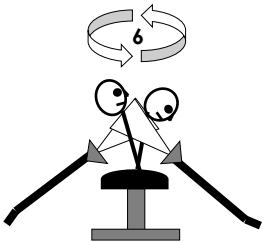
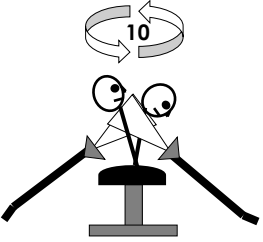
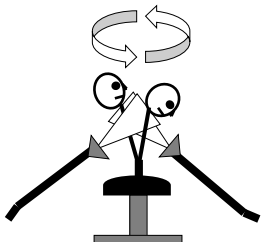
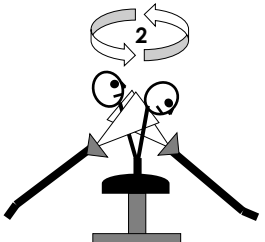
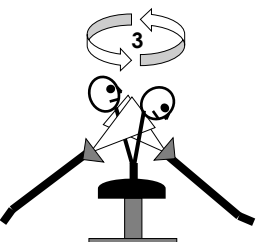
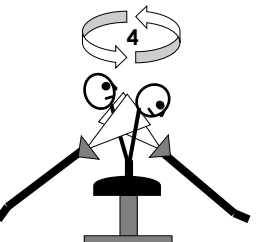
Artikel 11.3.2 – Oefenstof specifieke punten voor voltige

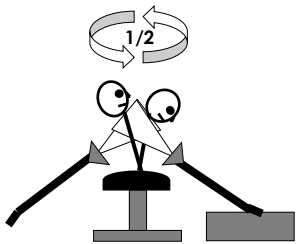
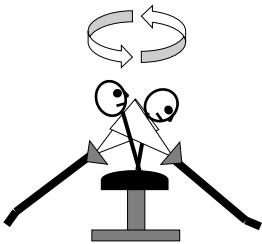
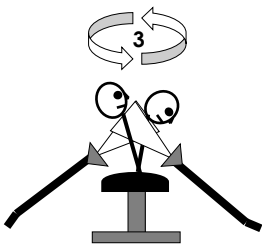
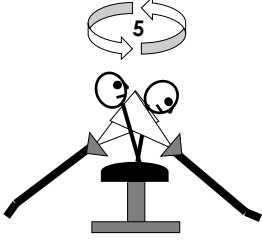
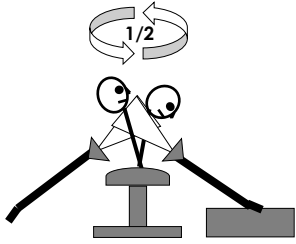
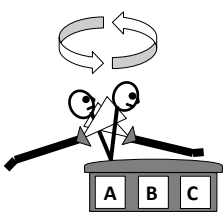
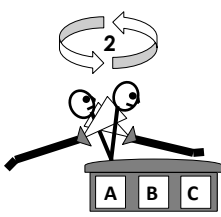
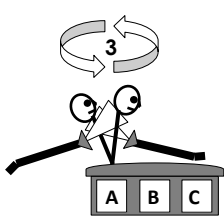
- Het is een turner tussen de twee trajecten toegestaan om een korte pauze (<10 seconden) te nemen om magnesium te pakken.
- Een flank is voltooid wanneer de tweede handverplaatsing terug steunt op het toestel en het lichaam 360 graden of meer heeft bereikt.
- Bij onvolledige flanken (kleiner dan 360 graden) maken we het volgende verschil:
 - Wanneer de flank voor 270 graden of meer voltooid is, met duidelijke steun van de tweede handverplaatsing, wordt deze wel erkend voor de D-score, met een E-aftrek van 0.3 punt.
 - Met duidelijke steun van de tweede handverplaatsing wordt bedoeld: steun op de handen voordat de voeten de grond raken
 - Wanneer de flank voor 270 graden of meer voltooid is, zonder duidelijke steun van de tweede handverplaatsing, wordt deze wel erkend voor de D-score, met een E-aftrek van 0.5 punt.
 - Wanneer de flank minder dan 270 graden voltooid is, wordt deze niet erkend voor de D-score en een E-aftrek van 1.0 punt.
 - Na een serie flanken is het toegestaan gecontroleerd af te wenden.
- Indien een halve flank gevraagd is geldt de aftrek voor onvolledige flanken niet.
- Wanneer een serie flanken wordt onderbroken door een val, worden het aantal flanken voor en na de val bij elkaar opgeteld om de D-score te bepalen. De jury

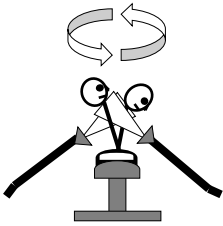
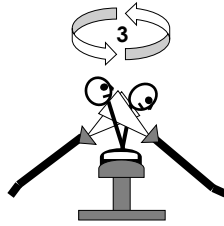
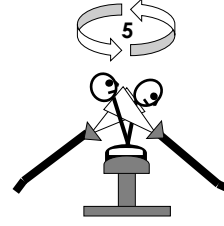
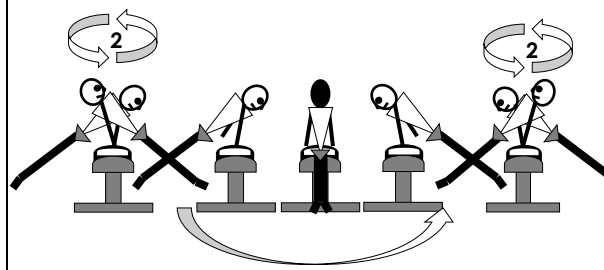
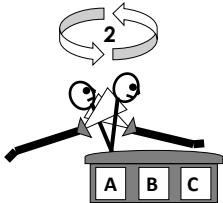
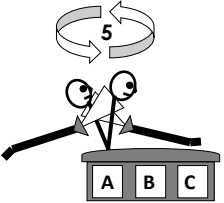
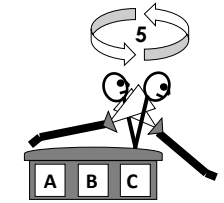
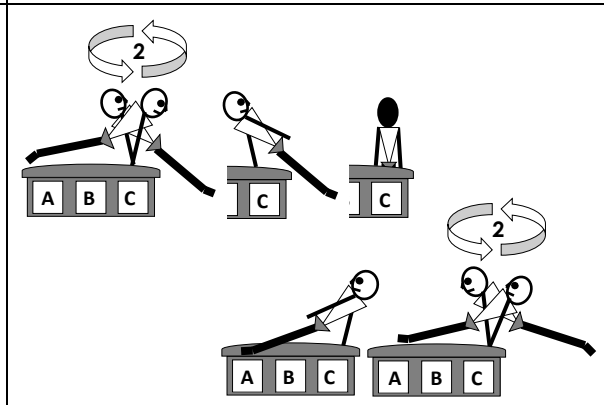
bepaalt of de laatste (onvolledige) flank voor de val erkend kan worden, middels de criteria in lid 4.

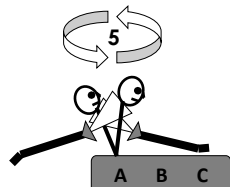
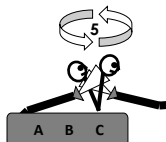
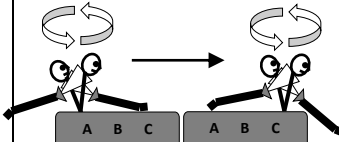
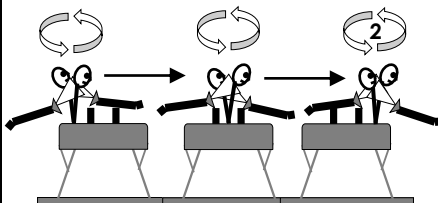
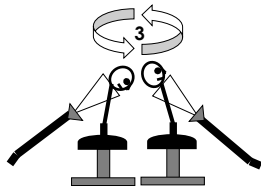
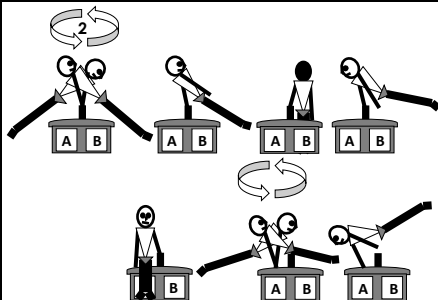
6. Wanneer er te weinig flanken geturnd worden kijkt de jury of er een makkelijker traject erkend kan worden (geen aftrek voor te veel flanken). Is dit niet mogelijk vervalt de D-score voor dit traject. E-aftrek blijft behouden.
 - a. Wanneer een traject uit meerdere kernelementen bestaat geldt artikel C, lid 4.
7. Voor het turnen van Sivado en Magyar geldt geen maximumaantal flanken.
8. Lijn op 30 cm van het paarduiteinde voor en achter. De Sivado/Magyar moet starten met beide handen voor de lijn. Element erkend = telkens 2 handen over de lijn. Het element wordt niet erkend bij 1 of beide handen buiten de lijn.

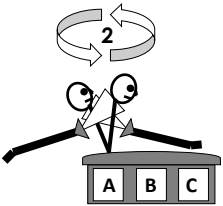
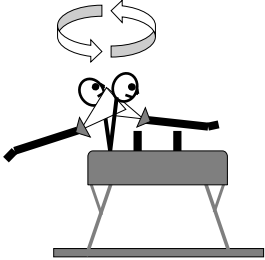
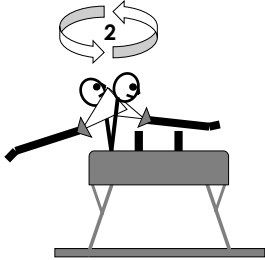
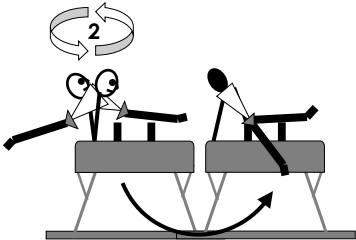
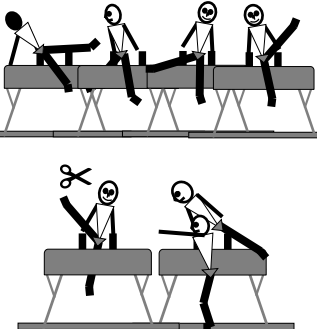
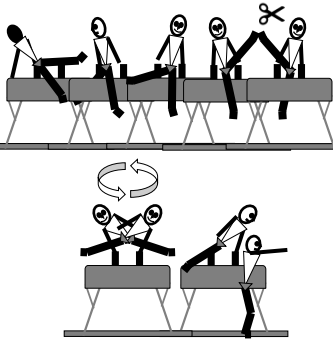
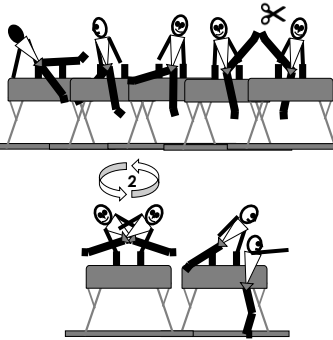
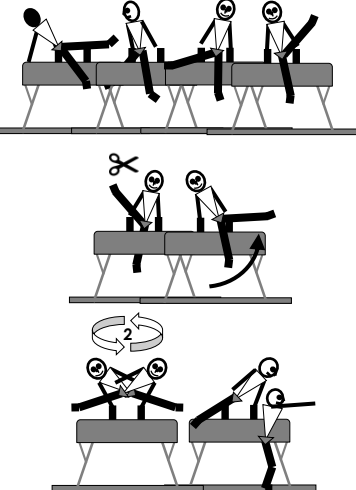
Instap B basis 2.5		Instap B plus 3.0		Instap B top 3.5		Instap B super 4.0	
I	 <u>1/2 flank tot steun op verhoging 20 cm (paddenstoel)</u>	 <u>1 flank (paddenstoel)</u>	 <u>2 flanken (paddenstoel)</u>	 <u>4 flanken (paddenstoel)</u>			
II	 <u>1/2 flank in dwarssteun eindigen op verhoging 20 cm (beugelbokje zonder beugels)</u>	 <u>1 flank in dwarssteun (beugelbokje zonder beugels)</u>	 <u>2 flanken in dwarssteun (beugelbokje zonder beugels)</u>	 <u>4 flanken in dwarssteun (beugelbokje zonder beugels)</u>			

Instap A basis 2.5		Instap A plus 3.0		Instap A top 3.5		Instap A super 4.0	
I	 <u>2 flanken</u> (paddenstoel)	 <u>4 flanken</u> (paddenstoel)	 <u>6 flanken</u> (paddenstoel)	 <u>10 flanken</u> (paddenstoel)			
II	 <u>1 flank op 1 beugel</u> (traditionele of methodische paddenstoel met één beugel)	 <u>2 flanken op 1 beugel</u> (traditionele of methodische paddenstoel met één beugel)	 <u>3 flanken op 1 beugel</u> (traditionele of methodische paddenstoel met één beugel)	 <u>4 flanken op 1 beugel</u> (traditionele of methodische paddenstoel met één beugel)			

	Pupil C basis 2.5	Pupil C plus 3.0	Pupil C top 3.5	Pupil C super 4.0
I	 <u>1/2 flank tot steun op verhoging 20 cm (paddenstoel)</u>	 <u>1 flank</u> (paddenstoel)	 <u>3 flanken</u> (paddenstoel)	 <u>5 flanken</u> (paddenstoel)
II	 <u>1/2 flank eindigen op verhoging 20 cm (beugelbokje zonder beugels)</u>	 <u>1 kopflank</u> (voltigebank)	 <u>2 kopflanken</u> (voltigebank)	 <u>3 kopflanken</u> (voltigebank)

	Pupil B basis 2.5	Pupil B plus 3.0	Pupil B top 3.5	Pupil B super 4.0
I	 <u>1 flank</u> (beugelbok)	 <u>3 flanken</u> (beugelbok)	 <u>5 flanken</u> (beugelbok)	 <u>2 flanken</u>; <u>tsjechekeren</u>; <u>2 flanken</u> (beugelbok)
II	 <u>2 kopflanken</u> (voltgebank)	 <u>5 kopflanken</u> (voltgebank)	 <u>5 ruglingse flanken</u> (voltgebank)	 <u>2 ruglingse flanken</u>; <u>½ spindel</u> in twee flanken; <u>2 kopflanken</u> (voltgebank)

Pupil A basis 2.5		Pupil A plus 3.0		Pupil A top 3.5		Pupil A super 4.0	
I	 <u>5 kopflanken</u> (vloerpaard zonder beugels óf voltigebank)	 <u>5 ruglingse flanken</u> (vloerpaard zonder beugels)	 <u>Magyar</u> (vloerpaard zonder beugels)	 <u>Magyar</u>; <u>2 ruglingse flanken</u> (wedstrijdpaard met twee beugels)			
II	 <u>3 flanken</u> op 1 beugel (paddenstoel met één beugel)	 <u>1 flank over één beugel</u>; <u>1 flank over één beugel met kwart draai in terugflank met stap op beugel</u>; <u>2 flanken op één beugel</u> (paddenstoel met één beugel)	 <u>2 flanken</u> op 1 beugel; <u>stöckli tot 1 hand op het leer</u>; <u>kopflank en afwenden</u> (verkort vloerpaard met één beugel)	 <u>2 flanken</u> op 1 beugel; <u>stöckli tot 1 hand op het leer</u>; <u>stöckli tot 1 hand op de andere punt</u>; <u>kopflank en afwenden</u> (verkort vloerpaard met één beugel)			

	Jeugd D basis 2.5	Jeugd D plus 3.0	Jeugd D top 3.5	Jeugd D super 4.0
I	 <u>2 kopflanken</u> (voltigebank)	 <u>1 kopflank</u> (wedstrijdpaard met twee beugels)	 <u>2 kopflanken</u> (wedstrijdpaard met twee beugels)	 <u>2 kopflanken direct gevolgd door traject II</u> (wedstrijdpaard met twee beugels)
II	 <u>Suisse simple</u> naar de beugels; <u>schaar voor- of achterwaarts</u> en <u>afwenden</u> (wedstrijdpaard met twee beugels)	 <u>Suisse simple</u> naar de beugels; <u>schaar voor- of achterwaarts</u>; <u>flank op 2 beugels</u> en <u>afwenden</u> (start naar keuze; stop tussen schaar en flank is toegestaan) (wedstrijdpaard met twee beugels)	 <u>Suisse simple</u> naar de beugels; <u>schaar voor- of achterwaarts</u>; <u>2 flanken op 2 beugels</u> en <u>afwenden</u> (start naar keuze; stop tussen schaar en flank is toegestaan) (wedstrijdpaard met twee beugels)	 <u>Suisse simple</u> naar de beugels; <u>schaar voor- of achterwaarts direct gevolgd door 2 flanken op 2 beugels</u> en <u>afwenden</u> (wedstrijdpaard met twee beugels)

Bij uitvoering van traject 2 mogen extra beenzwaaien toegevoegd worden. Zowel de uitvoering van deze beenzwaaien als mede eventuele extra stops worden wél beoordeeld door de E-jury.

Sectie 12 – Ringen

Artikel 12.1 - Beschrijving van een oefening op ringen

Een oefening aan de ringen bestaat uit zwaai-, kracht- en houdingselementen. Deze elementen en combinaties worden uitgevoerd in hang, tot of door steun of tot of door handstand, en worden uitgevoerd met voornamelijk gestrekte armen.

Hedendaagse ringenoefeningen kenmerken zich door overgangen tussen zwaai en krachtelelementen en vice versa. Het zwaaien en kruisen van de kabels is niet toegestaan.

Artikel 12.2 – Inhoud en constructie van een oefening

Niveau	basis	plus	top
D-score	1.0	1.3	1.6

Artikel 12.3.1 – Specifieke aftrekken voor ringen

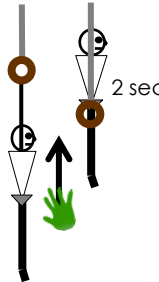
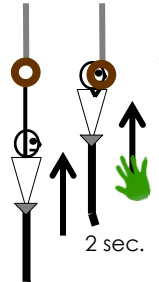
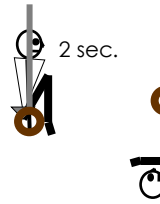
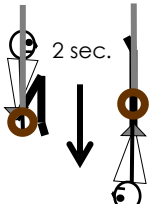
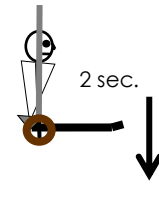
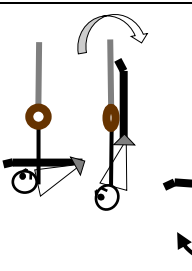
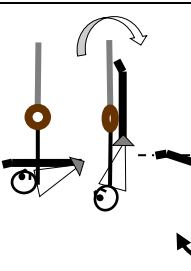
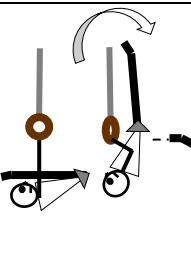
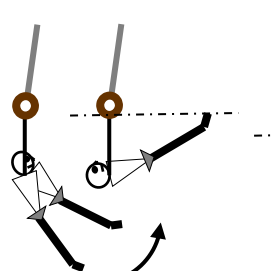
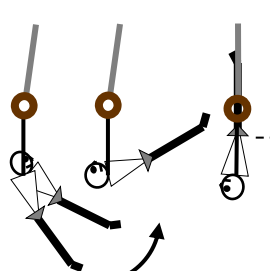
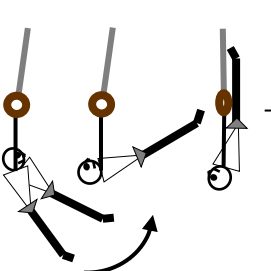
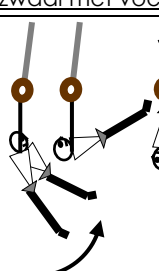
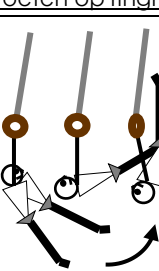
Fout	Klein 0.1	Middel 0.3	Groot 0.5
Benen uit elkaar of andere fouten bij het aanspringen of aantillen aan de ringen		+	
Gebogen armen tijdens elementen van zwaai naar krachthoudingen of bij het komen tot een krachthouding	+	+	+
Raken van de kabels met armen, voeten of andere lichaamsdelen		+	
Steunen met voeten of benen tegen de kabels			+
Overdreven zwaaien van de kabels	Per element		

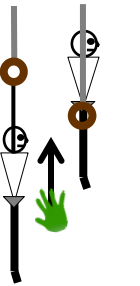
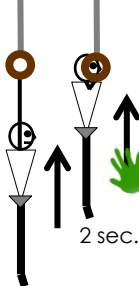
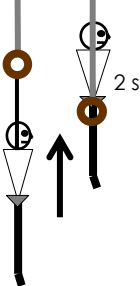
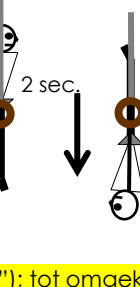
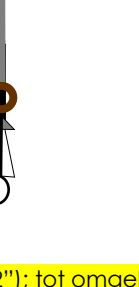
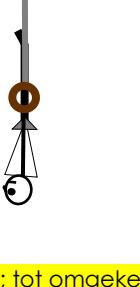
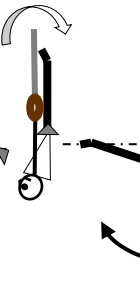
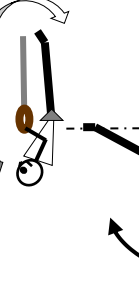
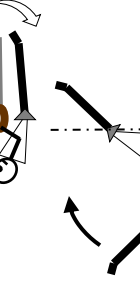
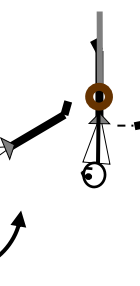
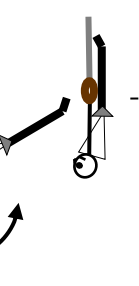
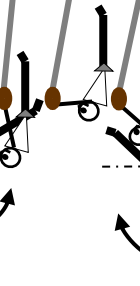
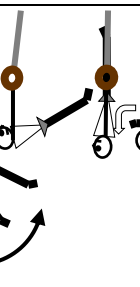
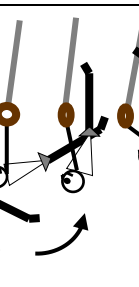
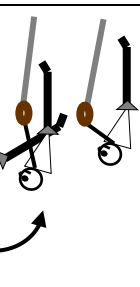
Artikel 12.3.2 – Oefenstof specifieke punten voor ringen

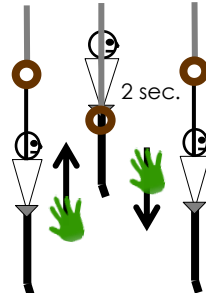
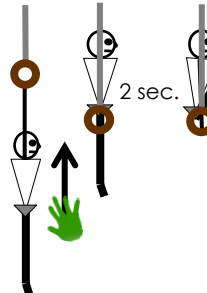
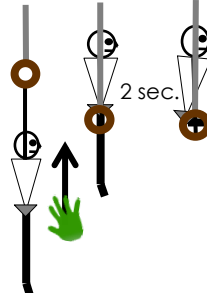
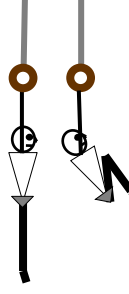
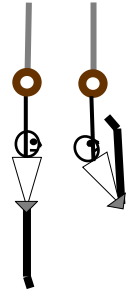
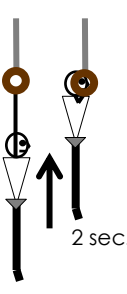
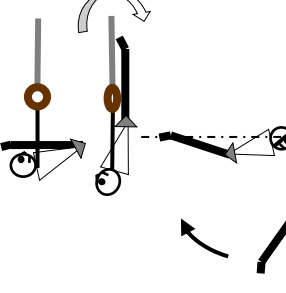
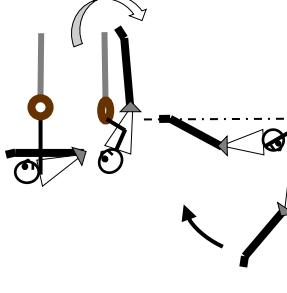
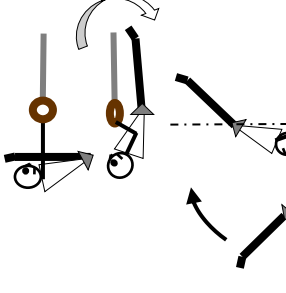
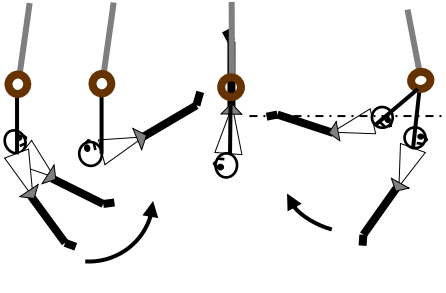
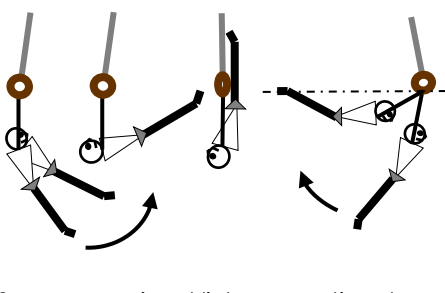
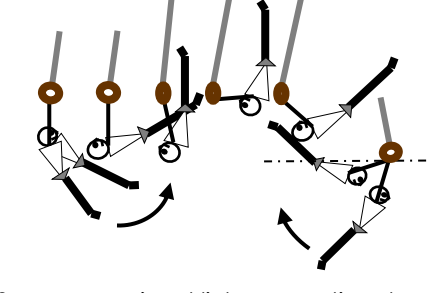
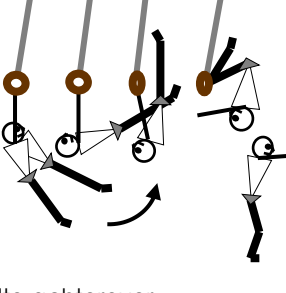
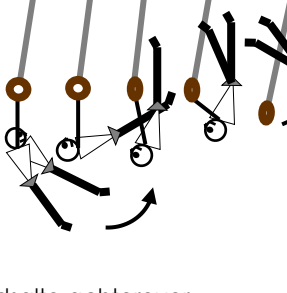
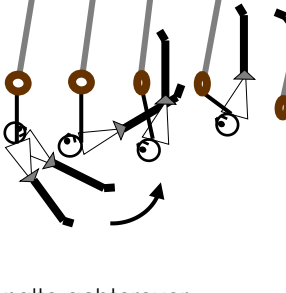
Beschrijving	Aftrek
Techniek voorzwaai: gestrekte armen en de handpalmen naar achter gedraaid	Afwijking geeft een aftrek van 0.1 per keer
Techniek achterzwaai: schouders laag; armen gestrekt schuin zijwaarts	Afwijking geeft een aftrek van 0.1 per keer
Muscle-up tot steun met gestrekt lichaam of met heuphoek 30°	Afwijking geeft aftrek voor de heuphoek conform FIG vanaf 30 graden
Muscle-up moet in een vloeiende beweging uitgevoerd worden	Vertraging of ritmeverstoring: 0.3 Stop: 0.5
Zwaaihoogte zover deze de minimum hoogte niet behaald wordt	Afwaarderen naar waarde lager OF wanneer dit niet kan aftrek zoals beschreven in artikel D.
Salto-afsprong zonder stijging van de schouders (schouders op ringhoogte)	0.3
Ellebogen niet gestrekt bij hefbewegingen	0.3

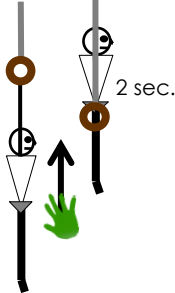
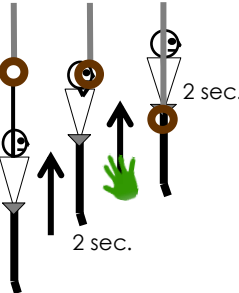
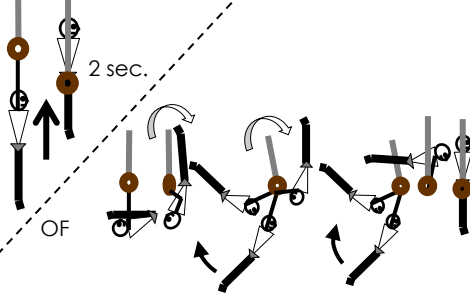
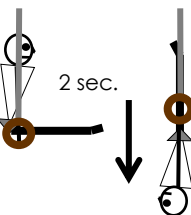
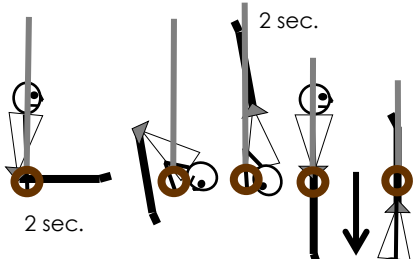
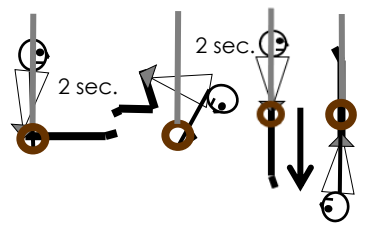
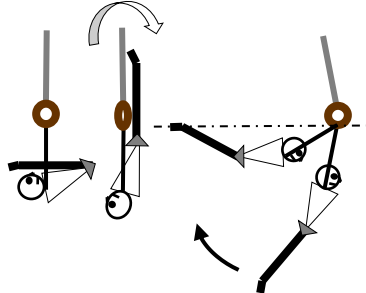
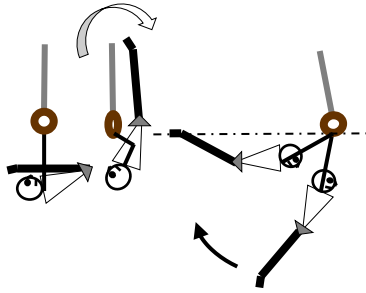
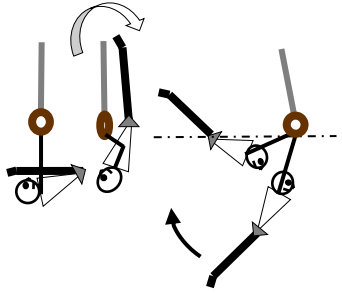
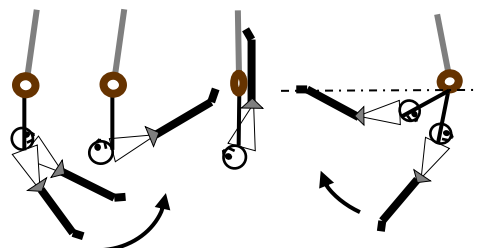
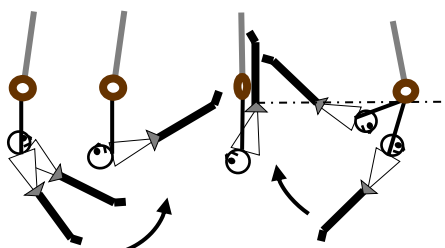
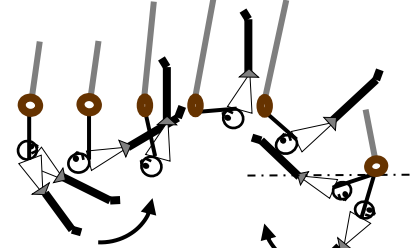
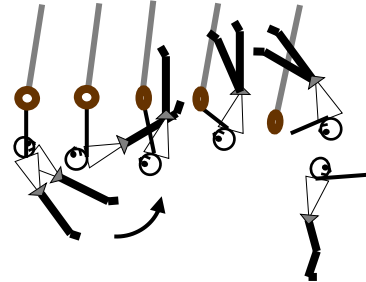
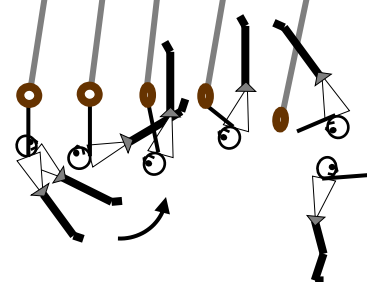
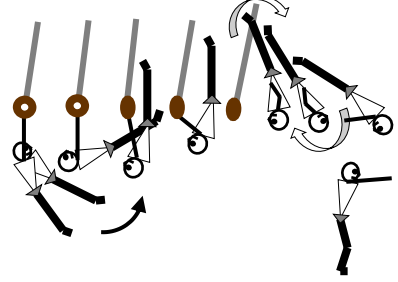


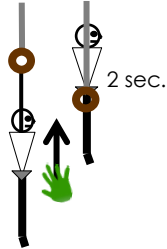
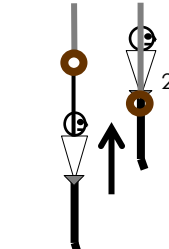
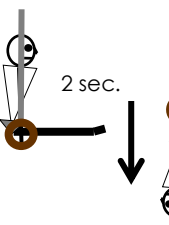
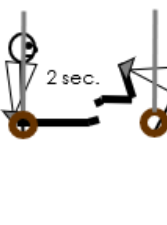
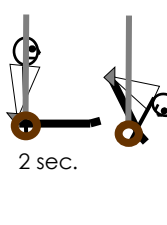
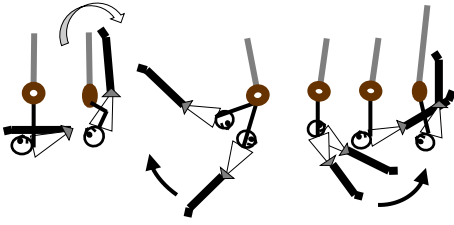
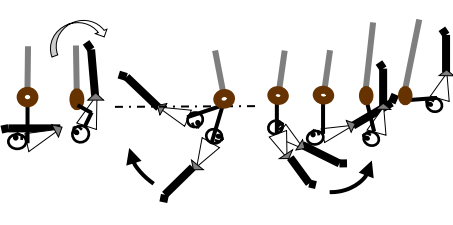
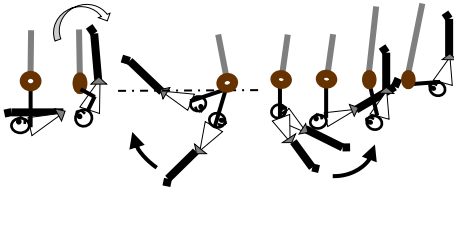
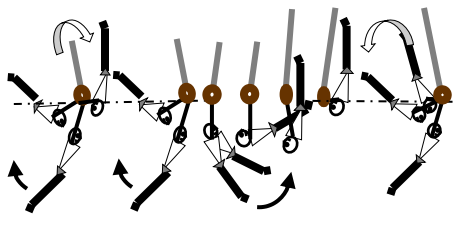
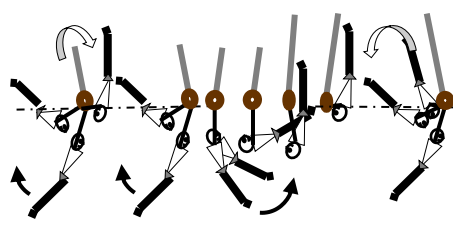
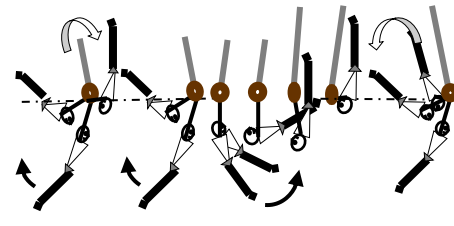
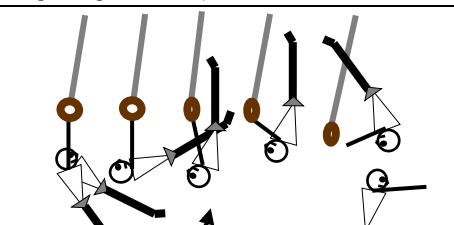
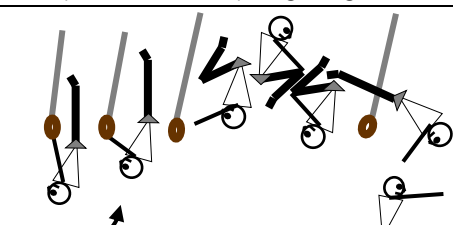
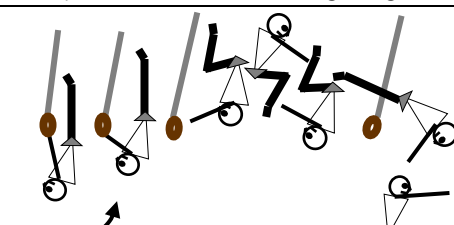
Bij gehurkte bovenbalans heupen niet op schouderhoogte	0.1 – 0.3
---	-----------

Instap B basis 1.0		Instap B plus 1.3		Instap B top 1.6	
I		 2 sec. Strekhang; muscle-up met hulp tot <u>streksteun (2")</u>		 2 sec. 2 sec. Strekhang; <u>optrekken tot hoofd tussen de ringen (2")</u>; verder muscle-up met hulp tot <u>streksteun (2")</u>	
	 2 sec. <u>Hurksteun (2")</u>; vouwhang; omgekeerde hang (voor- of achterwaarts)	 2 sec. <u>Hurksteun (2")</u>; direct tot omgekeerde hang komen (voor- of achterwaarts)		 2 sec. <u>Hoeksteun (2")</u>; direct tot omgekeerde hang komen (voor- of achterwaarts)	
	 Vouwhang uitzwaai; <u>achterzwaai</u>	 Vouwhang uitzwaai; <u>achterzwaai met voeten op hoofdhoogte</u>		 Vouwhang <u>uitzwaai met verhoging van de schouders</u>; <u>achterzwaai voeten op ringhoogte</u>	
	 2x: <u>voorzwaai met voeten op ringhoogte</u>; <u>achterzwaai met voeten onder hoofdhoogte</u>	 2x: <u>voorzwaai tot omgekeerde hang</u>; <u>achterzwaai met voeten op hoofdhoogte</u>		 2x: <u>voorzwaai met lichaam verticaal en vastgezette arm-romphoek</u>; <u>achterzwaai met voeten op ringhoogte</u>	
		 Via omgekeerde hang naar <u>ruglingse hang</u>; lichaam verticaal; <u>neerspringen</u>		 <u>Spreadsalto achterover</u>	

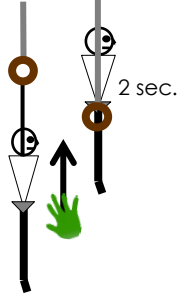
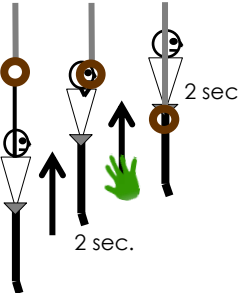
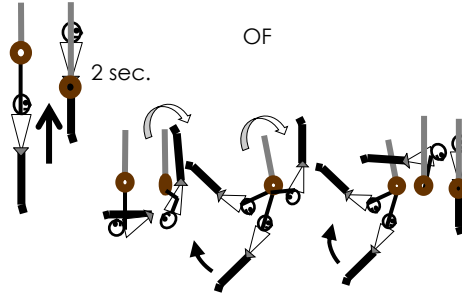
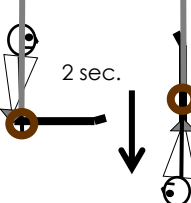
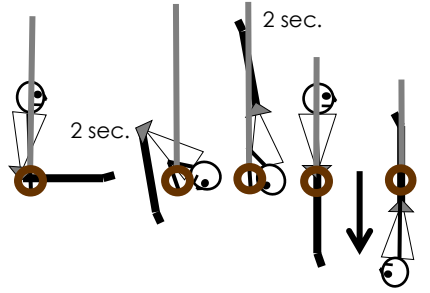
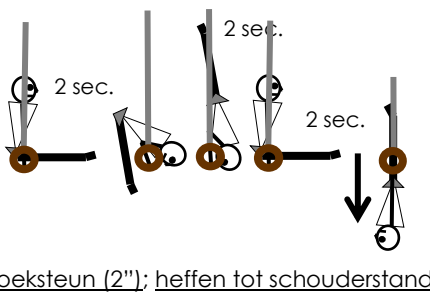
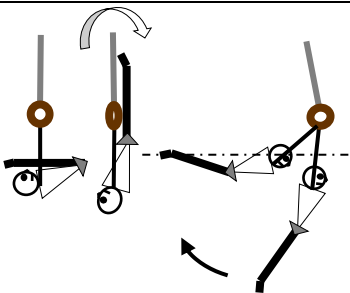
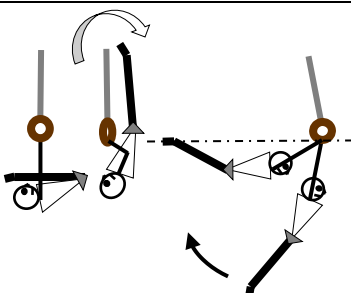
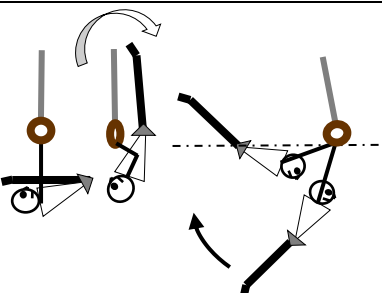
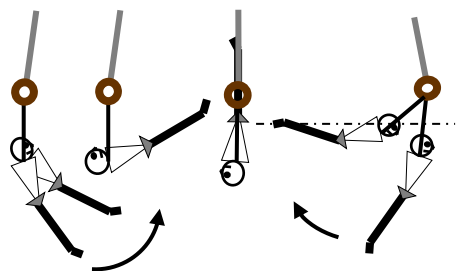
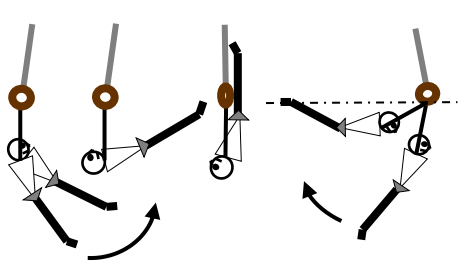
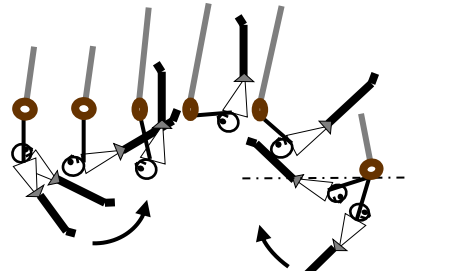
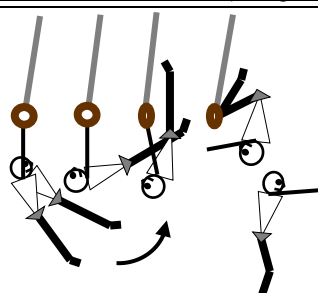
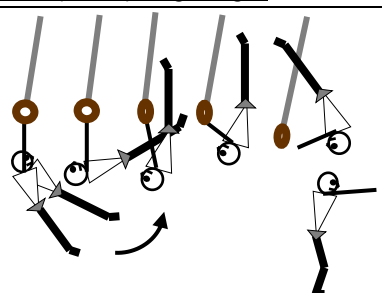
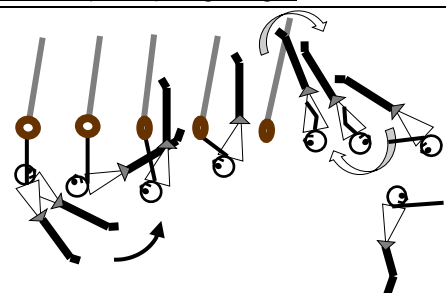
	Instap A basis 1.0	Instap A plus 1.3	Instap A top 1.6
I	 Strekhang; muscle-up met hulp tot steun	 Strekhang; <u>optrekken tot hoofd tussen de ringen (2'')</u>; verder muscle-up met hulp tot streksteun (2'')	 Strekhang; <u>muscle-up heuphoek 30° of minder, tot streksteun (2'')</u>
II	 Streksteun(2''); tot omgekeerde hang komen (naar keuze)	 Hurksteun (2''); tot omgekeerde hang komen (naar keuze)	 Hoeksteun (2''); tot omgekeerde hang komen (naar keuze)
III	 Vouwhang uitzwaai; <u>achterzwaai met voeten op hoofdhoogte</u>	 Vouwhang <u>uitzwaai met verhoging van de schouders</u>; <u>achterzwaai voeten op ringhoogte</u>	 Vouwhang <u>uitzwaai met verhoging van de schouders</u>; <u>achterzwaai heupen op ringhoogte</u>
IV	 2x: <u>voorzwaai tot omgekeerde hang</u>; <u>achterzwaai met voeten op hoofdhoogte</u>	 2x: <u>voorzwaai met lichaam verticaal en vastgezette arm-romphoek</u>; <u>achterzwaai met voeten op ringhoogte</u>	 2x: <u>voorzwaai met lichaam verticaal en schouders op ringhoogte</u>; <u>achterzwaai met heupen op ringhoogte</u>
V	 Via omgekeerde hang naar <u>ruglingse hang</u>; <u>lichaam verticaal</u>; <u>neerspringen</u>	 <u>Spreadsalto achterover</u>	 <u>Streksalto achterover</u>

	Pupil C basis 1.0	Pupil C plus 1.3	Pupil C top 1.6
I	 Strekhang; muscle-up met hulp tot <u>streksteun (2")</u>; tot hang met hulp	 Strekhang; muscle-up met hulp tot <u>streksteun (2")</u>; <u>hurksteun (2")</u>; tot hang met hulp	 Strekhang; muscle-up met hulp tot <u>streksteun (2")</u>; <u>hoeksteun (2")</u>; tot hang alleen
II	 Strekhang; <u>gehurkt tot omgekeerde hang</u>	 Strekhang; <u>gehoekt tot omgekeerde hang</u>	 Strekhang; <u>optrekken tot hoofd tussen de ringen (2")</u>; <u>gehoekt tot omgekeerde hang</u>
III	 Vouwhang <u>uitzwaai</u>; <u>achterzwaai met voeten op hoofdhoogte</u>	 Vouwhang <u>uitzwaai met verhoging van de schouders</u>; <u>achterzwaai voeten op ringhoogte</u>	 Vouwhang <u>uitzwaai met verhoging van de schouders</u>; <u>achterzwaai heupen op ringhoogte</u>
IV	 2x: <u>voorzwaai tot omgekeerde hang</u>; <u>achterzwaai met voeten op hoofdhoogte</u>	 2x: <u>voorzwaai met lichaam verticaal en vastgezette arm-romphoek</u>; <u>achterzwaai met voeten op ringhoogte</u>	 2x: <u>voorzwaai met lichaam verticaal en schouders op ringhoogte</u>; <u>achterzwaai met heupen op ringhoogte</u>
V	 <u>Hurksalto achterover</u>	 <u>Spreidsalto achterover</u>	 <u>Streksalto achterover</u>

	Pupil B basis 1.0	Pupil B plus 1.3	Pupil B top 1.6
I	 Strekhang; muscle-up met hulp tot streksteun (2")	 Strekhang; optrekken tot hoofd tussen de ringen (2"); verder muscle-up met hulp tot streksteun (2")	 Strekhang; muscle-up, heuphoek 30° of minder tot streksteun (2"); OF (inloque); achteropzet tot steun
II	 Hoeksteun (2"); terugkomen tot omgekeerde hang	 Hoeksteun (2"); heffen tot schouderstand (2"); terugkomen tot omgekeerde hang	 Hoeksteun (2"); gehurkte bovenbalans (2"); terugkomen tot streksteun (2"); omgekeerde hang
III	 Uitzwaai; achterzwaai voeten op ringenhoogte	 Uitzwaai met verhoging van de schouders; achterzwaai voeten op ringenhoogte	 Uitzwaai met verhoging van de schouders; achterzwaai heupen op ringenhoogte
IV	 2x: voorzwaai tot omgekeerde hang; achterzwaai met voeten op ringhoogte	 2x: voorzwaai met lichaam verticaal en vastgezette arm-romphoek; achterzwaai met heupen op ringhoogte	 2x: voorzwaai met lichaam verticaal en schouders op ringhoogte; achterzwaai met heupen op ringhoogte
V	 Spreidsalto achterover	 Streksalto achterover	 Streksalto achterover met 1/1 schroef

	Pupil A basis 1.0	Pupil A plus 1.3	Pupil A top 1.6
I	 Strekhang, muscle-up met hulp tot streksteun (2")	 Strekhang; muscle-up heuphoek 30° tot streksteun (2")	 Strekhang; muscle-up gestrekt tot streksteun (2")
II	 Hoeksteun (2"); terugkomen tot omgekeerde hang	 Hoeksteun (2"); gehurkte bovenbalans (2"); terugkomen tot streksteun (2"); omgekeerde hang	 Hoeksteun (2"); heffen tot gespreide hefhouding 2" terugkomen tot streksteun (2"); terugkomen tot omgekeerde hang
III	 Vouwhang; uitzwaai met verhoging van de schouders; achterzwaai voeten op ringhoogte; voorzwaai met lichaam verticaal en vastgezette arm-romphoek	 Vouwhang; uitzwaai met verhoging van de schouders; achterzwaai heupen op ringhoogte; voorzwaai met schouders op ringhoogte	 Vouwhang; uitzwaai met verhoging van de schouders; achterzwaai heupen op ringhoogte; voorzwaai met schouders boven ringhoogte
IV	 Inloque; achterzwaai voeten op ringhoogte; disloque	 Inloque schouders op ringhoogte; achterzwaai heupen op ringhoogte; disloque schouders op ringhoogte	 Inloque schouders boven ringhoogte; achterzwaai heupen op ringhoogte; disloque schouders boven ringhoogte
V	 Streksalto achterover	 Dubbel hurksalto achterover	 Dubbel pucksalto* achterover

Pucksalto = Streksalto met een bolle houding en benen opgetrokken, heuphoek tussen 70-110 graden. De armen zijn vrij van het lichaam en hoofd neutraal.

	Jeugd D basis 1.0	Jeugd D plus 1.3	Jeugd D top 1.6
I	 Strekhang; muscle-up met hulp tot streksteun (2")	 Strekhang; <u>optrekken tot hoofd tussen de ringen (2")</u>; verder muscle-up met hulp tot streksteun (2")	 Strekhang; <u>muscle-up, heuphoek max. 30° tot streksteun (2")</u>; OF (inloque); <u>achteropzet tot steun</u>
II	 <u>Hoeksteun (2")</u>; terugkomen tot omgekeerde hang	 <u>Hoeksteun (2")</u>; <u>heffen tot schouderstand (2")</u>; terugkomen tot omgekeerde hang	 <u>Hoeksteun (2")</u>; <u>heffen tot schouderstand (2")</u>; terugkomen tot <u>hoeksteun (2")</u>; omgekeerde hang
III	 <u>Uitzwaai</u>; <u>achterzwaai voeten op ringenhoogte</u>	 <u>Uitzwaai met verhoging van de schouders</u>; <u>achterzwaai voeten op ringenhoogte</u>	 <u>Uitzwaai met verhoging van de schouders</u>; <u>achterzwaai heupen op ringenhoogte</u>
IV	 2x: <u>voorzwaai tot omgekeerde hang</u>; <u>achterzwaai met voeten op ringhoogte</u>	 2x: <u>voorzwaai met lichaam verticaal en vastgezette arm-romphoek</u>; <u>achterzwaai met heupen op ringhoogte</u>	 2x: <u>voorzwaai met lichaam verticaal en schouders op ringhoogte</u>; <u>achterzwaai met heupen op ringhoogte</u>
V	 <u>Hurksalto achterover</u>	 <u>Streksalto achterover</u>	 <u>Streksalto achterover met ½ of 1/1 schroef</u>

Sectie 13 – Sprong

Artikel 13.1 - Beschrijving van een oefening op sprong

De turner (m.u.v. Pupil A) moet één sprong laten zien. Elke sprong begint met een aanloop en een afzet met twee voeten van de springplank met de benen gesloten waarna een korte steunfase op het toestel volgt met twee handen. De sprong mag draaien om de twee lichaamsassen bevatten.

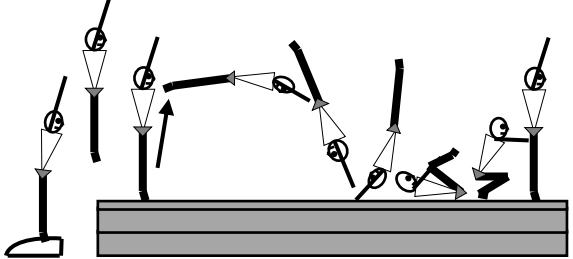
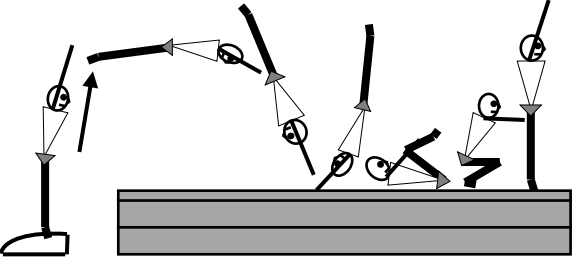
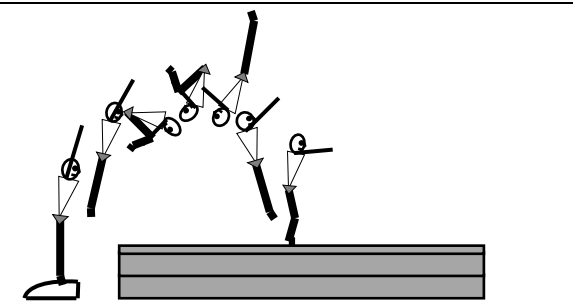
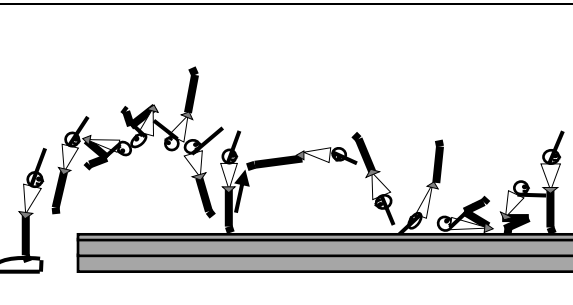
Categorie Pupil A laat twee verschillende sprongen zien. Het gemiddelde van de sprongen telt mee voor de score in de meerkamp.

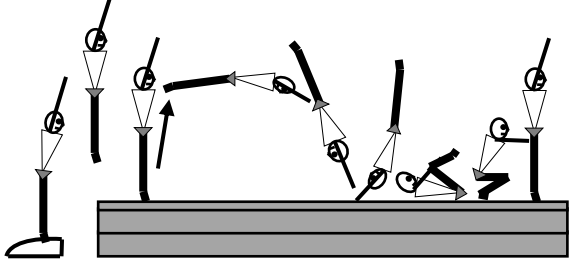
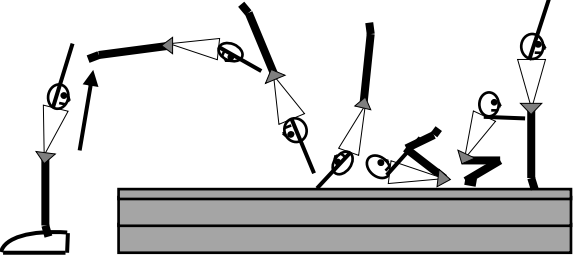
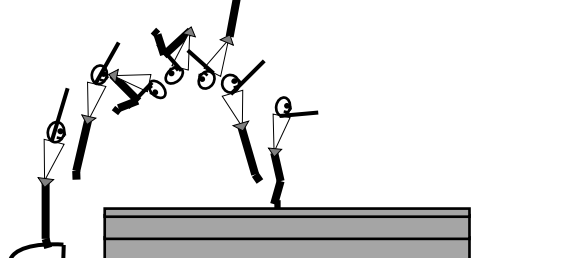
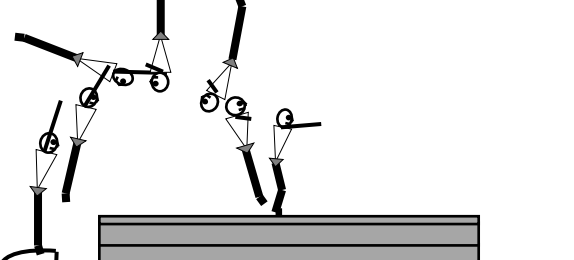
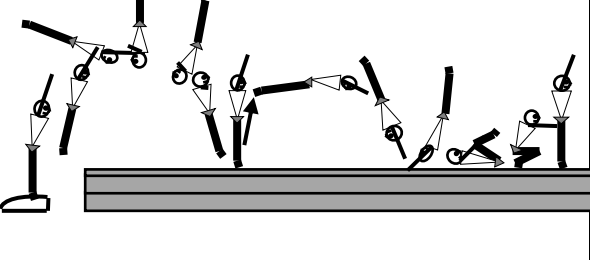
Artikel 13.2.1 – Specifieke aftrekken voor sprong

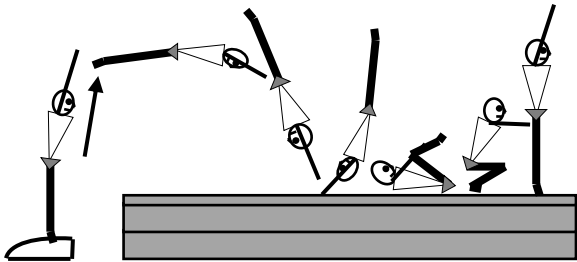
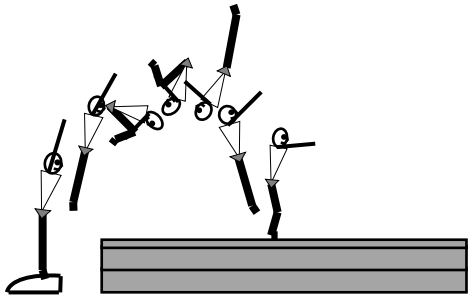
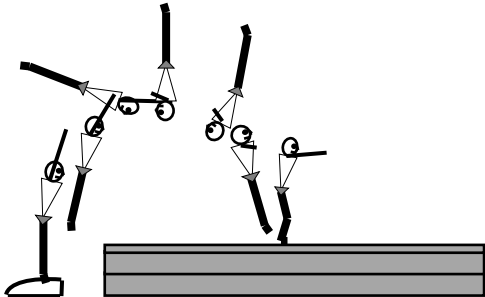
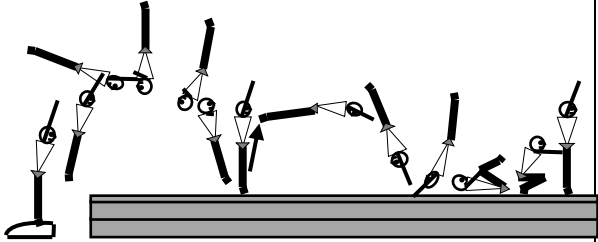
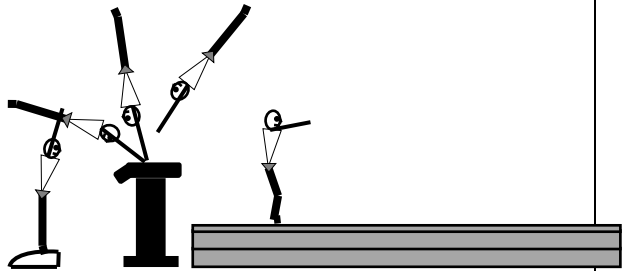
Fout	Klein 0.1	Middel 0.3	Groot 0.5
Uitvoeringsfouten in de eerste vluchtfase	+	+	+
Technische fouten in de eerste vluchtfase	+	+	+
Uitvoeringsfouten in de tweede vluchtfase	+	+	+
Technische fouten in de tweede vluchtfase	+	+	+
Onvoldoende strekking als voorbereiding voor de landing	+	+	

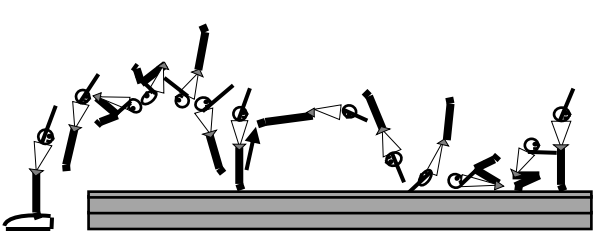
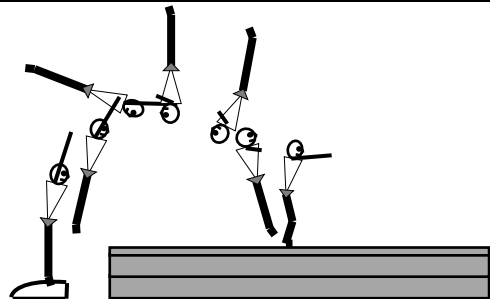
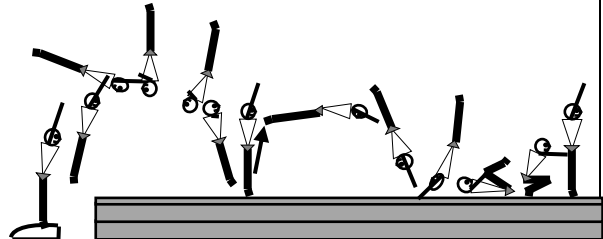
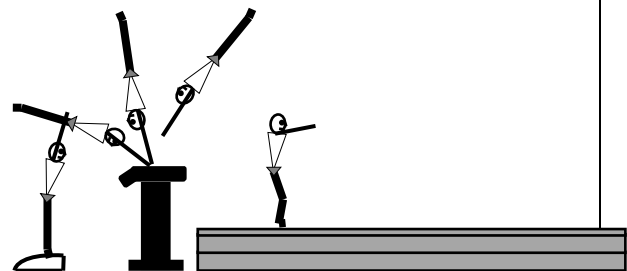
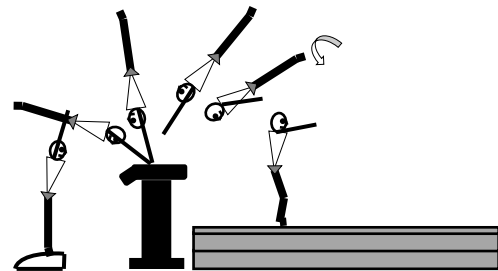
Artikel 13.2.2 – Oefenstof specifieke punten voor sprong

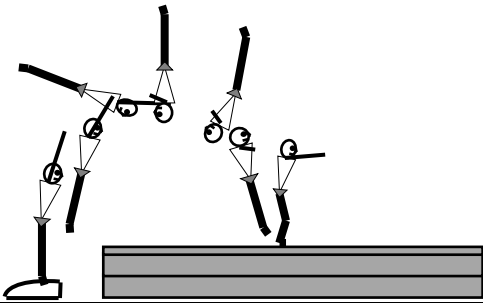
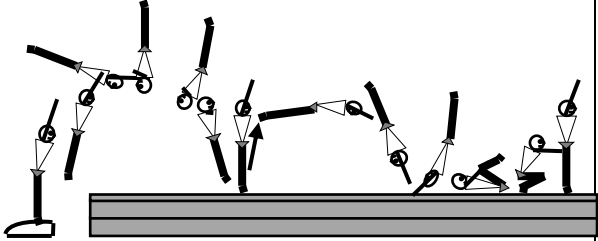
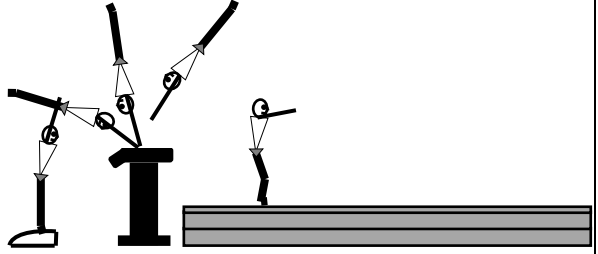
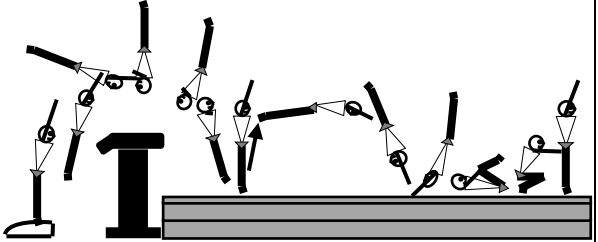
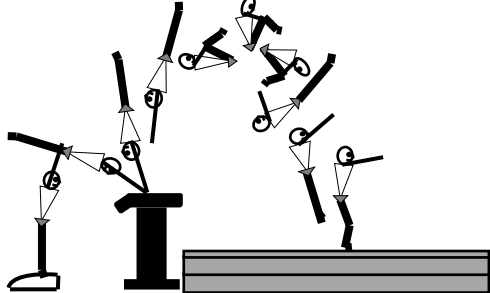
Beschrijving	Aftrek
Geen hielactie na de afzet in de streksalto, zweefrol en overslag	0.3
Heuphoek na de afzet in de streksalto, (doorkaats) zweefrol en overslag	0.1, 0.3, 0.5
Overslag hele draai: de draai ingezet voor of tijdens de kaats	1.0
Geen vlotte verbinding tussen salto en zweefrol of koprol in plaats van zweefrol: de D-jury geeft de moeilijkheidswaarde voor salto zonder doorkaats zweefrol.	
De doorkaats zweefrol op de landingsmat na streksalto hoeft geen hielactie te vertonen, wel duidelijk doorkaatsen naar zweefrol.	
De turner is vrij om te kiezen voor een springplank of trampolineplank en vrij om de hoogte van de pegasus in te stellen op 115 of 125cm.	
Er is geen limiet aan het aantal sprongen dat ingeturnd mag worden. Wel dient er gehouden te worden aan de inturntijd vanuit de wedstrijdorganisatie	

D-score	Instap B	
5.8	Streksprong + zweefrol op 70 cm mat	
6.5	Zweefrol met hielactie op 70 cm mat	
7.3	Hurksalto voorover op 70 cm mat	
8.0	Hurksalto + zweefrol op 70 cm mat	

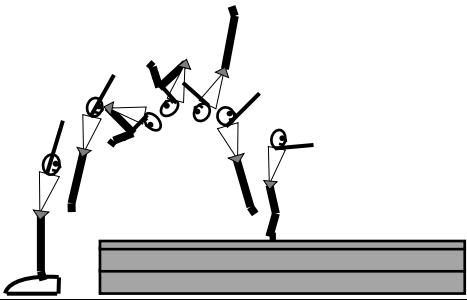
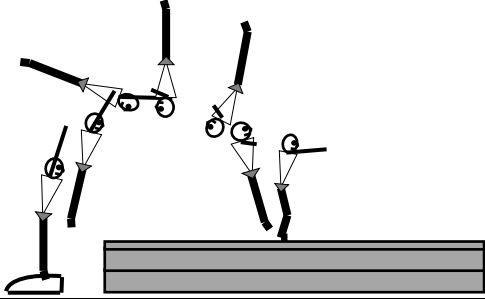
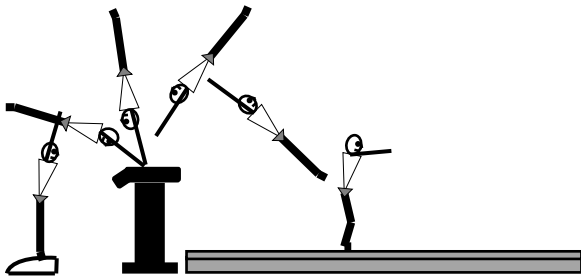
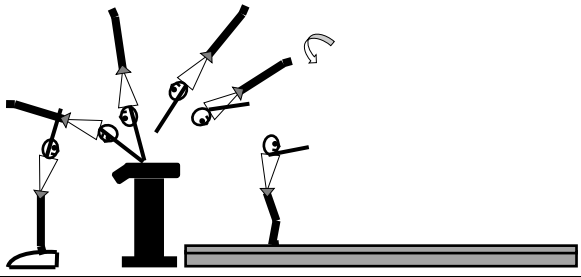
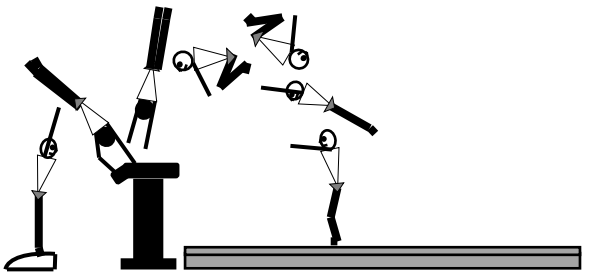
D-score	Instap A	
5.0	Streksprong + zweefrol op 70 cm mat	
5.8	Zweefrol met hielactie op 70 cm mat	
6.5	Hurksalto voorover op 70 cm mat	
7.3	Streksalto voorover op 70 cm mat	
8.0	Streksalto + zweefrol op 70 cm mat	

D-score	Pupil C	
5.0	Zweefrol met hielactie op 70 cm mat	
5.8	Hurksalto voorover op 70 cm mat	
6.5	Streksalto voorover op 70 cm mat	
7.3	Streksalto + zweefrol op 70 cm mat	
8.0	Overslag met hielactie over springtoestel 115/125 cm met extra landingsmatten 30 cm	

D-score	Pupil B	
5.0	Hurksalto + zweefrol op 70 cm mat	
5.8	Streksalto voorover op 70 cm mat	
6.5	Streksalto + zweefrol op 70 cm mat	
7.3	Overslag met hielactie over springtoestel 115/125 cm met extra landingsmatten 30 cm	
8.0	Overslag met hele schroef na de afstoot over springtoestel 115/125 cm met extra landingsmatten 30 cm	

D-score	Pupil A*	
5.0	Streksalto op 70 cm mat	
5.8	Streksalto + zweefrol op 70 cm mat	
6.5	Overslag met hielactie over springtoestel 115/125 cm met extra landingsmatten 30 cm	
7.3	Streksalto over springtoestel 115/125 cm + zweefrol op extra landingsmatten 30 cm	
8.0	Overslag salto over springtoestel 115/125 cm, landing op een extra landingsmat 30 cm	

*Pupil A laat twee verschillende sprongen zien, het gemiddelde van de sprongen telt mee als score in de meerkamp.

D-score	Jeugd D	
5.0	Hurksalto voorover op 70 cm mat	
5.8	Streksalto op 70 cm mat	
6.5	Overslag met hielactie over springtoestel 115/125 cm	
7.3	Overslag met hele schroef na de afstoot over springtoestel 115/125 cm	
8.0	Tsukahara gehurkt of gehoekt over springtoestel 115/125 cm	

Sectie 14 – Brug

Artikel 14.1 - Beschrijving van een oefening op brug

Een moderne brugoefening bestaat voornamelijk uit zwaai- en vluchtelementen gekozen uit alle elementgroepen, uitgevoerd in doorgaande verbindingen door verschillende hang en steun posities, zodanig dat de volledige mogelijkheden op het toestel tot uiting komen.

Junioresbrug: Instap en Pupil C (115cm).

Senioresbrug: Pupil B (140cm), Pupil A (160cm) en Jeugd D (180cm).

Artikel 14.2 – Inhoud en constructie van een oefening

Niveau	basis	plus	top
D-score	1.0	1.3	1.6

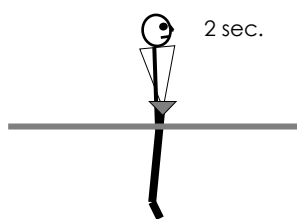
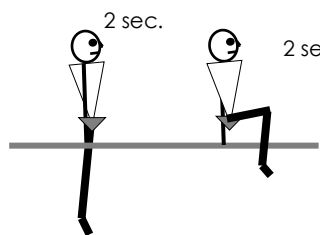
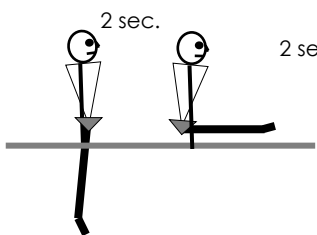
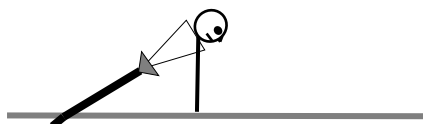
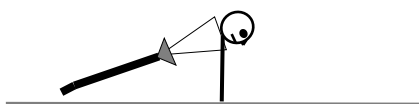
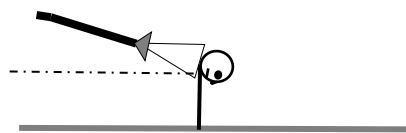
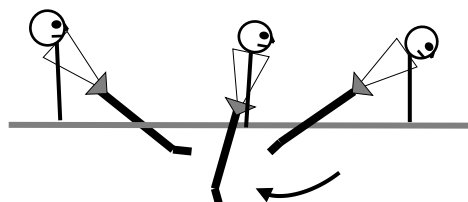
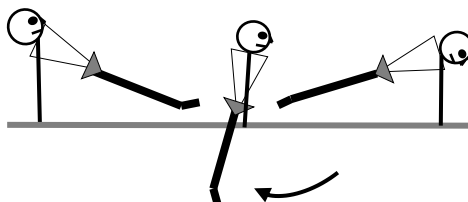
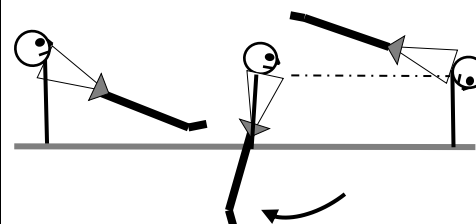
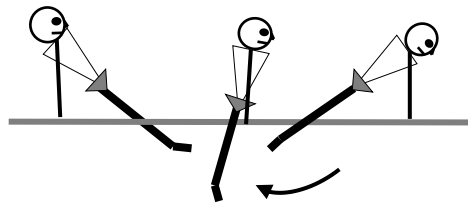
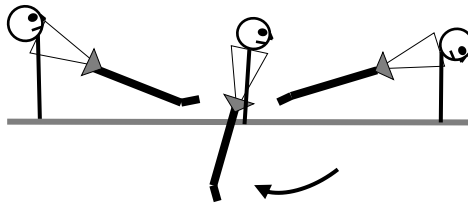
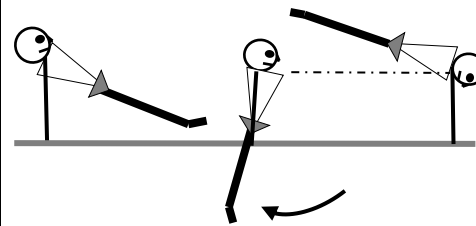
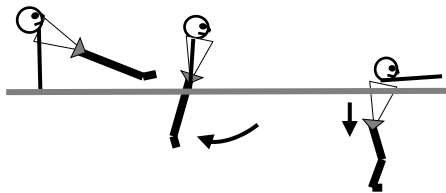
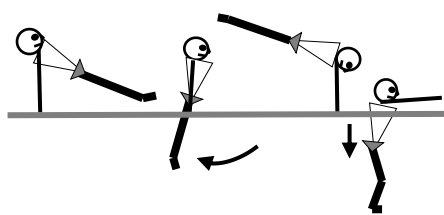
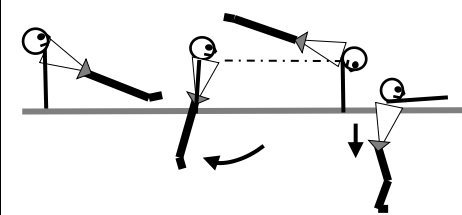
Artikel 14.3.1 – Specifieke aftrekken voor brug

Fout	Klein 0.1	Middel 0.3	Groot 0.5
Stappen of handcorrecties in de handstand	+		
Afwijking van de gevraagde lichaamspositie (ook bij zwaaien)	+	+	+
Lichaamshouding niet zoals gevraagd	+	+	+

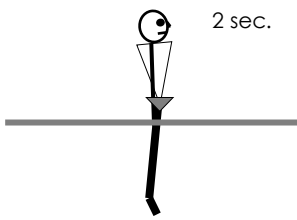
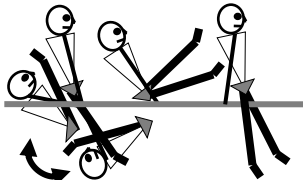
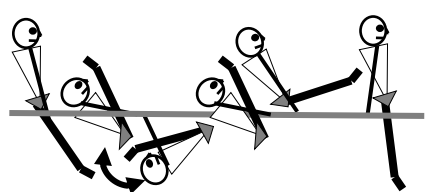
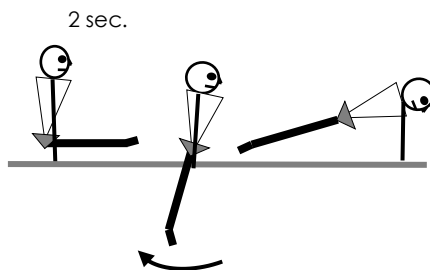
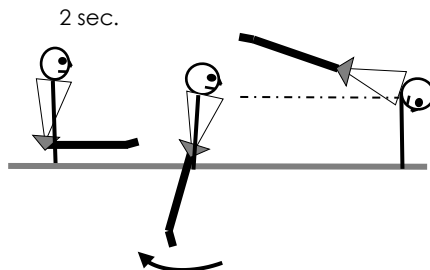
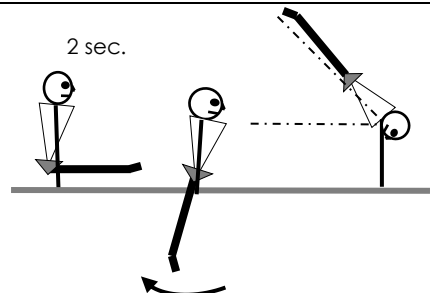
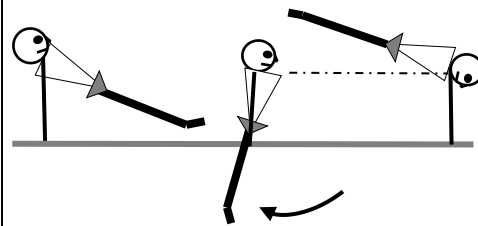
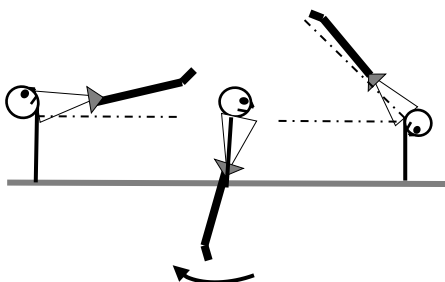
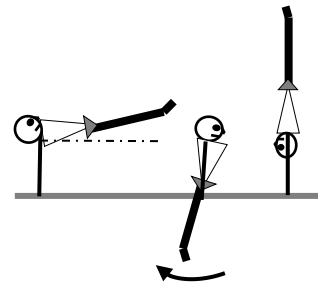
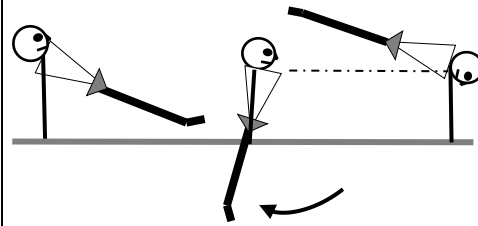
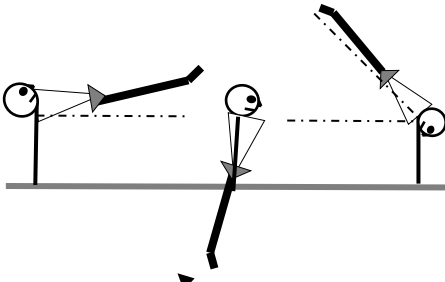
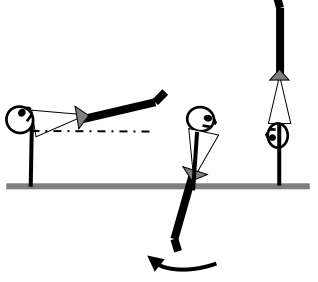
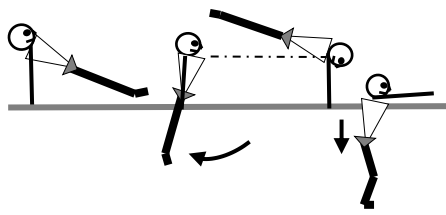
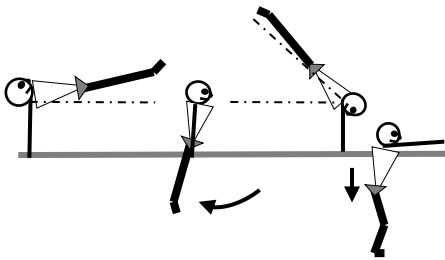
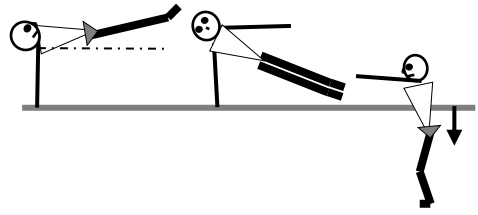
Artikel 14.3.2 – Oefenstof specifieke punten voor brug

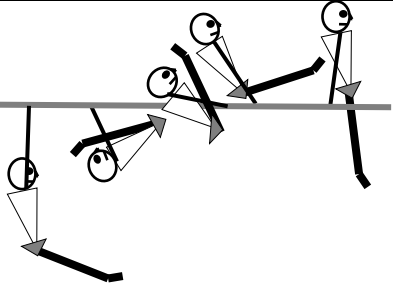
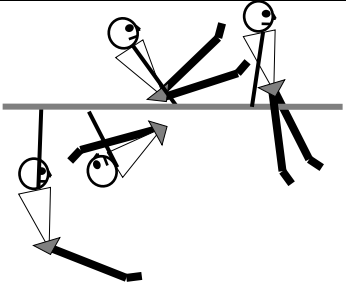
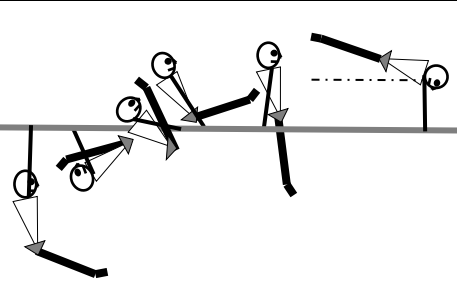
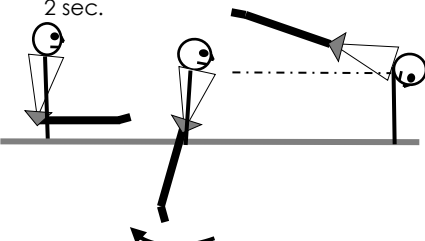
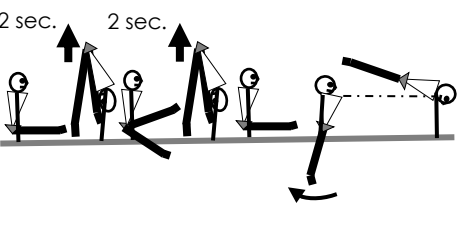
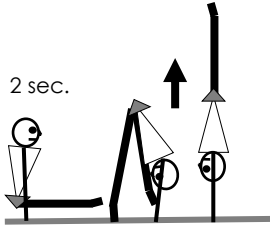
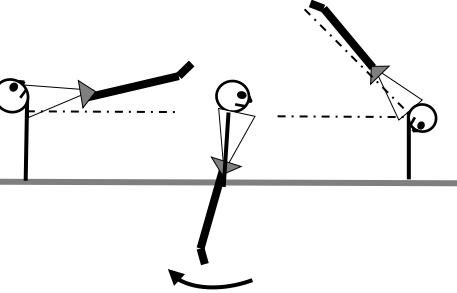
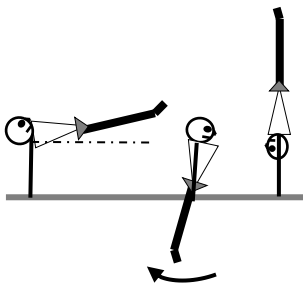
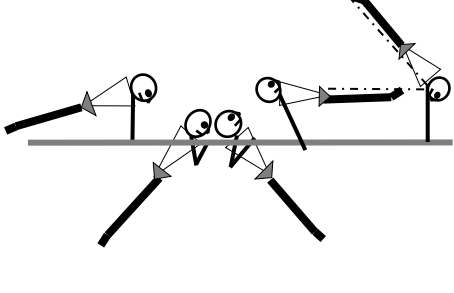
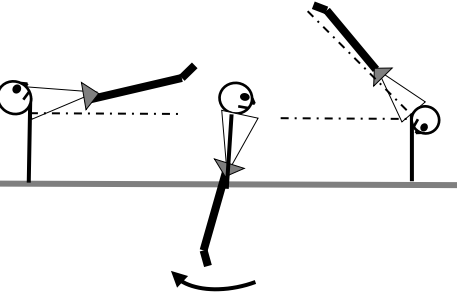
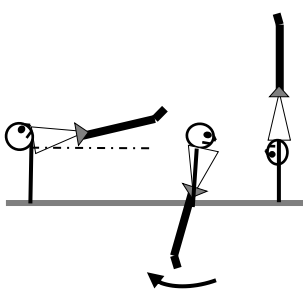
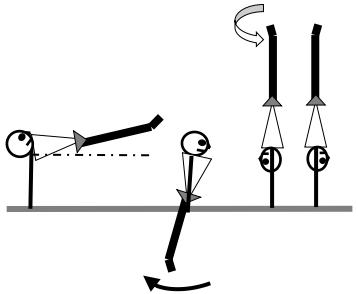
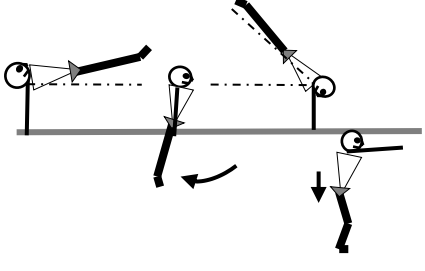
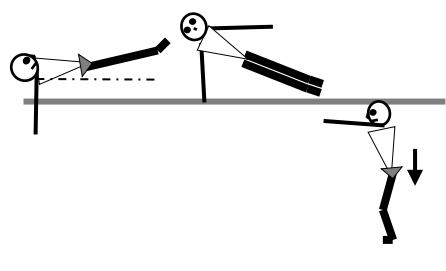
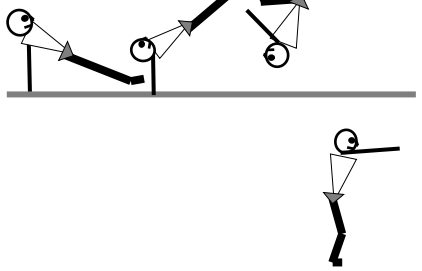
1. Bij uitwenden met halve draai voorwaarts wordt bedoeld: in de voorzwaai houdt de turner één hand vast en zwaait met een halve draai over die legger tot dwarsstand naast de brug (zoals in een pirouette).
2. Bij alle steunzwaaien moeten de heupen gestrekt zijn.
3. Een pak-pak mag zowel buitenwaarts als binnenwaarts uitgevoerd worden.

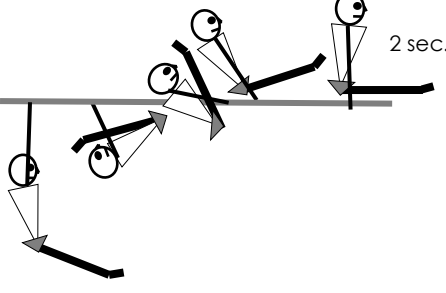
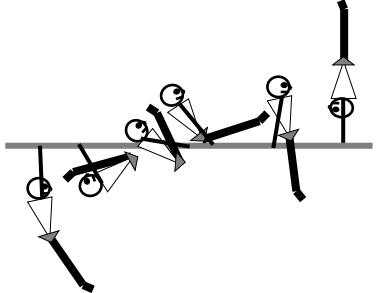
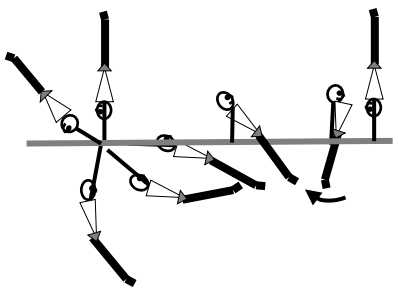
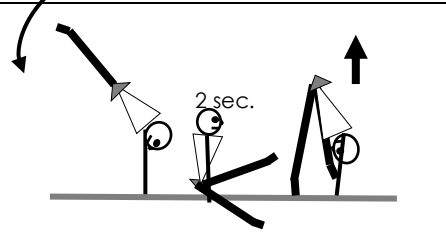
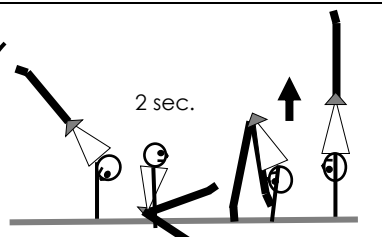
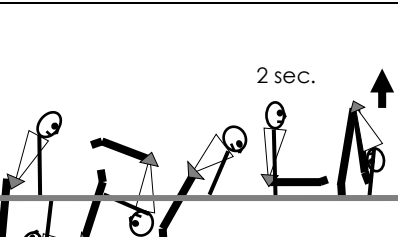
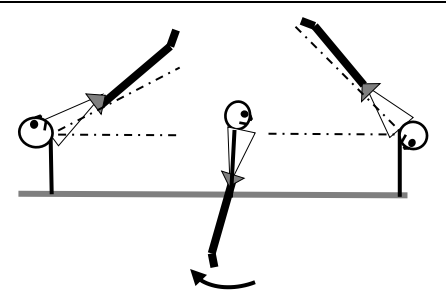
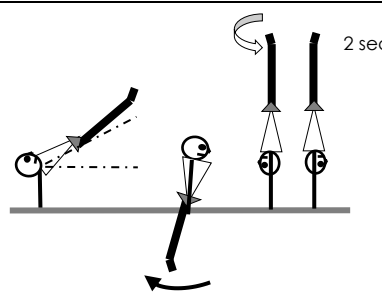
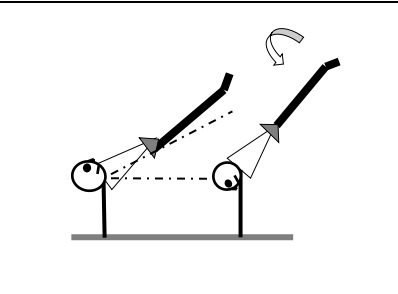
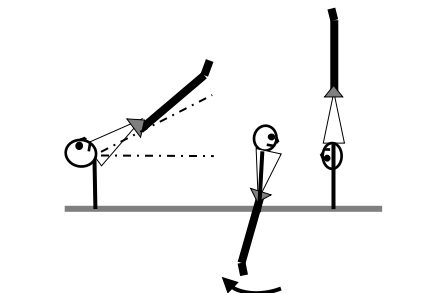
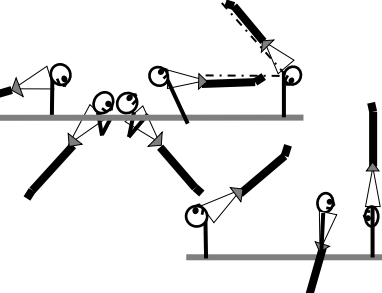
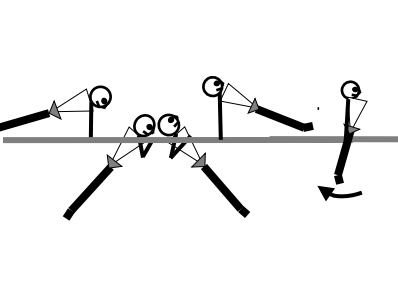
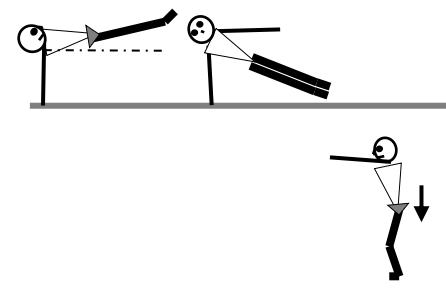
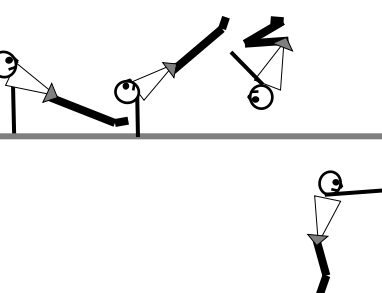
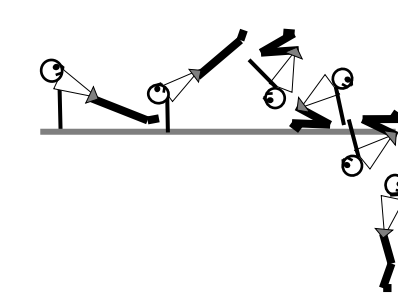
Fout	Klein 0.1	Middel 0.3	Groot 0.5
Komen tot steun bij de opsprong voor de pendelkip		+	
Kipbewegingen met gebogen armen	+	+	+
Hefbewegingen met gebogen benen	+	+	+
Gesprongen handstand waar bij de handen niet of nauwelijks loskomen van de leggers	Afwaarderen naar gewone handstand		
Zwaaihoogte onder de minimum hoogte	Afwaarderen naar traject lager OF wanneer dit niet kan aftrek zoals beschreven in artikel D.		
Geen duidelijke verhoging bij salto		+	

Instap B basis 1.0		Instap B plus 1.3		Instap B top 1.6	
I	 Opspringen tot streksteun (2")	 Opspringen tot streksteun (2"); hurksteun (2")	 Opspringen tot streksteun (2"); hoeksteun (2")		
II	 Uitzwaai tot <u>achterzwaai</u>	 Uitzwaai tot <u>achterzwaai voeten boven leggers</u>	 Uitzwaai tot <u>achterzwaai boven horizontaal</u>		
III	 <u>Voorzwaai</u>; <u>achterzwaai</u>	 <u>Voorzwaai voeten boven leggers</u>; <u>achterzwaai voeten boven leggers</u>	 <u>Voorzwaai voeten boven leggers</u>; <u>achterzwaai boven horizontaal</u>		
IV	 <u>Voorzwaai</u>; <u>achterzwaai</u>	 <u>Voorzwaai voeten boven leggers</u>; <u>achterzwaai voeten boven leggers</u>	 <u>Voorzwaai voeten boven leggers</u>; <u>achterzwaai boven horizontaal</u>		
V	 <u>Voorzwaai</u>; <u>achterzwaai neerspringen tussen de leggers</u>	 <u>Voorzwaai voeten boven leggers</u>; <u>achterzwaai voeten boven leggers neerspringen tussen de leggers</u>	 <u>Voorzwaai voeten boven leggers</u>; <u>afwenden boven horizontaal</u>		

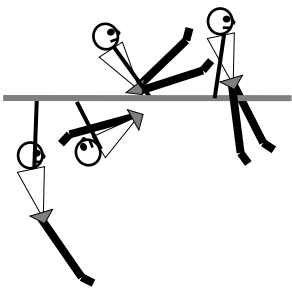
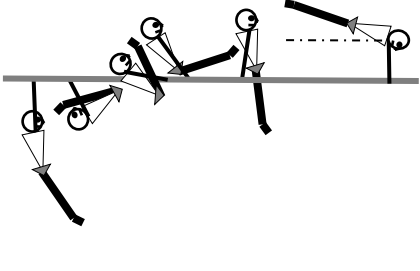
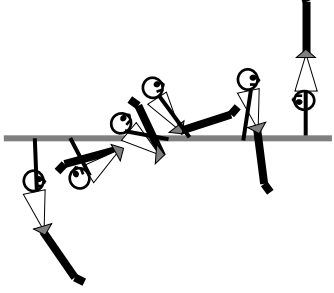
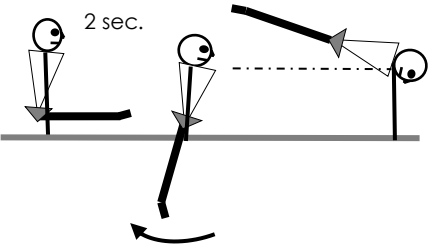
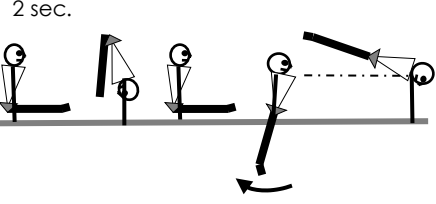
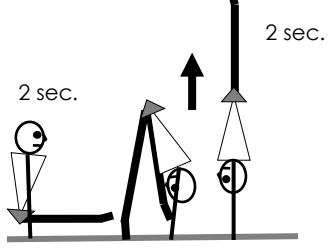
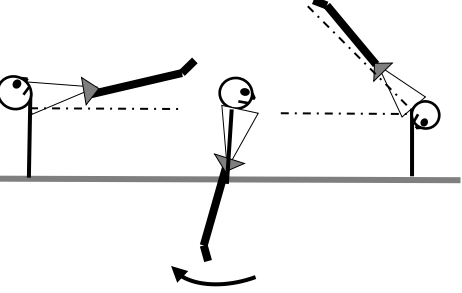
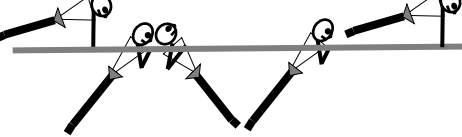
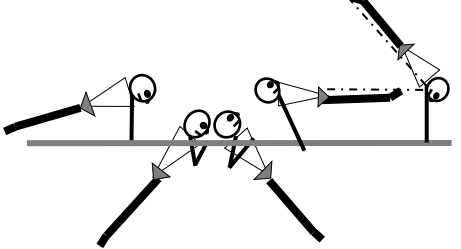
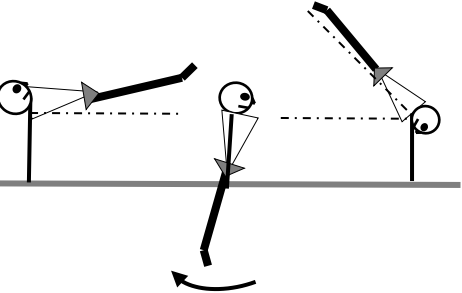
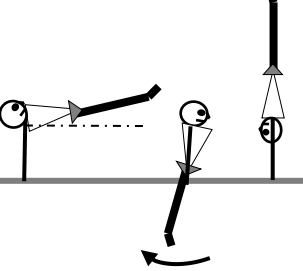
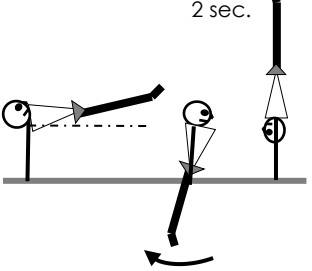
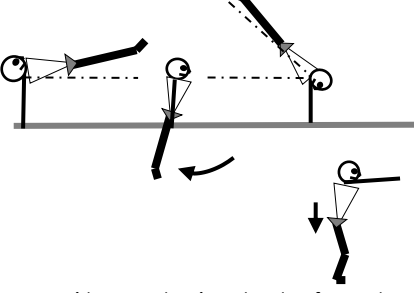
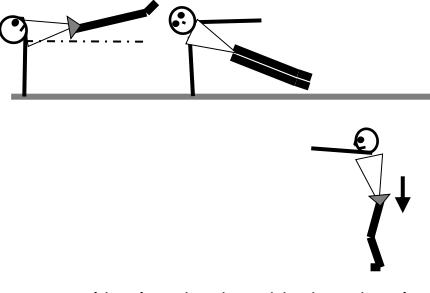
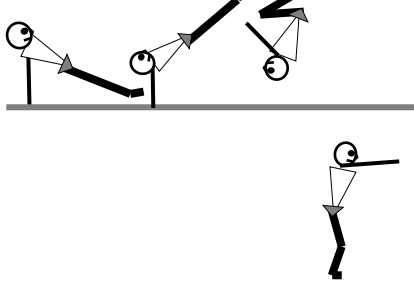
Instap A basis 1.0		Instap A plus 1.3		Instap A top 1.6	
I	Opspringen tot steun (2")	Bol opspringen tot schouders net voor de streksteun gevolgd door pendelkip tot steun (achterzwaai toegestaan)	Bol opspringen tot schouders net voor de streksteun gevolgd door pendelkip tot spreidzit met gestrekte heupen		
II	Hoeksteun (2"); uitzwaai; achterzwaai boven horizontaal	Hoeksteun (2"); heffen tot vluchtige spitz; achterzwaai boven horizontaal	Hoeksteun (2"); heffen tot spitz (2"); achterzwaai tot 45° of hoger		
III	Voorzwaai voeten boven leggers; achterzwaai boven horizontaal	Voorzwaai boven horizontaal; achterzwaai boven horizontaal	Voorzwaai 30° of hoger; achterzwaai 45° of hoger		
IV	Voorzwaai voeten boven leggers; achterzwaai boven horizontaal	Voorzwaai boven horizontaal; achterzwaai boven horizontaal	Voorzwaai 30° of hoger; achterzwaai 45° of hoger		
V	Voorzwaai voeten boven leggers; afwenden boven horizontaal	Voorzwaai horizontaal met halve draai uitwenden voorwaarts over 1 arm	Hurk- OF pucksalto achterover		

	Pupil C basis 1.0	Pupil C plus 1.3	Pupil C top 1.6
I	 2 sec. <u>Opspringen tot steun (2")</u>	 Bol opspringen tot schouders net voor de streksteun gevolgd door <u>pendelkip tot spreidzit</u>	 Bol opspringen tot schouders net voor de streksteun gevolgd door <u>pendelkip tot steun</u> (achterzwaai toegestaan)
II	 2 sec. <u>Hoeksteun (2")</u>; uitzwaai tot <u>achterzwaai</u> voeten boven leggers	 2 sec. <u>Hoeksteun (2")</u>; uitzwaai tot <u>achterzwaai</u> boven horizontaal	 2 sec. <u>Hoeksteun (2")</u>; uitzwaai tot <u>achterzwaai</u> 45° of hoger
III	 <u>Voorzwaai</u> voeten boven leggers; <u>achterzwaai</u> boven horizontaal	 <u>Voorzwaai</u> boven horizontaal; <u>achterzwaai</u> 45° of hoger	 <u>Voorzwaai</u> boven horizontaal; <u>achterzwaai</u> tot handstand
IV	 <u>Voorzwaai</u> voeten boven leggers; <u>achterzwaai</u> boven horizontaal	 <u>Voorzwaai</u> boven horizontaal; <u>achterzwaai</u> 45° of hoger	 <u>Voorzwaai</u> boven horizontaal; <u>achterzwaai</u> tot handstand
V	 <u>Voorzwaai</u> voeten boven leggers; <u>afwenden</u> boven horizontaal	 <u>Voorzwaai</u> boven horizontaal; <u>afwenden</u> 45° of hoger	 <u>Voorzwaai</u> horizontaal met halve draai <u>uitwenden</u> voorwaarts over 1 arm

	Pupil B basis 1.0	Pupil B plus 1.3	Pupil B top 1.6
I	 <u>Zweef-, of pendelkip tot steun</u>	 <u>Zweef-, of pendelkip tot spreidzit met gestrekte heupen</u>	 <u>Zweef-, of pendelkip tot steun; achterzwaai boven horizontaal</u>
II	 <u>Hoeksteun (2''); achterzwaai boven horizontaal</u>	 <u>Hoeksteun (2''); heffen tot spreidhoeksteun (2''); heffen tot hoeksteun; achterzwaai boven horizontaal</u>	 <u>Hoeksteun (2''); gespreid heffen tot handstand</u>
III	 <u>Voorzwaai boven horizontaal; achterzwaai 45° of hoger</u>	 <u>Voorzwaai boven horizontaal; achterzwaai tot handstand</u>	 <u>Voorzwaai boven horizontaal; achterzwaai wegleggen tot bovenarmsteun; vooropzet tot steun; achterzwaai 45° of hoger</u>
IV	 <u>Voorzwaai boven horizontaal; achterzwaai 45° of hoger</u>	 <u>Voorzwaai boven horizontaal; achterzwaai tot handstand</u>	 <u>Voorzwaai boven horizontaal; achterzwaai tot handstand; pak-pak tot handstand</u>
V	 <u>Voorzwaai boven horizontaal; afwenden 45° of hoger</u>	 <u>Voorzwaai horizontaal met halve draai uitwenden voorwaarts over 1 arm</u>	 <u>Hurk-, hoek-, OF streksalto achterover</u>

	Pupil A basis 1.0	Pupil A plus 1.3	Pupil A top 1.6
I	 Zweefkip tot steun; (streksteun); hoeksteun (2")	 Zweefkip tot steun; direct gevolgd door achterzwaai tot handstand	 Zweefkip; achterzwaai tot handstand; Mov met gestrekte benen tot steun; direct gevolgd door achterzwaai tot handstand
II	 Terugkomen of heffen tot <u>spreidhoeksteun (2")</u>; heffen naar zwaai met rug verticaal	 Terugkomen of heffen tot <u>spreidhoeksteun (2")</u>; heffen tot handstand	 Lage achterzwaai; <u>stut tot steun</u>; hoeksteun (2"); heffen tot handstand
III	 <u>Voorzwaai 30° of hoger</u>; <u>achterzwaai 45° of hoger</u>	 <u>Voorzwaai 30° of hoger</u>; <u>uit zwaai of handstand pak-pak tot handstand (2")</u>	 <u>Pirouette 45° of hoger</u>
IV	 <u>Voorzwaai 30° of hoger</u>; <u>achterzwaai tot handstand</u>	 (kleine zwaai) wegleggen tot bovenarmsteun; vooropzet; direct gevolgd door achterzwaai tot boven horizontaal; achterzwaai tot handstand	 (kleine zwaai) wegleggen tot bovenarmsteun; vooropzet; direct gevolgd door achterzwaai tot handstand
V	 <u>Voorzwaai horizontaal met halve draai uitwenden voorwaarts over 1 arm</u>	 <u>Hurk- OF streksalto achterover</u>	 <u>Dubbelsalto achterover gehurkt</u>

In alle vijf trajecten mag een extra zwaai toegevoegd worden (**tenzij specifiek benoemd – direct gevolgd door**). Deze zwaai moet dan wel aan de volgende eisen voldoen: voorzwaai 30° of hoger; achterzwaai 45° of hoger.

	Jeugd D basis 1.0	Jeugd D plus 1.3	Jeugd D top 1.6
I			
	<u>Zweepkip tot spreidzit</u>	<u>Zweepkip tot steun; achterzwaai</u> boven horizontaal	<u>Zweepkip tot steun; achterzwaai tot</u> <u>handstand</u>
II			
	<u>Hoeksteun (2'')</u> ; achterzwaai boven horizontaal	Hoeksteun (2''); <u>heupen heffen met</u> <u>gestrekte armen tot voeten op</u> <u>leggerhoogte</u> ; terug tot hoeksteun; uitzwaai tot achterzwaai boven horizontaal	Hoeksteun (2''); <u>gespreid heffen tot</u> <u>handstand (2'')</u>
III			
	<u>Voorzwaai</u> boven horizontaal; <u>achterzwaai</u> 45° of hoger	<u>Voorzwaai</u> boven horizontaal; <u>wegleggen</u> <u>tot bovenarmhang, achteropzet tot steun</u>	<u>Voorzwaai</u> boven horizontaal; <u>lage</u> <u>achterzwaai; wegleggen tot bovenarmhang</u> <u>vooropzet tot steun; achterzwaai</u> <u>boven</u> <u>horizontaal</u>
IV			
	<u>Voorzwaai</u> boven horizontaal; <u>achterzwaai</u> 45° of hoger	<u>Voorzwaai</u> boven horizontaal; <u>achterzwaai</u> <u>tot handstand</u>	<u>Voorzwaai</u> boven horizontaal; <u>achterzwaai</u> <u>tot handstand (2'')</u>
V			
	<u>Voorzwaai</u> boven horizontaal; <u>afwenden</u> 45° of hoger	<u>Voorzwaai</u> horizontaal met halve draai <u>uitwenden voorwaarts over 1 arm</u>	<u>Hurk-, hoek-, OF streksalto</u> achterover

Sectie 15 – Rekstok

Artikel 15.1 - Beschrijving van een oefening op rekstok

Een moderne rekstok oefening moet een dynamische oefening zijn die volledig bestaat uit vloeiende overgangen tussen zwaai-, draai- en vluchtelementen, waarbij elementen dichtbij de stok en ver van de stok worden afgewisseld en er in verschillende grepen wordt geturnd, zodat alle mogelijkheden op het toestel worden gedemonstreerd.

Artikel 15.2 – Inhoud en constructie van een oefening

Niveau	basis	plus	top
D-score	1.0	1.3	1.6

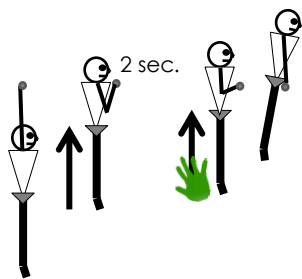
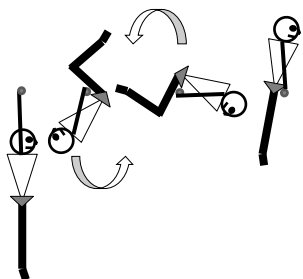
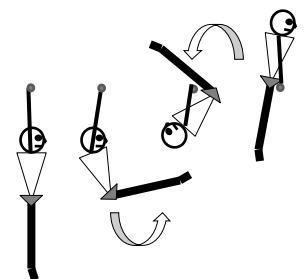
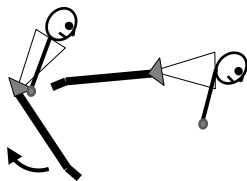
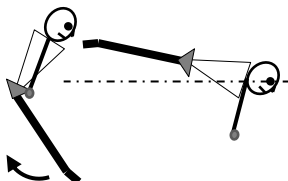
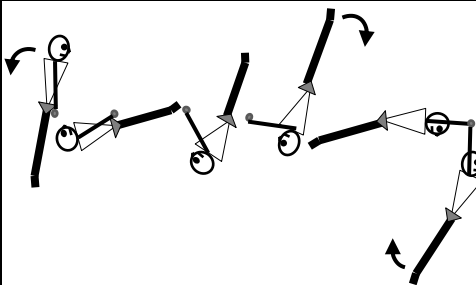
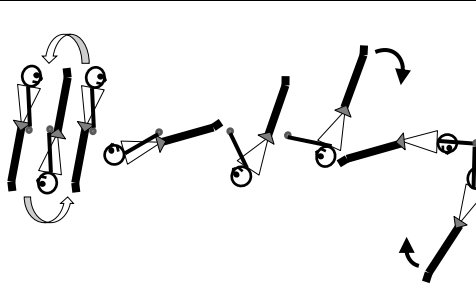
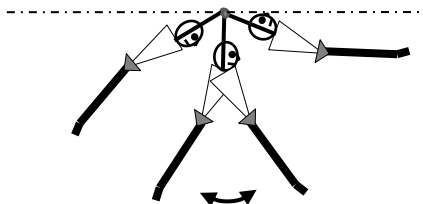
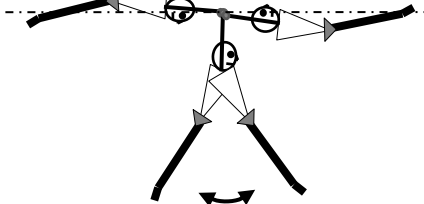
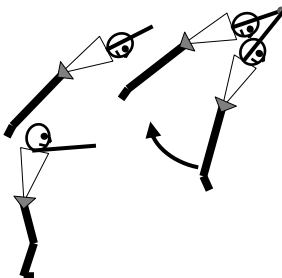
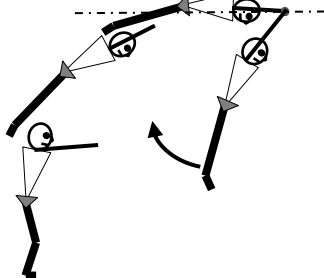
Artikel 15.3.1 – Specifieke aftrekken voor rekstok

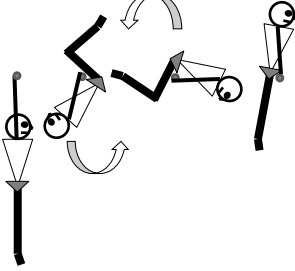
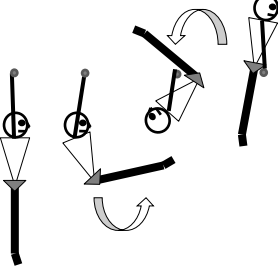
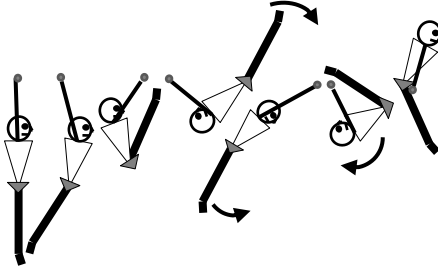
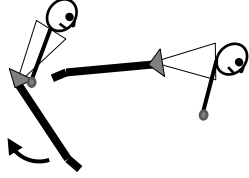
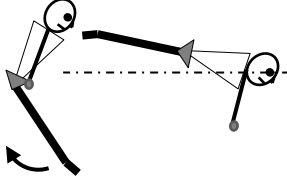
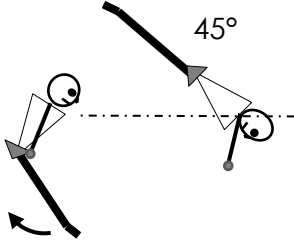
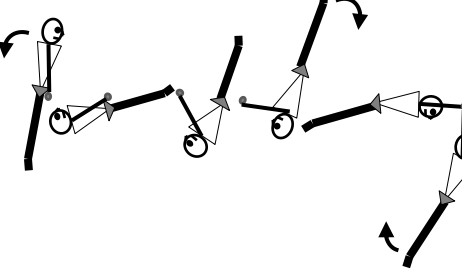
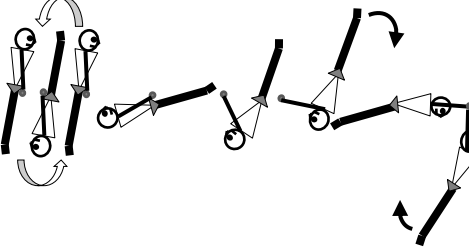
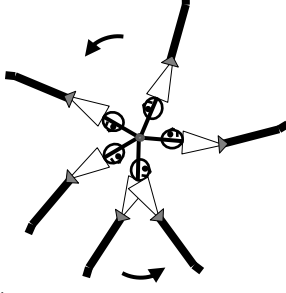
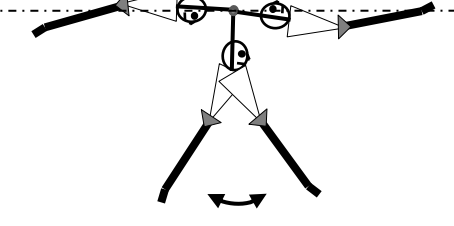
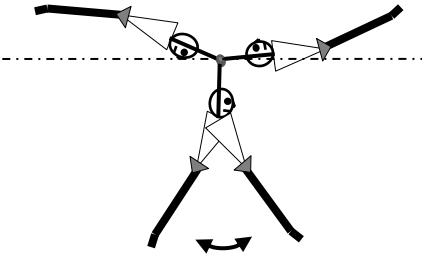
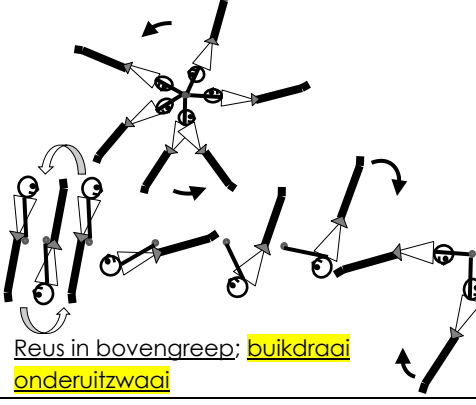
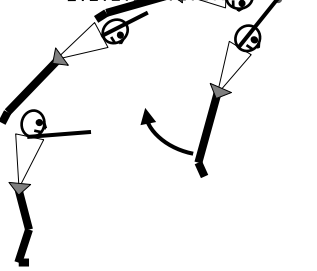
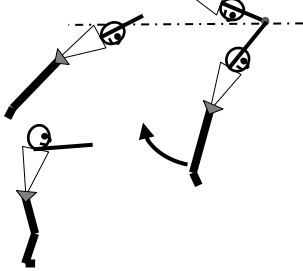
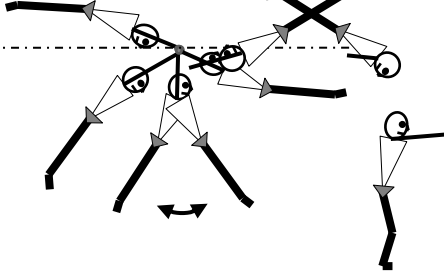
Fout	Klein 0.1	Middel 0.3	Groot 0.5
Benen uit elkaar of andere uitvoeringsfouten bij het aanspringen of aangetild worden aan de rekstok		+	
Een gebrek aan zwaai of een pauze in de handstand of ergens anders in een onderdeel	+	+	
Afwijking in het bewegingsvlak	≤ 15°	>15°	
Gebogen knieën bij zwaai-acties	+	+	
	Elke keer	Elke keer	

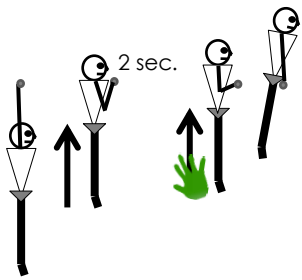
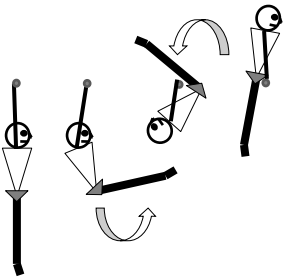
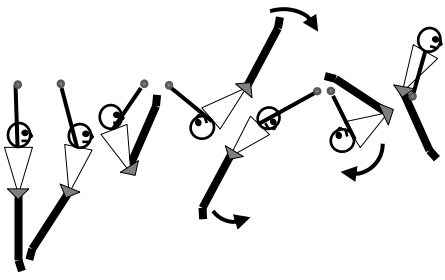
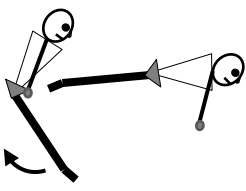
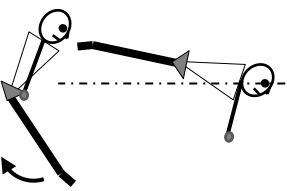
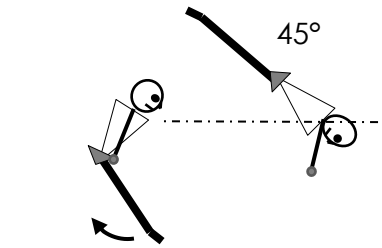
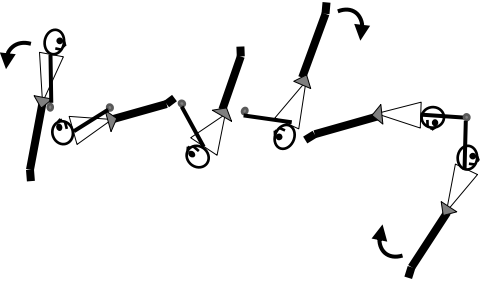
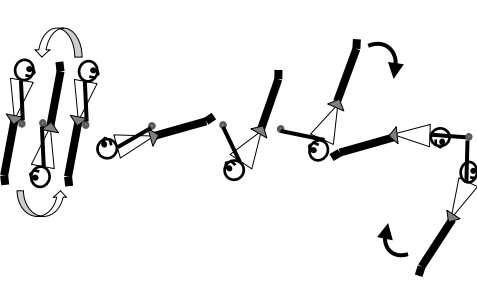
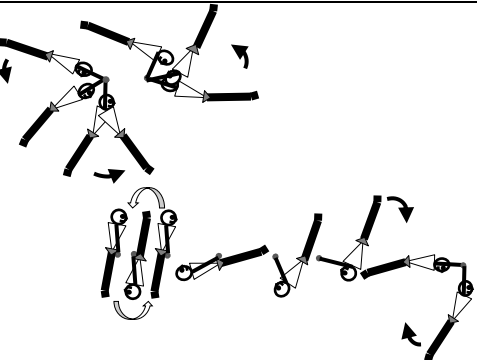
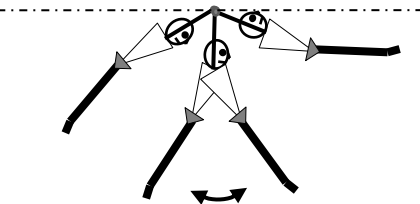
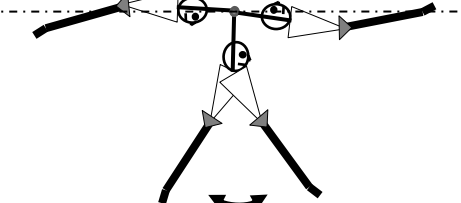
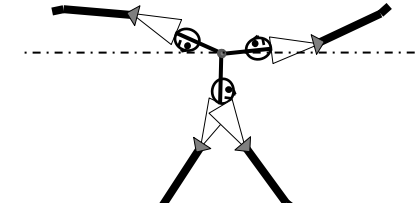
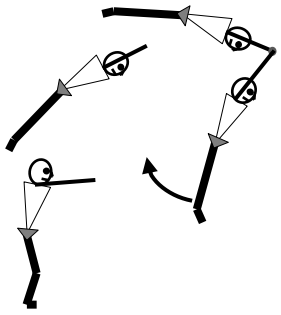
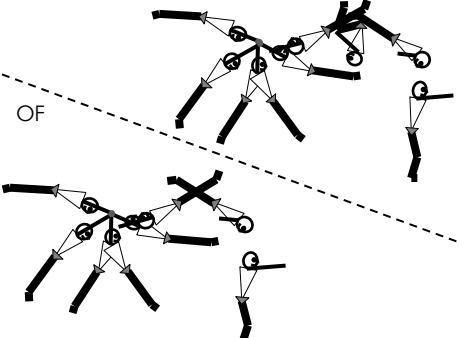
Artikel 15.3.2 – Oefenstof specifieke punten voor rekstok

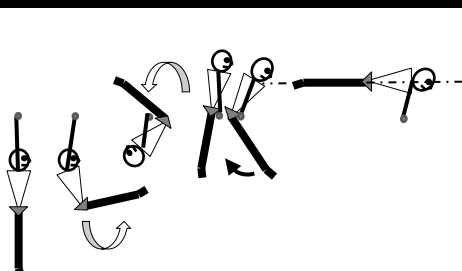
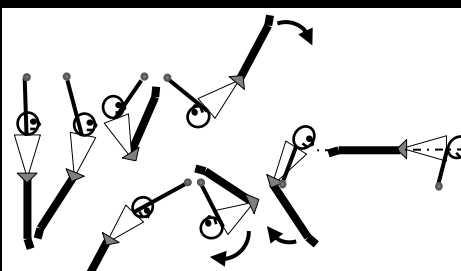
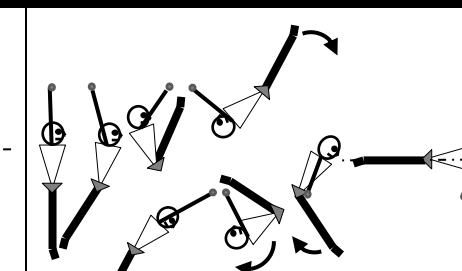
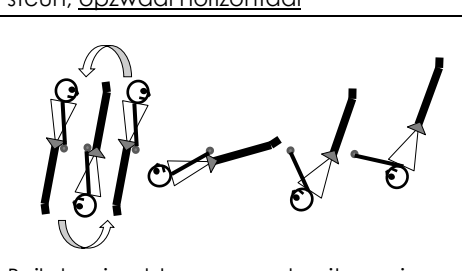
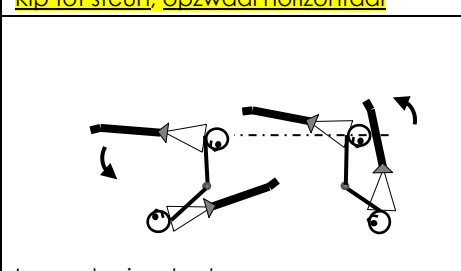
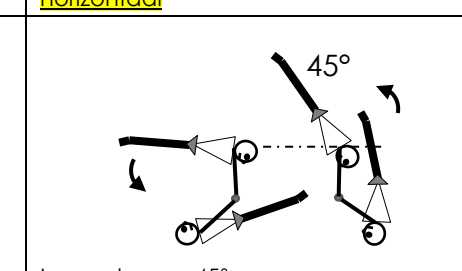
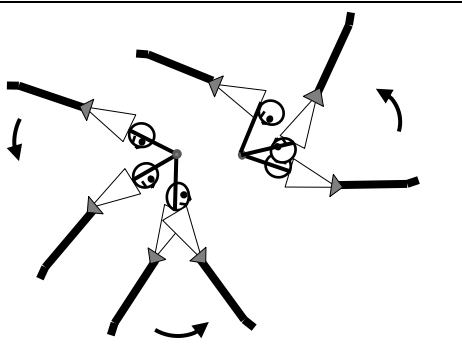
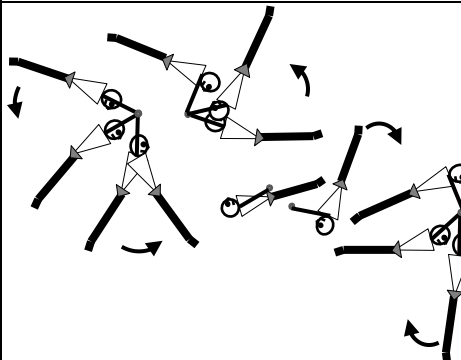
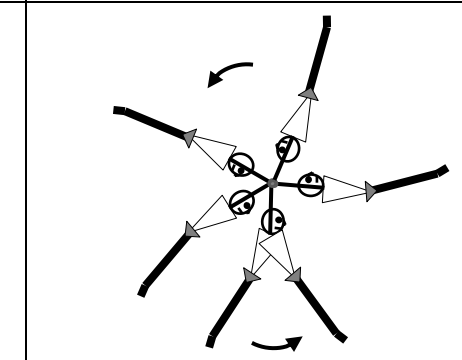
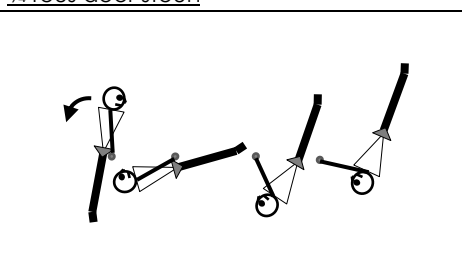
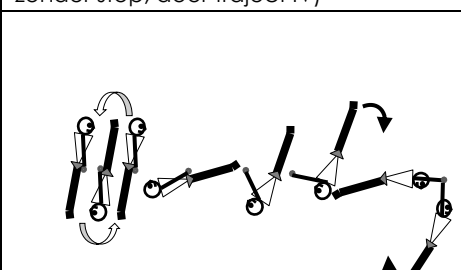
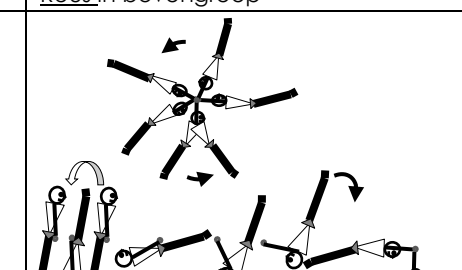
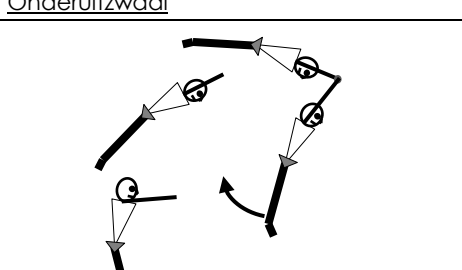
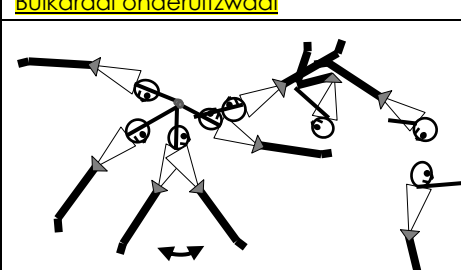
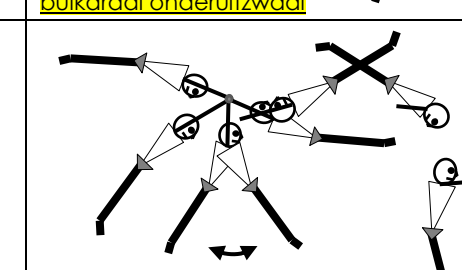
De uitzwaai voor de kip- of achteropzet trajecten mag uit meerdere bewegingen bestaan. De FIG-regel van max. 3 bewegingen wordt hier niet gehandhaafd. Esthetische aftrek voor deze bewegingen wordt wel gegeven.

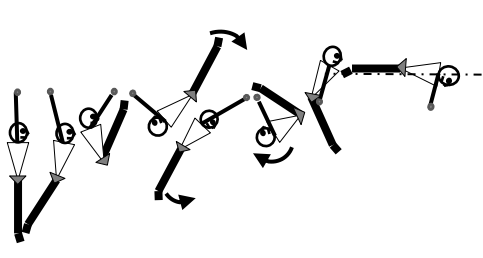
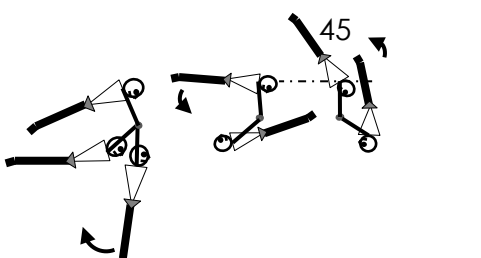
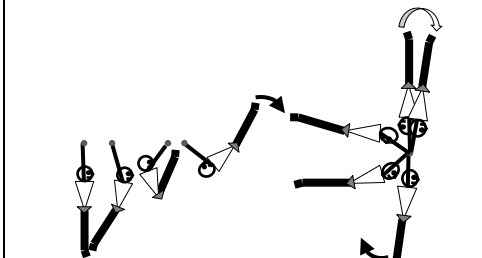
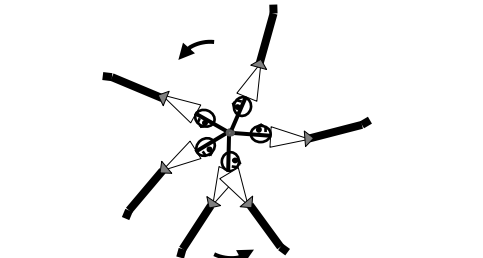
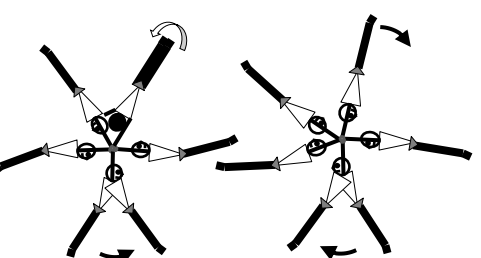
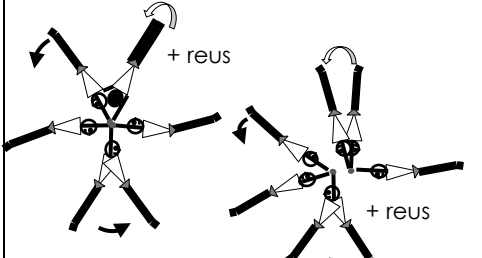
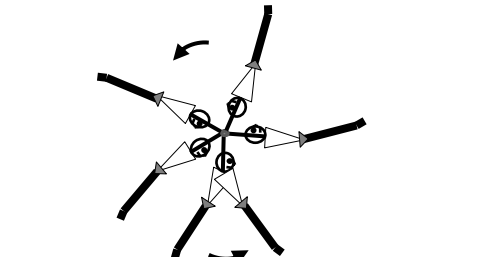
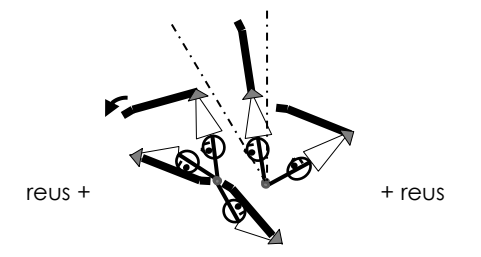
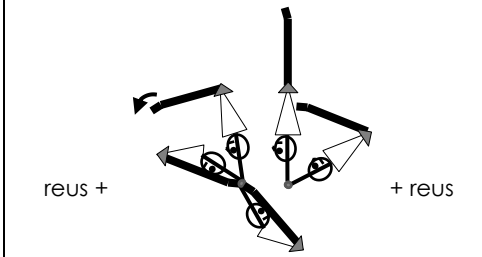
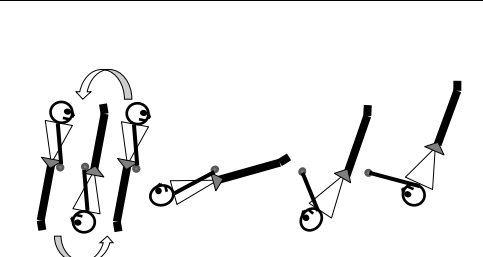
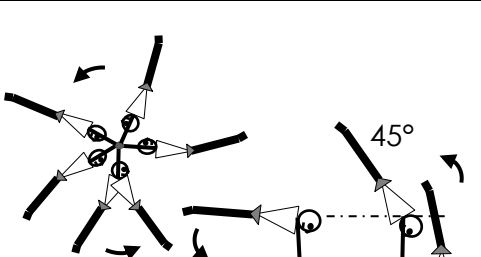
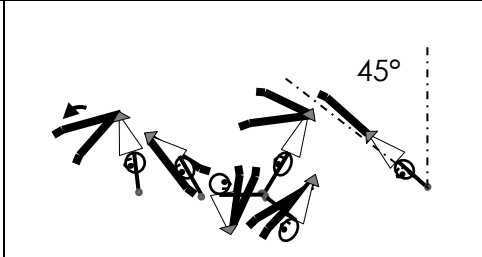
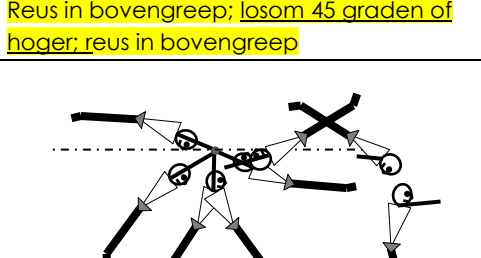
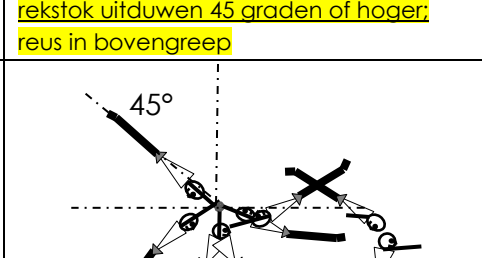
Fout	Klein 0.1	Middel 0.3	Groot 0.5
Zwaaihoogte onder de minimum hoogte	Afwwaarden naar traject lager OF wanneer dit niet kan aftrek zoals beschreven in artikel D.		
Benen in de stalder-houding niet horizontaal	+	+	+

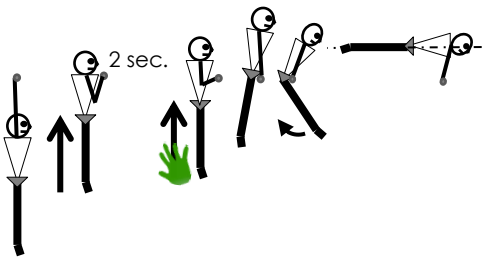
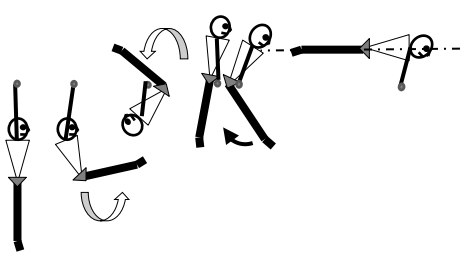
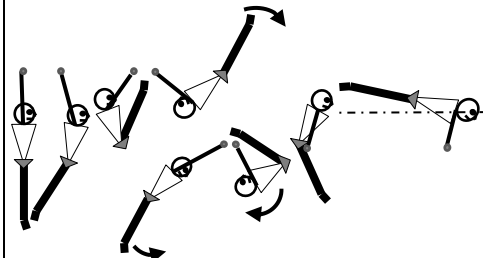
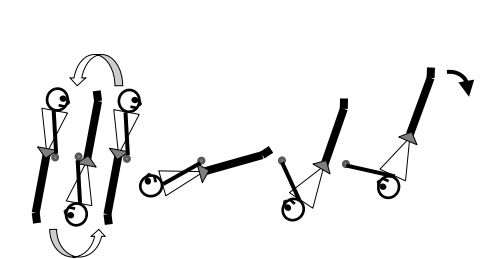
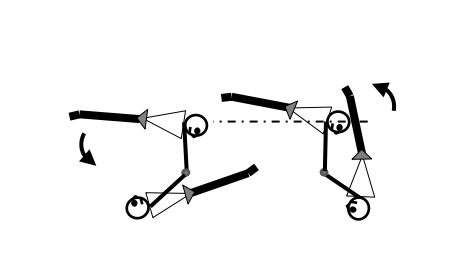
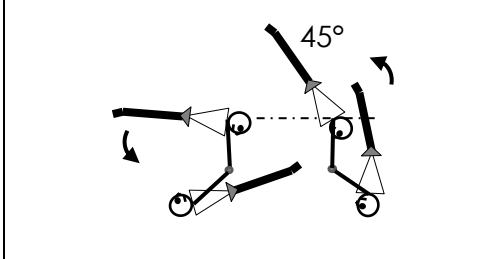
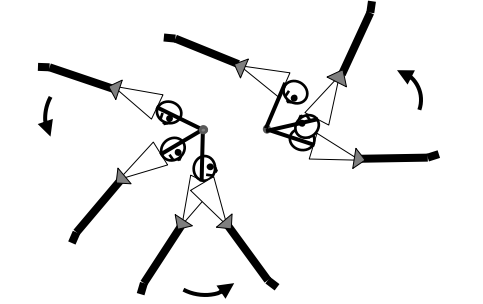
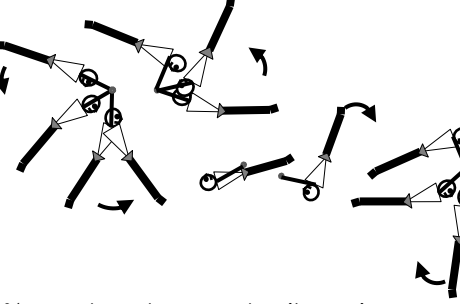
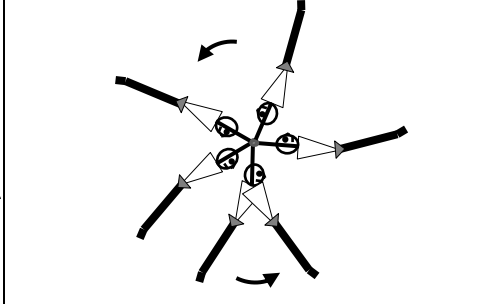
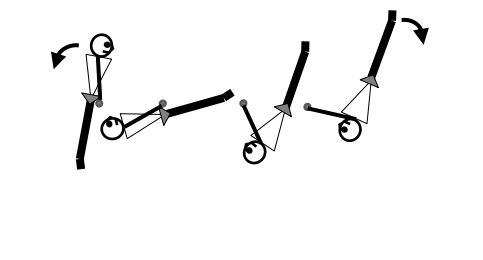
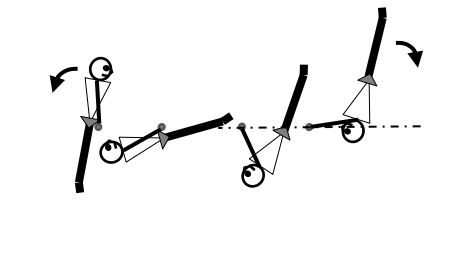
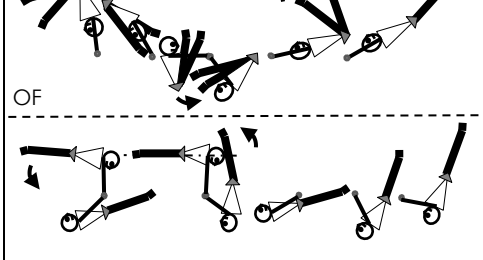
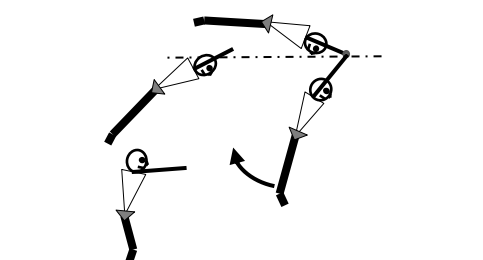
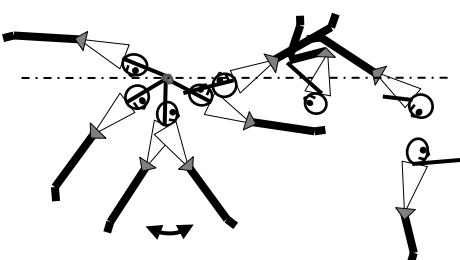
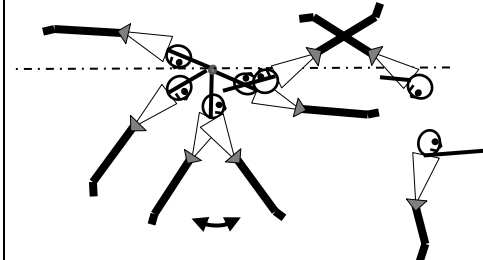
Instap B basis 1.0		Instap B plus 1.3		Instap B top 1.6	
I	 Strekhang; <u>optrekken tot hoofd boven de rekstok (2")</u>; verder muscle-up met hulp tot steun.	 Strekhang; <u>borstwaartsom gehurkt tot steun</u>	 Strekhang; <u>borstwaartsom gehoekt tot steun</u>		
II		 <u>Opzwaai</u>	 <u>Opzwaai horizontaal of hoger</u>		
III		 <u>Onderuitzwaai; achterzwaai</u>	 <u>Buikdraai achterover; onderuitzwaai; achterzwaai</u>		
IV		 2x: <u>voorzwaai</u>; 1x <u>achterzwaai</u>	 2x: <u>voorzwaai voeten op rekhoogte</u>; 1x <u>achterzwaai heupen op rekhoogte</u>		
V		 <u>Achterzwaai neerspringen tot stand</u>	 <u>Achterzwaai heupen op of boven rekhoogte en neerspringen tot stand</u>		

Instap A basis 1.0		Instap A plus 1.3		Instap A top 1.6	
I					
Strekhang; <u>borstwaartsom gehurkt</u> tot steun		Strekhang; <u>borstwaartsom gehoekt</u> tot steun		<u>Kip tot steun</u>	
II					
<u>Opzwaai</u>		<u>Opzwaai boven horizontaal</u>		<u>Opzwaai boven 45°</u>	
III					
<u>Onderuitzwaai; achterzwaai</u>		<u>Buikdraai achterover; onderuitzwaai; achterzwaai</u>		<u>Reus in bovengreep</u> Indien gevolgd door traject IV basis of plus; ¾ reus tot steun; onderuitzwaai; achterzwaai	
IV					
2x: <u>voorzwaai</u> voeten op rekhoogte; 1x <u>achterzwaai</u> heupen op rekhoogte		2x: <u>voorzwaai</u> voeten boven rekhoogte; 1x <u>achterzwaai</u> heupen op rekhoogte		<u>Reus in bovengreep; buikdraai; onderuitzwaai</u>	
V					
<u>Achterzwaai</u> heupen op rekhoogte en <u>neerspringen</u> tot stand		<u>Achterzwaai</u> heupen boven rekhoogte en <u>neerspringen</u> tot stand		<u>Achterzwaai; streksalto met heupen op rekhoogte</u> tot stand	

Pupil C basis 1.0		Pupil C plus 1.3	Pupil C top 1.6
I	 Strekhang; <u>optrekken tot hoofd boven de rekstok (2")</u>; verder muscle-up met hulp tot steun.	 Strekhang; <u>borstwaartsom gehoekt tot steun</u>	 <u>Kip tot steun</u>
II	 <u>Opzwaai uit steun</u>	 <u>Opzwaai boven horizontaal</u>	 <u>Opzwaai boven 45°</u>
III	 <u>Onderuitzwaai</u>; <u>achterzwaai</u>	 <u>Buikdraai achterover</u>; <u>onderuitzwaai</u>; <u>achterzwaai</u>	 <u>¾ reus door steun</u>; <u>buikdraai achterover</u>; <u>onderuitzwaai</u>; <u>achterzwaai</u>
IV	 2x: <u>voorzwaai</u>; 1x <u>achterzwaai</u>	 2x: <u>voorzwaai</u> voeten op rekhoogte; <u>achterzwaai</u> heupen op rekhoogte;	 2x: <u>voorzwaai</u> voeten boven rekhoogte; <u>achterzwaai</u> heupen boven rekhoogte
V		 <u>Achterzwaai</u> en neerspringen tot stand	 Achterzwaai en <u>hurk-</u> OF <u>streksalto</u> <u>achterover</u> met heupen op rekhoogte

	Pupil B basis 1.0	Pupil B plus 1.3	Pupil B top 1.6
I	 Uit hang, <u>borstwaartsom gehoekt tot steun</u>; <u>opzwaai horizontaal</u>	 <u>Kip tot steun</u>; <u>opzwaai horizontaal</u>	 <u>Kip tot steun direct gevolgd door opzwaai horizontaal</u>
II	 <u>Buikdraai achterover</u>; <u>onderuitzwaai</u>;	 <u>Losom horizontaal</u>	 <u>Losom boven 45°</u>
III	 <u>¾ reus door steun</u>	 <u>¾ reus door steun</u>; <u>onderuitzwaai achteropzet tot steun</u> (direct gevolgd, zonder stop, door traject IV)	 <u>Reus in bovengreep</u>
IV	 <u>Onderuitzwaai</u>	 <u>Buikdraai onderuitzwaai</u>	 <u>Reus in bovengreep</u>; <u>buikdraai onderuitzwaai</u>
V	 Achterzwaai en <u>neerspringen tot stand</u>	 Achterzwaai en <u>hurksalto uit zwaai met heupen op rekhoopte</u>	 Achterzwaai en <u>streksalto uit zwaai met heupen op rekhoopte</u>

	Pupil A basis 1.0	Pupil A plus 1.3	Pupil A top 1.6
I	 <u>Kip; opzwaai minimaal horizontaal</u>	 <u>Achteropzet tot steun; direct gevolgd door losom 45 graden of hoger</u>	 <u>Achteropzet tot handstand met ½ draai tot bovengreep</u>
II	 <u>Reus in bovengreep</u>	 <u>Offene drehung voor de stok tot bovengreep</u>	 <u>Offene drehung; reus in ondergreep; halve draai tot handstand in bovengreep</u>
III	 <u>Reus in bovengreep</u>	 <u>Reus in bovengreep; gesloten zolendraai vanuit hang tot schuine handstand (30° van de verticale)</u>	 <u>Reus in bovengreep; zolendraai gesloten vanuit hang tot handstand</u>
IV	 <u>Reus in bovengreep; buikdraai; onderuitzwaai</u>	 <u>Reus in bovengreep; losom 45 graden of hoger; reus in bovengreep</u>	 <u>Reus in bovengreep; stalder rond de rekstok en in steunfase voeten boven rekstok uitduwen 45 graden of hoger; reus in bovengreep</u>
V		 <u>Achterzwaai; streksalto heupen op rekhoogte</u>	 <u>Vanuit reus streksalto met heupen op rekhoogte (alleen toegestaan na traject IV – plus & top)</u>

	Jeugd D basis 1.0	Jeugd D plus 1.3	Jeugd D top 1.6
I	 Strekhang; <u>optrekken tot hoofd boven de rekstok (2")</u>; verder muscle-up met hulp tot steun; <u>opzwaai</u> tot horizontaal	 <u>Borstwaartsom gehoekt tot steun</u>; <u>opzwaai</u> tot horizontaal	 <u>Kip tot steun</u>; <u>opzwaai</u> boven horizontaal
II	 <u>Buikdraai</u>; <u>onderuitzwaai</u>; <u>achterzwaai</u>	 <u>Losom</u> boven horizontaal	 <u>Losom</u> boven 45°
III	 <u>¾ reus</u> tot steun	 <u>¾ reus</u> door steun, <u>onderuitzwaai</u> <u>achteropzet</u>	 <u>Reuzendraai</u> in bovengreep
IV	 <u>Onderuitzwaai</u>	 <u>Onderuitzwaai</u> met schouders op/boven rekhoopte	 <u>Stalerspreiden</u>; <u>onderuitzwaai</u> OF <u>losom</u> minimaal horizontaal; <u>onderuitzwaai</u>
V	 <u>Achterzwaai</u> en <u>neerspringen</u> tot stand	 <u>Achterzwaai</u> en <u>hurksalto</u> uit zwaai	 <u>Achterzwaai</u> en <u>stresalto</u> uit zwaai