



Dutch
Gymnastics

Basis Turn Systeem Turnen Heren



**Waarderingsvoorschriften en oefenstof
voor de leeftijdscategorie onderbouw
2025-2028**

VAN TOEPASSING OP ALLE KNGU MEETMOMENTEN

Inhoudsopgave

Deel 1: Inleiding en doel.....	2
Deel 2: Spelregels.....	3
Artikel A: Normen voor de onderbouw	3
Artikel B: Kleding	3
Artikel C: Opzet oefenstof.....	4
Artikel D: Jurering.....	4
Artikel E: Toestellen	6
Deel 3: Verloop meetmoment.....	7
Artikel A: Voorbereiding.....	7
Artikel B: Toesteltijd	7
Artikel C: Jurering.....	7
Artikel D: Afsluiting	8
Deel 4: Toestellen	9
Sectie 1: Vloer - Houdingen	9
Sectie 2: Vloer - Acrobatiek.....	10
Sectie 3: Voltige	11
Sectie 4: Ringen	12
Sectie 5: Sprong - Trampolineplank	13
Sectie 6: Sprong - Trampoline.....	14
Sectie 7: Brug – Laag.....	15
Sectie 8: Brug – Handstand.....	16
Sectie 9: Rekstok - Hoog.....	17
Sectie 10: Rekstok - Laag	18

Deel 1: Inleiding en doel

In het kader van het nieuwe wedstrijd- en oefenstofsysteem is voor de turners in de leeftijd 7 t/m 10 jaar oefenstof ontwikkeld wat aansluit bij het Fundament van het Long Term Athlete Development model. Veel en veelzijdig bewegen op een speelse manier is het motto voor de onderbouw.

Tijdens de meetmomenten kan een turner laten zien wat hij heeft geleerd en hoe hij is verbeterd. Zijn prestaties worden niet vergeleken met de prestaties van anderen, maar juist met vooraf bepaalde kenmerken. Er is dan ook geen eindranglijst van alle turners. Zowel de trainer als het jurylid heeft een verantwoordelijkheid in het uitdragen van een positief, veilig en pedagogisch verantwoord sportklimaat.

Met de oefenstof en de opzet van het meetmoment krijgt elke turner een unieke en persoonlijke sportervaring aangeboden. De nadruk ligt op de ontwikkeling van fundamentele bewegingsvaardigheden. Op jonge leeftijd breed motorisch ontwikkelen draagt bij aan:

- meer plezier in sport
- de ontwikkeling van fysieke en motorische vaardigheden
- het beleven van succeservaring

De oefenstof kan gebruikt worden als basis voor de inhoud van de training, maar is vooral het programma dat uitgevoerd wordt tijdens een meetmoment. Tijdens een meetmoment kan de turner laten zien wat hij heeft geleerd en welke kenmerken van de elementen hij reeds beheerst. We willen daarbij vooral veel turnen zien en turners hoeven niet stil te zitten.

De druk van het moeten presteren binnen één poging is ervan af. Turners mogen meerdere pogingen doen om hun oefening laten zien, zolang er tijd in de ronde is. Door het feit dat elke turner wordt beloond voor wat hij probeert, wordt de prestatiedruk beperkt. De opzet is dan ook dat iedereen naar huis gaat met een grote glimlach en een positief gevoel.

In dit document wordt de opzet van oefenstof toegelicht, welke normen en aandachtspunten gelden en wordt uitgelegd hoe de jurering tot stand komt tijdens een meetmoment.

Deel 2: Spelregels

Artikel A: Normen voor de onderbouw

In de spelregels worden de basisregels voor trainers, juryleden en turners uitgelegd. Er wordt naar trainers en juryleden gerefereerd met "hij". Uiteraard kan overal ook "zij" etc. worden gelezen.

De opzet van de onderbouw oefenstof is laagdrempelig, toegankelijk en heeft als doel om het plezier in bewegen vorm te geven. Strenge regelgeving sluit hier niet bij aan, maar er zijn een aantal normen en aandachtspunten:

We verwachten van de turner dat hij:

- geen schade toebrengt aan het materiaal in de zaal en daarbuiten
- sportief gedrag vertoont, zowel naar trainers, juryleden als naar andere turners
- zich houdt aan de regels zoals deze gesteld zijn
- op tijd is

We verwachten van de trainer dat hij:

- verantwoordelijk is voor de turners onder zijn hoede
- de turners pedagogisch verantwoord begeleidt en helpt waar nodig
- de veiligheid in de gaten houdt
- de toesteltijd monitort en sportief verdeelt
- de turners leert hoe het meetmoment verloopt
- op de hoogte is van de oefenstof en de waarderingsystematiek
- zich sportief naar alle partijen opstelt
- de turners begeleidt bij het wisselmoment
- er op toeziet dat de jury de juiste oefening bij de juiste turner registreert

We verwachten van het jurylid dat hij:

- zich op een professionele en onpartijdige manier gedraagt
- zich positief opstelt en uitlaat naar de turners en trainers
- er op toeziet dat alle turners binnen de gestelde tijd een waardering krijgt
- zorgvuldig de registratie verzorgt van de waardering

Het aantekenen van een protest door de trainer over een waardering is niet mogelijk. Het is wel toegestaan dat, geïnitieerd door een jurylid of een trainer, nadere uitleg wordt gegeven of dat een informatieve vraag wordt gesteld, met wederzijds respect en niet in het bijzijn van de turners.

Artikel B: Kleding

Turners:

Voor alle toestellen geldt dat de turner een mouwloos turnpak met korte turnbroek of sportbroek draagt. In plaats van een turnpak mag een T-shirt worden gedragen.

Bij de toestellen voltige, ringen, brug en rekstok is het toegestaan om een lange turnbroek met sokken of turnschoentjes te dragen. Het dragen van turnschoentjes (met of zonder sokken) is een optie.

Trainers:

Voor de trainers en begeleiders is het dragen van (esthetische) sportkleding en sportschoenen in de wedstrijdruimte verplicht.

Juryleden:

Juryleden dienen om herkenbaar te zijn voor publiek, trainers en deelnemers niet gekleed te gaan in sport- of verenigingskleding, maar bij voorkeur in "business casual" in een donkerblauwe tint. Zij dienen verder schoenen te dragen die geschikt zijn voor het betreden van de wedstrijdruimte.

Artikel C: Opzet oefenstof

De opzet van de oefenstof is als volgt:

- De oefenstof is ingedeeld naar de toestellen vloer, voltige, ringen, sprong, brug en rekstok.
- Op de toestellen komen de verschillende bewegingsvaardigheden terug, zoals zwaaien, rollen en diverse basiselementen voor de turnsport. Deze zijn onderverdeeld in meerdere oefeningen van gemakkelijk naar moeilijker.
- Een turner kan per toestel kiezen welke oefening wordt getoond.
- Bij iedere stap staan kenmerken beschreven die betrekking hebben op de perfecte uitvoering of de gewenste techniek.
- Er wordt verwacht dat zoveel mogelijk kenmerken worden geturnd. Aan de hand van het aantal behaalde kenmerken wordt de turner gewaardeerd met een kleur sticker.

Artikel D: Jurering

Aan elk toestel kiest de turner voor één van de oefeningen. Elke oefening heeft een eigen moeilijkheid. Er worden geen extra punten gegeven voor het turnen van een moeilijkere oefening. Er wordt geregistreerd welke oefening de turner heeft laten zien.

Bij twijfel over de moeilijkheid tussen twee niveaus omdat de turner het niet significant genoeg laat zien, wordt gekozen voor de laagste inschaling. Wanneer een turner een oefening laat zien waarbij elementen uit twee moeilijkheden zitten, dan wordt ook gekozen voor de laagste inschaling. De kenmerken waarop beoordeeld wordt blijven hetzelfde.

De uitvoering van de oefening wordt gejureerd op kenmerken; 3 technische kenmerken zoals ook beschreven in de leerlijn en 2 kenmerken in uitvoering. De kenmerken staan per toestel specifiek beschreven. Hierbij worden de elementen uitgevoerd in vormspanning. De definitie hiervan verschilt per beweging/houding. In het algemeen geldt dat er sprake is van vormspanning als de juiste spieren worden aangespannen tijdens de beweging/houding waardoor deze behaald wordt.

Beoordeling:

5 kenmerken → goud

3-4 kenmerken → zilver

1-2 kenmerken → brons

0 kenmerken → oranje

Voor de oefenstof is de geschreven tekst leidend. Visuele hulpmiddelen worden slechts verstrekt ter ondersteuning. Bij verschillen tussen tekst en visuele hulpmiddelen, moet de tekst worden gevolgd.

De jury bestaat uit één of twee juryleden voor elk onderdeel. Wanneer er twee juryleden zijn, dient er consensus gezocht te worden of een kenmerk dan wel of niet wordt gegeven. Bij twijfel is het voordeel turner, het kenmerk wordt toegekend.

Artikel E: Toestellen

1. Vloer 1 en 2

Vierkante vloer 12x12 m, tumblingbaan, luchtbaan of lange mat

2. Voltige

Paddenstoel Ø 60 cm (48 cm hoogte van bovenkant leer tot onderkant mat)

Blokkenstapel 40 cm hoog

3. Ringen

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

4. Sprong

Trampolineplank of trampoline

Verhoogd vlak 70 cm (twee dikke matten 30cm + dempingsmat 10cm)

Maxitrampoline met toebehoren

5. Brug

Klosjes

Junioresbrug 115 cm vanaf bovenkant mat. Eventueel mag er bij de opsprong gebruik worden gemaakt van een springplank.

Opstaande mat tegen de muur OF blok

6. Rekstok

Gladde clubrekstok 220 cm vanaf bovenkant mat

Kasten of blokken 120cm hoog, tweemaal

Lusjes en handschoenen, door turners zelf mee te nemen

Gladde clubrekstok ongeveer 120 cm hoogte; hoogte aan te passen met dunne matjes gestapeld

Kasten of blokken 120cm hoog, tweemaal

Lusjes en handschoenen, door turners zelf mee te nemen

Deel 3: Verloop meetmoment

Artikel A: Voorbereiding

- De verenigingen zijn verantwoordelijk voor de inschrijvingen. De vereniging kan turners individueel inschrijven of in een groep. De District Technische Commissie (DTC) maakt een indeling voor de meetmomenten.
- Per toestel wordt een groep van maximaal 6 turners ingedeeld.
- Het meetmoment begint met een korte algemene warming-up (10 minuten) en vervolgens een gezamenlijke opmars. De groepjes lopen direct naar de toestellen waarop ze starten.
- Na een kort welkomstwoord begint het meetmoment.

Artikel B: Toesteltijd

- De tijd per toestel bedraagt 15 minuten.
- Het einde van toestelronde wordt aangegeven met een signaal. Dit gebeurt door de wedstrijdleiding. Tussendoor geeft de wedstrijdleiding de resterende turntijd aan per vijf minuten.
- De toesteltijd start met het eindsignaal van de vorige ronde en is dus inclusief wisseltijd.

Artikel C: Juring

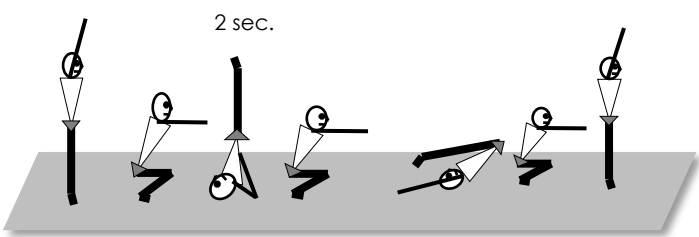
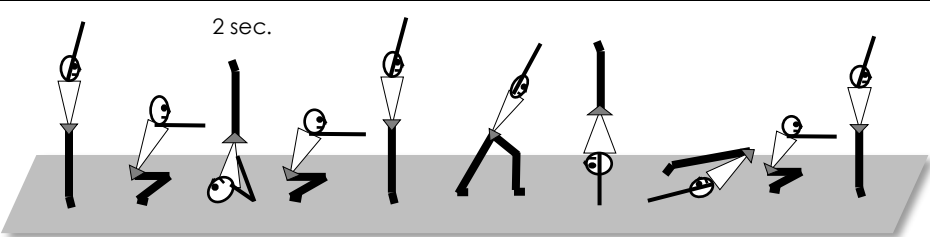
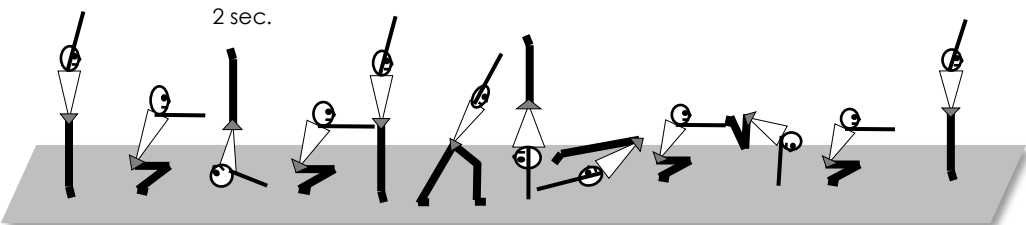
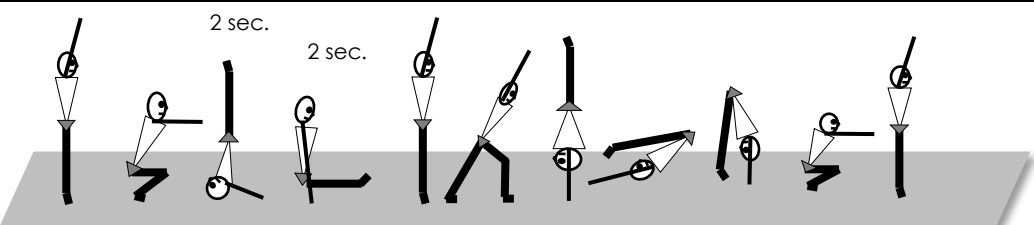
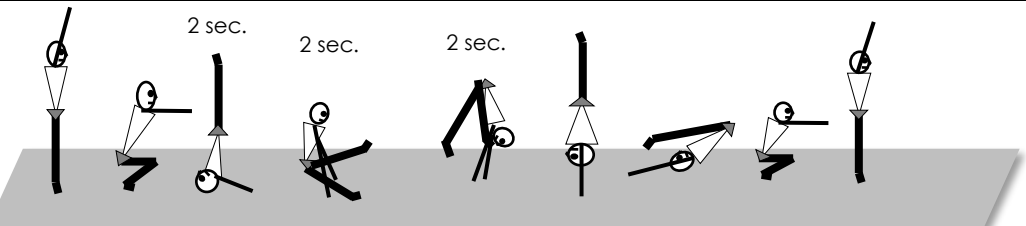
- Op het moment dat de jury klaar is om te gaan beoordelen maken zij dit kenbaar aan de trainer.
- De trainer geeft duidelijk aan de jury aan wanneer een turner beoordeeld mag worden en noemt de naam van deze turner.
- De jury geeft met een handsignaal aan de turner aan wanneer deze kan starten en de turner doet hetzelfde richting de jury.
- De jury beoordeelt de turner. Na het beëindigen van de oefening kan op dat moment een andere turner beginnen zonder beoordeling. Wanneer de jury weer klaar is om te beoordelen zal hij dit kenbaar maken. Het proces herhaalt zich.
- Als er nog tijd over is, dan mogen de turners gewoon doorgaan met het turnen op dat betreffende toestel, net zolang totdat het eindsignaal klinkt. Op dat moment melden de turners zich af bij de jury en worden ze door de trainer begeleidt naar het volgende toestel.
- De trainer monitort de toesteltijd. Hij bewaart hierin het overzicht en maakt een eventuele herkansing kenbaar bij de jury zodat deze alert is op de extra beoordeling. Dit kan echter alleen mits de tijd dit toelaat en alle andere turners reeds één poging gehad hebben.
- Een turner mag tussen de beurten door gecoacht worden, dat helpt de turner bij het uitvoeren van de juiste elementen.

Artikel D: Afsluiting

- Na de wissel van toestel worden de ingevulde briefjes opgehaald of naar de wedstrijdtafel gebracht. De beoordelingen worden aan de wedstrijdtafel verwerkt en omgezet in stickers die geplakt worden op een diploma.
- Wanneer alle toestellen zijn geweest stellen de turners zich op voor de afsluiting. Alle turners verzamelen zich op de vloer of op een centraal punt in de zaal, waar ze hun diploma's uitgereikt krijgen.

Deel 4: Toestellen

Sectie 1: Vloer - Houdingen

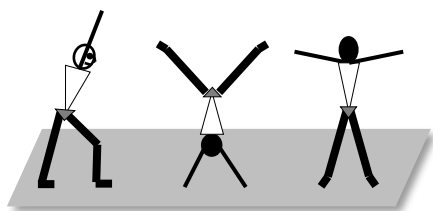
Vloer Houdingen	
	1 Kaars met handen onder heupen 2" - Rol voorover
	2 Kaars met handen onder heupen 2" - afrollen naar hurkstand - handstand doorrol
	3 Kaars met handen op de grond 2" - afrollen naar hurkstand - handstand doorrol - ophurken doorrol
	4 Kaars met handen op de grond 2" - hoeksteun 2" - handstand doorrol - ophoeken doorrol
	5 Kaars met handen op de grond 2"- spreidhoeksteun 2" - hefstand 2" - heffen naar handstand doorrol

Kenmerken

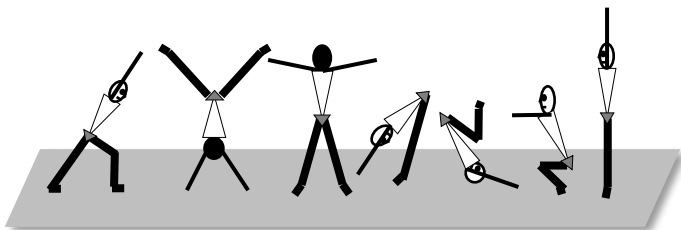
- o Alle bewegingen in vormspanning
- o Kaars met gestrekte heupen, benen en tenen in de verticale houding van het lichaam
- o Alle houdingen aanhouden zoals beschreven
- o Handstand met lichaam in 1 verticale lijn met geopende schouders, rechte heupen, benen en tenen
- o (Door)rol met bolle houding met kin op de borst zonder plaatsen van handen bij opstaan

Sectie 2: Vloer - Acrobatiek

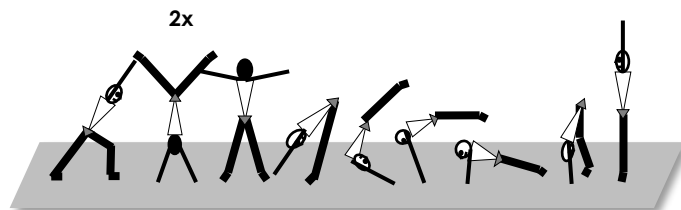
Vloer - Acrobatiek



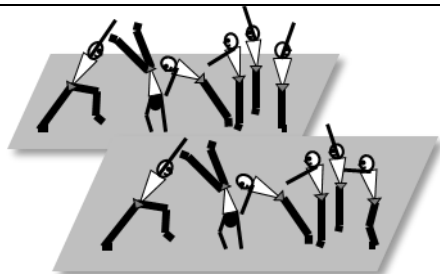
1 Radslag tot spreidstand



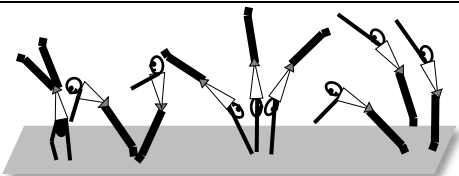
2 Radslag gevolgd door 1/4 draai binnenwaarts, koprol a.o.



3 Radslag, radslag gevolgd door 1/4 draai binnenwaarts, Stut tot ligsteun



4 Aanloop arabier kaats met halve draai, arabier kaats



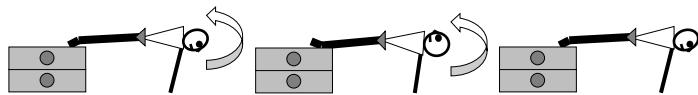
5 Voorhup arabier flikflak kaats (er mag gebruikt worden gemaakt van een 10 cm mat)

Kenmerken

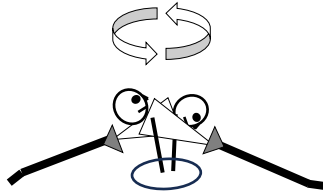
- o Alle bewegingen in vormspanning
- o Alle bewegingen en houdingen met gestrekte benen en tenen
- o Bij steunelementen zijn de vingers naar elkaar gericht
- o Bolle houding tijdens rolbewegingen en flikflak (m.u.v. kurbet)
- o De volledige combinatie op 1 lijn uitvoeren

Sectie 3: Voltige

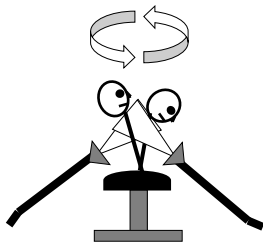
Voltige



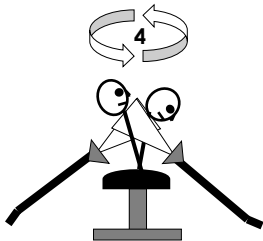
1 Ligsteun 2"; draai naar voor-ligsteun 2", draai naar ligsteun 2"



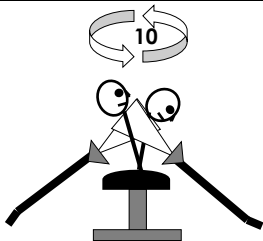
2 1 flank lopen met handen in een hoepel



3 1 flank



4 4 flanken



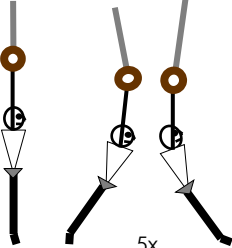
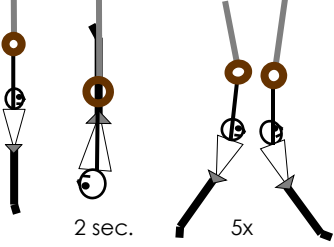
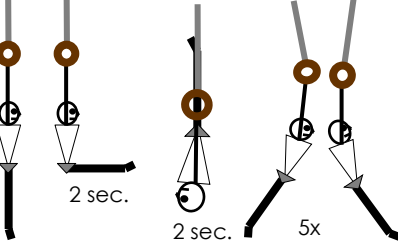
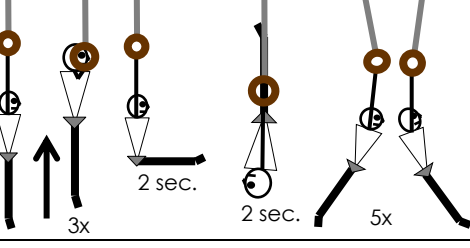
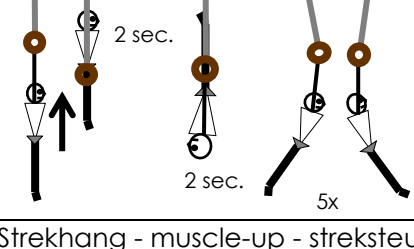
5 10 flanken

Kenmerken

- o Alle bewegingen in vormspanning
- o Alle bewegingen met gestrekte benen en tenen
- o Uitgeduwde schouders tijdens steunen of flanken
- o Gestrekt lichaam tijdens ligsteun of flanken
- o 360 graden flank eindigen binnen 90 graden voorbij startpositie

Sectie 4: Ringen

Ringen

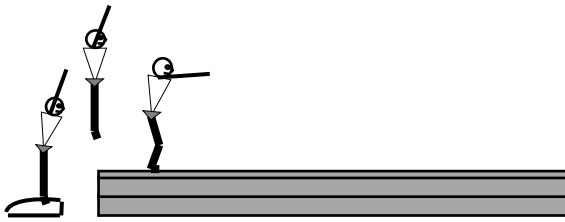
	
1	Strekhang- 5 kleine zwaaien
	
2	Strekhang - omgekeerde hang 2" - 5 kleine zwaaien
	
3	Strekhang - hoekhang 2" - omgekeerde hang 2" - 5 kleine zwaaien
	
4	Strekhang - 3x optrekken - hoekhang 2"- omgekeerde hang 2" - 5 kleine zwaaien
	
5	Strekhang - muscle-up - streksteun 2" - naar omgekeerde hang 2" - 5 kleine zwaaien

Kenmerken

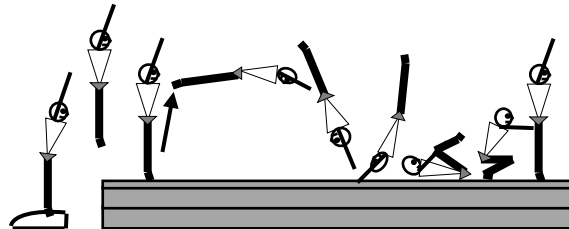
- o Alle bewegingen in vormspanning
- o Alle houdingen voldoende aanhouden
- o Alle bewegingen met gestrekte heupen, benen en tenen
- o Bolle houding zonder heuphoek in voorzwaai
- o Licht holle houding in achterzwaai

Sectie 5: Sprong - Trampolineplank

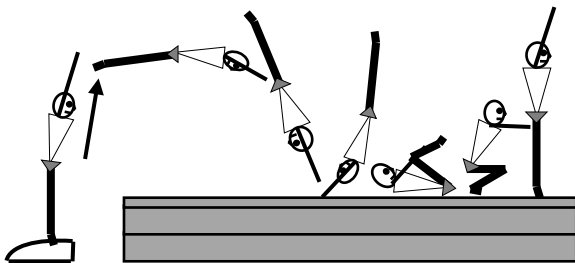
Sprong (met trampolineplank tot op 70 cm verhoging)



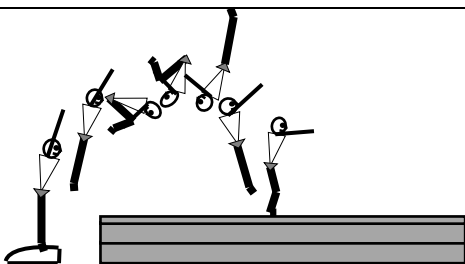
1 Streksprong



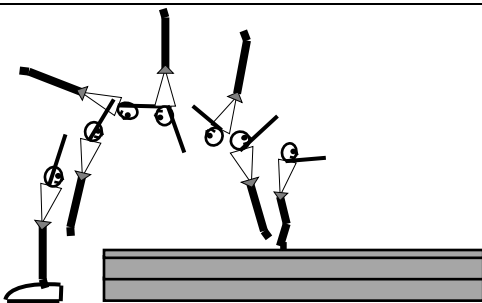
2 Streksprong doorkaats zweefrol



3 Zweefrol



4 Hurksalto



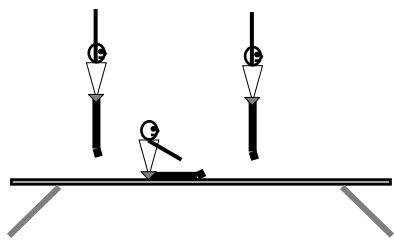
5 Temposalto (optioneel met doorkaats zweefrol)

Kenmerken

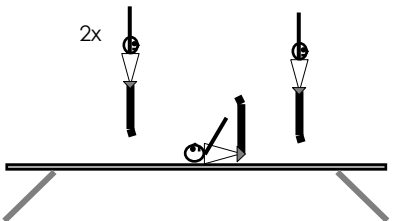
- Gestrekt lichaam tijdens afzet
- Tijdens afzet bewegen de armen van zij naar voor
- Bolle houding met kin op de borst bij rollen en salto's
- Duidelijk moment van uitstrekken; voorbereiden landing
- Directe landing zonder passen; zweefrol met hiellift

Sectie 6: Sprong - Trampoline

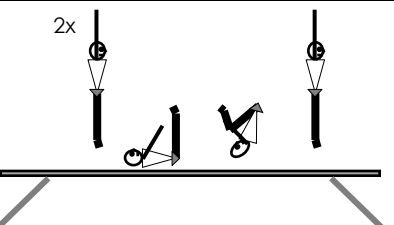
Sprong - (Maxi)trampoline



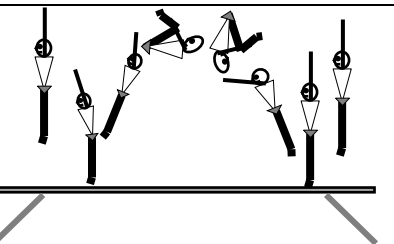
1 Streksprong - hoekzit - streksprong



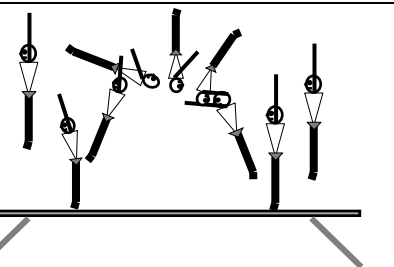
2 2x streksprong - hoeklig - streksprong



3 2x streksprong - pullover - streksprong



4 Streksprong - hurksalto a.o. - streksprong



5 Streksprong - streksalto a.o. - streksprong

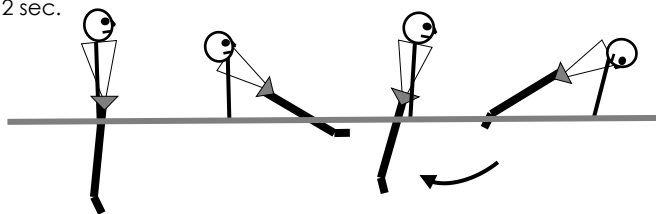
Kenmerken

- Alle bewegingen in vormspanning
- Gestrekt lichaam tijdens afzet
- Armen zijn borsthoog of hoger tijdens afzetten uit de trampoline
- Duidelijk moment van uitstrekken; voorbereiden landing
- Laatste streksprong omhoog gericht

Sectie 7: Brug – Laag

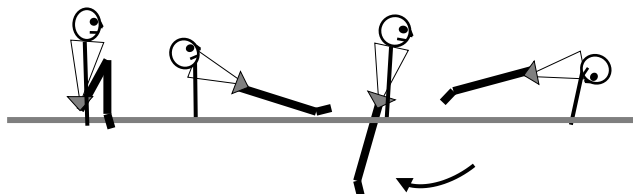
Brug (laag)

2 sec.



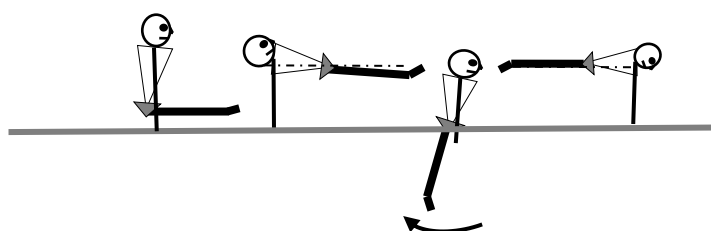
1 Streksteun 2'' – 5 zwaaien onder horizontaal

2 sec.



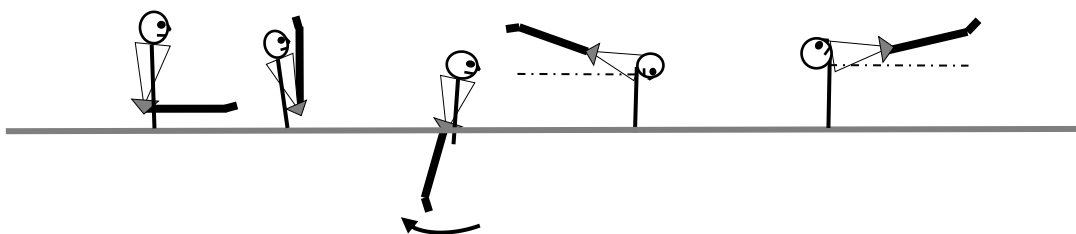
2 Hurksteun 2'' - 5 zwaaien voeten boven de ligger

2 sec.



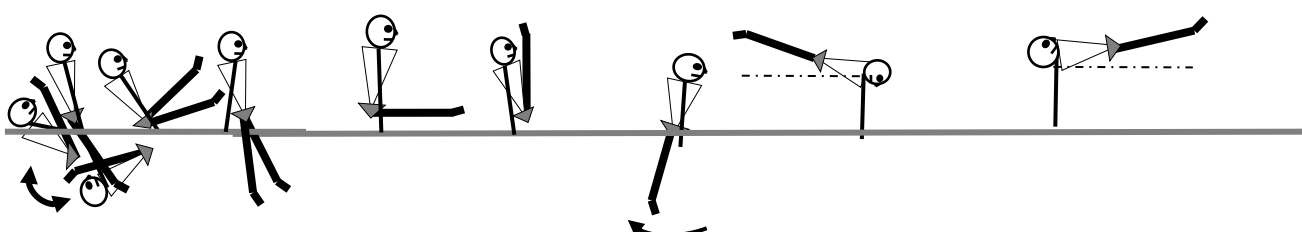
3 Hoeksteun 2'' – 5 zwaaien op horizontaal

2 sec.



4 Hoeksteun 2'' - (vluchtige) spitz – 5 zwaaien minimaal horizontaal

2 sec.



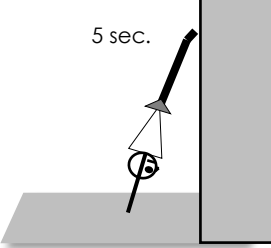
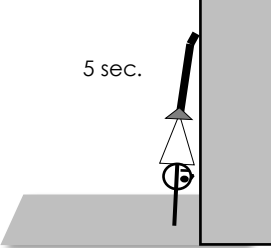
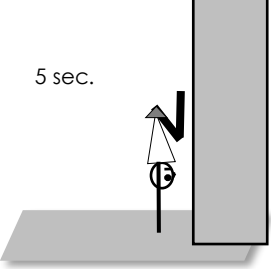
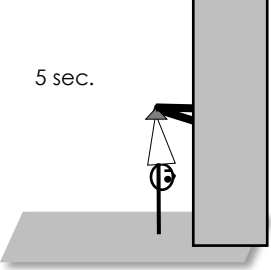
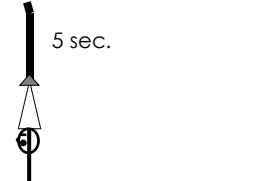
5 Kip (tot spreidzit) – hoeksteun 2'' - (vluchtige) spitz - 5 zwaaien minimaal horizontaal

Kenmerken

- o Alle bewegingen in vormspanning
- o Alle bewegingen en houdingen met gestrekte benen en tenen, of zoals beschreven
- o Armen recht houden tijdens de oefening
- o Naar voor blijven kijken tijdens de zwaai
- o Aanhouden van alle houdingen

Sectie 8: Brug – Handstand

Brug (handstand)

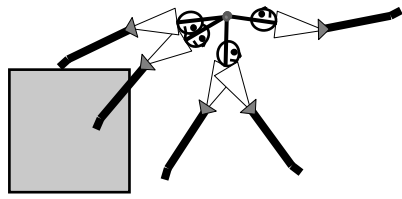
		
1	5" Handstand +-40 cm van de muur	
		
2	5" Handstand borst tegen de muur	
		
3	5" Handstand gehurkt tegen de muur	
		
4	5" Handstand horizontaal gespreid tegen de muur	
		
5	5" Handstand stil staan op klosjes	

Kenmerken

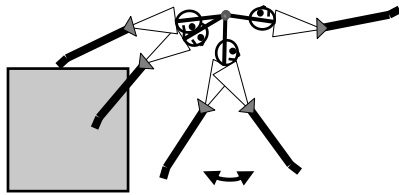
- Volledige vormspanning in handstand
- Handstand met gestrekte armen, benen en tenen, of zoals omschreven
- Neutrale positie van het hoofd
- Steun zonder 'hangen' in de schouders; hoge steun
- Voldoende aanhouden van de handstand

Sectie 9: Rekstok - Hoog

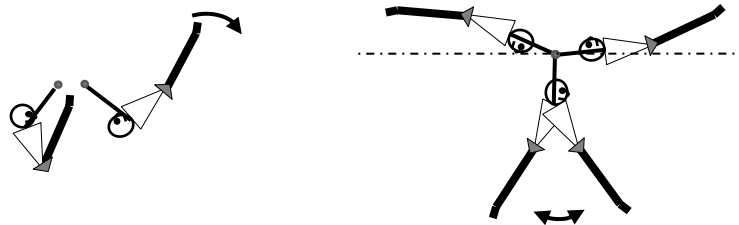
Rekstok (hoog) met lusjes



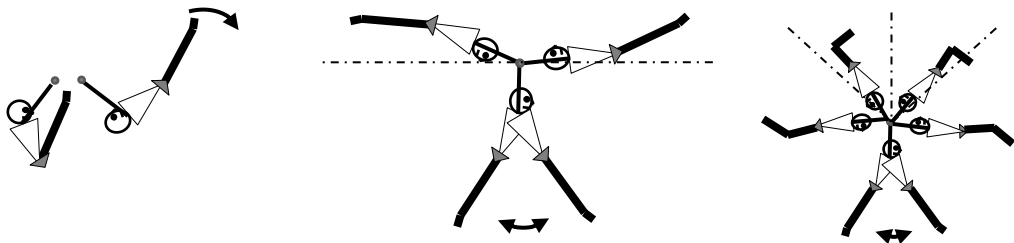
1 5x 1 zwaai vanaf de blokken



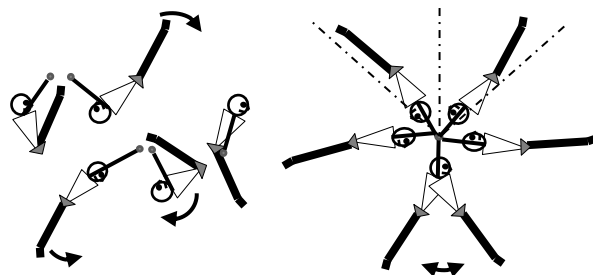
2 5 zwaaien vanaf de blokken



3 Actieve onderuitzwaai, 5 zwaaien



4 Actieve onderuitzwaai 3 zwaaien- 2 gehurkte reuzen




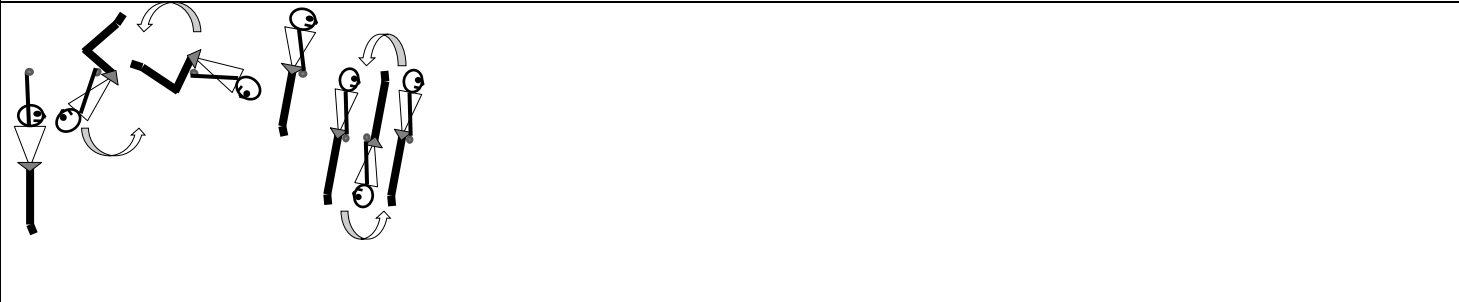
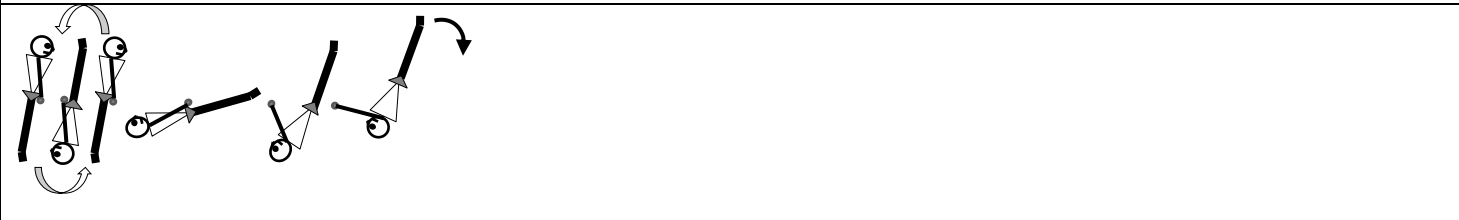

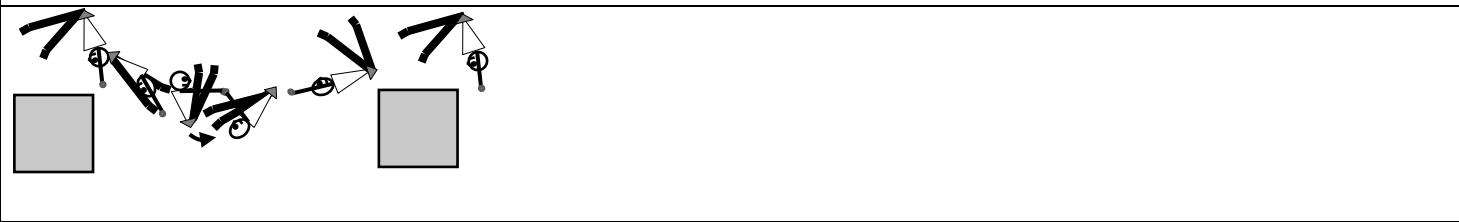
5 Kip - 5 gestrekte reuzen

Kenmerken

- o Alle bewegingen in vormspanning
- o Alle bewegingen en houdingen met gestrekte benen en tenen
- o De oren zijn tussen de schouders
- o De zwaai eindigt vooraan en achteraan in een bolle houding
- o De heupen komen eerste door de hangfase

Sectie 10: Rekstok - Laag

Rekstok (laag) lusjes optioneel

	
1	Borstwaartsom met blok
	
2	Borstwaartsom buikdraai
	
3	Buikdraai onderuitzwaai
	
4	Losom vanaf 2 blokken tot ligsteun op de blokken
	
5	Stalder gespreid rond de stok met start en eind op een blok

Kenmerken

- Alle bewegingen in vormspanning
- Alle bewegingen en houdingen met gestrekte benen en tenen, tenzij anders aangegeven
- Steun zonder 'hangen' in de schouders; hoge steun
- Bolle houding tijdens borstwaartsom/losom/stalder
- Vloeiend draaiende beweging zonder haperingen