



**Dutch
Gymnastics**

**Technisch Reglement
Ritmische Gymnastiek**

28 augustus 2025

INHOUDSOPGAVE

	Bladzijde
1 DOEL	4
2 GELDIGHEID	5
3 AFKORTINGEN	6
4 BEGRIPSBEPALINGEN	7
5 ALGEMEEN	8
6 WEDSTRIJDEN	9
7 WEDSTRIJDREGLEMENT	10
7.1 Leeftijdsklassen	10
7.2 Niveaus	10
7.3 Wedstrijdoefenstof en moeilijkheidseisen	10
7.4 Voorwaarden voor deelname	11
7.4.1 Aanvullende regels deelname aan individuele wedstrijden	11
7.4.1.1 Ere- en eerste divisie	11
7.4.1.2 Aanvullende regels betreffende deelname aan combi-teamwedstrijd	11
7.4.1.3 Tweede divisie	12
7.4.2 Aanvullende regels deelname aan groepswedstrijden	12
7.4.3 Aanvullende regels deelname aan duo en trio-wedstrijden	14
7.5 Plaatsingsregeling	14
7.6 Jurering	14
7.7 Dispensatieregeling	14
7.8 Promotie- en degradatieregeling	15
8 WEDSTRIJDBEPALINGEN	15
8.1 Organisatorische aangelegenheden	15
8.2 Muziek	15
8.3 Accommodatie-eisen en veiligheidsmaatregelen	16
8.4 Inschrijving	16
8.4.1 Inschrijftermijnen	16
8.4.2 Inschrijfgelden en entreegelden	17
8.5 Internationale wedstrijden: deelnemen en organiseren	17
8.6 Maximaal aantal trainsters	17
8.7 Gedragsregels	17



- BIJLAGE 1 Leeftijdsklassen, Oefenstof en Moeilijkheidseisen
- BIJLAGE 2 Plaatsingsregeling landelijke wedstrijden Ritmische Gymnastiek
- BIJLAGE 3 Promotie- en degradatieregeling
- BIJLAGE 4 Accommodatie-eisen en organisatie
- BIJLAGE 5 Gedragsregels
- BIJLAGE 6 Leveren jurydagen en samenstelling jury
- BIJLAGE 7 Internationale wedstrijden: deelnemen en organiseren



1 DOEL

Dit Technisch Reglement (TR) van de Landelijke Technische Commissie Ritmische Gymnastiek (LTC-RG) heeft als doel aanvullende bepalingen met betrekking tot de wedstrijden en evenementen van deze Landelijke Technische Commissie te beschrijven.

Dit TR is een aanvulling op hoofdstuk 3 van het Huishoudelijk Reglement (HR) van de KNGU.

Dit TR geldt voor zowel landelijke wedstrijden Ritmische Gymnastiek als voor wedstrijden Ritmische Gymnastiek die onder auspiciën van de District Technische Commissie (DTC) worden georganiseerd (districtswedstrijden).

2 GELDIGHEID

Dit Technisch Reglement is door de (directeur van de) KNGU voor onbepaalde tijd goedgekeurd totdat een noodzakelijke wijziging wordt doorgevoerd en het document opnieuw wordt vastgesteld. Dit Technisch Reglement treedt in werking op 1 september 2025.

Dit Technisch Reglement en de bijlagen zijn, voorafgaand aan de goedkeuring van de directeur, gereviewd door een juridisch expert.

Aan bepalingen van het TR kunnen geen toekomstige, zelfstandige rechten worden ontleend. De LTC-RG behoudt zich het recht voor bepalingen in het TR geheel of gedeeltelijk in te trekken, te wijzigen en/of bepalingen toe te voegen. Bij wijzigingen in het TR wordt dit kenbaar gemaakt

Voorstellen voor wijziging van dit reglement en de bijbehorende bijlagen moeten worden doorgegeven aan de LTC-RG. Zij hebben het recht om een voorstel goed of af te keuren.

Nadat de LTC-RG wijzigingen heeft doorgevoerd, treedt het gewijzigde TR in werking nadat dit - is voorafgaande door review van een juridisch expert - door de directeur is goedgekeurd.

3 AFKORTINGEN

Deze paragraaf bevat de verklaring van de afkortingen die in dit Technisch Reglement worden gebruikt in aanvulling op de afkortingen die al zijn beschreven in hoofdstuk 1 van het HR van de KNGU.

FIG CoP	Fédération Internationale de Gymnastique Code of Points
HR	Huishoudelijk Reglement
TR	Technisch Reglement

LTC-RG	Landelijke Technische Commissie Ritmische Gymnastiek
DTC-RG	District Technische Commissie Ritmische Gymnastiek
TJZ	Team Juryzaken
TWZ	Team Wedstrijdzaken

DA	Difficulty Apparatus (materiaalmoeilijkheid)
DB	Difficulty Body (lichaamsmoeilijkheden)
DC	Difficulty Collaboration (samenwerking)
DE	Difficulty Exchange (wissels van het materiaal)
S	Serie ritmische passen
R	Risico (gooi met rotatie en contactverlies)

4 BEGRIPSBEPALINGEN

Deze paragraaf bevat de beschrijving van de begripsbepalingen die in dit TR worden gebruikt in aanvulling op de begripsbepalingen die al zijn beschreven in hoofdstuk 3 van het HR van de KNGU.

Wedstrijden op landelijk niveau	Wedstrijden georganiseerd door het TWZ van de LTC-RG in samenwerking met de organiserende vereniging
Wedstrijden op districtsniveau	Wedstrijden georganiseerd door de DTC van een district in samenwerking met de organiserende vereniging.



5 ALGEMEEN

Op wedstrijden waarbij een Technisch Reglement wordt gehanteerd, heeft de regelgeving, zoals vastgelegd in de Statuten en het HR van de KNGU, voorrang op dit Technisch Reglement.

In de gevallen waarin dit TR noch de Statuten en/of het HR van de KNGU voorzien, beslist de LTC-RG.

Daar waar in dit reglement voor persoons- en functienamen de mannelijke vorm wordt gebruikt, worden daarmee zowel vrouwen als mannen bedoeld.



6 WEDSTRIJDEN

Ritmische Gymnastiek kent de volgende wedstrijden:

- * Individuele wedstrijden:
 - Wedstrijden op districtsniveau
 - Wedstrijden op landelijk niveau

- * Duo- en triowedstrijden:
 - Wedstrijden op districtsniveau
 - Finalewedstrijden op landelijk niveau

- * Groepswedstrijden:
 - Wedstrijden op districtsniveau
 - Wedstrijden op landelijk niveau

- * Combi-teamwedstrijden:
 - Wedstrijden op landelijk niveau

Het is mogelijk om verschillende wedstrijden op één dag te combineren.

7 WEDSTRIJDREGLEMENT

7.1 Leeftijdsklassen

De leeftijdsklassen zijn gebaseerd op de leeftijd van de deelnemer. Voor de inschrijving in een leeftijdsklasse is de peildatum, als vastgelegd in hoofdstuk 3 van het HR van de KNGU, bepalend.

Ritmische Gymnastiek kent de volgende indeling in leeftijdsklassen:

- **Mini.**
In deze leeftijdsklasse vallen de deelnemers die in het seizoen de leeftijd van 8 jaar zullen bereiken.
- **Instap.**
In deze leeftijdsklasse vallen de deelnemers die in het seizoen de leeftijd van 9 jaar zullen bereiken.
- **Benjamin.**
In deze leeftijdsklasse vallen de deelnemers die in het seizoen de leeftijd van 10 of 11 jaar zullen bereiken.
- **Pre-junior.**
In deze leeftijdsklasse vallen de deelnemers die in het seizoen de leeftijd van 12 of 13 jaar zullen bereiken.
- **Junior.**
In deze leeftijdsklasse vallen de deelnemers die in het seizoen de leeftijd van 14 of 15 jaar zullen bereiken.
- **Senior.**
In deze leeftijdsklasse vallen de deelnemers die in het seizoen de leeftijd van 16 jaar zullen bereiken.

7.2 Niveaus

Binnen de verschillende leeftijdsklassen Ritmische Gymnastiek worden drie niveaus aangeboden: eredivisie, eerste divisie en tweede divisie.

7.3 Wedstrijdoefenstof en moeilijkheidseisen

De wedstrijdvoefenstof alsmede de moeilijkheidseisen voor wedstrijden als genoemd in paragraaf 6, zijn beschreven in bijlage 1 'Leeftijdsklassen, wedstrijdvoefenstof en moeilijkheidseisen'.

7.4 Voorwaarden voor deelname

7.4.1 Aanvullende regels betreffende deelname aan individuele wedstrijden

7.4.1.1 Ere- en eerste divisie

Het aantal individuele allround inschrijvingen in de ere- en eerste divisie bepaalt met hoeveel groepen een club deel zal nemen aan de landelijke groepswedstrijden in de eerste divisie.

2-5 gymnasten:	1 groep
6-10 gymnasten:	2 groepen
11-15 gymnasten:	3 groepen
16-20 gymnasten:	4 groepen
21-25 gymnasten:	5 groepen
26-30 gymnasten:	6 groepen
31-35 gymnasten:	7 groepen
36-40 gymnasten:	8 groepen
41-45 gymnasten:	9 groepen
46-50 gymnasten:	10 groepen
Enzovoort	

Enkel inschrijven met een groep is niet voldoende. Er dient minimaal aan één plaatsingswedstrijd te worden deelgenomen. Anders worden de individuele gymnasten uitgesloten van doorstroming naar het NK/bondskampioenschap.

Voor clubs die één gymnast hebben die uitkomt in de ere- of eerste divisie is het voldoende om deel te nemen aan minimaal één groepsoefening in de eerste divisie of tweede divisie.

Om de samenwerking tussen clubs en gymnasten te stimuleren mogen groepen gevormd worden door gymnasten van meerdere clubs. Hiervoor is geen tweede startrecht vereist. De inschrijving dient te gebeuren door beide clubs. In onderling overleg bepalen de clubs voor welke club deze groep meetelt.

7.4.1.2 Aanvullende regels betreffende deelname aan combi-teamwedstrijd 1^e divisie Een team bestaat uit minimaal twee (2) en maximaal vier (4) gymnasten die samen vier (4) oefeningen doen (drie (3) voor de benjamins/instap). De punten van deze oefeningen worden bij elkaar opgeteld en resulteren in een teamscore. De teamsamenstelling is vast voor een (1) seizoen.

Samenstelling combi-teams

Team instap/benjamins	min. twee (2) en max. drie (3) gymnasten
Team prejuniores	min. twee (2) en max. vier (4) gymnasten
Team junioren	min. twee (2) en max. vier (4) gymnasten
Team senioren	min. twee (2) en max. vier (4) gymnasten.

Iedere gymnast voert minimaal een (1) en maximaal twee (2) oefeningen uit. De combi-teams bestaan uit gymnasten van de betreffende leeftijdscategorie in de eerste divisie of tweede divisie, of één leeftijdscategorie lager. Daarnaast mag maximaal een (1) allround gymnaste uit de eerste divisie per team deelnemen. Een allround gymnast uit de eerste divisie mag maximaal met twee oefeningen deelnemen in een team. Indien de gymnast twee oefeningen draait, is deze verplicht om het materiaal te draaien wat dat seizoen niet in het allround klassement voorkomt. Indien een allround gymnast uit de tweede divisie deelneemt in een team moet deze deelnemen met minimaal een andere materiaal dan waarmee deze in de tweede divisie uit komt. Een team dient minimaal een (1) wedstrijd volledig te draaien om mee te kunnen doen aan het bondskampioenschap.

Bij een combi-team is het niet mogelijk een reserve op te geven. Indien één van de gymnasten uitvalt bij een wedstrijd komen deze oefeningen te vervallen of mogen de betreffende oefeningen die wedstrijd door één van de andere combi-teamleden worden uitgevoerd.

Gymnasten uit de ere divisie kunnen niet deelnemen in een combi-team. Het is toegestaan om teams samen te stellen bestaande uit gymnasten van meerdere clubs.

Mini's mogen niet deelnemen in een combiteam.

7.4.1.3 Tweede divisie

Instap, benjamins en pre-junioren tweede divisie kunnen alleen individueel inschrijven indien zij ook met een groepsoefening meedoen in het district. Alle gymnasten dienen minimaal een (1) wedstrijd deelgenomen te hebben in een groepsoefening. Zij mogen niet enkel als reserve ingeschreven staan.

Enkel inschrijven in een groep is wel toegestaan. De gymnast kan uitkomen in een eerste en/of tweede divisiegroep. Het is mogelijk dat een gymnast zich individueel kwalificeert voor de bondskampioenschappen, maar niet in een groep of andersom.

7.4.2 Aanvullende regels betreffende deelname aan groepswedstrijden

1. Een groep mag inschrijven met een oefening met het voorgeschreven materiaal en/of één oefening met keuze materiaal.

2. Groepen die deelnemen met beide FIG materialen en bestaan uit vijf (5) gymnasten, nemen automatisch deel aan het allround klassement groepen.
3. Maximaal één gymnast in een groep mag uit een hogere leeftijdsklasse komen. Dit mag één leeftijdsklasse hoger zijn dan de leeftijdsklasse waarin de groep meedoet.

Tweede divisie: maximaal één gymnast in een groep mag uit de eerste divisie individueel komen.

Indien een groep uitkomt met zes (6) gymnasten mogen er maximaal twee (2) gymnasten uit een hogere leeftijdsklasse komen. Indien een groep uit de 2e divisie uitkomt met zes (6) gymnasten mogen er maximaal twee (2) gymnasten uit de eerste divisie individueel komen. Dit mag niet beide zijn, een gymnaste is ouder of komt uit een hoger niveau.

4. Indien een club met meerdere groepen van vijf gymnasten inschrijft in één leeftijdsklasse mogen er maximaal twee gymnasten dubbel draaien. Indien een club met meerdere groepen van drie of vier gymnasten inschrijft in één leeftijdsklasse mag er maximaal één gymnaste dubbel draaien. Reserves tellen mee voor deze regel.
5. Een groep die bestaat uit vijf of zes gymnasten mag twee reserves opgeven. Een groep die bestaat uit drie of vier gymnasten mag één reserve opgeven. De inschrijving mag tot uiterlijk 1 januari van het lopende seizoen worden gewijzigd. Wijzigingen na 1 januari dienen voorgelegd te worden per mail aan Team Wedstrijdzaken.
6. Het is mogelijk dat een groep die een oefening doet met vijf gymnasten inschrijft met acht of negen gymnasten voor één oefening met het vastgestelde materiaal en één oefening met het keuze-materiaal. Bij de inschrijving moet worden aangegeven welke zeven gymnasten met welke oefening meedoen. Het is mogelijk dat een groep die een oefening doet met vier gymnasten inschrijft met zes of zeven gymnasten voor één oefening met het vastgestelde materiaal en één oefening met het keuze-materiaal. Bij de inschrijving moet worden aangegeven welke vijf gymnasten met welke oefening meedoen.
7. Een gymnast mag worden ingeschreven voor maximaal vier oefeningen verdeeld over twee leeftijdsklassen.
8. Bij minder dan vijf (5) inschrijvingen per leeftijdscategorie, worden de instap en benjamins groepen samengevoegd.
9. Instap, benjamins en pre-junioren groepen die in het district worden ingeschreven, hoeven niet deel te nemen aan de landelijke wedstrijden. Indien een vereniging ook deel wil nemen aan landelijke groepswedstrijden met instap, benjamins en/of pre-junioren mag de districtsinschrijving afwijken van de landelijke inschrijving.

10. Mini's mogen niet deelnemen aan groepswedstrijden van een hogere leeftijdsklasse.

7.4.3 Aanvullende regels betreffende deelname aan duo en trio-wedstrijden junioren en senioren tweede divisie

1. Een duo mag gevormd worden met twee gymnasten van dezelfde club of van twee verschillende clubs. Maximaal één gymnast per club *per leeftijdsklasse* mag dubbel draaien.
2. Een trio mag gevormd worden met drie gymnasten van dezelfde club of van verschillende clubs. Maximaal één gymnast per club *per leeftijdsklasse* mag dubbel draaien.
3. Elke club mag per leeftijdsklasse één reservegymnast voor de duo en trio-oefening opgeven, dit mag niet een gymnaste zijn die al dubbel draait.
4. Een trio mag gevormd worden met maximaal één gymnast uit de eerste divisie of één gymnast uit een hogere leeftijdscategorie.
5. Een junioren trio mag gevormd worden met maximaal een (1) senior gymnast.

7.5 Plaatsingsregeling

De regeling betreffende de doorstroming naar een volgende ronde is beschreven in bijlage 2 'Plaatsingsregeling landelijke wedstrijden Ritmische Gymnastiek'.

7.6 Jurering

De beoordeling van de oefeningen gebeurt volgens de FIG CoP.
Alle divisies worden in seizoen 2026 beoordeeld volgens de FIG CoP 2025-2028.

Elke club dient jurydagen te leveren.

De regeling betreffende het leveren van jurydagen alsmede de samenstelling van de jury is opgenomen in bijlage 6 'Leveren jurydagen en samenstelling jury'.

7.7 Dispensatieregeling

Eredivisie

Dispensatie plaatsingswedstrijden

Er is geen dispensatieregeling van toepassing.

Dispensatieregeling onderdeelfinales & (Open) NK

Indien een gymnast niet kan deelnemen aan een plaatsingswedstrijd, omdat deze door de LTC-RG is geselecteerd om Nederland te vertegenwoordigen op een buitenlandse wedstrijd, die plaatsvindt binnen tien (10) dagen voor één van de

landelijke plaatsingswedstrijden, kan er dispensatie aangevraagd worden aan Team Topsport. Wanneer dat is gedaan kan deze gymnast worden toegevoegd aan de onderdeelfinale(s) en (Open) NK, indien de gymnast op de wedstrijd(en) waaraan deze wel heeft deelgenomen, op een plaats geklasseerd staat die recht geeft op deelname aan de onderdeelfinale(s) en (Open) NK.

Eerste divisie

Dispensatie plaatsingswedstrijden

Er is geen dispensatieregeling van toepassing.

Tweede Divisie

Dispensatieregelingen voor de tweede divisie worden binnen de districten vastgesteld.

Duo's, trio's en groepen kunnen bij een blessure hun reservegymnaste(n) inzetten op landelijke wedstrijden.

7.8 Promotie- en degradatieregeling

De landelijk geldende promotie- en degradatieregeling is opgenomen in bijlage 3 'Promotie- en degradatieregeling'

8 WEDSTRIJDBEPALINGEN

8.1 Organisatorische aangelegenheden

(Aanvullende) informatie met betrekking tot de wedstrijden (locatie, indeling, wedstrijd tijden enzovoorts) is vermeld op de internetsite van de KNGU of de internetsite van het betreffende district. Deze informatie wordt uiterlijk twee weken voor de desbetreffende wedstrijd gepubliceerd.

8.2 Muziek

Na sluiting van de inschrijvingen zullen alle deelnemende clubs een mail ontvangen van het TWZ met daarin het verzoek om alle muziek van de deelnemers via WeTransfer op te sturen naar muziek.rg@hotmail.com.

Alle muziek voor de individuele, duo, trio en groepsoefeningen voor de landelijke plaatsingswedstrijden dient voor 1 januari van het betreffende wedstrijdseizoen digitaal aangeleverd te worden.

Let op: indien de muziek niet wordt aangeleverd volgens de hierboven beschreven regels dan volgt er 0,5 punt aftrek door de wedstrijdcoördinator op de desbetreffende oefening. Indien de muziek niet correct is, blijft het de verantwoordelijkheid van de club om hierop actie te ondernemen voor de volgende wedstrijd.

8.3 Accommodatie-eisen en organisatie

De bepalingen met betrekking tot de accommodatie-eisen en organisatie zijn vermeld in bijlage 4 'Accommodatie-eisen en organisatie'.

8.4 Inschrijving

De clubs zijn verantwoordelijk voor tijdige en correcte inschrijving. De inschrijving voor de individuele wedstrijden en groepswedstrijden, zowel op landelijk als districtsniveau, alsmede de inschrijving voor de duo en trio-wedstrijden op districtsniveau dient te gebeuren via het loket van de KNGU. Voor inschrijving in een bepaalde leeftijdsklasse is de peildatum bepalend.

De LTC-RG is niet aansprakelijk voor fouten die door de club worden gemaakt. Na eerste inschrijving volgt, bij plaatsing voor een volgende ronde, de inschrijving automatisch.

Het niveau waarop wordt ingeschreven, wordt bepaald door de resultaten van het seizoen ervoor (zie bijlage 3 'Promotie- en degradatieregeling').

Indien een gymnast voor het eerst meedoet, is het niveau van inschrijving vrij.

De landelijke inschrijvingen moeten uiterlijk 15 november ingediend zijn.

8.4.1 Inschrijftermijnen

Inschrijvingen dienen uiterlijk op de hiervoor genoemde sluitingsdatum te zijn ontvangen. Later ontvangen inschrijvingen worden niet geaccepteerd, tenzij in uitzonderlijke gevallen met uitdrukkelijke instemming van de LTC.

Indien na het sluiten van de inschrijving het verzoek gedaan wordt om een gymnast alsnog in te schrijven en de LTC hier mee instemt, dan dient voorafgaand aan de inschrijving een administratieve heffing van EUR 25,-- per gymnast of per groep betaald te worden.

8.4.2 Inschrijfgelden en entreegelden

Een individuele gymnast, duo, trio, combi-team of groep schrijft in voor het hele wedstrijdseizoen. Het inschrijfgeld wordt in rekening gebracht bij de club door wie de gymnast, het duo, trio, combi-team of de groep is ingeschreven. De hoogte van de inschrijf- en entreegelden is te vinden op de website van de KNGU.

<https://dutchgymnastics.nl/assets/Wedstrijdzaken-/Kostendragers-en-harmonisatie/Financien/Inschrijfgeldenmatrix-versie-aug.25-26.pdf>

8.5 Internationale wedstrijden: deelnemen en organiseren

De bepalingen met betrekking tot het organiseren van of deelnemen aan internationale wedstrijden zijn opgenomen in bijlage 7 'Internationale wedstrijden: deelnemen en organiseren'.

8.6 Maximaal aantal trainsters

Per club mogen er maximaal twee (2) train(st)ers aanwezig zijn op de inturn/wedstrijdvloer bij een wedstrijd.

8.7 Gedragsregels

Gymnasten, trainers, juryleden, ouders en andere aanwezigen dienen zich te houden aan de gedragsregels. Gebeurt dit niet, dan kan er door de wedstrijdcoördinator een waarschuwing, gele kaart of rode kaart uitgedeeld worden. Voor een overzicht van deze regels zie bijlage 5 'Gedragsregels' en de (gedrags)regels zoals opgenomen in het Huishoudelijke Reglement van de KNGU.