

Wedstrijdreglement Teamgym

Wedstrijdseizoen 2026 – 2027



Inhoudsopgave

DEEL I – REGELS VOOR DEELNEMERS	3
SECTIE 1 – HET REGLEMENT	3
Art 1 TeamGym	3
SECTIE 2 – REGELS VOOR GYMNASTEN	5
Art 2 Rechten van het Team	5
Art 3 Verantwoordelijkheden en Plichten van Gymnasten	5
Art 4 Straffen voor Onacceptabel Gedrag	6
SECTIE 3 – REGELS VOOR COACHES	8
Art 6 Rechten van de Coaches	8
Art 7 Verantwoordelijkheden en Plichten van de Coaches	8
Art 9 Protest	11
SECTIE 4 – REGELS VOOR JURYLEDEN EN JURYPANELS	12
Art 11 Verantwoordelijkheden van de Juryleden	12
Art 13 Indeling van de Jurypanels	13
Art 14 Verantwoordelijkheden van de Juryleden	13
Art 16 Plaatsing van de Jurypanels	16
SECTIE 5 – REGELS EN VERANTWOORDELIJKHEDEN VAN DE CHEF DE JURY	17
Art 17 Chef de Jury	17
Deel II BEOORDELING VAN DE OEFENINGEN	18
SECTIE 6 – REGELS MET BETREKKING TOT DE-SCORE	18
Art 18 Inhoud van de D-score	18
Art 19 Inhoud van de E-score	19
SECTIE 7 – BEREKENEN VAN DE SCORES	20
Art 20 Regels voor het berekenen van de score	20
DEEL III – DE TOESTELLEN	25
SECTIE 8 - VLOER	25
Art 21 Toestelvoorschriften	25
Art 22 Samenstelling (Composition = C-score) (3.0)	28
Art 23 Moeilijkheid (open waarde) D- score	32
Art 24 Uitvoering (10.0) – E- score	39
Art 25 Hoofdjury-aftrekken (E1)	43
SECTIE 9 – AIRTRACK	45
Art 26 Toestelvoorschriften	45
Art 27 Samenstelling (2.0)	46
Art 28 Moeilijkheid (open waarde)	50
Art 29 Uitvoering (10.0)	51
Art 30 Hoofdjury-aftrekken (E1/CD1)	57
SECTIE 10 – TRAMPOLINE	60
Art 31 Toestelvoorschriften	60
Art 32 Samenstelling (2.0)	61
Art 33 Moeilijkheid (open waarde)	64
Art 34 Uitvoering (10.0)	66
Art 35 Hoofdjury-aftrekken (E1/CD1)	71
SECTIE 11 – MAXIMALE D-SCORES	74
DEEL IV - APPENDICES	75

Afkortingen

De volgende afkortingen komen voor in het wedstrijdreglement.

C-score	Samenstellingsscore
CD Panel	Jurypanel voor moeilijkheid en samenstelling
D-score	Moeilijkheidsscore
DD	Moeilijkheidsverdeling/Difficulty distribution
DV	Moeilijkheidswaarde/Difficulty value
E Panel	Jurypanel voor uitvoering
E-score	Uitvoeringsscore
LF	Grote formatie/Large formation
RS	Ritmische serie/Rhythmic sequence
SF	Kleine formatie/Small formation
<i>CdJ</i>	<i>Chef de Jury</i>
<i>LTC</i>	<i>Landelijke Technische Commissie Groepsspringen/TeamGym</i>

Verklarende woordenlijst

Toegekende DV	Als het element is voltooid, ook als de moeilijkheidswaarde van het element niet wordt gebruikt bij het bepalen van de D-score (bijvoorbeeld in het geval dat de gymnast een fout maakt in de Teambeurt).
Lichaamsbeschildering	Tijdelijk aangebrachte kunst op het lichaam of in/op het haar. Hiermee wordt niet bedoeld: alledaagse make-up of permanente haarkleuring.
Spiegelen	Dit refereert aan de keuze/voorkeur van elke individuele gymnast om het rechter- dan wel linkerbeen of -arm te gebruiken bij het uitvoeren van elementen of bewegingen. Bijvoorbeeld, één gymnast voert een pirouette uit op het linkerbeen en de andere gymnasten op het rechterbeen.
Weigering	In het geval dat een gymnast op airtrack op trampoline richting het toestel rent en geen herkenbaar element probeert uit te voeren dat in de Moeilijkheidstabel terug te vinden is.
Teambeurt	Enkel voor airtrack en trampoline, de eerste sprongbeurt is de teambeurt. In deze beurt moeten alle gymnasten exact dezelfde sprong of sprongserie uitvoeren.
<i>Reglement</i>	<i>Waar gesproken wordt over 'het reglement', wordt het op de wedstrijd geldende reglement bedoeld. Dit kan zijn: het teamgymreglement, of bijvoorbeeld wedstrijdzen algemeen.</i>
<i>Optimale lichaamspositie</i>	<i>De lichaamspositie die de gymnast aanneemt op het moment in de beweging dat de lichaamspositie het best is. Met andere woorden: de beste houding die de gymnast in zijn salto aanneemt.</i>



DEEL I – REGELS VOOR DEELNEMERS

SECTIE 1 – HET REGLEMENT

Art 1 TeamGym

Dit wedstrijdreglement is gebaseerd op het TeamGym Code of Points V1.1 van European Gymnastics. Het reglement is aangepast naar Nederlands niveau en bedoeld voor Nederlandse competities. Waar dit reglement niet voorziet, wordt gebruikgemaakt van de Code of Points TeamGym.

1.1 Wat is TeamGym?

TeamGym is een gymnastiekdiscipline die is ontwikkeld door European Gymnastics en hedendaags wereldwijd wordt uitgevoerd. Het is een wedstrijd voor teams op drie toestellen: Vloer, Airtrack en Trampoline (minitrampoline). Alle gymnasten in het team moeten deelnemen aan de vloeroefening.

Het optreden op elk toestel wordt uitgevoerd op muziek. De muziek is instrumentaal, zonder zang.

1.2

1.3

1.4

1.5 Toestelbepalingen

De coach geeft bij inschrijving de gewenste luchtdruk voor de airtrack aan. De minimale luchtdruk is als volgt:

- *Jeugd: 40 mbar*
- *Junior: 50 mbar*
- *Senior: 60 mbar*

Men kan enkel verhogen in stappen van 10 mbar.

De coach geeft bij inschrijving de gewenste hoogte van het springtoestel aan. De minimale hoogte is als volgt:

- *Jeugd: 115 cm*
- *Junior: 125 cm*
- *Senior: 135 cm*



1.6

Teamsamenstelling

Een team bestaat uit 6 tot 10 gymnasten. Teams kunnen deelnemen in drie leeftijdscategorieën en drie niveaus. Bij seniorenteam in het A-niveau maken we onderscheid tussen dames-, mix- en herenteams.

De geboortejaren die horen bij de leeftijdscategorieën zijn terug te vinden in de bijlage Wedstrijdzaken Algemeen behorend bij het Technisch Reglement Groepsspringen.

Leeftijdscategorieën:

- *Jeugd*
- *Junior*
- *Senior*

Om TeamGym te laten bloeien in Nederland is er besloten deze categorieën ruim te handhaven. Dit betekent dat een onbeperkt aantal jongere gymnasten mee mag doen in een oudere categorie. Echter, de oudste gymnast van het team is bepalend voor de categorie waarin deelgenomen wordt.

Bijvoorbeeld: Team X bestaat uit 10 deelnemers. Hierin zijn 6 personen van 13 jaar, 2 personen van 14 jaar en 2 personen van 18 jaar. Dit team neemt deel aan de seniorencompetitie aangezien de oudste gymnast senior is.

Niveaus:

- *A-niveau*
- *B-niveau*
- *C-niveau*

De coach geeft bij inschrijving de samenstelling van een seniorenteam aan:

- *Dames*
- *Heren*
- *Mix*



SECTIE 2 – REGELS VOOR GYMNASTEN

Art 2 Rechten van het Team

2.1 Het team heeft het recht om/op:

- a) een eerlijke jurering van het optreden, in overeenstemming met het reglement;
- b) schriftelijke verzoeken in te dienen bij de LTC voor de beoordeling van nieuwe vloerelementen;
- c) de score publiekelijk weergegeven te krijgen na hun uitvoering, of op andere wijze overeenkomstig met de specifieke regels die voor die wedstrijd gelden;
- d) met toestemming van de CdJ hun volledige optreden te herhalen, indien deze is onderbroken om redenen buiten hun controle of verantwoordelijkheid. De CdJ bepaalt het moment waarop het optreden herhaald wordt;
- e) Via de website van de KNGU, of op andere wijze, de uitslagen in te zien na afloop van de wedstrijd;
- f) In te springen voorafgaand aan hun optreden. Het wedstrijdschema bepaalt wanneer en op welke wijze dit gebeurt;
- g) Om gebruik te maken van magnesium op alle toestellen;
- h) De coach de wedstrijd baan te laten controleren op technische mankementen en hoogte van het springtoestel;

2.2

2.3

2.4

Art 3 Verantwoordelijkheden en Plichten van Gymnasten

3.1 Verwachtingen van Gymnasten

- a) Eén gymnast van het team mag zich, op correcte wijze (arm(en) omhoog), presenteren aan het jurylid E1 wanneer de groene vlag wordt getoond;
- b) Zich onthouden van spreken met actieve juryleden tijdens de wedstrijd;
- c) Zich onthouden van het vertragen van de wedstrijd door niet te reageren op instructies van de wedstrijdleiding;
- d) Zich onthouden van ander ongedisciplineerd of beledigend gedrag, of van handelingen die de wedstrijd vloer nadelig beïnvloeden voor andere deelnemers (bijv. markeringen aanbrengen op de vloer of aanloop, of het beschadigen van het oppervlak van toestellen).



3.2 Wedstrijdkleding

3.2.1 Algemeen

Aftrekken toegepast door het jurylid E1 zijn gemarkeerd met (E1).

- a) Het dragen van gymnastiekschoenen is optioneel per gymnast.
- b) Bandages (inclusief gewrichtsondersteuning) zijn toegestaan, maar moeten goed vastzitten. Bandages mogen onder de kleding worden gedragen (E1).
- c) Sieraden van welke aard dan ook mogen niet zichtbaar zijn. Versierende haarspelden, knopjes en piercings worden als sieraden beschouwd (E1).
- d) Lichaamsbeschildering is niet toegestaan (tatoeages en alledaagse make-up zijn niet aftrekbaar) (E1).
- e) Losse onderdelen zoals riemen, bretels en veters zijn niet toegestaan (E1).
- f) Haar moet vastzitten, zodat het geen gevaar vormt. Haarspelden moeten veilig en stevig vastzitten (E1).
- g) Indien een hoofddeksel om persoonlijke redenen wordt gedragen, moet dit strak aansluitend zijn, zonder klep of overmatig materiaal, en qua kleur passen bij de kleding (E1).
- h) Op de kleding zijn teksten of letters niet toegestaan, met uitzondering van de verenigingsnaam en het logo van de kledingfabrikant met een maximale grootte van 60 cm².

3.2.2 Gymnasten

Gymnasten dragen een turnpakje/turnshirt met turnbroekje of legging. Op de kleding zijn teksten of letters niet toegestaan, met uitzondering van de verenigingsnaam en het logo van de kledingfabrikant met een maximale grootte van 60 cm². De kleding van alle dames is identiek en de kleding van alle heren is identiek.

Bij mixteams moet de kleding van de dames en heren op elkaar afgestemd zijn. Hierbij geldt dat de kleuren niet exact gelijk hoeven te zijn, maar de kleurcombinatie dient wel bij elkaar te passen.

Als het team niet voldoet aan deze voorwaarden, licht het jurylid E1 de CdJ in. De CdJ past de aftrek eenmalig per wedstrijd toe.

3.2.3

Art 4 Straffen voor Onacceptabel Gedrag

- a) De aftrek voor onacceptabel gedrag bedraagt 0,30 punt (CdJ).
- b) De aftrek wordt door de Chef de Jury afgetrokken van de eindscore van het team.



- c) In extreme gevallen kan de gymnast, het team of de coach door de Chef de Jury uit de wedstrijdhal worden verwijderd. Daarnaast wordt de aftrek toegepast.

Gymnasten – Aftrekken van de Chef de Jury (mag worden geïnformeerd door E1)	
Schending	Aftrek
Ongedisciplineerd of schadelijk gedrag	0.30 punt vermindering van de eindscore van het team, per item
Incorrecte wedstrijdkleding in relatie tot de aftrekken toegepast door de CdJ	

Art 5



SECTIE 3 – REGELS VOOR COACHES

Art 6 Rechten van de Coaches

6.1 De coach heeft het recht om/op:

- a) Aanwezig te zijn bij alle toestellen tijdens het inspringen;
- b) De scores van het team publiekelijk weergegeven te zien en bij de Chef de Jury een protest in te dienen over de D-score.

Art 7 Verantwoordelijkheden en Plichten van de Coaches

7.1 Algemeen

De coach is verplicht om:

- a) kennis te nemen van het reglement en andere relevante documenten (zoals de informatiebrief) en zich hiernaar te gedragen;
- b) tijdens inschrijving aan te geven op welke luchtdruk en springtoestelhoogte het team het optreden uitvoert;
- c) tijdens het optreden één coach aanwezig te hebben in het landingsgebied bij airtrack;
- d) tijdens het optreden twee coaches aanwezig te hebben in het landingsgebied bij trampoline;
- e) zich te onthouden van het spreken tegen gymnasten of hen op enige andere wijze te helpen (signalen, roepen of vergelijkbaar) tijdens hun optreden (E1);
- f) zich te onthouden van het vertragen van de wedstrijd, het opzettelijk belemmeren van het zicht van de jury en van ieder ander misbruik of iedere inmenging in de rechten van andere deelnemers;
- g) zich te onthouden van discussies met actieve juryleden tijdens de wedstrijd;
- h) zich te onthouden van ongedisciplineerd of beledigend gedrag;
- i) zich te allen tijde ethisch en sportief te gedragen.

7.2 Kleding van coaches

- a) Schoeisel is optioneel per coach;
- b) Sieraden mogen niet zichtbaar zijn (E1);
- c) Indien een hoofddeksel om persoonlijke redenen wordt gedragen, moet dit strak aansluitend zijn, zonder klep of overmatig materiaal, en qua kleur passen bij de teampresentatie (E1);

d) Coaches mogen geen items dragen die gevaarlijk kunnen zijn of het totaalbeeld verstoren wanneer zij klaarstaan om te vangen of te ondersteunen (E1). Dit omvat onder andere:

- los bevestigde bandages;
- sieraden, horloges en ringen;
- losse items zoals riemen;
- onveilige haarspelden.

Coaches – Aftrekken van de Chef de Jury (mag worden geïnformeerd door E1)	
Schending	Aftrek
Incorrecte kleding	0.30 punt vermindering van de eindscore van het team, per item

7.3 Verplichtingen van Coaches in de Wedstrijdbaan

- a) Een coach dient aanwezig te zijn op de mat of langs de airtrack gedurende het optreden en het inspringen.
- b) Het jurylid E1 zal het startteken (groene vlag) pas geven als de coach op zijn plaats is.
- c) Vangen of hulpverlenen tijdens het optreden leidt altijd tot aftrek (E-panel).
- d) Niet adequaat reageren in gevaarlijke situaties leidt eveneens tot aftrek (E panel).
- e) Coaches mogen geen instructies geven aan gymnasten en hen op geen enkele wijze storen tijdens de uitvoering (E1)
- f) Aantal coaches in het landingsgebied:
 - Airtrack: 1 coach
 - Trampoline: 2 coaches



7.4

Aftrekken voor Gedrag van Coaches

Toegepast door Chef de Jury		Waarschuwingssysteem	
Gedrag van de coach <u>zonder directe impact</u> op de score/het optreden van het team			
Onsportief gedrag	1 ^e keer – mondelinge waarschuwing		
	2 ^e keer – verwijdering van de coach van de wedstrijd		
Ander in het oog springend ongedisciplineerd en beledigend of schadelijk gedrag	Directe verwijdering van de coach van de wedstrijdhal.		

Gedrag van de coach <u>met directe impact</u> op de score/het optreden van het team			
Onsportief gedrag. Ander in het oog springend ongedisciplineerd en beledigend of schadelijk gedrag Coach spreekt agressief tegen juryleden in functie.	1 ^e keer – 0.50 van de eindscore van het team en een mondelinge waarschuwing van de coach		
	2 ^e keer – 1.00 van de eindscore van het team en verwijdering van de coach van de wedstrijdhal		

7.5 Vloerformulieren

- a) Het ingevulde vloerformulier wordt op een eerder moment digitaal verstrekt aan de LTC. Specifieke informatie wordt per wedstrijd vermeld in de informatiebrief.

Art 8



Art 9 Protest

Bij het indienen van een protest over de D-score mag gebruik worden gemaakt van videomateriaal. Het is aan de Chef de Jury om te bepalen of dit videomateriaal voldoende bruikbaar is. Een video met een ander standpunt dan de jurytafel van de betreffende wedstrijd baan kan bijvoorbeeld niet gebruikt worden voor het bepalen van de gesprongen houding; hurk, hoek of strek. Bij twijfel zal het oordeel van de jury worden aangehouden. Bij beoordelingen van de jury die overduidelijk anders zijn dan wat er gesprongen is kan de score aangepast worden, zowel omhoog als omlaag.

Het proces voor protesten is als volgt:

- De Chef de Jury vraagt bij het jurylid CD1 de details van de scores van de CD-juryleden op;
- De Chef de Jury beoordeelt in overleg met de CD-juryleden of de score juist tot stand is genomen. Waar de juryleden het niet eens kunnen worden, neemt de Chef de Jury het besluit;
- Als de score gewijzigd wordt, wordt de score aangepast in het scoresysteem. Een wijziging kan invloed hebben op de C-score, D-score en/of CD1-aftrekken;
- De coach krijgt het resultaat van het protest teruggekoppeld.



SECTIE 4 – REGELS VOOR JURYLEDEN EN JURYPANELS

Art 10

Art 11 Verantwoordelijkheden van de Juryleden

11.1 Algemeen

Elk jurylid is verantwoordelijk voor de eigen score. Alle leden van de jury hebben de verantwoordelijkheid om:

- a) grondige kennis te hebben van het reglement;
- b) in het bezit te zijn van een geldig jurybrevet op voldoende niveau;
- c) deel te nemen aan de juryvergadering voorafgaand aan de wedstrijd;
- d) zich te kleden volgens de kledingvoorschriften die voorafgaand aan de wedstrijd worden gecommuniceerd;

11.2 Gedrag van Juryleden

Tijdens wedstrijden wordt van juryleden verwacht dat zij zich met de hoogst mogelijke integriteit gedragen en scores toekennen in overeenstemming met het reglement.

- a) Elk jurylid is individueel aansprakelijk voor de eigen score;
- b) Elk jurylid moet grondige kennis hebben van het reglement en overige jury-informatie behorende bij de wedstrijd. Bijvoorbeeld: de kledingvoorschriften.
- c) Elk jurylid moet kennis hebben van de intentie, de interpretatie, de toepassing en het doel van elke bepaling in het reglement;
- d) Elk jurylid dient de juryvergadering voorafgaand aan de wedstrijd bij te wonen, tenzij uitgezonderd door de LTC;
- e) Elk jurylid bevestigt de gegeven scores zodra de score is genoteerd op het scoreformulier en zodoende is ingevoerd in het scoresysteem;
- f) Elk jurylid bewaart zijn eigen aantekeningen van de jurering tot ten minste twee weken na de wedstrijddag;
- g) Juryleden dienen, op de wedstrijddag, informatie over de jurering enkel te verstrekken aan de Chef de Jury of juryleden op hetzelfde toestel;
- h) Elk jurylid dient individueel tot een score te komen, waarna de scores worden genoteerd op het scoreformulier. Wanneer de scores niet binnen tolerantie blijken te liggen, worden de scores, op initiatief van het hoofdjurylid (CD1 of E1) besproken en indien nodig aangepast;
- i) Juryleden dienen zich te onthouden van contact of discussies met gymnasten en coaches tijdens de wedstrijd.

Art 13 Indeling van de Jurypanels

13.1 De Toesteljury

Op landelijke wedstrijden TeamGym bestaat de toesteljury uit de volgende jurypanels:

- CD-panel (Moeilijkheid en Samenstelling)
- E-panel (Uitvoering)

De juryleden CD1 en E1 fungeren als hoofdjuryleden. De structuur van de jurypanels is bij voorkeur als volgt:

Toestel- en Jurypanels	
Vloerpanel	Airtrack- en Trampolinepanel
E-panel – E1, E2, E3 en E4	E-panel – E1, E2, E3 en E4
CD-panel – CD1, CD2, CD3 en CD4	CD-panel – CD1 en CD2

Op vloer zit het E-panel en jurylid CD1 samen aan één tafel (“front panel”). De juryleden CD2, CD3 en CD4 zitten rondom de vloer, zodat de best mogelijke jurering mogelijk wordt (“side panels”).

Op airtrack en trampoline zitten alle panels gezamenlijk aan één tafel.

Aanpassingen in de jurypanels en hun zitplaatsen kunnen worden gemaakt als de LTC hier aanleiding toe ziet.

Art 14 Verantwoordelijkheden van de Juryleden

14.1 Het CD-panel

- Het CD-panel beoordeelt onafhankelijk van elkaar en zonder vooringenomenheid de C-score en D-score.
- De C-score betreft de samenstellingseisen.
- De D-score betreft de moeilijkheidswaardes van elementen die voldoende zijn uitgevoerd.

14.1.1 Verantwoordelijkheden van het CD-panel

- Voor de D-score: gedurende de wedstrijd beoordelen zij de moeilijkheidswaarde van de moeilijkheidselementen conform de normen



- Op vloer beoordeelt elk jurylid de moeilijkheidswaarde van elk moeilijkheidselement en noteert of de moeilijkheidswaarde geheel, half of niet toegekend wordt
 - Op airtrack en trampoline bepaalt het jurylid de moeilijkheid van alle drie de sprongbeurten en bepaalt zodoende de D-score.
- b) Voor de C-score: gedurende de wedstrijd beoordelen zij de samenstellingseisen.
- Op vloer, airtrack en trampoline beoordeelt elk jurylid de samenstellingseisen en trekt af voor missende samenstellingseisen.
- c) Op vloer zijn geen toleranties of overleggen van toepassing op de scores van de juryleden. Echter, indien nodig mogen CD-juryleden elkaar spreken over de interpretatie van het reglement of de vloerformulieren.
- d) Op airtrack en trampoline, als de scores van de juryleden buiten tolerantie vallen, overleggen de CD-juryleden en passen zij indien nodig hun eigen C- en/of D-score aan.

14.1.2 Verantwoordelijkheden van jurylid CD1

- a) Op vloer beoordeelt jurylid CD1 de Moeilijkheidsverdeling (DD).
- b) Het jurylid CD1 bepaalt eerst de eigen scores, voordat de scores van andere juryleden zichtbaar worden.
- c) Het jurylid CD1 bepaalt de C-panelscore en de D-panelscore aan de hand van de jurering van het CD-panel en hanteert hiervoor sectie 6 en 7.
- d) Het CD1-jurylid mag door de Chef de Jury, indien nodig, gevraagd worden te assisteren bij het beoordelen van protesten op de D-score.
- e) Het CD1-jurylid past de hoofdjuryaftrekken CD1 toe.

14.2 Het E-panel

Het E-panel beoordeelt onafhankelijk van elkaar en zonder vooringenomenheid de E-score.

14.2.1 Verantwoordelijkheden van het E-panel

- a) E-paneljuryleden observeren het optreden, evalueren de fouten en passen de bijbehorende aftrekken correct en onafhankelijk van andere juryleden individueel toe.
- b) E-paneljuryleden houden een record bij van de gegeven uitvoeringsfouten.
- c) Nadat de eigen scores zijn ingevuld in het scoresysteem/op de telstaat, kunnen de scores buiten tolerantie liggen. Als dit het geval is, mogen de E-juryleden hun scores bespreken en, indien nodig, hun eigen E-score aanpassen.



14.2.2 Verantwoordelijkheden van jurylid E1

- a) Het jurylid E1 neemt de rol van leidinggevend hoofdjurylid van het toestel op zich.
- b) Het jurylid E1 toont de groene vlag of een ander signaal aan het team, zodra zij met hun optreden moeten starten.
- c) Het jurylid E1 zorgt ervoor dat jurylid E2 de tijd van de oefening bijhoudt.
- d) Het jurylid E1 bepaalt eerst de eigen E-score voordat de scores van de andere juryleden zichtbaar worden.
- e) Het jurylid E1 past de hoofdjuryaftrekken E1 toe.
- f) Het jurylid E1 bepaalt of de E-panelscores binnen tolerantie liggen.
- g) Het jurylid E1 neemt het initiatief tot een overleg als de scores niet binnen tolerantie liggen.
- h) Als de scores buiten tolerantie blijven, berekent het jurylid E1 de basisscore.
- i) Het jurylid E1 voert de E-panelscore in en voert E1-aftrekken in.
- j) Het jurylid E1 informeert de Chef de Jury in het geval dat de kleding van het team niet aan de voorwaarden voldoet.

Art 15



Art 16 Plaatsing van de Jurypanels

De juryleden zitten bij voorkeur op enige afstand van de wedstrijd baan. De zitplaats geeft een ongestoord zicht op het totale optreden en geeft de mogelijkheid op een goede beoordeling van het optreden.

Vloer – Front panel

E4	E3	E2	E1	CD1
----	----	----	----	-----

Het “front panel” zit evenwijdig aan de voorkant van de vloer en zit bij voorkeur op een verhoogde plaats.

Vloer – Side panels

CD2	CD3	CD4
-----	-----	-----

De vloerjuryleden CD2, CD3 en CD4 zitten rondom de vloer.

Airtrack/Trampoline

E4	E3	E2	E1	CD1	CD2
----	----	----	----	-----	-----

Op airtrack en trampoline zitten de panels aan één tafel. De CD-juryleden zitten het dichtst naar de aanloopbaan.

Variaties in plaatsing van de jurypanels is mogelijk kijkend naar de omstandigheden in de wedstrijdhal. Dit artikel is enkel een richtlijn en biedt geen garantie.



SECTIE 5 – REGELS EN VERANTWOORDELIJKHEDEN VAN DE CHEF DE JURY

Tijdens landelijke wedstrijden wordt minstens één Chef de Jury aangesteld. Vaak is de Chef de Jury een lid uit de LTC; dit hoeft niet het geval te zijn.

Art 17 Chef de Jury

17.1 De rol en de verantwoordelijkheden van de Chef de Jury

De verantwoordelijkheden houden in:

- a) Het behandelen van protesten.
- b) Het toepassen van CdJ-aftrekken en het hanteren van het waarschuwingssysteem bij onacceptabel gedrag.
- c) Het overzien van het scoresysteem en in te grijpen indien nodig.
- d) In onvoorziene of speciale omstandigheden mag de Chef de Jury een ander jurylid vervangen tijdens de wedstrijd.
- e) Het toezien op de juiste beoordeling en juiste bepaling van de eindscore van het team.

17.2

17.3



Deel II BEOORDELING VAN DE OEFENINGEN

SECTIE 6 – REGELS MET BETREKKING TOT DE-SCORE

Art 18 Inhoud van de D-score

De maximale D-score is open en alleen beperkt door het aantal elementen dat getoond mag worden. De D-score is de som van alle moeilijkheidswaarden (DV) van alle goedgekeurde elementen uit de moeilijkheidstabel van het toestel.

De DVs zijn de waarden uit de Moeilijkheidstabel uit de appendices.

18.1 Erkenning van de DV van elementen

- a) Het CD-panel zal de DV van elementen erkennen tenzij deze niet voldoen aan de technische eisen. Op vloer worden alleen elementen erkend die vermeld staan op het 'vloerformulier'.
- b) Om de DV geteld te krijgen moet het element uitgevoerd worden conform de omschrijving van de lichaamshouding in de Moeilijkheidstabel.

18.2 Erkenning van uitgevoerde elementen

- a) Op vloer
 - Elementen zullen erkend worden als ze voldoen aan de eisen in Appendix A1
 - De DV bestaat uit maximaal 8 verschillende elementen uit de volgende groepen:
 - Balanselementen
 - Sprongen: Jumps/leaps/hops
 - Acrobatische elementen
 - Groepselement
 - Flexibiliteitselement
 - Alle erkende elementen moeten op het vloerformulier vermeld staan.
- b) Op Airtrack en Trampoline
 - Elementen zullen erkend worden als ze voldoen aan de eisen in appendices A3, A4 en A5



18.3

Nieuwe Elementen

Verenigingen worden aangespoord om nieuwe elementen aan te dragen die nog niet uitgevoerd zijn en/of nog niet in de Moeilijkheidstabel staan.

Stuur nieuwe elementen naar de LTC Groepsspringen/TeamGym via e-mail, wanneer dan ook gedurende het jaar. Nieuwe elementen moeten uiterlijk 2 maanden voor een wedstrijd ingediend zijn.

- a) Het verzoek tot evaluatie moet gepaard gaan met technische tekeningen als ook met een video.
- b) Om erkend te worden als een nieuw element moet dit element succesvol uitgevoerd worden op een landelijke wedstrijd.
- c) De beslissing zal dan zo spoedig mogelijk schriftelijk aan de vereniging doorgegeven worden
- d) De jury zal voorafgaand aan de desbetreffende wedstrijd geïnformeerd worden

Art 19 Inhoud van de E-score

De maximale E-score is 10,0 voor een perfecte uitvoering. Er kan een bonus (0,1) worden toegevoegd bij de E-score van elk jurylid, maar de E-score kan niet boven de 10,0 uitkomen.

De uitvoeringsafrekken zijn beschreven in de secties van de toestellen.



SECTIE 7 – BEREKENEN VAN DE SCORES

Art 20 Regels voor het berekenen van de score

20.1

20.2 Verdeling van de Punten

	Vloer	Airtrack/Trampoline
Samenstelling (C)	3.0	2.0
Moeilijkheid (D)	Open	Open
Uitvoering (E)	10.0	10.0

20.3 Berekenen van de CD-panelscores op Vloer

20.3.1 C-score

- Na elke oefening berekenen de juryleden hun score tot 1 decimaal achter de komma en dienen deze in bij de hoofdjury HJ (CD1).
- Bij deze C-scores is er geen sprake van maximale tolerantie tussen de juryleden. De scores worden zonder meer geaccepteerd.
- De eindscore van het C-panel is het gemiddelde van de twee middelste C-scores (op 1 decimaal achter de komma)
- Bij wedstrijden met drie CD-juryleden wordt een fictieve score voor jurylid CD4 berekend als het gemiddelde van de scores van juryleden CD1, CD2 en CD3, afgerond op één decimaal. Vervolgens wordt de procedure vanaf 20.3.1b gevolgd.*

20.3.2 D-score

- Gedurende de oefening beoordelen de juryleden elk moeilijkheidselement en voeren hun jurering in op de computer. Als er geen computers gebruikt worden dienen ze hun beoordeling op papier in bij de CD1.
- Om de D-score te berekenen gebruikt de CD1 de jurering van alle CD-juryleden om de score per element te bepalen.
- De uiteindelijke D-score is de som van de toegekende waarden van de moeilijkheidselementen. De toegekende waarde per element is het gemiddelde van de 2 middelste waarden (op 2 decimalen achter de komma)
- Bij wedstrijden met drie CD-juryleden wordt onderstaande tabel toegepast om de beoordeling per element te bepalen.*

CD#	CD#	CD#	Beoordeling van het element
Heel	Heel	Heel	1,0x
Half	Heel	Heel	1,0x
Nul	Heel	Heel	0,75x
Heel	Half	Half	0,5x
Heel	Half	Nul	0,5x
Half	Half	Half	0,5x
Half	Half	Nul	0,5x
Heel	Nul	Nul	0,25x
Half	Nul	Nul	0,0x
Nul	Nul	Nul	0,0x

20.4 Berekenen van CD-panelscores voor Airtrack/Trampoline

- Na elke oefening berekenen de juryleden hun C- en D-scores tot een decimaal achter de komma. Zie Art 27.1 en 28.2 voor Airtrack en Art 321 en 33.2 voor Trampoline.
- De tolerantie voor C en D-scores tussen de juryleden is 0,2.
- Als zij binnen tolerantie zijn, is de panelscore het gemiddelde van de C- en D-scores (berekend als twee separate scores tot 2 decimalen achter de komma)
- Als zij niet binnen tolerantie zijn, zal de CD1 een overleg starten waarbij de verschillen in elke beurt vergeleken worden
- Als de jury niet tot overeenstemming komt zal de basisscore gebruikt worden (berekend tot 3 decimalen achter de komma)



20.5

Berekenen van de CD-panelbasisscore

Basisscore voor een tweehoofdig panel op Airtrack en Trampoline

$$\text{Basisscore} = \frac{(\text{gemiddelde van de 2 scores} + \text{Score van CD1})}{2}$$

Voorbeeld van een tweehoofdig CD-panel waarbij de C buiten tolerantie ligt:

Jurylid CD1 C-score 1.6

Jurylid CD2 C-score 1.3

De scores blijven buiten de toegestane tolerantie, dus wordt de basisscore gebruikt.

$$\text{De uiteindelijke C-score} = \text{de basisscore} = \frac{(1.45 + 1.6)}{2} = \mathbf{1.525} \text{ (op 3 decimalen achter de komma)}$$

20.6 Berekenen van E-panelscores

- Na elke oefening berekent elk E-jurylid zijn score tot 1 decimaal achter de komma en dient deze in bij de HJ (E1)
- De E1 vergelijkt de scores om te zien of deze binnen tolerantie liggen. De toegestane tolerantie tussen de scores van alle juryleden én die van de twee middelste scores voor alle toestellen staan in onderstaande tabel
- Als de scores binnen tolerantie liggen, is de panelscore het gemiddelde van de twee middelste scores (op twee decimalen achter de komma)
- Als de scores niet binnen tolerantie liggen zal de E1 hetzij een overleg bijeenroepen of een aandachtspunt bespreken met een specifiek jurylid
 - Op vloer worden de E-aftrekken gedurende het gehele optreden vergeleken.
 - Op airtrack en trampoline worden de verschillen per beurt vergeleken.
- Als de juryleden het niet eens worden, wordt de basisscore gebruikt (uitgerekend tot 3 decimalen achter de komma)
- Bij wedstrijden met drie E-juryleden wordt een fictieve score voor jurylid E4 berekend als het gemiddelde van de scores van juryleden E1, E2 en E3, afgerond op één decimaal. Vervolgens wordt de procedure vanaf 20.6b gevolgd.*

Tolerantie tussen juryleden voor de uiteindelijke E-panelscore

Eind E-score tussen	Toegestane Tolerantie voor middelste scores	Toegestane Tolerantie voor alle scores
9.00 - 10.00	0.2	0.6
8.00 - 8.95	0.3	0.6
7.00 - 7.95	0.4	1.0
6.00 - 6.95	0.5	1.0
< 6.0	0.6	1.0

20.6.1 Berekenen E-panelbasisscore

Basisscore voor het E-panel

$$\text{Basisscore} = \frac{(\text{Gemiddelde van de 2 middelste scores} + \text{Score van de E1})}{2}$$

Voorbeeld voor een vierpersoons E-panel:

Jurylid E1	8.3*
Jurylid E2	8.9
Jurylid E3	8.3
Jurylid E4	8.8*

De uiteindelijke E-score zou 8.55 zijn, maar de middelste twee scores zijn blijven buiten tolerantie, dus zal de basisscore gebruikt worden.

$$\text{Uiteindelijke E-score} = \text{de basisscore} = \frac{(8.55 + 8.3)}{2} = \mathbf{8.425} \text{ (op 3 decimalen achter de komma)}$$

20.7 Berekenen van de toestelscore

- De score van elk toestel wordt bepaald aan de hand van de C-score, D-score en E-score.
- Het CD-panel bepaalt de C-score en de D-score
 - De C-score is gebaseerd op de samenstellingseisen
 - De D-score is een beoordeling van de moeilijkheidswaarde van de oefening
- Het E-panel beoordeelt de E-score op basis van de uitvoering van de oefening
- De hoofdjuryleden (E1 en CD1) berekenen de panelscores op drie decimalen achter de komma
- De toestelscore is de som van de C-score, de D-score en de E-score, minus eventuele E1-en CD1-afrekken, berekend op drie decimalen achter de komma



Voorbeeld voor een vloerpanel:

Toestelscore = C-score + D-score + E-score – E1/CD1-aftrek

C-score	Samenstelling	0.2 aftrek vanaf 3.0	2.800
D-score	Moeilijkheid	Som van alle toegekende elementen	5.700
E-score	Uitvoering	1.6 aftrek vanaf 10.0	8.400
<u>Hoofdjury-aftrek (E1/CD1)</u>			-0.000
			Toestelscore 16.900

20.8 Berekenen van de eindscore voor elk team

- De eindscore voor elk team is de som van de drie toestelscores minus eventuele straffen van de Chef de Jury
- Voorbeeld van een eindscoreberekening

Eindscore = Vloer + Airtrack + Trampoline – CdJ-aftrek

Vloer	16.900
Airtrack	15.725
Trampoline	18.400
<u>Chef de Jury-aftrek (CdJ)</u>	-0.000
Uiteindelijke eindscore	51.025



DEEL III – DE TOESTELLEN

SECTIE 8 - VLOER

Art 21 Toestelvoorschriften

21.1 Algemeen

- a) Het vloerprogramma is een oefening voor het hele team, uitgevoerd op muziek.
- b) *De vloeroefening moet voldoen aan een minimale tijd en een maximale tijd. Deze is verschillend per categorie en niveau van het team.*

<i>Categorie en niveau</i>	<i>Minimale tijd</i>	<i>Maximale tijd</i>
<i>Senior A</i>	<i>2 minuten en 15 seconden</i>	<i>2 minuten en 45 seconden</i>
<i>Junior A</i>	<i>2 minuten en 15 seconden</i>	<i>2 minuten en 45 seconden</i>
<i>Jeugd A</i>	<i>1 minuut en 30 seconden</i>	<i>2 minuten en 45 seconden</i>
<i>Senior B</i>	<i>2 minuten en 15 seconden</i>	<i>2 minuten en 45 seconden</i>
<i>Junior B</i>	<i>1 minuut en 30 seconden</i>	<i>2 minuten en 45 seconden</i>
<i>Jeugd B</i>	<i>1 minuut</i>	<i>2 minuten en 45 seconden</i>
<i>Senior C</i>	<i>1 minuut en 30 seconden</i>	<i>2 minuten en 45 seconden</i>
<i>Junior C</i>	<i>1 minuut</i>	<i>2 minuten en 45 seconden</i>
<i>Jeugd C</i>	<i>1 minuut</i>	<i>2 minuten en 45 seconden</i>

- c) Het programma moet worden uitgevoerd binnen het vloeroppervlak.
- d) Het betreden van de vloer:
- Het hele team komt in looppas de wedstrijdvloer op wanneer de wedstrijdleiding hiervoor een signaal geeft.



- Het team stelt zich op aan de rand van de vloer en wacht op het signaal (licht /vlag/ handsignaal).
- Op het moment dat het signaal gegeven is, loopt het team in looppas de vloer op naar de beginpositie
- Het vloerprogramma start wanneer de muziek start.

21.2 Samenstelling (Composition = C-score) (3.0)

- a) De score voor de samenstelling bestaat uit drie verschillende samenstellingseisen. Deze eisen zijn:
- Ritmische serie (RS)
 - Vlakken
 - Zijwaarts ($\leftrightarrow$)
 - Achterwaarts ($\uparrow$)
 - Formaties
 - Een aantal verschillende formaties
 - Grote formatie (LF)
 - Kleine formatie (SF)
 - Bewegende Gebogen formatie (CF)
- b) Alle samenstellingseisen moeten op het vloerformulier genoteerd worden met de bijbehorende Engelse afkorting / symbool (zoals getoond tussen haakjes hierboven)

21.3 Moeilijkheid (Difficulty= D-score) (open waarde)

- a) De moeilijkheidswaarde bestaat uit *hoogstens* acht (8) verschillende moeilijkheidselementen, uit alle onderstaande categorieën:
- Balanselementen (2 of 3)
 - Sprongen (afzet en landing kan variëren) (1 of 2)
 - Acrobatische elementen (1 of 2)
 - Groepselement (1)
 - Flexibiliteitselement (1)
- b) Deze elementen moeten allemaal op het vloerformulier worden aangegeven en het mogen er niet meer dan 8 zijn (uit de bovenstaande categorieën). (Zie Art. 23.3)
- c) Alle elementwaarden en moeilijkheidsvereisten staan in de moeilijkheidstabel in Appendix 1.
- d) Bij de keuze van elementen voor de oefening mag moeilijkheid nooit verkozen worden ten koste van netheid en techniek. De oefening moet passen bij de kunde van de gymnasten.



21.4

Uitvoering (Execution = E-score) (10.0)

a) Uitvoeringsaftrekken kunnen worden toegepast onder onderstaande kopjes/headlines:

- Samengevatte uitvoeringsaftrekken:
 - Synchroniteit volgens de choreografie
 - Uniformiteit in uitvoering
 - Amplitude en strekken van het lichaam
 - Balans en controle in uitvoering
 - Precisie in formaties
- Aanvullende uitvoeringsaftrekken:
 - Dynamische uitvoering
 - Bewegingen die niet overeenkomen met de muziek
 - Lijnoverschrijdingen
 - Onjuist aantal gymnasten

b) Alle aftrekken worden afgetrokken van 10.0

c) Elk E-jurylid kan een bonus van (0.1) toevoegen aan zijn uitvoeringscijfer



Art 22 Samenstelling (Composition = C-score) (3.0)

22.1 Algemeen

- a) De samenstellingsscore (C-score) wordt berekend door het CD-jurypanel
- b) De samenstellingsscore wordt bepaald door enkel de op het vloerformulier genoteerde C-elementen op te tellen. Elk C-element moet worden gemarkeerd naast de formatie waarin het wordt uitgevoerd. Als er meer C-elementen op het vloerformulier zijn gemarkeerd, wordt alleen de eerste van elk type C-element beoordeeld.
- c) De maximale aftrek voor samenstelling is 3,0.

22.2 Definitie van samenstellingseisen

22.2.1 Ritmische serie (RS) (0.4)

- a) Een van de eisen is dat er een (1) RS gemaakt moet worden tijdens de vloeroefening, die vermeld staat op het vloerformulier. Bij een RS is er een voortdurende beweging van de ene naar de andere kant over de vloer.
- b) Tijdens de serie dienen alle gymnasten zich op hetzelfde moment over de vloer te verplaatsen. Dit mag van zijkant tot zijkant, van achter naar voren (of andersom) of diagonaal (van hoek tot hoek). Het aantal uitgevoerde bewegingen is optioneel.
- c) Verplaatsen betekent dat het lichaamsswaartepunt van elke gymnast continu over de vloer moet blijven bewegen zonder pauzes (of stops) in de serie.
- d) Het is niet toegestaan om moeilijkheidselementen uit te voeren in de RS. (Elementen genoemd in Appendix 1.)
- e) Het hele team moet dezelfde ritmische serie uitvoeren. (Spiegelen is toegestaan.)
- f) De start- en eindposities, voor elke gymnast, mogen niet verder zijn dan 3m van de vloerbelijning. Voor een diagonale RS is de afstand max. 5m vanaf de hoek van de vloer. De afstand bij een diagonaal wordt gemeten als een straal van een cirkel met het middelpunt in de vloerhoek.
- g) Gymnasten kunnen zich verplaatsen in één, twee of drie groepen. De groepen mogen starten vanuit verschillende delen van de vloer en een ander pad kiezen. Een groep bestaat uit drie of meer gymnasten.
- h) Veranderen van de formatie tijdens de serie is toegestaan.
- i) Het start- en eindmoment dient op het vloerformulier genoteerd te worden met de letters RS→ voor start en RS ← voor het einde. De RS moet in één formatieblok weergegeven worden, tenzij de vorm van de formatie tijdens de RS verandert.
- j) 0.4 aftrek bij het ontbreken van de RS of het niet voldoen aan alle eisen.



22.2.2 Vlakken, zijwaarts en achterwaarts $\leftrightarrow$, $\uparrow$ (0.8)

- a) Het vloerprogramma dient het bewegen in twee verschillende vlakken te bevatten: zijwaarts en achterwaarts
- b) In beide vlakken moeten drie verschillende bewegingen of elementen direct achter elkaar in een reeks worden uitgevoerd.
- c) De bewegingen of elementen moeten duidelijk van elkaar verschillen en mogen geen variaties van hetzelfde element zijn. Bijvoorbeeld: herhaalde chassées met verschillende armbewegingen voldoen niet aan de eis.
- d) In het zijwaartse vlak leidt de zijkant van het lichaam (links of rechts). Het is toegestaan dat sommige gymnasten naar rechts bewegen en anderen op hetzelfde moment naar links gaan.
- e) In het achterwaartse vlak moeten de elementen worden uitgevoerd met de rugzijde van het lichaam als leidend.
- f) Draaien ($>45^\circ$) is niet toegestaan tijdens het uitvoeren van vlakken
- g) Eenvoudige stappen om de verschillende bewegingen of elementen binnen de vlakken te verbinden zijn toegestaan, maar tellen niet mee voor de drie vereiste bewegingen of elementen.
- h) Moeilijkheidselementen (elementen uit Appendix 1) zijn niet toegestaan in vlakken.
- i) Alle gymnasten moeten dezelfde reeks voor elk vlak tegelijkertijd uitvoeren (spiegelen is toegestaan).
- j) Vlakken die worden uitgevoerd tijdens de Ritmische serie tellen niet mee.
- k) Elk vlak (zijwaarts en achterwaarts) moet slechts één keer op het vloerformulier worden gemarkeerd met pijlen $\leftrightarrow$, $\uparrow$.
- l) Aftrek voor het ontbreken van een vlak (achterwaarts of zijwaarts) is 0.4 per vlak.
- m) *De eis voor het achterwaartse vlak geldt niet voor teams in de categorieën: jeugd-B, jeugd-C en junior-C.*



22.2.3 Formaties (2.0)

a) Een aantal verschillende formaties

- In de vloeroefening moet een aantal verschillende formaties voorkomen. Het aantal is afhankelijk van de categorie en het niveau van het team:*

<i>Categorie en niveau</i>	<i>Te tonen aantal verschillende formaties</i>
<i>Senior A</i>	<i>Acht (8)</i>
<i>Junior A</i>	<i>Acht (8)</i>
<i>Jeugd A</i>	<i>Zes (6)</i>
<i>Senior B</i>	<i>Acht (8)</i>
<i>Junior B</i>	<i>Zes (6)</i>
<i>Jeugd B</i>	<i>Vier (4)</i>
<i>Senior C</i>	<i>Zes (6)</i>
<i>Junior C</i>	<i>Vier (4)</i>
<i>Jeugd C</i>	<i>Vier (4)</i>

- Formaties worden als verschillend beschouwd wanneer de opstelling anders is. Enkel het wijzigen van de grootte, locatie of richting van de formatie maakt de formatie niet verschillend. (bv. een kleine cirkel telt hetzelfde als een grote cirkel, en een cirkel aan de linkerkant van de vloer telt hetzelfde als een cirkel aan de rechterkant van de vloer.)
- Formaties kunnen statisch of bewegend zijn, maar moeten lang genoeg worden aangehouden om duidelijk herkenbaar te zijn
- Elke verschillende formatie moet op het vloerformulier worden genoteerd. Het is toegestaan meer formaties te hebben dan er plek is op het vloerformulier.
- Aftrek van 0,2 voor elke ontbrekende formatie.

b) Grote formatie (LF)

- Er moet minimaal één grote formatie zijn, waarbij alle gymnasten met gelijkmatige tussenruimte worden geplaatst om duidelijk één vorm te tonen (niet meerdere groepen). Alle gymnasten samen vormen één vorm, waarbij niemand geïsoleerd staat
- De grootte van de formatie moet minimaal van zijde tot zijde en van voor naar achter zijn (niet verder dan 1 m van elke rand van de vloer)
- Een diagonale lijn van hoek tot hoek telt niet als een grote formatie



- De grote formatie moet op het vloerformulier worden genoteerd met de letters LF
- Aftrek van 0,2 voor ontbrekende grote formatie

c) Kleine formatie (SF)

- Er moet minimaal één kleine formatie (compact) zijn waarin alle gymnasten samen één vorm vormen (niet verdeeld in meerdere groepen).
- De grootte van de formatie mag niet groter zijn dan 4 m x 4 m.
- De kleine formatie moet op het vloerformulier worden gemarkeerd met de letters SF.
- Aftrek van 0,2 voor ontbrekende kleine formatie.
- *De eis geldt niet voor teams in de categorieën: jeugd-B, jeugd-C, junior-C.*

d) Bewegende gebogen formatie (CF)

- Er moet minimaal één bewegende gebogen formatie zijn waarin alle gymnasten deelnemen.
- De formatie wordt gerekend wanneer het pad, waarin alle gymnasten bewegen, duidelijk gebogen is en de gymnasten elkaar volgen in dat pad.
- De kromming moet duidelijk zichtbaar zijn en ten minste drie elementen of bewegingen bevatten.
- De afmeting en de vorm van de kromme lijnen mogen veranderen tijdens de beweging.
- Het team kan de formatie als één geheel uitvoeren of in twee aparte gebogen lijnen in twee groepen. Het minimale aantal gymnasten per groep is vier.
- Het begin van de bewegende gebogen formatie (de eerste vorm) moet op het vloerformulier worden genoteerd met de letters CF.
- Aftrek van 0,2 voor ontbrekende bewegende gebogen formatie.
- *De eis geldt enkel voor teams in de categorieën: junior-A, senior-A, senior-B.*

22.3 Samenvatting van Samenstellingseisen

Samenstellingseisen	Aftrek
1. Ritmische serie (RS)	0.4
2. Vlakken	
- Zijwaarts vlak	0.4
- Achterwaarts vlak	0.4
3. Formaties	
- Verschillende formaties	0.2/per ontbrekende
- Grote formatie	0.2
- Kleine formatie	0.2
- Bewegende gebogen formatie	0.2

Art 23 Moeilijkheid (open waarde) D- score

23.1 Algemeen

- De moeilijkheidsscore (D-score) wordt berekend door het CD-Jurypanel.
- De moeilijkheidsscore wordt alleen berekend op basis van die moeilijkheidselementen die in de Moeilijkheidstabel in Appendix 1 staan en die op het vloerformulier zijn aangegeven. Elk element mag slechts één keer worden aangegeven.

23.2 Bepalen van de moeilijkheidswaarde

- Voor de categorieën: senior-A, junior-A, senior-B:* De moeilijkheidswaarde bestaat uit maximaal acht verschillende elementen uit de volgende categorieën:
 - Balanselementen 2 of 3 elementen, inclusief de handstand
 - Sprongen 1 of 2 element(en)
 - Acrobatische elementen 1 of 2 element(en)
 - Groepselement 1 element
 - Flexibiliteitselement 1 element

Zie Art. 23.3 voor het maximaal aantal elementen voor de andere leeftijdscategorie en niveau.

- Alle waarden van elementen en de moeilijkheidseisen zijn te vinden in de Moeilijkheidstabel in Appendix 1.
- Bij sprongen, acrobatische elementen en groepselementen kan de gegeven moeilijkheidswaarde met 0,2 worden verhoogd door bewegingen toe te voegen vóór en na het element (zie Art. 23.6).

- d) Er dienen ten minste drie (3) elementen voor moeilijkheidswaarde te worden uitgevoerd na een bepaalde tijd om de waarde voor deze laatste drie elementen te krijgen (Moeilijkheidsverdeling (DD), zie Art. 23.5 f).
- e) De waarden van balanselementen (inclusief handstand), sprongen, acrobatische elementen, groepselement en het flexibiliteitselement worden allemaal opgeteld voor de moeilijkheidswaarde van het team.
- f) *Een team mag uit alle moeilijkheidselementen uit Appendix 1 kiezen, met uitzondering van die elementen waarvoor beschreven staat dat zij enkel op bepaalde niveaus uitgevoerd mogen worden.*

23.3 Noteren van de moeilijkheidswaarde

- a) Het team mag niet meer dan het onderstaande aantal moeilijkheidselementen op het vloerformulier noteren. Alleen de genoteerde elementen worden geteld voor de moeilijkheidswaarde. Elementen dienen in chronologische volgorde genoteerd te zijn, naast de formatie waarin het element wordt uitgevoerd.

<i>Categorie en niveau</i>	<i>Maximumaantal elementen dat beoordeeld mag worden</i>
<i>Senior A</i>	<i>Acht (8)</i>
<i>Junior A</i>	<i>Acht (8)</i>
<i>Jeugd A</i>	<i>Zes (6)</i>
<i>Senior B</i>	<i>Acht (8)</i>
<i>Junior B</i>	<i>Zes (6)</i>
<i>Jeugd B</i>	<i>Vier (4)</i>
<i>Senior C</i>	<i>Zes (6)</i>
<i>Junior C</i>	<i>Vier (4)</i>
<i>Jeugd C</i>	<i>Vier (4)</i>

De verdeling van de elementen over de elementgroepen is als volgt:

Bij 8 elementen: zie Art 23.2a

*Bij 6 elementen: 1x handstand, 1x balanselement, 1x sprong,
1x acrobatisch element, 1x groepselement, 1x flexibiliteitselement*

*Bij 4 elementen: 1x handstand, 1x groepselement, 2x element uit twee
verschillende andere elementgroepen.*

- b) Het team mag meer moeilijkheidselementen uitvoeren, maar die extra elementen mogen niet op het vloerformulier worden aangegeven. Als er meer dan het toegestane aantal elementen op het vloerformulier staan, wordt alleen het



eerste/de eerste element(en) per elementgroep meegenomen voor het berekenen van de moeilijkheidswaarde (D-score).

- c) Moeilijkheidselementen moeten op de juiste wijze worden aangegeven met het codenummer en, indien mogelijk, ook het symbool. Elementen die worden uitgevoerd met “bewegingen in en uit” moeten worden gemarkeerd met een +, bijvoorbeeld: G801+.
- d) De letter vóór het codenummer geeft de elementgroep aan:
 - HB = Hand ondersteunende balans
 - DB = Dynamische balans
 - SB = Staande balans
 - J = Sprongen
 - A = Acrobatische elementen
 - G = Groepselement
 - F = Flexibiliteitselement
- e) Het eerste cijfer(s) verwijst naar de waarde van het element.
- f) De twee laatste cijfers verwijzen naar het rijnummer in de moeilijkheidstabel.

23.4 Vereiste uitvoering

- a) Alle gymnasten in het team dienen dezelfde elementen uit te voeren, met hetzelfde codenummer. Spiegelen is toegestaan (bv. uitvoeren van een sprong of pirouette met verschillende benen). Bij het groepselement mogen de verschillende groepen verschillende soorten elementen kiezen, maar het codenummer moet hetzelfde zijn.
- b) De elementen met moeilijkheidswaarde dienen door alle gymnasten op hetzelfde moment uitgevoerd te worden, zoals bedoeld volgens de choreografie. ‘Zoals bedoeld volgens de choreografie’ betekent dat het element bedoeld is uit te voeren op hetzelfde moment. Wanneer iemand te laat is, maar het element op correcte wijze uitvoert, alleen iets later dan de anderen, dan krijgt het team alsnog de waarde voor het element (maar ook E-aftrek voor het te laat uitvoeren).
- c) De uitvoering van elk element moet overeenkomen met de normen (zie Appendix 1), anders wordt de moeilijkheidswaarde (DV) niet geteld.

23.5 Verminderen van de moeilijkheidswaarde van elementen

- a) De volledige moeilijkheidswaarde van een element wordt alleen gegeven wanneer alle gymnasten het element op de juiste wijze uitvoeren.
- b) Wanneer alle gymnasten het element proberen uit te voeren, maar bij één of twee gymnasten lukt het niet te voldoen aan de criteria, dan krijgt het team 50% van de moeilijkheidswaarde van het element. De enige uitzondering hierop is het groepselement, dat correct moet worden uitgevoerd door alle gymnasten.

- c) Wanneer het drie of meer gymnasten niet lukt het element uit te voeren, dan zal er geen moeilijkheidswaarde gegeven worden.
- d) Er zijn maximaal drie stappen (lopen of rennen) toegestaan direct vóór een moeilijkheidselement of een reeks gekoppelde moeilijkheidselementen, volgens de choreografie. Chassées en hordensprongen (hurdle steps) worden niet meegeteld in de limiet van drie stappen.
Als één of twee gymnasten te veel stappen nemen, krijgt het team de helft van de DV (moeilijkheidswaarde) van het element.
Als drie of meer gymnasten bijvoorbeeld vier stappen nemen vóór een sprong, is de DV voor dat element nul.
- e) Een gymnast moet het element voldoende inzetten om te laten zien dat hij/zij zich inzet om de DV te behalen. Het resultaat is niet relevant bij het bepalen van een legitieme poging.
Bij het bepalen van de legitimiteit van de poging wordt rekening gehouden met de moeilijkheidseisen.
Een niet-legitieme poging (geen serieuze poging) levert nul DV op voor het team voor dat element.
- f) Elementen met moeilijkheidswaarde moeten evenredig verdeeld worden in het vloerprogramma, dit wordt Moeilijkheidsverdeling (DD) genoemd.
- Er dienen ten minste drie (3) elementen voor moeilijkheidswaarde te worden uitgevoerd na een bepaalde tijd om de waarde voor deze laatste drie elementen te krijgen.

<i>Categorie en niveau</i>	<i>In ieder geval de laatste drie (3) elementen moeten worden uitgevoerd na</i>
<i>Senior A</i>	<i>1 minuut en 30 seconden</i>
<i>Junior A</i>	<i>1 minuut en 30 seconden</i>
<i>Jeugd A</i>	<i>45 seconden</i>
<i>Senior B</i>	<i>1 minuut en 30 seconden</i>
<i>Junior B</i>	<i>45 seconden</i>
<i>Jeugd B</i>	<i>Geen vereiste</i>
<i>Senior C</i>	<i>45 seconden</i>
<i>Junior C</i>	<i>Geen vereiste</i>
<i>Jeugd C</i>	<i>Geen vereiste</i>

- De tijd moet op het vloerformulier worden aangegeven met een horizontale rechte streep, zodat duidelijk zichtbaar is welke elementen met moeilijkheidswaarde daarna worden uitgevoerd.
- Het team verliest de waarde van elk van de laatste drie moeilijkheidselementen die vóór de tijdslimiet worden uitgevoerd, zelfs als de elementen correct worden uitgevoerd.

23.6 Bewegingen in en uit moeilijkheidselementen

- Er is een mogelijkheid om de DV van elementen te verhogen bij sprongen, acrobatische elementen en het groeps-element door bewegingen vóór en na het element toe te voegen.
- Bewegingsverbindingen in en uit elementen verwijzen naar choreografie die de moeilijkheidselementen naadloos verbindt.
- De bewegingen mogen variëren tussen gymnasten.
- Moeilijkheidselementen moeten zonder onderbreking vanuit de choreografie worden ingezet. Dit betekent geen stops of onnodige pauzes. De normale mechanica om een vaardigheid te starten is toegestaan, bijvoorbeeld: het is nodig om omlaag te gaan voordat je omhoog springt.
- Er mag slechts één moeilijkheidselement worden verbonden in dezelfde serie
- Bewegingen voor (in):
 - Er moet een doorlopende beweging zijn van minimaal drie bewegingen, waarbij het lichaamszwaartepunt van de gymnast over de vloer verplaatst.
 - Het is toegestaan om één stap te nemen voor de afzet tussen de choreografie en het moeilijkheidselement.
- Bewegingen na (uit):
 - Er moet een doorlopende beweging zijn van minimaal drie bewegingen, waarbij het lichaamszwaartepunt van de gymnast over de vloer verplaatst.
 - Na het moeilijkheidselement moet de gymnast direct klaar zijn om de choreografie op te pakken zodra beide voeten de grond raken.
- Als de bewegingen zowel vóór als na correct worden uitgevoerd, krijgt het element +0,2 extra moeilijkheidswaarde.
- Als één van de gymnasten niet aan de criteria voldoet, wordt de extra +0,2 niet gegeven.
- Als aan de criteria wordt voldaan, wordt de extra +0,2 toegekend voor moeilijkheidselementen met een volledig of half toegekende DV. Als de DV nul wordt, wordt de extra +0,2 niet gegeven.



23.7

Elementen met moeilijkheidswaarde

Let op: het aantal elementen dat in onderstaande bepalingen vermeld staat, is gebaseerd op de categorieën senior-A, junior-A en senior-B. Voor de overige categorieën geldt Art. 23.3a.

23.7.1 Balanselementen (DB, SB, HB)

- a) Eén van de balanshoudingen moet een handstand zijn (HB1001, THB401 of THB201) die meetelt bij de moeilijkheidswaarde (D-score).
- b) Eén of twee andere balanselementen mogen meetellen voor de D-score.
- c) Als het team ervoor kiest om twee of drie balanselementen uit te voeren, moeten de gekozen elementen uit verschillende rijen komen uit Appendix 1.

23.7.2 Sprongen (Jumps, Leaps en Hops) (J)

- a) Eén of twee verschillende sprongen (jumps, leaps en hops) mogen meetellen voor de moeilijkheidswaarde.
- b) Als het team slechts één sprong uitvoert, mag het vrij kiezen uit elke sprong.
- c) Als het team ervoor kiest om twee sprongen uit te voeren, dan moet één daarvan een leap zijn (een sprong waarbij afgezet wordt op het ene been en geland op het andere been). De andere sprong is vrije keuze.
- d) De gekozen elementen moeten uit verschillende rijen komen in de Moeilijkheidstabel (Appendix 1)

23.7.3 Acrobatisch elementen (A)

- a) Eén of twee verschillende acrobatische elementen mogen meetellen voor de D-score.
- b) Als het team twee acrobatische elementen uitvoert, moeten deze elementen uit verschillende elementgroepen komen (voorwaarts, achterwaarts of zijwaarts).
- c) Als twee acrobatische elementen uit dezelfde elementgroep op het vloerformulier staan, wordt alleen het eerste element (volgorde van markering) meegenomen voor het berekenen van de D-score.

23.7.4 Groepselement (G)

- a) Eén groepselement mag meetellen voor de D-score.
- b) Verschillende groepen moeten het groepselement tegelijkertijd uitvoeren met hetzelfde codenummer, maar de bewegingen/elementen hoeven er niet hetzelfde uit te zien.
- c) Als het groepselement niet wordt uitgevoerd volgens de eisen, is de waarde voor het groepselement nul voor het team (geen halve D-score)



23.7.5 Flexibiliteitselement (F)

Eén Flexibiliteitselement mag meetellen voor de D-score.



Art 24 Uitvoering (10.0) – E- score

24.1 Algemeen

- De uitvoeringsscore (E-score) wordt berekend door het E-jurypanel.
- Om de E-score van een jurylid te berekenen, worden alle samengevatte uitvoeringsaftrekken (Art. 24.3) en aanvullende uitvoeringsaftrekken (Art. 24.5) afgetrokken van 10,0.
- Elk jurylid geeft een score tot op één decimaal.
- Uitvoeringsbonus (Art. 24.7) van 0,1 kan worden toegekend op de eigen E-score van elk jurylid.
- De aftrekken van het hoofdjurylid (E1) worden afgetrokken van de eindscore van vloer.

24.2 Samenvatten van Uitvoeringsaftrekken

- Het belangrijkste principe is om de individuele uitvoeringsfouten voor elk deel van de oefening te herkennen en te beoordelen als klein, middelmatig of groot en vervolgens de meest passende aftrek voor het team toe te passen op basis van het aantal gymnasten dat de fout maakt.
- “Voor elk deel van de oefening” betekent bijvoorbeeld tijdens:
 - Ritmische serie
 - Serie in een vlak
 - Overgangen / transities
 - Moeilijkheidselementen

Let op: De maximale aftrek voor een bepaald punt in de oefening mag niet groter zijn dan de waarde in de kolom “Grote fouten” in de onderstaande tabel.

Samenvatting uitvoeringsaftrekken				
Aantal fouten ↓	Grote van de fout →	Kleine fout	Middelmatige fout	Grote fout
Een gymnast maakt de fout		Erg klein 0.1	Klein 0.2	Middelmatig 0.4
Minder dan de helft van de gymnasten maakt een fout		Klein 0.2	Middelmatig 0.4	Groot 0.7
De helft of meer van de gymnasten maakt fouten		Middelmatig 0.4	Groot 0.7	Erg groot 1.0

- Richtlijnen voor het samenvatten van uitvoeringsaftrekken zijn te vinden in Appendix 2



- d) Een fout mag slechts één keer worden afgetrokken, zelfs als deze onder meerdere categorieën van samengevatte uitvoeringsafrekken (Art. 24.3) zou kunnen vallen.

24.3 Samengevatte uitvoeringsafrekken

Zie Appendix 2 voor meer details / verdere uitwerking.

24.3.1 Synchroon volgens de choreografie

- a) Het team dient de bewegingen op hetzelfde moment uit te voeren zoals dit bedoeld is volgens de choreografie.
- b) Afrekken zijn klein, middelmatig of groot.

24.3.2 Uniformiteit in uitvoering

- a) Het team dient dezelfde bewegingen en elementen exact op dezelfde wijze uit te voeren, tenzij de choreografie duidelijk iets anders laat zien.
- b) Elementen die beoordeeld worden voor moeilijkheidswaarde, dienen allen op dezelfde wijze uitgevoerd te worden, anders wordt deze afrek toegepast (bv.: verschillende beenspreiding tussen gymnasten bij balanselementen of sprongen)
- c) Afrekken zijn klein, middelmatig of groot.

24.3.3 Amplitude en strekking van het lichaam

- a) Elementen en bewegingen dienen uitgevoerd te worden met maximale amplitude.
- b) Strecking van het lichaam moet in alle elementen/bewegingen in het gehele programma zichtbaar aanwezig zijn. Bv. Geen slappe voeten.
- c) Afrek is klein.

24.3.4 Balans en controle in uitvoering

- a) In het gehele vloerprogramma dient controle in bewegingen en balans zichtbaar te zijn.
- b) Er volgt bijvoorbeeld afrek wanneer er gebruik wordt gemaakt van extra stappen, sprongen, arm- en/of beenbewegingen om in balans te blijven. Een hand ter ondersteuning of een val leveren ook afrek op.
- c) Afrekken zijn klein, middelmatig of groot.

24.3.5 Precisie in Formaties

- a) Alle formaties dienen exact uitgevoerd te worden (bv. in rechte lijnen als dat zo bedoeld is).
- b) Alle gymnasten moeten zo geplaatst zijn dat de vorm van de formatie duidelijk en correct is volgens de getekende formaties op het vloerformulier. Het is voldoende

dat de vorm van de formatie correct is; gymnasten hoeven niet exact op de stippen van het vloerformulier te staan.

c) Aftrek is klein.

24.4 Overzicht van samengevatte uitvoeringsaftrekken

Samengevatte uitvoeringsaftrekken	Klein	Middel-matig	Groot
1. Synchroon volgens de choreografie	x	x	x
2. Uniformiteit in uitvoering	x	x	x
3. Amplitude en strekking van het lichaam	x		
4. Balans en controle in uitvoering	x	x	x
5. Precisie in formaties	x		

24.5 Aanvullende Uitvoeringsaftrekken

24.5.1 Dynamische uitvoering (1.0)

a) Gebrek aan vloeiende bewegingen in het verbinden van elementen

- Bij de vloeroefening vloeiende de bewegingen continu op een logische en natuurlijke wijze in elkaar over van begin tot aan het einde.
- Het momentum van de ene beweging dient gebruikt te worden om de andere beweging in te zetten in plaats van hiervoor nieuwe kracht of snelheid te creëren.
- Per keer dat een gymnast zonder reden het programma verstoort of onderbreekt, stil blijft staan of gewoon wacht, krijgt deze aftrek elke keer. Een kleine pauze is echter toegestaan ter voorbereiding op een balanselement of een korte pauze die voorkomt uit het karakter van de muziek en de choreografie versterkt. Deze korte momenten worden niet afgetrokken.

b) Geïsoleerde bewegingen

- Elke gymnast of elke groep gymnasten dat series uitvoert met geïsoleerde arm- of beenbewegingen zonder dat het lichaam betrokken is, krijgt aftrek. Echter zijn korte periodes van geïsoleerde bewegingen die de muziek of het karakter van de choreografie versterken toegestaan. Deze korte bewegingen worden niet afgetrokken.

c) Gemakkelijke overgang tussen formaties

- a) Alle overgangen (verandering van de ene formatie naar een andere, bv. voorbereiding op een groeps-element) moeten worden uitgevoerd met gemakkelijke overgangen tussen de formaties, zonder extra/ grote passen of 'proppen' in een te kleine ruimte. Geen gemakkelijke overgang levert iedere keer aftrek op.



- d) Aftrek: 0,1 per keer voor het ontbreken van dynamische uitvoering gedurende enig deel van de vloeroefening.

24.5.2 Bewegingen die niet overeenkomen met de muziek (0.6)

- a) Er moet een relatie zijn tussen de muziek en de gekozen bewegingen. Het programma moet het gevoel geven van “zien wat je hoort en horen wat je ziet”. Bewegingen moeten overeenkomen met de muziek wat betreft dynamiek en karakter.
- b) Aftrek: 0,2 voor delen van de vloeroefening waarin geen relatie is tussen de bewegingen en de muziek.

24.5.3 Lijnoverschrijding (0.1/ per keer)

- a) Overschrijden van het vloeroppervlak (14 m x 16 m) door, met welk deel van het lichaam dan ook, de vloer te raken buiten de lijnmarkering, resulteert iedere keer in aftrek.
- b) De lijnmarkering (de witte lijnen) zijn onderdeel van het vloeroppervlak.
- c) Aftrek: 0.1 per keer

24.5.4 Verkeerd aantal gymnasten (1.0 per gymnast)

- a) Op het moment dat er een verkeerd aantal gymnasten (te veel of weinig) op de vloer staan levert dit een aftrek op per ontbrekende of extra gymnast.
- b) Na een onderbreking van het programma waardoor het aantal gymnasten vermindert, wordt geen aftrek toegepast voor verkeerd aantal gymnasten (zie Art. 25.1)
- c) Gymnasten mogen niet worden vervangen gedurende de vloeroefening (zie Art. 25.7).
- d) Aftrek: 1.0 per ontbrekende of extra gymnast.

24.6 Overzicht van aanvullende uitvoeringsaftrekken

Aanvullende uitvoeringsaftrekken	Aftrek
1. Dynamische uitvoering	0.1/per keer (max 1.0)
2. Bewegingen die niet overeenkomen met de muziek	0.2/0.4/0.6
3. Lijnoverschrijding	0.1/per keer
4. Verkeerd aantal gymnasten	1.0/gymnast

24.7 Uitvoeringsbonus Bonus (0.1)

Wanneer het vloerprogramma of delen daarvan uitstekend vaardig uitgevoerd wordt en het programma bijzonder goed voorgedragen is aan het publiek, kan het team een



bonus toegekend krijgen. De bonus bedraagt max. 0.1 op de E-score van elk jurylid.

Art 25 Hoofdjury-aftrekken (E1)

E1-aftrekken worden afgetrokken van de eindscore van het toestel.

25.1 Onderbreking vloerprogramma (1.0)

Wanneer een gymnast stopt met uitvoeren en de vloer verlaat, zal er een aftrek volgen.
E1-aftrek 1.0 per gymnast voor het onderbreken van het vloerprogramma.

25.2 Verkeerde timing (0.3/2.0)

- a) De tijdslimiet is voorgeschreven in artikel 21.1.
- b) Het bijhouden van de tijd start wanneer de muziek start en eindigt wanneer de laatste beweging is uitgevoerd.
- c) Elementen die uitgevoerd worden na het overschrijden van de tijdslimiet zullen worden herkend en beoordeeld.
- d) Jurylid E2 houdt de tijd bij.
- e) E1-aftrek 0.3 voor te kort of te lange vloeroefening
- f) E1-aftrek 2.0 bij een vloeroefening korter dan 2 minuten voor senior A- en B-niveau en junior A-niveau.
- g) E1-aftrek 2.0 bij een vloeroefening korter dan 1 minuut en 15 seconden voor senior C-niveau, junior B- en C-niveau en jeugd A-, B- en C-niveau.

25.3 Incorrecte muziek (0.3)

- a) Het volledige optreden wordt uitgevoerd op muziek naar keuze van het team
- b) De muziek dient instrumentaal te zijn, zonder tekst. Dat betekent dat er geen duidelijke woorden in naar voren mogen komen, ook al weten we niet wat het woord betekent. Menselijke stem mag gebruikt worden op een instrumentale manier, bv. neuriën of fluiten.
- c) E1-aftrek 0.3 bij muziek met tekst.

25.4 Incorrecte kleding (0.3)

- a) Het volgende leidt tot aftrekken voor incorrecte kleding (anders dan CdJ-aftrekken)
 - Losse items
 - Lichaamsbeschildering
- b) E1-aftrek 0.3 eenmalig voor onjuiste kleding



25.5 Dragen van sieraden (0.3)

- a) Er mogen geen sieraden van welke aard dan ook zichtbaar zijn volgens Art. 3.2.1
- b) E1-aftrek 0.3 eenmalig

25.6 Dragen van onveilig bevestigde of opvallend gekleurde bandages (0.3)

- a) Bandages (inclusief gewrichtsondersteuning) dienen stevig bevestigd te zijn volgens Art. 3.2.1 en 7.2
- b) E1-aftrek 0.3 eenmalig voor onveilig bevestigde bandages

25.7 Niet naleven van de Toestel- of Wedstijdvoorschriften (0.3)

- a) Aftrek voor het niet naleven van de toestel- of wedstrijdvoorschriften wordt toegepast in de volgende gevallen:
 - Het betreden van de wedstrijdvloer in strijd met de wedstrijdvoorschriften
 - Niet in looppas naar de startpositie op de vloer
 - Wisselen van gymnasten tijdens het vloerprogramma
 - Starten van de uitvoering vóór het signaal (licht /vlag /handsignaal) van het jurylid E1
- b) E1-aftrek van 0.3 voor het niet naleven van de toestel- of wedstrijdvoorschriften per item.

25.8 Overzicht van Hoofdjury-aftrekken (E1)

Hoofdjuryaftrek	Aftrek
1. Onderbreken van de vloeroefening	1.0/gymnast
2. Onjuiste timing - Te kort / te lang - Veel te kort	0.3 2.0
3. Onjuiste muziek	0.3 eenmalig
4. Onjuiste kleding	0.3 eenmalig
5. Dragen van sieraden	0.3 eenmalig
6. Dragen van onveilige of opvallende bandages	0.3 eenmalig
7. Niet naleven van de toestel- of wedstrijdvoorschriften - Het betreden van de wedstrijdvloer in strijd met de wedstrijdvoorschriften - Niet in looppas naar de startpositie op de vloer - Wisselen van gymnasten tijdens het vloerprogramma - Uitvoering starten vóór het signaal (licht/ vlag/ handsignaal) van E1	0.3/item



SECTIE 9 – AIRTRACK

Art 26 Toestelvoorschriften

26.1 Algemeen

- a) Alle deelnemers die deelnemen aan het onderdeel airtrack moeten deelnemen aan de vloeroefening tenzij er sprake is van een blessure tijdens de wedstrijd. (Straf is diskwalificatie van het team.)
- b) Het programma wordt uitgevoerd op muziek.
- c) De maximale tijd is de duur van de muziek; ongeveer 2 minuten en 45 seconden.
- d) Elk team laat drie verschillende sprongbeurten zien zonder tussenstappen of pauzes.
- e) Het team presenteert zes gymnasten per sprongbeurt. Iedere sprongbeurt mag gemaakt worden door verschillende gymnasten uit het team
- f) Betreden van de wedstrijdvloer:
 - Het team moet de wedstrijdvloer in looppas betreden wanneer de wedstrijdleiding dit aangeeft
 - Het team gaat klaarstaan bij de start van de aanloopbaan en wacht op het signaal (licht / vlag/handsignaal)
 - Na het signaal start de muziek en mag het team beginnen met het optreden
- g) Het markeren van de aanloop of de airtrack met kleding of andere voorwerpen is niet toegestaan
- h) Alle gymnasten moeten hun laatste element landen in de landingszone
- i) Na de eerste en tweede sprongbeurt moeten de gymnasten samen terugjoggen.
- j) Eén coach (en slechts één) moet in de landingszone aanwezig zijn voor de veiligheid, bij voorkeur aan de kant tegenover de jury. De coach mag incidenteel tijdelijk op de airtrack stappen

26.2 Samenstelling (C-score) (2.0)

De samenstellingsscore bestaat uit hoogstens acht verschillende samenstellingseisen. Deze eisen zijn:

- Teambeurt (1e sprongbeurt)
- Juiste volgorde in sprongbeurt 2 en 3
- Vermijden van herhaling van het laatste element tussen sprongbeurten
- Uitvoeren van zowel een voorwaartse als een achterwaartse sprongbeurt
- Uitvoeren van een sprongbeurt met minimaal 360° lengteasdraai (schroefeis)
- Voor sommige categorieën: Uitvoeren van een sprongbeurt met minimaal een dubbele salto



- Vermijden van blinde landingen bij drievoudige salto's
- Uitvoeren van het juiste aantal elementen

26.3 Moeilijkheid (D-score) (open waarde)

- De moeilijkheid voor elke sprongbeurt op airtrack is open
- De moeilijkheidswaarde per serie (dus per persoon) wordt berekend door de twee verschillende elementen met de hoogste moeilijkheidswaarde in de serie bij elkaar op te tellen.
- De moeilijkheidswaarden van de meest voorkomende elementen en sprongseries staan vermeld in de Moeilijkheidstabel (Appendix 3). Het is toegestaan elementen uit te voeren die geen code of symbool hebben, mits de moeilijkheidswaarde kan worden berekend op basis van de waarde van een basiselement plus toegevoegde waarde voor lengteasdraaien.

26.4 Uitvoering (E-score) (10.0)

- De uitvoeringsscore per sprongbeurt wordt berekend door af te trekken van de 10.0 punten, conform Art. 29
- De uitvoeringsafrekken worden nader toegelicht in de Tabel Algemene Fouten en Afrekken (Appendix 6)
- Een bonus (+0.1) kan aan de uitvoeringsscore worden toegevoegd. Zie Art. 29.9

Art 27 Samenstelling (2.0)

27.1 Algemeen

- a) De samenstellingsscore wordt berekend door het CD-panel
- b) Alle samenstellingsafrekken vallen onder de samenstellingsscore. De maximale aftrek in de samenstelling is 2.0 punten. Het team kan een grotere aftrek in de samenstelling behalen, maar de jury kan niet meer afrekken dan de 2.0 punten.
- c) Voor de samenstelling worden alle elementen met een toegekende DV meegenomen. In de teambeurt mogen elementen tellen voor de samenstellingseisen, zelfs als een gymnast niet exact dezelfde serie uitvoert als de meerderheid van het team
- d) Elementen uitgevoerd na een pauze, val of tussenstappen tellen niet mee voor samenstelling.
- e) Bij minder dan zes gymnasten in een sprongbeurt worden geen samenstellingsafrekken volgens Art 27.2 genomen voor de ontbrekende gymnast
- f) Bij meer dan zes gymnasten tellen alleen de eerste zes gymnasten mee voor de samenstelling.



27.2 Definitie voor samenstellingseisen

De aftrek per samenstellingseis staat vermeld in de titel

27.2.1 Teambeurt (0.2 per gymnast)

- a) In de eerste sprongbeurt moeten alle gymnasten exact dezelfde serie uitvoeren. Dit wordt de teambeurt genoemd. Zie Appendix 5 voor het herkennen van verschillende elementen
- b) Aftrek 0.2 per gymnast die de Teambeurt niet correct uitvoert.

27.2.2 Juiste volgorde in sprongbeurt 2 en 3 (0.1 per gymnast per keer)

- a) In de tweede en derde sprongbeurt is het toegestaan om de moeilijkheidswaardes binnen de sprongbeurt te verhogen
- b) Sprongseries moeten worden uitgevoerd in oplopende moeilijkheid. Echter, binnen elke sprongbeurt moeten enkelvoudige salto's voor dubbele salto's worden uitgevoerd en dubbele salto's en voor drievoudige salto's. Het gaat hier om de gymnasten die in de juiste volgorde na elkaar staan.
- c) Ook binnen de enkelvoudige salto's, dubbele salto's als drievoudige salto's moet er een opbouw in moeilijkheid binnen de sprongbeurt zijn.
- d) Aftrek 0.1 per gymnast die niet op de juiste plek staat.

27.2.3 Vermijden van herhaling van het laatste element tussen sprongbeurten (0.2 per gymnast per keer)

- a) Als een gymnast exact hetzelfde laatste element uitvoert als in een andere sprongbeurt, wordt er steeds 0,2 punt per gymnast afgetrokken. Zie Appendix 5 voor het herkennen van verschillende elementen.
- b) De sprongbeurt waarin het laatste element het meest voorkomt is vrijgesteld van aftrek.
- c) Deze aftrek wordt niet toegepast wanneer er een verkeerde serie wordt uitgevoerd in de teambeurt.
- d) Aftrek 0.2 per gymnast per herhaling van het laatste element.

27.2.4 Uitvoeren van zowel een voorwaartse als achterwaartse sprongbeurt (0.2 per gymnast)

- a) Een voorwaartse/achterwaartse sprongbeurt is een sprongbeurt waarin alle uitgevoerde elementen in de serie voorwaarts/achterwaarts zijn.
- b) Het team moet minimaal één achterwaartse sprongbeurt en één voorwaartse sprongbeurt uitvoeren.



- c) De aftrek wordt gegeven in de sprongbeurt die het dichtst in de buurt komt van het voldoen aan de eis.
- d) Aftrek 0.2 per gymnast bij het ontbreken van een voorwaartse of achterwaartse sprongbeurt.

27.2.5 Uitvoeren van een sprongbeurt met minimaal 360° lengteasdraai (schroefeis) (0.2 per gymnast)

- a) Het team moet één sprongbeurt uitvoeren waarin alle gymnasten een serie uitvoeren die een element bevat met minimaal 360° lengteasdraai
- b) De aftrek wordt gegeven in de sprongbeurt waarin de draai door de meeste gymnasten wordt uitgevoerd
- c) Aftrek 0.2 per gymnast bij het niet voldoen aan de schroefeis
- d) De eis geldt enkel voor teams in de categorieën: junior-A, senior-A, senior-B.

27.2.6 Uitvoeren van een sprongbeurt met minimaal een dubbele salto (0.2 per gymnast)

- a) Teams in de categorie senior-A moeten één sprongbeurt uitvoeren waarin alle gymnasten een serie uitvoeren die minimaal een dubbele salto bevat (drievoudige salto's tellen ook voor deze eis)
- b) De aftrek wordt gegeven in de sprongbeurt waarin de meeste gymnasten voldoen aan de eis.
- c) Aftrek 0.2 per gymnast bij het niet voldoen aan de eis van minimaal een dubbele salto

27.2.7 Vermijden van blinde landingen bij drievoudige salto's (0.3 per gymnast per keer)

- a) Een blinde landing treedt op wanneer de gymnast de drievoudige salto voorwaarts landt (+/-90°)
- b) Drievoudige salto's met een blinde landing worden om veiligheidsredenen niet aanbevolen en leiden tot samenstellingsaftrek
- c) Bij elementen die voor de moeilijkheid op nul worden beoordeeld, wordt de samenstellingsaftrek voor blinde landing niet toegepast. Zie Art. 28.3
- d) Aftrek 0.3 per gymnast en per element bij het uitvoeren van blinde landingen in drievoudige salto's

27.2.8 Uitvoeren van het juiste aantal elementen (0.3 per gymnast per ontbrekend element)

- a) Indien een gymnast minder elementen in een serie uitvoert dan vereist, volgt een aftrek. De gymnast moet het element voldoende inzetten om aan te tonen de moeilijkheidswaarde te willen behalen. Het resultaat is niet relevant bij het vaststellen

van een legitieme 'poging' tot het maken van het element. Een legitieme poging leidt niet tot een aftrek voor een ontbrekend element

- b) De aftrek is van toepassing op elke sprongbeurt, maar wordt niet standaard toegepast wanneer een gymnast in de Teambeurt een andere serie uitvoert. Er moeten minder dan het vereiste aantal elementen zijn uitgevoerd om de aftrek toe te passen
- c) In het geval van een weigering wordt de samenstellingsaftrek voor een ontbrekend element niet toegepast
- d) Aftrek 0.3 per gymnast voor elk ontbrekend element in de serie
- e) *Elementen uitgevoerd na een pauze, val of tussenstappen tellen niet mee voor de bepaling van het aantal elementen*
- f) Het vereiste aantal elementen per serie is afhankelijk van het niveau en de categorie van het team.

<i>Categorie en niveau</i>	<i>Minimaal aantal elementen</i>
<i>Senior A</i>	<i>Drie beurten, waarbij in elke beurt minstens 3 elementen worden uitgevoerd. (3x3)</i>
<i>Junior A</i>	<i>Drie beurten, waarbij in twee beurten minstens 3 elementen worden uitgevoerd en in één beurt minstens 2 elementen. (2x3, 1x2)</i>
<i>Jeugd A</i>	<i>Drie beurten, waarbij in één beurt minstens 3 elementen worden uitgevoerd en in twee beurten minstens 2 elementen. (1x3, 2x2)</i>
<i>Senior B</i>	<i>Drie beurten, waarbij in elke beurt minstens 3 elementen worden uitgevoerd. (3x3)</i>
<i>Junior B</i>	<i>Drie beurten, waarbij in twee beurten minstens 3 elementen worden uitgevoerd en in één beurt minstens 2 elementen. (2x3, 1x2)</i>
<i>Jeugd B</i>	<i>Drie beurten, waarbij in één beurt minstens 3 elementen worden uitgevoerd en in twee beurten minstens 2 elementen. (1x3, 2x2)</i>
<i>Senior C</i>	<i>Drie beurten, waarbij in twee beurten minstens 3 elementen worden uitgevoerd en in één beurt minstens 2 elementen. (2x3, 1x2)</i>
<i>Junior C</i>	<i>Drie beurten, waarbij in één beurt minstens 3 elementen worden uitgevoerd en in twee beurten minstens 2 elementen. (1x3, 2x2)</i>
<i>Jeugd C</i>	<i>Drie beurten, waarbij in elke beurt minstens 2 elementen worden uitgevoerd. (3x2)</i>

Samenvatting van samenstellingseisen

Samenstellingseisen	Aftrek
1. Teamronde	0.2/gymnast
2. Juiste volgorde in sprongbeurt 2 en 3	0.1/gymnast per keer
3. Vermijden van herhaling van laatste element tussen sprongbeurten	0.2/gymnast per keer
4. Voorwaartse of achterwaartse sprongbeurt	0.2/gymnast
5. Uitvoeren van een sprongbeurt met minimaal 360° lengteasdraai (schroefeis)(junior-A, senior-A, senior-B)	0.2/gymnast
6. Uitvoeren van een sprongbeurt met minimaal een dubbele salto (senior-A)	0.2/gymnast
7. Vermijden van blinde landingen in drievoudige salto's	0.3/gymnast per element
8. Uitvoeren van het juiste aantal elementen	0.3/gymnast per element

Art 28 Moeilijkheid (open waarde)

28.1 Algemeen

De moeilijkheidsscore wordt berekend door het CD-panel.

Bij de keuze van elementen voor de oefening mag moeilijkheid nooit verkozen worden ten koste van netheid en techniek. De oefening moet passen bij de kunde van de gymnasten.

De waarden van elementen zijn weergegeven in de Moeilijkheidstabel in Appendix 3.

28.2 Berekenen van de moeilijkheidswaarde

- De moeilijkheidswaarde voor elke sprongbeurt wordt berekend door de twee hoogste moeilijkheidswaarden van verschillende elementen uit de serie van elke gymnast op te tellen
- De moeilijkheidswaarde voor het team is het gemiddelde van de moeilijkheid van alle drie de sprongbeurten, naar beneden afgerond op één decimaal.
- In het geval dat meer dan zes gymnasten in een sprongbeurt een sprongserie uitvoeren, dan wordt de moeilijkheidswaarde gebaseerd op de elementen uitgevoerd door de eerste zes gymnasten.
- Er zijn maximale D-scores van toepassing op het optreden van het team. Bij een te hoge D-score wordt enkel de maximale D-score voor het betreffende niveau toegekend.



28.3

Ongeldige sprong

Alle elementen worden beoordeeld op wat er daadwerkelijk uitgevoerd wordt. Elementen kunnen in moeilijkheid een waarde van nul krijgen om de volgende redenen:

- a) **Niet op de voeten eerst landen:** wanneer de gymnast de landingsmat raakt met enig ander lichaamsdeel vóórdat de voetzolen de mat raken.
- b) **Val door onderrotatie:** indien de gymnast eerst landt op de voeten maar valt door onderrotatie vóórdat er extra stap(pen) worden genomen.
- c) **Dichtklappende val:** indien de gymnast eerst landt op de voeten maar er direct een volledige sluiting van de heup- of kniegewrichten plaatsvindt vóór de val.
- d) **Elementen uitgevoerd na een pauze:** alle element(en) die worden uitgevoerd na een pauze, een val of tussenstappen worden niet meegeteld voor de moeilijkheid.
- e) **Weigering:** wordt beoordeeld als nul voor moeilijkheid.
- f) **Coach helpt bij het maken van het element:** elke ondersteuning door een coach bij de afzet, of wanneer een coach een sterke duw/ondersteuning geeft die een duidelijk verlies van hoogte of rotatie vóór de landing probeert te corrigeren, wordt gewaardeerd als nul voor moeilijkheid. Een sterke duw/ondersteuning is een ondersteuning die het merendeel van het lichaamsgewicht van de gymnast overneemt of duidelijk de hoogte en/of rotatie van de gymnast verandert.
- g) **Fout in de teambeurt:** wanneer een gymnast in de teambeurt iets anders uitvoert dan wat de meerderheid van het team uitvoert, wordt de moeilijkheid van de serie voor die gymnast nul.
- h) **Triple-certificaat:** *het uitvoeren van drievoudige salto's is alleen toegestaan met een schriftelijke toestemming van de LTC. De gymnast moet voorafgaand aan het optreden het triple-certificaat tonen aan jurylid CD1. Als de gymnast dit niet doet, krijgt de drievoudige salto geen DV.*

Bij twijfel wordt er altijd in het voordeel van de gymnast gehandeld.

Art 29 Uitvoering (10.0)

29.1 Algemeen

- a) De uitvoeringsscore wordt berekend door het E-panel.
- b) Elk E-jurylid berekent uitvoeringsscores voor elke sprongbeurt door de totale uitvoeringsfouten (conform Art. 29.3 - 29.7) van alle gymnasten in de sprongbeurt af te trekken van 10.0.
- c) Elk E-jurylid levert één score in die het gemiddelde is van drie uitvoeringsscores (één per sprongbeurt), afgerond op de dichtstbijzijnde 0.1.



- d) Sommige aftrekken hebben betrekking op een volledige serie, terwijl andere betrekking hebben op de uitvoering van elk element of in het bijzonder het laatste element.
- e) Element(en) die worden uitgevoerd na een pauze, een val of tussenstappen krijgen geen uitvoeringsaftrek.
- f) Een bonus (+0.1) kan aan de uitvoeringsscore worden toegevoegd. Zie Art. 29.9
- g) Aftrekken van het hoofdjurylid (E1) worden afgetrokken van de eindscore van airtrack.

29.2 Definitie van uitvoeringsfouten

Uitvoeringsfouten zijn gegroepeerd in fases van het element. De fases zijn: afzet; vlucht; voorbereiding op landing; en landing. De maximale aftrek per onderdeel staat vermeld in de titel. Zie Appendix 6.

29.3 Afzetfase

29.3.1 Te vroeg een lengteasdraai inzetten (0.1)

- a) De heup moet loodrecht uitgelijnd zijn t.o.v. de airtrack op het moment van afzet (45° tolerantie)
- b) Aftrek 0.1 per gymnast/element voor het te vroeg inzetten van de lengteasdraai

29.4 Vluchtfase

29.4.1 Hoogte van een enkelvoudige eindsalto (0.3)

- a) Deze aftrek is alleen van toepassing op enkelvoudige salto's die het laatste element zijn in de serie van een gymnast
- b) De eindsalto moet op de juiste hoogte worden uitgevoerd, zoals duidelijk omschreven voor enkelvoudige salto's
- c) Aftrek 0.1, 0.2 of 0.3 per gymnast voor een te lage enkelvoudige eindsalto

29.4.2 Lichaamshouding in salto's (0.5)

Gehurkte, gepuckte, gehoekte en gestrekte lichaamshoudingen in salto's moeten duidelijk worden uitgevoerd. Voeten en benen moeten bij elkaar gehouden worden en voeten moeten gestrekt zijn. Armen moeten dicht bij het lichaam worden gehouden

- a) Houdingsaftrekken gelden voor het volledige element en niet per salto (lees: breedte-asdraai)
- b) Aftrek 0.1, 0.2 of 0.3 per gymnast/element voor fouten in heup- en kniehoeken
- c) Aftrek 0.1 per gymnast/element voor gespreide/gekruiste benen



- d) Aftrek 0.1 per gymnast/element voor hoofdfouten
- e) Aftrek 0.1 per gymnast/element voor voetfouten
- f) Aftrek 0.1 per gymnast/element voor armen niet dicht bij het lichaam in een salto en bij lengteasdraaien

29.5 Voorbereiding op de landingsfase

29.5.1 Opening (0.3)

- a) De opening heeft betrekking op het uitstrekmoment van de laatste breedteasrotatie van het laatste element in een serie, mits dit een salto is
- b) Wanneer er een directe uitstrekbeweging is van een optimale saltovorm naar een gestrekte lichaamshouding ($>150^\circ$ heup- en kniehoeken), die wordt vastgehouden tot de laatste 120° van de rotatie van het bovenlichaam om de salto te voltooien, volgt er geen aftrek voor opening
- c) Let op dat een gehurkte, gepuckte of gehoekte salto op elk moment kan openen naar een gestrekte lichaamshouding en daarmee de vluchtfase kan beëindigen ter voorbereiding op de landing. Deze gestrekte lichaamshouding moet worden vastgehouden tot de laatste 120° van de rotatie van het bovenlichaam (2-uur-positie bij gestrekte benen)
- d) Aftrek 0.1 per gymnast voor gedeeltelijke opening
- e) Aftrek 0.1 per gymnast voor late opening of opening die niet wordt vastgehouden
- f) Aftrek 0.3 per gymnast voor geen opening

29.5.2 Voltooien van een lengteasdraai (0.4)

- a) De lengteasdraai moet volledig voltooid zijn vóórdat de laatste 90° breedteasrotatie van de salto is gestart
- b) Bij elementen met een schroef bepaalt de heup het aantal graden van de rotatie
- c) Aftrek 0.1 voor het niet voltooien van de lengteasdraai vóór de laatste 90° van de saltorotatie
- d) Aftrek 0.1 per gymnast/element voor onder- of overrotatie van de lengteasdraai van 30° – 45° bij de landing
- e) Aftrek 0.3 per gymnast/element voor onder- of overrotatie van de lengteasdraai van meer dan 45° bij de landing



29.6 Landingsfase

29.6.1 Landingspositie (0.3)

- a) De landingsposities worden beoordeeld op het moment waarop de gymnast de impact van de landing heeft opgevangen, wat kan zijn vóórdat volledige controle over het lichaam is bereikt
- b) Gymnasten moeten het laatste element landen met een rechtopstaande lichaamshouding
- c) De positie van het bovenlichaam duidelijk boven horizontaal is niet aftrekbaar. Het buigen van de benen is ook niet aftrekbaar, tenzij de heupen onder de knieën zakken (een diepe squat)
- d) Aftrek 0.1 of 0.2 voor bovenlichaampositie
- e) Aftrek 0.3 voor diepe squat

29.6.2 Landing van het laatste element in de landingszone (0.3)

- a) De gymnast moet het laatste element in de landingszone landen
- b) Het punt van eerste contact tijdens de landing moet plaatsvinden in het landingsvlak. Het landingsvlak bedraagt vanaf de airtrack 3 meter richting het einde van de landingsmat en 0,75 meter richting de zijkant van de landingsmat gemeten vanaf het midden van de airtrack.
- c) Het is toegestaan om na het eerste contact met het landingsoppervlak buiten de landingszone te stappen
- d) Aftrek 0.1 wanneer het eerste contactpunt op of over de scheidingslijn van de landingszone is
- e) Aftrek 0.3 per gymnast voor landing buiten de landingszone

29.6.3 Controle in de Landing (1.0)

- a) De landing moet gecontroleerd zijn en een zichtbare 'stop'-positie tonen (zelfs indien deze niet wordt vastgehouden, aangezien gymnasten het landingsvlak zonder vertraging moeten verlaten)
- b) Het is toegestaan om één uitvalpas weg van het toestel te maken, zolang de heupen niet meer dan 45° draaien
- c) Het is niet nodig om de voeten weer bij elkaar te brengen voordat het landingsvlak wordt verlaten
- d) Bewegingen van andere lichaamsdelen (bijv. armbewegingen om balans te bewaren) zijn niet aftrekbaar
- e) Aftrek 0.1 voor een kleine correctie om de landing te controleren, bijv. een enkele stap van het toestel weg waarbij de heupen meer dan 45° draaien, of beide voeten verplaatsen zich tegelijkertijd (bv. sprong/hulpje)



- f) Aftrek 0.2 voor een middelmatige correctie om de landing te controleren, bijv. een enkele stap of sprong terug naar het toestel of opzij
- g) Aftrek 0.3 voor een grote of meerdere correcties in een poging om controle in de landing te verkrijgen, bijv. meerdere stappen in welke richting dan ook
- h) Aftrek 0.5 voor lichte aanraking van handen, elleboog of knie met de landingsmat of het toestel zonder gewichtsbelasting (toucheren)
- i) Aftrek 1.0 wanneer een gymnast valt (waarbij het gewicht wordt ondersteund door enig ander lichaamsdeel dan de voeten voordat controle kan worden getoond). Wanneer een gymnast meerdere stappen heeft gemaakt om controle te verkrijgen, de landingsmat verlaat op de voeten en daarna valt, bedraagt de aftrek 0.3 en niet 1.0

29.6.4 Handelen van coaches (1.5)

- a) De verplichte coach staat er alleen om in te grijpen in het geval van een gevaarlijke situatie en niet om de aandacht op zichzelf te vestigen
- b) De coach is er om blessures bij de gymnasten te voorkomen en niet om vallen van de gymnasten te voorkomen
- c) Alleen acties van coaches die resulteren in een voeten-eerst-landing zijn aftrekbaar.
- d) Aftrek 1.0 per gymnast voor ondersteuning
- e) Aftrek 1.5 per gymnast voor het niet ingrijpen in een gevaarlijke situatie

29.7 Overige aftrekken

29.7.1 Lichaamshouding bij elementen anders dan salto's (0.4)

- a) Elementen (geen salto's) die in de Moeilijkheidstabel zijn opgenomen moeten moeten duidelijk worden uitgevoerd. Waar van toepassing moeten voeten en benen bij elkaar gehouden worden. De voeten moeten gestrekt zijn.
- b) Aftrek 0.1 of 0.2 per gymnast/element voor fouten in armen/schouders, heup- en kniehoeken
- c) Aftrek 0.1 per gymnast/element voor gespreide/gekruiste benen, hoofd- of voetfouten
- d) Aftrek 0.1 per gymnast/element voor slechts één handondersteuning waardoor er niet voldaan wordt aan de technische eis van het element

29.7.2 Momentum (0.3)

- a) In een serie moet momentum behouden worden of vergroot worden
- b) Aftrek 0.1, 0.2 of 0.3 per gymnast voor verlies van momentum



29.7.3 Tempo (0.1)

- a) Het tempo (tijd tussen elke gymnast in de sprongbeurt) moet gelijkmatig verdeeld zijn tussen alle gymnasten. Minimaal twee gymnasten moeten tegelijkertijd in beweging zijn. De volgende gymnast mag echter niet starten met het eerste element voordat de vorige gymnast zijn laatste element heeft geland
- b) Aftrek 0.1 per keer per gymnast voor onregelmatig tempo

29.7.4 Samen terugjoggen tussen sprongbeurten (0.4)

- a) Gymnasten moeten na sprongbeurt één en twee samen terugjoggen naar de start van de aanloopbaan
- b) Aftrek 0.4 per team per sprongbeurt voor niet *terugjoggen*
- c) Aftrek 0.4 per team per sprongbeurt voor niet *samen* terugkeren

29.1.1 Weigering (3.0)

- a) Indien een gymnast richting het toestel rent en geen herkenbaar element probeert uit te voeren of geen enkel element uitvoert, volgt een aftrek van 3.0 per gymnast.
- b) *Indien een gymnast een drievoudige salto uitvoert zonder het tonen van het triple-certificaat, volgt een aftrek van 3.0 per gymnast.*
- c) Er worden geen andere uitvoeringsafrekken onder Art. 29.3 - 29.7.3 toegepast voor de gymnast

29.7.5 Verkeerd aantal gymnasten (3.0)

- a) Indien er te weinig of te veel gymnasten springen, volgt een aftrek van 3.0 per ontbrekende of extra gymnast per sprongbeurt
- b) Er worden geen andere uitvoeringsafrekken toegepast voor de extra gymnast



29.8 Samenvatting van uitvoeringsaftrekken (E-panel)

De volgende tabel geeft een samenvatting van alle mogelijke uitvoeringsaftrekken

Uitvoeringsaftrekken (10.0)	0.1	0.2	0.3 of meer
1. Te vroeg een lengteasdraai inzetten (0.1 per gymnast/element)	X		
2. Hoogte van een enkelvoudige eindsalto (0.3 per gymnast)	X	X	0.3
3. Lichaamshouding in salto's (0.5 per gymnast/element)	X	X	0.3/0.4/0.5
4. Opening (0.3 per gymnast)	X	X	0.3
5. Voltooien van een lengteasdraai (0.4 per gymnast/element)	X	X	0.3/0.4
6. Landingspositie (0.3 per gymnast)	X	X	0.3
7. Landing van het laatste element in de landingszone (0.3 per gymnast)	X		0.3
8. Controle in de landing (1.0 per gymnast)	X	X	0.3/0.5/1.0
9. Handelen van coaches (1.5 per gymnast)			1.0/1.5
10. Lichaamshouding bij elementen anders dan salto's (0.4 per gymnast/element)	X	X	0.3/0.4
11. Momentum (0.3 per gymnast)	X	X	0.3
12. Tempo (0.1 per gymnast)	X		
13. Samen terug joggen tussen sprongbeurten (0.4 per team)			0.4
14. Weigering (3.0 per gymnast)			3.0
15. Verkeerd aantal gymnasten (3.0 per gymnast)			3.0

29.9 Uitvoeringsbonus (0.1)

De uitvoeringsbonus wordt alleen toegekend indien in ten minste één sprongbeurt aan de volgende criteria wordt voldaan:

- a) Identieke techniek tussen alle gymnasten
- b) Alle landingen in die sprongbeurt zijn rechtop en gecontroleerd
- c) Bonus 0.1 per team op de uiteindelijke E-score van elke jurylid

Art 30 Hoofdjury-aftrekken (E1/CD1)

E1-/CD1-aftrekken worden in mindering gebracht op de uiteindelijke eindscore van het toestel

30.1 Incorrecte tijd (0.3)

- a) De maximale tijd is de duur van de muziek
- b) De tijdmeting start met de muziek en eindigt wanneer het laatste element in de derde sprongbeurt is uitgevoerd



- c) Series die na de maximale tijd worden uitgevoerd, worden nog steeds herkend en beoordeeld
- d) Jurylid E2 houdt de tijd bij
- e) E1-aftrek voor een tijdfout bedraagt 0.3 en wordt toegepast bij overschrijding van de tijd

30.2

30.3 Incorrecte kleding (0.3)

- a) Het volgende leidt tot aftrekken voor onjuiste kleding (anders dan CdJ-aftrekken):
 - Losse items
 - Lichaamsbeschildering
- b) E1-aftrek voor onjuiste kleding 0.3 éénmalig

30.4 Coach geeft verbale of visuele instructies (0.3)

- a) Coaches mogen tijdens de oefening geen enkele visuele of verbale instructie aan de gymnast geven
- b) Indien de coach het optreden wil laten onderbreken wegens technische redenen of wegens blessure, of om met een geblesseerde gymnast te praten, wordt er geen aftrek gegeven
- c) E1-aftrek voor het geven van instructies door de coach is 0.3 éénmalig

30.5 Dragen van sieraden (0.3)

- a) Er mogen geen sieraden van welke aard dan ook zichtbaar zijn bij gymnasten of coach volgens Art. 3.2.1 en 7.2
- b) HJ-aftrek 0.3 éénmalig

30.6 Dragen van onveilig bevestigde of opvallend gekleurde bandages (0.3)

- a) Bandages (inclusief gewrichtsondersteuning) moeten stevig bevestigd zijn volgens Art. 3.2.1 en 7.2
- b) E1-aftrek voor onveilig bevestigde bandages 0.3 éénmalig

30.7 Niet naleven van toestel- of wedstrijdvoorschriften (0.3 per item)

- a) De aftrek voor het niet naleven van de toestel- of wedstrijdvoorschriften wordt toegepast in de volgende gevallen:
 - Betreden van de wedstrijdvloer in strijd met de wedstrijdvoorschriften

- Markeren van de aanloop met kleding of andere voorwerpen, of de aanloop verlengen
- Starten van de uitvoering vóór het signaal (licht /vlag /handsignaal) van het jurylid E1
- Meer dan één coach op het landingsvlak
- Coach die zijn taak om de veiligheid te waarborgen op het landingsvlak niet naleeft. Dit kan korte momenten van het verlaten van het landingsvlak omvatten bij het uitvoeren van die taak. Indien het landingsvlak wordt verlaten wegens ondersteunende actie of blessure, volgt geen aftrek

b) E1-aftrek voor het niet naleven van de toestel- of wedstrijdvoorschriften 0.3 per item

30.8 Te hoge of te lage D-score (0.3)

- De D-score moet onder de maximale D-score voor de betreffende categorie en het betreffende niveau vallen.
- CD1-aftrek voor het behalen van een te lage D-score.
- CD1-aftrek voor het behalen van een te hoge D-score. In dit geval wordt enkel de maximale D-score toegekend aan het team.

30.9 Overzicht van aftrekken Hoofdjury-aftrekken (E1/CD1)

Hoofdjuryaftrekken	Aftrek
1. Incorrecte tijd	0.3
2. Incorrecte kleding	0.3 eenmalig
3. Coach geeft verbale of visuele instructies	0.3 eenmalig
4. Dragen van sieraden	0.3 eenmalig
5. Dragen van onveilig bevestigde of opvallend gekleurde bandages	0.3 eenmalig
6. Niet naleven van de toestel- of wedstrijdvoorschriften - Wedstrijdvloer betreden in strijd met de wedstrijdvoorschriften - Aanloop markeren met kleding of andere voorwerpen, of de aanloop verlengen - Uitvoering starten vóór het signaal (licht/ vlag/ handsignaal) van E1 - Meer dan één coach op het landingsvlak - Coach die het landingsvlak verlaat	0.3/item
7. Te hoge D-score	0.3 eenmalig



SECTIE 10 – TRAMPOLINE

Art 31 Toestelvoorschriften

31.1 Algemeen

- a) Alle deelnemers die deelnemen aan het onderdeel trampoline moeten deelnemen aan de vloeroefening tenzij er sprake is van een blessure tijdens de wedstrijd (Straf is diskwalificatie van het team)
- b) Het programma wordt uitgevoerd op muziek
- c) De maximale tijd is de duur van de muziek; ongeveer 2 minuten en 45 seconden
- d) Elk team laat drie verschillende sprongbeurten zien
- e) Elk team moet sprongbeurten uitvoeren zowel met als zonder het springtoestel
- f) Het team presenteert zes gymnasten per sprongbeurt. Iedere sprongbeurt mag gemaakt worden door verschillende gymnasten uit het team
- g) Betreden van de wedstrijdvloer:
 - Het team moet de wedstrijdvloer in looppas betreden wanneer de wedstrijdleiding dit aangeeft
 - Het team gaat klaarstaan bij de start van de aanloopbaan en wacht op het signaal (licht / vlag/handsignaal)
 - Na het signaal start de muziek en mag het team beginnen met de oefening
- h) Het markeren van de aanloop met kleding of andere voorwerpen is niet toegestaan
- i) Alle gymnasten moeten hun laatste element landen in de landingszone
- j) Na de eerste en tweede sprongbeurt moeten de gymnasten samen terug joggen.
- k) Twee coaches (en alleen twee) moeten op het landingsvlak aanwezig zijn voor de veiligheid

31.2 Samenstelling (C-score) (2.0)

De samenstellingsscore bestaat uit hoogstens acht verschillende samenstellingseisen. Deze eisen zijn:

- Teambeurt (1e sprongbeurt)
- Juiste volgorde in sprongbeurt 2 en 3
- Vermijden van herhaling van een element tussen sprongbeurten
- Voor sommige categorieën: Uitvoeren van een sprongbeurt met lengteasdraai
- Voor sommige categorieën: Uitvoeren van een sprongbeurt met minimaal een dubbele salto
- Vermijden van blinde landingen bij drievoudige salto's
- Uitvoeren van sprongbeurten zowel met als zonder de springtoestel



31.3 Moeilijkheid (D-score) (open waarde)

- De moeilijkheid van elke sprongserie op trampoline is open
- De moeilijkheidswaarde voor de gymnast wordt berekend op basis van het uitgevoerde element
- De moeilijkheidswaarden van de meest voorkomende elementen staan vermeld in de Moeilijkheidstabel (Appendix 4). Het is toegestaan elementen uit te voeren die geen code of symbool hebben, mits de moeilijkheidswaarde kan worden berekend op basis van de waarde van een basiselement plus toevoegingen van waarden voor lengteasdraaien

31.4 Uitvoering (E-score) (10.0)

- De uitvoeringsscore per sprongbeurt wordt berekend door af te trekken van de 10.0 punten, conform conform Art. 34.1
- De uitvoeringsafrekken worden nader toegelicht in de Tabel Algemene Fouten en Afrekken (Appendix 6)
- Een bonus (+0.1) kan aan de uitvoeringsscore worden toegevoegd. Uitleg is te vinden in Art. 34.9

Art 32 Samenstelling (2.0)

32.1 Algemeen

- a) De samenstellingsscore wordt berekend door het CD-panel
- b) Alle samenstellingsafrekken vallen onder de samenstellingsscore. De maximale aftrek in de samenstelling is 2.0 punten. Het team kan een grotere aftrek in de samenstelling behalen, maar de jury kan niet meer afrekken dan de 2.0 punten.
- c) Voor de samenstelling worden alle elementen met een toegekende DV meegenomen. In de teambeurt mogen elementen bijdragen aan de samenstellingseisen, zelfs als een gymnast niet exact dezelfde serie uitvoert als de meerderheid van het team
- d) Bij minder dan zes gymnasten in een sprongbeurt worden geen samenstellingsafrekken volgens Art 32.2 genomen voor de ontbrekende gymnast
- e) Bij meer dan zes gymnasten tellen alleen de eerste zes gymnasten mee voor de samenstelling

32.2 Definitie voor samenstellingseisen

De aftrek per samenstellingseis staat vermeld in de titel



32.2.1 Teambeurt (0.2 per gymnast)

- a) In de eerste sprongbeurt moet elke gymnast exact hetzelfde element uitvoeren. Dit wordt de teambeurt genoemd. Zie Appendix 5 voor herkenning van verschillende elementen
- b) Aftrek 0.2 per gymnast die de Teambeurt niet correct uitvoert

32.2.2 Juiste volgorde in sprongbeurt 2 en 3 (0.1 per gymnast per keer)

- a) In de tweede en derde sprongbeurt is het toegestaan om de moeilijkheidswaarde binnen de sprongbeurt te verhogen.
- b) Elementen moeten worden uitgevoerd in oplopende moeilijkheid. Echter, binnen elke sprongbeurt moeten enkelvoudige salto's voor dubbele salto's worden uitgevoerd en dubbele salto's en voor drievoudige salto's. Het gaat hier om de gymnasten die in de juiste volgorde na elkaar staan.
- c) Ook binnen de enkelvoudige salto's, dubbele salto's als drievoudige salto's moet er een opbouw in moeilijkheid binnen de sprongbeurt zijn.
- e) Aftrek 0.1 per gymnast die niet op de juiste plek staat.

32.2.3 Variëren van elementen tussen sprongbeurten (0.2 per gymnast per keer)

- a) Als een gymnaste exact hetzelfde element uitvoert als in een andere sprongbeurt, wordt er steeds 0,2 punt per gymnast afgetrokken. Zie Appendix 5 voor het herkennen van verschillende elementen
- b) De sprongbeurt waarin het element het meest voorkomt is vrijgesteld van aftrek
- c) Deze aftrek wordt niet toegepast wanneer er een verkeerd element wordt uitgevoerd in de teambeurt.
- d) Aftrek 0.2 per gymnast per herhaling van hetzelfde element

32.2.4 Uitvoeren van een sprongbeurt met lengteasdraaien (schroefeis) (0.2 per gymnast)

- a) Teams dienen ten minste één sprongbeurt uit te voeren waarin alle gymnasten een element uitvoeren met een bepaalde lengteasdraai. De hoeveelheid lengteasdraaien is afhankelijk van de categorie van het niveau van het team.

<i>Categorie en niveau</i>	<i>Schroefeis, minimale lengteasdraai</i>
<i>Senior A</i>	<i>540° in enkelvoudige salto's, dubbele salto's of drievoudige salto's</i>
<i>Junior A</i>	<i>540° in enkelvoudige salto's, of minimaal 180° in dubbele of drievoudige salto's</i>

<i>Jeugd A</i>	<i>360° in enkelvoudige salto's, of minimaal 180° in dubbele of drievoudige salto's</i>
<i>Senior B</i>	<i>540° in enkelvoudige salto's, of minimaal 180° in dubbele of drievoudige salto's</i>
<i>Junior B</i>	<i>360° in enkelvoudige salto's, of minimaal 180° in dubbele of drievoudige salto's</i>
<i>Jeugd B</i>	<i>180° in enkelvoudige salto's, dubbele salto's of drievoudige salto's</i>
<i>Senior C</i>	<i>360° in enkelvoudige salto's, of minimaal 180° in dubbele of drievoudige salto's</i>
<i>Junior C</i>	<i>180° in enkelvoudige salto's, dubbele salto's of drievoudige salto's</i>
<i>Jeugd C</i>	<i>Geen eis</i>

- b) Tsukahara met 360° lengteasdraai en Kasamatsu worden gezien als sprongen met 540° tolerantie. Tsukahara met 180° lengteasdraai wordt gezien als sprong met 360° lengteasdraai.
- c) De lengteasdraai moet worden uitgevoerd na handcontact indien gebruik wordt gemaakt van het springtoestel
- d) De aftrek wordt gegeven in de sprongbeurt waarin de draai door de meeste gymnasten wordt uitgevoerd
- e) Aftrek 0.2 per gymnast bij het niet voldoen aan de schroefeis

32.2.5 Uitvoeren van een sprongbeurt met minimaal een dubbele salto (0.2 per gymnast)

- a) Teams in de categorie senior-A moeten één beurt uitvoeren waarin elke gymnast een dubbele of drievoudige salto springt.
- b) Dubbele en drievoudige salto's worden geteld van trampoline tot landing. Tsukahara, Kasamatsu en handstandoverslag-salto worden beschouwd als dubbele salto's. Dubbele Tsukahara, dubbele Kasamatsu en handstandoverslag-dubbele salto worden beschouwd als drievoudige salto's
- c) De aftrek wordt gegeven in de sprongbeurt waarin de eis door de meeste gymnasten wordt uitgevoerd
- d) Aftrek 0.2 per gymnast bij het niet voldoen aan de eis van minimaal een dubbele salto



32.2.6 Vermijden van blinde landingen bij drievoudige salto's (0.3 per gymnast per keer)

- a) Een blinde landing treedt op wanneer de gymnast de drievoudige salto voorwaarts landt (+/-90°)
- b) Drievoudige salto's met een blinde landing worden om veiligheidsredenen niet aanbevolen en leiden tot een samenstellingsaftrek
- c) Bij elementen die voor de moeilijkheid op nul worden beoordeeld, wordt de samenstellingsaftrek voor blinde landing niet toegepast. Zie Art. 33.3
- d) Aftrek 0.3 per gymnast en per element bij het uitvoeren van blinde landingen in drievoudige salto's.

32.2.7 Uitvoeren van sprongbeurten zowel met als zonder springtoestel (2.0 per team)

- a) Het team moet ten minste één sprongbeurt met springtoestel en één sprongbeurt zonder springtoestel uitvoeren
- b) Individuele gymnasten die weigeren (met of zonder springtoestel) veroorzaken deze aftrek niet
- c) Aftrek 2.0 indien er geen sprongbeurt wordt uitgevoerd zowel met het springtoestel als zonder springtoestel

32.3 Samenvatting van de samenstellingseisen

Samenstellingseisen	Aftrek
1. Teambeurt	0.2/gymnast
2. Juiste volgorde in sprongbeurt 2 en 3	0.1/gymnast elke keer
3. Variëren van elementen tussen sprongbeurten	0.2/gymnast elke keer
4. Uitvoeren van een sprongbeurt met lengteasdraaien (schroefeis)	0.2/gymnast
5. Uitvoeren van een sprongbeurt met minimaal een dubbele salto (senior-A)	0.2/gymnast
6. Vermijden van blinde landingen in drievoudige salto's	0.3/gymnast elke keer
7. Uitvoeren van sprongbeurten zowel met springtoestel als zonder springtoestel	2.0/team

Art 33 Moeilijkheid (open waarde)

33.1 Algemeen

De moeilijkheidsscore wordt berekend door het CD-panel.

Bij de keuze van elementen voor de oefening mag moeilijkheid nooit verkozen worden ten koste van netheid en techniek. De oefening moet passen bij de kunde van de gymnasten.



De waarden van elementen zijn weergegeven in de Moeilijkheidstabel in Appendix 4.

33.2 Berekenen van de moeilijkheidswaarde

- a) De moeilijkheidswaarde voor elke sprongbeurt wordt berekend door de moeilijkheidswaarden van het element van elke gymnast te nemen en deze bij elkaar op te tellen
- b) De moeilijkheidswaarde voor het team is het gemiddelde van de moeilijkheid van alle drie de sprongbeurten, naar beneden afgerond op één decimaal
- c) In het geval dat meer dan zes gymnasten in een sprongbeurt een sprongserie uitvoeren, dan wordt de moeilijkheidswaarde gebaseerd op de elementen uitgevoerd door de eerste zes gymnasten.
- d) Er zijn maximale D-scores van toepassing op het optreden van het team. Bij een te hoge D-score wordt enkel de maximale D-score voor het betreffende niveau toegekend.

33.3 Ongeldige sprong

Alle elementen worden beoordeeld op wat er daadwerkelijk uitgevoerd wordt. Elementen kunnen in moeilijkheid een waarde van nul krijgen om de volgende redenen:

- a) **Niet op de voeten eerst landen:** wanneer de gymnast de landingsmat raakt met enig ander lichaamsdeel vóórdat de voetzolen de mat raken
- b) **Val door onder rotatie:** indien de gymnast eerst landt op de voeten maar valt door onderrotatie vóórdat er extra stap(pen) worden genomen
- c) **Dichtklappende val:** indien de gymnast eerst landt op de voeten maar er direct een volledige sluiting van de heup- of kniegewrichten plaatsvindt vóór de val
- d) **Elementen uitgevoerd na een pauze:** alle element(en) die worden uitgevoerd na een pauze, een val of tussenstappen worden niet meegeteld voor de moeilijkheid
- e) **Weigering:** wordt beoordeeld als nul voor moeilijkheid
- f) **Coach helpt bij het maken van het element:** elke ondersteuning door een coach bij de afzet, of wanneer een coach een sterke duw/ondersteuning geeft die een duidelijk verlies van hoogte of rotatie vóór de landing probeert te corrigeren, wordt gewaardeerd als nul voor moeilijkheid. Een sterke duw/ondersteuning is een ondersteuning die het merendeel van het lichaamsgewicht van de gymnast overneemt of duidelijk de hoogte en/of rotatie van de gymnast verandert
- g) **Fout in de teambeurt:** wanneer een gymnast in de teambeurt iets anders uitvoert dan wat de meerderheid van het team uitvoert, wordt de moeilijkheid van de serie voor die gymnast nul.
- h) **Triple-certificaat:** *het uitvoeren van drievoudige salto's is alleen toegestaan met schriftelijke toestemming van de LTC. De gymnast moet voorafgaand aan het optreden*



het triple-certificaat tonen aan jurylid CD1. Als de gymnast dit niet doet, krijgt de drievoudige salto geen DV.

Bij twijfel wordt er altijd in het voordeel van de gymnast gehandeld.

Art 34 Uitvoering (10.0)

34.1 Algemeen

- a) De uitvoeringsscore wordt berekend door het E-panel
- b) Elk E-jurylid berekent uitvoeringsscores voor elke sprongbeurt door de totale uitvoeringsfouten (conform Art. 34.3 - 34.7) van alle gymnasten in de sprongbeurt af te trekken van 10.0
- c) Elk E-jurylid levert één score in die het gemiddelde is van drie uitvoeringsscores (één per sprongbeurt), afgerond op de dichtstbijzijnde 0.1
- d) Een bonus (+0.1) kan aan de uitvoeringsscore worden toegevoegd. Uitleg is te vinden in (Art. 34.9)
- e) Aftrekken van het hoofdjurylid (E1) worden afgetrokken van de eindscore van trampoline.

34.2 Definitie van uitvoeringsfouten

Uitvoeringsfouten zijn gegroepeerd in fases van het element. De fases zijn: afzet; vlucht; voorbereiding op landing; en landing. De maximale aftrek per onderdeel staat vermeld in de titel. Zie Appendix 6

34.3 Afzetfase

34.3.1 Te vroeg een lengteasdraai inzetten (0.1)

- a) De heup moet loodrecht uitgelijnd zijn t.o.v. de trampoline op het moment van afzet (45° tolerantie)
- b) Aftrek 0.1 per gymnast/element voor het te vroeg inzetten van de lengteasdraai

34.3.2 Contact met het springtoestel (0.6)

- a) Gymnasten moeten het springtoestel met beide handen aanraken, vertrekken met een gestrekte lichaamshouding door de verticale lijn en het springtoestel gebruiken om een zichtbare stijging (kaats) te bereiken
- b) Aftrek 0.1 per gymnast voor het te vroeg verlaten van het springtoestel (hoek bij het verlaten van het toestel buiten de 45° aan de trampolinezijde)
- c) Aftrek 0.1 per gymnast voor geen zichtbare stijging (kaats) vanaf het springtoestel



- d) Aftrek 0.1 of 0.2 per gymnast voor het niet verlaten van het springtoestel met een gestrekte lichaamshouding
- e) Aftrek 0.2 per gymnast voor het te laat verlaten van het springtoestel (hoek bij het verlaten van het toestel buiten de 30° aan de zijde van de landingszone)
- f) Aftrek 0.2 per gymnast voor het niet hebben van gestrekte armen bij het verlaten van het springtoestel
- g) Aftrek 0.6 per gymnast voor het aanraken van het springtoestel met slechts één hand. In geval van geen handcontact met het springtoestel, zie 34.7.3

34.4 Vluchtfase

34.4.1 Hoogte van enkelvoudige salto's (0.3)

- a) Deze aftrek is alleen van toepassing op enkelvoudige salto's en niet op meervoudige salto's
- b) De salto moet op de juiste hoogte worden uitgevoerd, zoals duidelijk omschreven voor enkelvoudige salto's
- c) Aftrek 0.1, 0.2 of 0.3 per gymnast voor een te lage enkelvoudige salto

34.4.2 Lichaamshouding in salto's (0.5)

Gehurkte, gepuckte, gehoekte en gestrekte lichaamshoudingen in salto's moeten duidelijk worden uitgevoerd. Voeten en benen moeten bij elkaar gehouden worden en voeten moeten gestrekt zijn. Armen moeten dicht bij het lichaam worden gehouden

- a) Houdingsaftrekken gelden voor het volledige element en niet per salto (lees: breedte-asdraai)
- b) Aftrek 0.1, 0.2 of 0.3 per gymnast/element voor fouten in heup- en kniehoeken
- c) Aftrek 0.1 per gymnast/element voor gespreide/gekruiste benen
- d) Aftrek 0.1 per gymnast/element voor hoofdfouten
- e) Aftrek 0.1 per gymnast/element voor voetfouten
- f) Aftrek 0.1 per gymnast/element voor armen niet dicht bij het lichaam in een salto en bij lengteasdraaien

34.5 Voorbereiding op de landingsfase

34.5.1 Opening (0.3)

- a) De opening heeft betrekking op het uitstrekmoment van de laatste breedteasrotatie van het laatste element in een serie, mits dit een salto is
- b) Wanneer er een directe uitstrekbeweging is van de optimale vluchtvorm naar een gestrekte lichaamshouding (>150° heup- en kniehoeken), die wordt vastgehouden



tot de laatste 120° van de rotatie van het bovenlichaam om de rotatie te voltooien, volgt er geen aftrek voor opening

- c) Let op dat een gehurkte, gepuckte of gehoekte salto op elk moment kan openen naar een gestrekte lichaamshouding en daarmee de vluchtfase kan beëindigen ter voorbereiding op de landing. Deze gestrekte lichaamshouding moet echter worden vastgehouden tot de laatste 120° van de rotatie van het bovenlichaam (2-uur-positie bij gestrekte benen)
- d) Aftrek 0.1 per gymnast voor gedeeltelijke opening
- e) Aftrek 0.1 per gymnast voor late opening of opening die niet wordt vastgehouden
- f) Aftrek 0.3 per gymnast voor geen opening

34.5.2 Voltooien van een lengteasdraai (0.4)

- a) De lengteasdraai moet volledig gedraaid zijn vóórdat de laatste 90° breedteasrotatie van de salto is gestart
- b) Bij elementen met een schroef bepaalt de heup het aantal graden van de rotatie
- c) Aftrek 0.1 voor het niet voltooien van de lengteasdraai vóór de laatste 90° van de saltorotatie
- d) Aftrek 0.1 per gymnast/element voor onder- of over rotatie van de lengteasdraai van 30°–45° bij de landing
- e) Aftrek 0.3 per gymnast/element voor onder- of over rotatie van de lengteasdraai van meer dan 45° bij de landing

34.6 Landingsfase

34.6.1 Landingspositie (0.3)

- a) Landingsposities worden beoordeeld op het moment waarop de gymnast de impact van de landing heeft opgevangen, wat kan zijn vóórdat volledige controle over het lichaam is bereikt
- b) Gymnasten moeten het laatste element landen met een rechtopstaande lichaamshouding
- c) De positie van het bovenlichaam duidelijk boven horizontaal is niet aftrekbaar. Het buigen van de benen is ook niet aftrekbaar, tenzij de heupen onder de knieën zakken (een diepe squat)
- d) Aftrek 0.1 of 0.2 voor bovenlichaampositie
- e) Aftrek 0.3 voor diepe squat

34.6.2 Landing in de landingszone (0.3)

- a) De gymnast moet het element in de landingszone landen



- b) Het eerste contactpunt tijdens de landing moet plaatsvinden in het landingsvlak. Het landingsvlak bedraagt vanaf de trampoline/pegasus 3 meter richting het einde van de landingsmat en 0,75 meter richting de zijkant van de landingsmat gemeten vanaf het midden van de trampoline/pegasus.
- c) Het is toegestaan om na het eerste contact met het landingsoppervlak buiten de landingszone te stappen
- d) Aftrek 0.1 wanneer het eerste contactpunt op of over de scheidingslijn van de landingszone is
- e) Aftrek 0.3 per gymnast voor landing buiten de landingszone

34.6.3 Controle in de Landing (1.0)

- a) De landing moet gecontroleerd zijn en een zichtbare 'stop'-positie tonen (zelfs indien deze niet wordt vastgehouden, aangezien gymnasten het landingsvlak zonder vertraging moeten verlaten)
- b) Het is toegestaan om één uitvalpas weg van het toestel te maken, zolang de heupen niet meer dan 45° draaien
- c) Het is niet nodig om de voeten weer bij elkaar te brengen voordat het landingsvlak wordt verlaten
- d) Bewegingen van andere lichaamsdelen (bijv. armbewegingen om balans te bewaren) zijn niet aftrekbaar
- e) Aftrek 0.1 voor een kleine correctie om de landing te controleren, bijv. een enkele stap van het toestel weg waarbij de heupen meer dan 45° draaien, of beide voeten verplaatsen zich tegelijkertijd (bv. sprong/hulpje)
- f) Aftrek 0.2 voor een middelmatige correctie om de landing te controleren, bijv. een enkele stap of sprong terug naar het toestel of opzij
- g) Aftrek 0.3 voor een grote of meerdere correcties in een poging om controle in de landing te verkrijgen, bijv. meerdere stappen in welke richting dan ook
- h) Aftrek 0.5 voor lichte aanraking van handen, elleboog of knie met de landingsmat of het toestel zonder gewichtsbelasting (toucheren)
- i) Aftrek 1.0 wanneer een gymnast valt (waarbij het gewicht wordt ondersteund door enig ander lichaamsdeel dan de voeten voordat controle kan worden getoond). Wanneer een gymnast meerdere stappen heeft gemaakt om controle te verkrijgen, de landingsmat verlaat op de voeten en daarna valt, bedraagt de aftrek 0.3 en niet 1.0

34.6.4 Handelen van de coaches (1.5)

- a) De verplichte coaches staan er alleen om in te grijpen in het geval van een gevaarlijke situatie en niet om de aandacht op zichzelf te vestigen
- b) De coaches zijn er om blessures bij de gymnasten te voorkomen en niet om vallen van de gymnasten te voorkomen



- c) Alleen acties van coaches die resulteren in een voeten-eerst-landing zijn aftrekbaar
- d) Aftrek 1.0 per gymnast voor ondersteuning
- e) Aftrek 1.5 per gymnast voor het niet ingrijpen in een gevaarlijke situatie

34.7 Overige aftrekken

34.7.1 Tempo (0.1)

- a) Het tempo (tijd tussen elke gymnast in de sprongbeurt) moet gelijkmatig verdeeld zijn tussen alle gymnasten. Minimaal twee gymnasten moeten tegelijkertijd in beweging zijn. De volgende gymnast mag echter niet starten met het element voordat de vorige gymnast is geland
- b) Aftrek 0.1 per keer per gymnast voor onregelmatig tempo

34.7.2 Samen terugjoggen tussen sprongbeurten (0.4)

- a) Gymnasten moeten na sprongbeurt één en twee samen terugjoggen naar de start van de aanloopbaan
- b) Aftrek 0.4 per team per sprongbeurt voor niet *terugjoggen*
- c) Aftrek 0.4 per team per sprongbeurt voor niet *samen* terugkeren

34.7.3 Weigering (3.0)

- a) Indien een gymnast richting het toestel rent en geen herkenbaar element probeert uit te voeren of geen enkel element uitvoert, volgt een aftrek van 3.0 per gymnast
- b) Indien een gymnast over het springtoestel gaat zonder enig handcontact, volgt een aftrek van 3.0 per gymnast
- c) *Indien een gymnast een drievoudige salto uitvoert zonder het tonen van het triple-certificaat, volgt een aftrek van 3.0 per gymnast.*
- d) Er worden geen andere uitvoeringsaftrekken onder Art. 34.3 - 34.7.1 toegepast voor de gymnast

34.7.4 Verkeerd aantal gymnasten (3.0)

- a) Indien er te weinig of te veel gymnasten springen, volgt een aftrek van 3.0 per ontbrekende of extra gymnast per sprongbeurt
- b) Er worden geen andere uitvoeringsaftrekken toegepast voor de extra gymnast

34.7.5 Samenvatting van uitvoeringsaftrekken (E-panel)

De volgende tabel geeft een samenvatting van alle mogelijke uitvoeringsaftrekken

Uitvoerings Aftrekken (10.0)	0.1	0.2	0.3 of meer
1. Te vroeg een lengteasdraai inzetten (0.1 per gymnast/element)	X		
2. Contact met het springtoestel (0.6 per gymnast)	X	X	0.3/0.4/0.5/0.6
3. Hoogte van enkelvoudige salto's (0.3 per gymnast)	X	X	0.3
4. Lichaamshouding in salto's (0.5 per gymnast)	X	X	0.3/0.4/0.5
5. Opening (0.3 per gymnast)	X	X	0.3
6. Voltooien van een lengteasdraai (0.4 per gymnast)	X	X	0.3/0.4
7. Landingspositie (0.3 per gymnast)	X	X	0.3
8. Landing in de landingszone (0.3 per gymnast)	X		0.3
9. Controle in de landing (1.0 per gymnast)	X	X	0.3/0.5/1.0
10. Handelen van de coaches (1.5 per gymnast)			1.0/1.5
11. Tempo (0.1 per gymnast)	X		
12. Samen terugjoggen tussen sprongbeurten (0.4 per team)			0.4
13. Weigering (3.0 per gymnast)			3.0
14. Verkeerd aantal gymnasten (3.0 per gymnast)			3.0

34.8 Uitvoeringsbonus (0.1)

De uitvoeringsbonus wordt alleen toegekend indien in ten minste één sprongbeurt aan de volgende criteria wordt voldaan:

- a) Identieke techniek tussen alle gymnasten
- b) Alle landingen in die sprongbeurt zijn rechtop en gecontroleerd
- c) Bonus 0.1 per team op de uiteindelijke E-score van elke jurylid

Art 35 Hoofdjury-aftrekken (E1/CD1)

E1-/CD1-aftrekken worden in mindering gebracht op de uiteindelijke eindscore van het toestel

35.1 Incorrecte tijd (0.3)

- a) De maximale tijd is de duur van de muziek
- b) De tijdmeting start met de muziek en eindigt wanneer het laatste element in de derde sprongbeurt is uitgevoerd
- c) Elementen die na de maximale tijd worden uitgevoerd, worden nog steeds herkend en beoordeeld
- d) Jurylid E2 houdt de tijd bij
- e) E1-aftrek voor een tijdfout bedraagt 0.3 en wordt toegepast bij overschrijding van de tijd



35.2

35.3 Incorrecte kleding (0.3)

a) Het volgende leidt tot aftrekken voor onjuiste kleding (anders dan CdJ-aftrekken):

- Losse items
- Lichaamsbeschildering

b) E1-aftrek voor onjuiste kleding 0.3 éénmalig

35.4 Coach geeft verbale of visuele instructies (0.3)

a) Coaches mogen tijdens de oefening geen enkele visuele of verbale instructie aan de gymnast geven

b) Indien de coach het optreden wil laten onderbreken wegens technische redenen of wegens blessure, of om met een geblesseerde gymnast te praten, wordt er geen aftrek toegepast

c) E1-aftrek voor het geven van instructies door de coach is 0.3 éénmalig

35.5 Dragen van sieraden (0.3)

a) Er mogen geen sieraden van welke aard dan ook zichtbaar zijn bij gymnasten of coach volgens Art. 3.2.1 en 7.2

b) E1-aftrek 0.3 éénmalig

35.6 Dragen van onveilig bevestigde of opvallend gekleurde bandages (0.3)

a) Bandages (inclusief gewrichtsondersteuning) moeten stevig bevestigd zijn volgens Art. 3.2.1 en 7.2

b) E1-aftrek voor onveilig bevestigde bandages 0.3 éénmalig

35.7 Niet naleven van toestel- of wedstrijdvoorschriften (0.3 per item)

a) De aftrek voor het niet naleven van de toestel- of wedstrijdvoorschriften wordt toegepast in de volgende gevallen:

- Betreden van de wedstrijdvloer in strijd met de wedstrijdseisen
- Markeren van de aanloop met kleding of andere voorwerpen, of de aanloop verlengen
- Starten van de uitvoering vóór het signaal (licht /vlag /handsignaal) van het jurylid E1
- Meer dan twee coaches op het landingsvlak
- Beide coaches leven hun taak om de veiligheid te waarborgen op het landingsvlak niet na. Dit kan korte momenten van het verlaten van het



landingsvlak omvatten bij het uitvoeren van die taak. Indien het landingsvlak wordt verlaten wegens ondersteunende actie of blessure, volgt geen aftrek

- b) E1-aftrek voor het niet naleven van de toestel- of wedstrijdvoorschriften 0.3 per item

35.8 Te hoge D-score (0.3)

- a) De D-score moet onder de maximale D-score voor de betreffende categorie en het betreffende niveau vallen.
- b) CD1-aftrek voor het behalen van een te lage D-score.
- c) CD1-aftrek voor het behalen van een te hoge D-score. In dit geval wordt enkel de maximale D-score toegekend aan het team.

35.9 Overzicht van Hoofdjuryaftrekken (E1)

Hoofdjuryaftrekken	Aftrek
1. Incorrecte tijd	0.3
2. Incorrecte kleding	0.3 eenmalig
3. Coach geeft verbale of visuele instructies	0.3 eenmalig
4. Dragen van sieraden	0.3 eenmalig
5. Dragen van onveilig bevestigde of opvallend gekleurde bandages	0.3 eenmalig
6. Niet naleven van de toestel- of wedstrijdvoorschriften - Wedstrijdvloer betreden in strijd met de wedstrijdregels - Aanloop markeren met kleding of andere voorwerpen, of de aanloop verlengen - Uitvoering starten vóór het signaal (licht/ vlag/ handsignaal) van E1 - Meer dan twee coaches op het landingsvlak - Beide coaches die het landingsvlak verlaten	0.3/item
7. Te hoge of te lage D-score	0.3 eenmalig



SECTIE 11 – MAXIMALE D-SCORES

Het betreft hier de maximale D-scores per categorie en niveau. Indien een team een te hoge D-score behaalt, wordt de maximale D-score toegekend en volgt 0,3 punt CD1-aftrek.

Airtrack

Categorie en niveau	Maximale D-score
Senior A	Geen beperking
Junior A	Geen beperking
Jeugd A	Geen beperking
Senior B	5,00
Junior B	3,90
Jeugd B	3,40
Senior C	3,90
Junior C	3,40
Jeugd C	2,50

Trampoline

Categorie en niveau	Maximale D-score
Senior A	Geen beperking
Junior A	Geen beperking
Jeugd A	Geen beperking
Senior B	4,00
Junior B	3,00
Jeugd B	2,00
Senior C	3,00
Junior C	2,50
Jeugd C	1,50



DEEL IV – APPENDICES

- A1 Vloer – Moeilijkheidstabel
- A2 Vloer – Samengevatte Uitvoeringsfouten
- A3 Airtrack – Moeilijkheidstabel
- A4 Trampoline – Moeilijkheidstabel
- A5 Airtrack en Trampoline – Elementherkenning voor Moeilijkheid
- A6 Airtrack en Trampoline – Algemene fouten en aftrekken
- A7 Vloerformulieren

APPENDIX 1

VLOER - ALGEMENE VEREISTEN VOOR ALLE MOEILIKHEIDSELEMENTEN

Om de moeilijkheidswaarde van een element te krijgen moet het team voldoen aan alle moeilijkheidseisen van het element. Het hele team moet hetzelfde element op dezelfde manier uitvoeren (b.v. alle gymnasten landen op 1 been). Spiegelen is toegestaan. Indien niet anders aangegeven, mag een team zelf bepalen op welke manier het element uitgevoerd wordt (b.v. afzetrichting, afzet/landing op één voet of twee voeten, lichaamshouding of positie van armen en benen).

De moeilijkheidselementen moeten door alle gymnasten op hetzelfde moment uitgevoerd worden, zoals bedacht in de choreografie.

Maximaal drie stappen (lopend of rennend) zijn toegestaan voor een element, zoals bedacht in de choreografie.

Alle moeilijkheidselementen moeten vermeld zijn op het vloerformulier.

Gestrekt lichaam: In elementen met de eis van een gestrekt lichaam is de tolerantie (overstrekken of buigen) 30°.

Lichaamshouding: In elementen met rechtopstaande lichaamshouding is de tolerantie 30°. In elementen met bovenlichaam horizontaal wordt de lichaamshouding gemeten aan de bovenkant van het bovenlichaam (heup tot binnenkant schouder), tolerantie is 15°. In elementen met een niet gedraaid bovenlichaam is de tolerantie voor draaiing van het bovenlichaam 15°. In elementen met horizontale lichaamspositie is de tolerantie 30°.

Beenspreiding/heuphoek/kniehoek: In elementen met lenigheidseisen (b.v. beenspreiding of heup-/kniehoeken bij sprongen/balanselementen etc.) bestaat een algemene tolerantie van 15° voor eisen t.a.v. beenspreiding en heup-/kniehoeken. Het tonen van extra lenigheid of kleinere heup-/kniehoeken beïnvloeden de moeilijkheidswaarde (DV) niet.

Gesloten benen/knieën: In elementen met de eis van gesloten benen/knieën is de tolerantie 15°.

Gestreckte benen/heupen: In elementen met de eis van gestreckte benen/heupen is de tolerantie 15°.

Gestreckte armen: In elementen met de eis van gestreckte armen is de tolerantie 15°.

Rotatie/draai: De rotatie/draai moet uitgevoerd zijn, gemeten bij de heupen (afzet tot landing/start tot einde in een pirouette). De tolerantie voor over- of onderrotatie bij start en/of einde van het element is in totaal 45°.

Algemene moeilijkheidseisen voor elementgroepen staan hieronder vermeld.

In de moeilijkheidstabel bevat de eerste kolom de specifieke eisen. Bij enkele elementen staan additionele details beschreven in het element-vak. De tekeningen zijn richtlijnen.

1. Algemene moeilijkheidseisen voor Balanselementen

1.1 Handondersteunende balanselementen (HB)

Er moet een herkenbare houding zijn zonder toegevoegde beweging. Het hele lichaam moet minimaal twee seconden in een statische houding gehouden worden (*m.u.v. THB201, THB401*). Bij een kleine beweging wordt de moeilijkheid alsnog gegeven, bv. als in een handstand de benen licht bewegen, maar de handen stilstaan. Alleen de handen mogen de grond aanraken (uitzonderingen: HB202, HB602, HB203, HB603 en HB803). Benen moeten gestrekt zijn (behalve bij HB1001). De lichaamslijn moet horizontaal zijn conform de definitie van het element.

1.2 Dynamische Balanselementen (DB)

1.2 A Dynamische Balanselementen - Pirouettes

Een voorwaartse pirouette betekent draaien in de richting van het standbeen. Een achterwaartse pirouette betekent draaien in de tegengestelde richting van het standbeen. De pirouette moet uitgevoerd worden op één voet, op de tenen. Hoewel de draai niet springend uitgevoerd mag worden, heeft een klein sprongetje om het evenwicht te bewaren geen invloed op de DV.

Positionering van het vrije been en de armen is vrij. Het vrije been en het standbeen kunnen recht of gebogen zijn. Het aantal draaien en de hoogte van het vrije been bepalen de waarde van het element. Het vrije been moet zich minimaal $\frac{3}{4}$ van de draai op de juiste hoogte bevinden.

Een pirouette start als het vrije been en de hiel van het standbeen los zijn van de vloer. Het onderdeel stopt als de draai stopt, de hiel van het standbeen de grond raakt of als het vrije been de grond raakt.

Alle gymnasten moeten de draai starten met het gezicht in dezelfde richting, zoals bedacht in de choreografie.

1.2 B Dynamische Balanselementen - Krachtonderdelen

Handstand als start- of eindpositie moet rechte armen hebben (45° tolerantie), rechte gesloten benen en rechte heupen.

Er moet een gecontroleerde en doorlopende beweging zijn met getoonde dynamische kracht. De beweging moet uitgevoerd worden met spierkracht, niet door zwaartekracht. Pauzes van ≥ 2 sec zijn niet toegestaan. Vallen of meer dan 1 stap zetten, is niet toegestaan. De start- en eindpositie moeten duidelijk zichtbaar zijn, maar hoeft geen 2 seconden aangehouden te worden.

Er mag geen gewicht leunen op de benen bij krachtonderdelen.

1.3 Staande Balanselementen (SB)

Er moet een herkenbare houding zijn bij balansen op 1 been. Het hele lichaam moet minstens 2 seconden in een statische positie gehouden worden zonder toegevoegde choreografische bewegingen. Als er kleine bewegingen zijn, wordt de moeilijkheidswaarde nog steeds gegeven, bv. een zweefhouding met kleine armbeweging, maar het standbeen dat niet beweegt. Benen moeten gestrekt zijn. Het geheven been moet op de vereiste positie gehouden worden. Als het vrije been gebogen is (voorwaarts/zijwaarts) dan bepaalt de hiel de hoek met de heup.

2. Algemene moeilijkheidseisen voor Sprongen: Jumps, Leaps and Hops (J)

Tijdens de sprong moet een herkenbare lichaamshouding (positie) getoond worden. De houding, draai en landing moeten conform de definitie van het element zijn.

Jump: Afzet op twee voeten en landing op een of twee voeten.

Bij jumps met draai moeten alle gymnasten met het gezicht dezelfde kant op afzetten, zoals bedoeld in de choreografie.

Leap: Afzet op een voet, landing op de andere voet. Uitzondering: wisselspagaatsprongen.

Hop: Afzet op een voet en landing op dezelfde voet.

Bij leaps en hops met draai moeten de heupen dezelfde kant op wijzen als het gevolgde pad van de gymnast op het moment van afzet.

3. Algemene moeilijkheidseisen voor Acrobatische elementen (A)

Voor elementherkenning verwijzen we naar de definities in Appendix 5. Dit is inclusief de 30° tolerantie voor rechte benen in gehoepte posities.

4. Algemene moeilijkheidseisen voor Groepelementen (G)

Alle gymnasten van het team moeten een actieve rol spelen in hetzij een zichtbare lift van de vloer of een worp (zijnde tillen, getild worden, gooien en/of opvangen of gegooid worden).

Dit kan gedaan worden in een (1), twee (2) of drie (3) groepen van minimaal drie (3) gymnasten (in elke groep). Als er in verschillende groepen gewerkt wordt, moet het uitgevoerde groeps-element hetzelfde codenummer hebben, maar het hoeft er niet hetzelfde uit te zien.

Lift betekent dat de groep minstens één gymnast volledig van de vloer moet tillen met actieve ondersteuning door de andere gymnasten.

- de gelifte gymnast(en) moet duidelijk gelift worden door de anderen of de anderen ondersteunen de gymnast, zodat de gymnast van de vloer af blijft gedurende het groeps-element.

- Actief ondersteunen betekent dat de ondersteuner werk moet verrichten om de lift uit te voeren of om zijn eigen positie vast te houden om de gelifte gymnast echt te ondersteunen (bv. niet gewoon liggen op de vloer). Staande ondersteuning, knielen of kruiphouding e.d. terwijl anderen dit gebruiken om te liften is acceptabel.

Als het team een worp uitvoert van de ene naar de andere groep, dan worden de werpers en vangers als een (1) groep geteld.

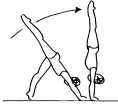
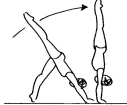
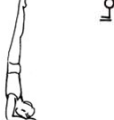
In groeps-elementen met draai of rotatie wordt de draai altijd vanuit de geworpen of gelifte gymnast bekeken (geen tolerantie in draai/rotatie). Rotatie/draai gedurende een lift wordt gemeten van grond tot grond, bij een worp gedurende de vluchtfase.

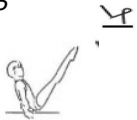
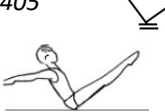
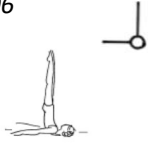
5. Algemene moeilijkheidseisen voor Flexibiliteitselementen (F)

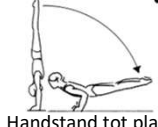
De positie moet duidelijk getoond worden, maar hoeft niet aangehouden te worden. De houding moet vast en goed gedefinieerd zijn gedurende het flexibiliteitselement.

Beenspreiding bepaalt de waarde van het onderdeel. Benen moeten gestrekt zijn. Eisen m.b.t. de heuphoek moeten worden gehaald. Eisen m.b.t. de vouw van het bovenlichaam moeten volledig worden uitgevoerd, geen tolerantie.

Vloer - Moeilijkheidstabel

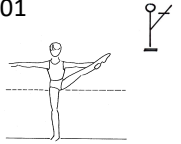
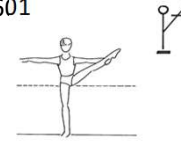
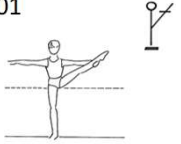
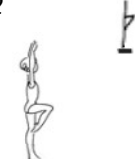
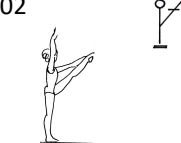
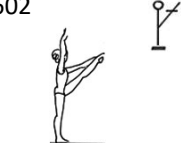
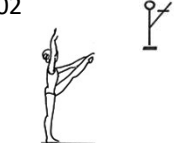
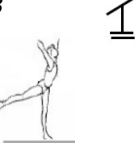
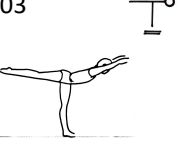
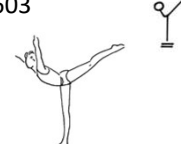
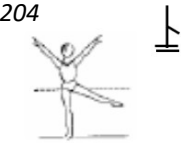
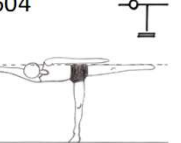
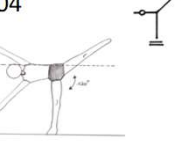
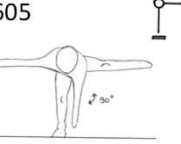
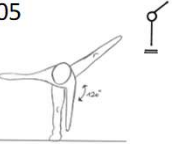
1 Balanselementen						
1.1 Handondersteunde Balansen	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Handstand HB1001: De armen moeten recht zijn (45° tolerantie) en de benen boven heuphoogte. De houding van de benen moet gelijk zijn voor het hele team (45° tolerantie op houding en plek van de benen). THB401 (B/C-niveau): De houding moet een moment statisch aangehouden worden. Dit moment mag korter dan twee seconden zijn. THB201 (C-niveau): De handstand heeft geen vereiste omtrent het statisch vasthouden van de houding. De handstand dient verticaal te staan (30° tolerantie)		THB201  Handstand (vluchtig)	THB401  Handstand (statisch)			HB1001  Handstand
Kopstand/Onderarmenstand Benen bij elkaar		HB202  Hoofd op vloer		HB602  onderarmen op vloer		
Plank op ellebogen/brug HB403: Lichaam ondersteund door beide handen op ellebogen of met rechte armen. Lichaam moet horizontaal zijn. Benen bij elkaar of gespreid. HB203/HB603/HB803: Schouders moeten minimaal boven de handen staan (gedefinieerd door een verticale rechte lijn door het middelpunt van de schouders). Geen tolerantie voor hoogte van geheven been.		HB203  Plank op ellebogen	HB403  Plank op ellebogen	HB603  Been 45° van verticaal	HB803  Been verticaal	
Gespreide hoeksteun of hoeksteun HB604/HB804: Benen bij elkaar of gespreid. Beide handen staan naast het lichaam, dichtbij de heup. Leunen op de armen is niet toegestaan.		HB204  Benen bij elkaar	HB404  Benen bij elkaar	HB604  Hoek tussen benen en vloer 45°	HB804  Hoek tussen benen en vloer 90°	

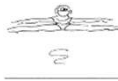
V-balans (B/C-niveau) Gestreckte benen gesloten. De heuphoek is ten minste 90°. In THB205 dienen beide handen aan de zijkant van het lichaam geplaatst te zijn, dicht bij de heupen. In THB405 zijn de handen vrij van de vloer.		THB205 	THB405 			
Kaars (C-niveau) Gestreckte benen en heuphoek (tolerantie 15°). Armen bevinden zich op de vloer.	THB106  Kaars					

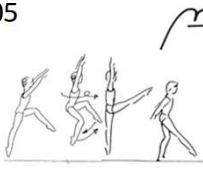
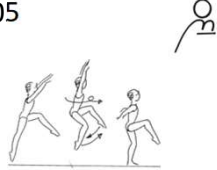
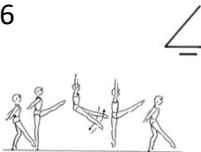
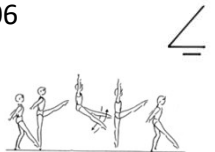
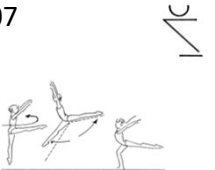
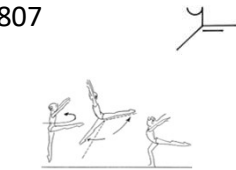
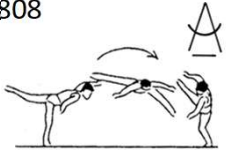
1.2 A Dynamische Balansen - Pirouettes	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Voorwaarts <i>TDB101: C-niveau</i>	<i>TDB101</i>   Rotatie 180°	<i>DB201</i>   Rotatie 360°		<i>DB601</i>   Rotatie 540°	<i>DB801</i>   Rotatie 720°	
Achterwaarts <i>TDB102: C-niveau</i>	<i>TDB102</i>   Rotatie 180°	<i>DB202</i>   Rotatie 360°		<i>DB602</i>   Rotatie 540°	<i>DB802</i>   Rotatie 720°	
Voorwaarts Vrije been zonder ondersteuning van hand 90° Als het vrije been gebogen wordt de hiel gebruikt om de hoek met de heup te bepalen.				<i>DB603</i>   Rotatie 360°	<i>DB803</i>   Rotatie 540°	
1.2 B Dynamische Balansen - Krachtonderdelen	0.1	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Handstand heffen Startpositie is vrij. Benen recht.				<i>DB604</i>  Benen gespreid	<i>DB804</i>  Benen gesloten	
Kopstand/handstand tot plank benen gesloten of gespreid <i>DB405</i> : Vanuit gecontroleerde kopstand, lichaam recht, omlaag naar plank op ellebogen met lichaam horizontaal <i>DB805</i> : Vanuit gecontroleerde handstand, omlaag naar plank op ellebogen met lichaam horizontaal			<i>DB405</i>  Kopstand tot plank		<i>DB805</i>  Handstand tot plank	
Vanuit handstand tot spreidhoeksteun Dalen vanuit handstand tot spreidhoeksteun. Benen moeten continu recht blijven.					<i>DB806</i>  Benen gespreid	

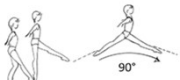
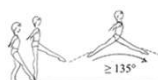
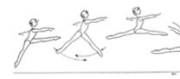
1.3 Staande Balansen

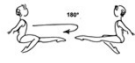
Er moet een herkenbare vorm zijn bij het uitvoeren van balansen op een been. Het hele lichaam moet in een statische houding gehouden worden voor minimaal twee seconden zonder extra choreografische bewegingen. Indien het bovenlichaam of deel van het lichaam (zoals een arm) licht beweegt, maar het geheven been statisch is en het standbeen niet beweegt, zal de moeilijkheidswaarde nog steeds gegeven worden. Eisen met betrekking tot beenspreiding en gestrekte benen (niet van toepassing op SB404) moeten uitgevoerd worden (15° tolerantie). Het tonen van extra flexibiliteit heeft geen invloed op de waarde. Voor staande lichaamshouding is de tolerantie 30°. Voor rechte lichaamshouding is de tolerantie 20°. Voor horizontale lichaamshouding is de tolerantie 15°. Als het vrije been gebogen is (voorwaarts/zijwaarts) dan bepaalt de hiel de hoek met de heup. Indien niet anders aangegeven is de positie van de arm vrij voor het team. Het standbeen moet recht zijn (15° tolerantie). De lichaamshouding moet conform de definitie van het element zijn, b.v. rechtopstaand, bovenlichaam horizontaal, recht lichaam, rechte benen en hoog op de tenen indien vereist.

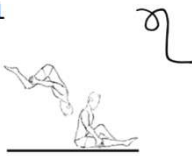
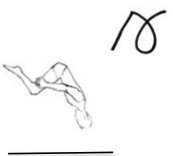
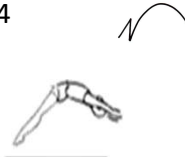
Staande Balansen		0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Zijwaartse balans met behulp van hand Vrij been zijwaarts met behulp van de hand. Lichaam rechtop.		SB201  Beenspreiding 90°		SB601  Beenspreiding 135°	SB801  Beenspreiding 180°	
Voorwaartse balans Vrije been naar voren met behulp van hand(en). Lichaam rechtop. <i>TSB102 (C-niveau): Het vrije been voorwaarts zonder hulp van een hand/handen. Hoek van het vrije been met de heup is ten minste 45°. Uitvoering op platte voet.</i>	TSB102 	SB202  Beenspreiding 90°		SB602  Beenspreiding 135°	SB802  Beenspreiding 180°	
Zweefhouding Bovenlichaam moet horizontaal zijn of daarboven. <i>TSB103: C-niveau</i>	TSB103  Beenspreiding 45°	SB203  Beenspreiding 90°		SB603  Beenspreiding 135°		
Zweefhouding zijwaarts zonder ondersteuning van hand Bovenlichaam moet horizontaal zijn. Het bovenlichaam en het been moeten in het frontale vlak blijven. De heup moet uitgestrekt zijn, het bovenlichaam niet gedraaid. <i>TSB204 (C-niveau): Uitgevoerd op platte voet.</i> <i>TSB404 (B/C-niveau): Uitgevoerd op de tenen.</i>		TSB204  Beenspreiding 45°	TSB404  Beenspreiding 45°	SB604  Beenspreiding 90°	SB804  Beenspreiding 120°	
Zijwaartse balans Bovenlichaam horizontaal, vrije been zijwaarts.				SB605  Beenspreiding 90°	SB805  Beenspreiding 120°	

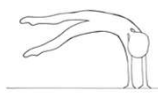
2 Sprongen (Jumps, Leaps and Hops (J))					
2.1 Jumps	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Streksprong met draai Lichaam gestrekt, rechte benen gesloten. <i>TJ201: C-niveau</i>	<i>TJ201</i>  draai 180°	<i>J401</i>  draai 360°	<i>J601</i>  draai 540°		
Hurksprong met draai Gehurkte houding, heup- en kniehoek 90°. <i>TJ402: B/C-niveau</i>		<i>TJ402</i>  draai 180°	<i>J602</i>  draai 360°	<i>J802</i>  draai 540°	
Spreidhoeksprong, met of zonder draai Beenspreiding 90°, duidelijke hoek 90°, benen gestrekt zonder schopbeweging.		<i>J403</i>  draai 180°		<i>J803</i>  draai 180°	
Sissone (landing op een voet) Benen gestrekt, voorste been minimaal op 45° (geen tolerantie).			<i>J604</i>  Beenspreiding 135°	<i>J804</i>  Beenspreiding 180°	

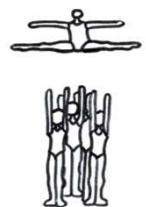
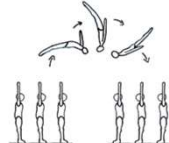
2.2 Leaps	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Kattesprong met en zonder draai Benen gebogen. Beenwissel tijdens vluchtfase. Dijbenen horizontaal (geen tolerantie). J405: Benen gestrekt na beenwissel, getoonde beenspreiding 135°.	J205 	J405  Beenspreiding 135°	J605  draai 360°		
Schaarsprong Benen gestrekt. Beenwissel gedurende vluchtfase. Eerste been moet tot horizontaal komen (geen tolerantie).	J206  Beenspreiding 90°		J606  Beenspreiding 135°		
Schaarsprong met 180° draai (Entrelacé) Benen gestrekt. Beenwissel gedurende vluchtfase. Eerste been moet tot horizontaal komen (geen tolerantie). Draai moet uitgevoerd zijn voor de beenwissel. Beenspreiding na de draai bepaalt de waarde van het element.			J607  Beenspreiding 90°	J807  Beenspreiding 135°	
Butterfly Benen gespreid, bovenlichaam horizontaal of hoger, bovenbenen horizontaal of daarboven, geen tolerantie, buik naar beneden.				J808 	
Dubbele reesprong Benen 90° gebogen. Beenspreiding gemeten tussen de bovenbenen.			J609  Beenspreiding 135°	J809  Beenspreiding 180°	

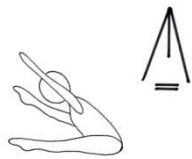
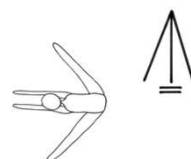
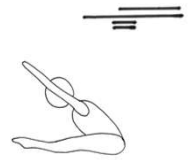
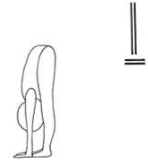
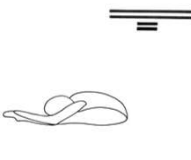
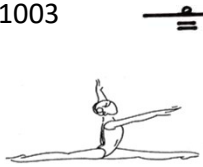
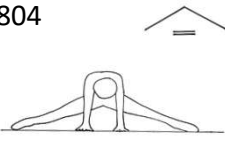
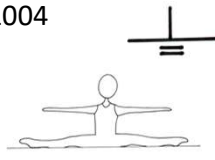
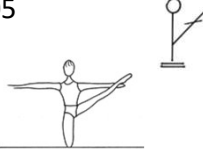
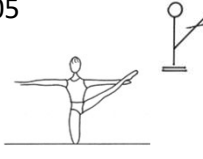
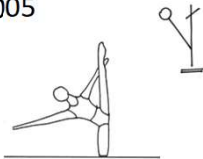
Leaps vervolg	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Spagaatsprong met draai tot spreidhoekhouding Benen gestrekt zonder schopbeweging. Beenspreiding bepaalt de waarde van het onderdeel. Duidelijke hoekhouding 90°.		J410  draai 90°	J610  draai 180° Beenspreiding 90°	J810  draai 180° Beenspreiding 135°	
Spagaatsprong voorwaarts Benen gestrekt zonder schopbeweging.	J211  Beenspreiding 90°		J611  Beenspreiding 135°	J811  Beenspreiding 180°	
Wisselspagaatsprong Benen gestrekt zonder schopbeweging. Eerste been moet tot minimaal 45° zwaaien (geen tolerantie) voor de beenwissel. Beenspreiding na de beenwissel bepaalt de waarde van het onderdeel.			J612  Beenspreiding 135°	J812  Beenspreiding 180°	

2.3 Hops	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Hurkhuksprong met of zonder draai Rechte been vooruit, ander been gehurkt. Knieën bij elkaar. Heup- en kniehoek (van gebogen been) 90°.		J413 		J813  draai 180°	
Streksprong met draai Lichaam gestrekt, rechte benen gesloten zonder schopbeweging.			J614  draai 360°	J814  draai 540°	
Streksprong met draai, één been gebogen Lichaam gestrekt, één been gestrekt, één been gebogen. Heup- en kniehoek (van gebogen been) 90°.		J415  draai 360°			
Hurksprong met draai Gehurkte positie, heup- en kniehoek 90°.				J816  draai 360°	

3 Acrobatische Elementen					
3.1 Voorwaartse Elementen	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Salto voorwaarts Afzet en landing vrije keuze (een voet/twee voeten) Uitzondering - A401: De landing in zittende houding moet met handen en voet voordat enig ander lichaamsdeel de grond raakt. A601: gehurkte houding A801: gehoekte houding		A401  zitsalto	A601  hurksalto	A801  hoeksalto	
Voorwaartse elementen A402, A802: Afzet van één been en landing vrije keuze (een been/twee benen)		A402  overslag		A802  vrije overslag	
3.2 Achterwaartse Elementen	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Salto achterover A803: Afzet vanaf 1 been, landing op 1 of 2 benen, salto in gehurkte houding			A603  hurksalto	A803  Auerbach salto gehurkt	
Achterwaartse elementen met handplaatsing A604: Afzet van 2 benen, landing op 1 of 2 benen A804: Afzet van 1 been, landing op 1 of 2 benen		A404  boogje achterover	A604  flikflak	A804  Gainer flikflak	

3.3 Zijwaartse Elementen	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Salto zijwaarts De zijwaatse salto mag variëren qua afzetricting (tussen voorwaarts en zijwaarts met 45° tolerantie). Afzet/landing kan op een of twee voeten zijn. Lichaamshouding is vrij te kiezen (b.v. gehurkts, gehoekt). Landing moet zijwaarts zijn.				A805   zijwaartse salto	
Radslag-elementen A406: Het team moet kiezen tussen plaatsing van de eerste of tweede hand in de radslag.	A206   radslag	A406   radslag op 1 hand		A806   vrije radslag	
Zijwaarts: Gumbi A807: Gumbi= "Boogje cirkel": Radslag in een boogvormige positie, zijwaarts of achterwaarts gestart.				A807   Gumbi	

4 Groepselementen	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Lift G601: De gelifte gymnast(en) moet(en) minimaal 2 seconden van de grond af zijn. G801: De rotatie/draai gedurende de lift gemeten van grond tot grond.			G601  Lift	G801  Lift met rotatie in lengte- breedte- of diepte-as ($\geq 180^\circ$)	
Worp De geworpen gymnast(en) moet(en) duidelijke vluchtfase tonen, vrij van ondersteunende gymnasten. G802: De rotatie/draai in de worp wordt gemeten gedurende de vluchtfase.			G602  Worp	G802  Worp met rotatie in lengte- breedte- of diepte-as ($\geq 90^\circ$)	

5 Flexibiliteitselementen	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Lage spreidhoekzit Beenspreiding 90°. F801: Bovenlichaam volledig naar beneden gevouwen, borst en/of schouders raken de vloer.		F401  Heuphoek 45°		F801 	
Gehoekte vouwzit, benen gesloten F602/F802: Borst en/of schouders moeten de gestrekte benen raken.		F402  Heuphoek 45°	F602 	F802 	
Spagaat Bovenbenen moeten de vloer raken. De positie van het bovenlichaam en armen is vrij te kiezen.					F1003 
Split Benen en heupen in een rechte lijn. De positie van het bovenlichaam en armen is vrij te kiezen. F1004: Dijen moeten de vloer raken.				F804  Beenspreiding 135°	F1004 
Kniezit geheven been zijwaarts Vije been zijwaarts met behulp van de hand. Heupen recht. Zijwaarts hangen en hand op de grond mag.		F405  Beenspreiding 90°		F805  Beenspreiding 135°	F1005  Beenspreiding 180°

APPENDIX 2

Vloer – Uitvoering

1 Richtlijnen voor het toepassen van samengevatte uitvoeringsfouten

- Analyseer de fouten per gymnast voorafgaand aan het toepassen van de uitvoeringsaf trek voor het team.
 - GYMNAST eerst
 - TEAM daarna
- Meerdere fouten voor een gymnast op een bepaald moment kunnen samen het foutniveau van de gymnast verhogen van klein naar middelmatig of van middelmatig naar groot. Identificeer alle individuele fouten, voor dat “deel van de oefening”, en classificeer als klein, middelmatig of groot voor elke gymnast. Als er meer dan één fout van elke grootte (klein, middelmatig, groot) wordt gemaakt door dezelfde gymnast, worden de fouten opgeteld en naar beneden afgerond naar de dichtstbijzijnde aftrek (0.2 voor middelmatig, 0.4 voor groot) conform de eerste rij in de uitvoeringsaf trekkentabel (Een gymnast maakt de fout). Alle uitvoeringsfouten in CoP 24.3 worden op hetzelfde moment beoordeeld.
 - Bijvoorbeeld: één gymnast maakt een kleine en een middelmatige fout ($0.1 + 0.2 = 0.3$). Dit wordt naar beneden afgerond naar 0.2 en wordt gezien als een middelmatige fout voor die gymnast.
 - Bijvoorbeeld één gymnast maakt een kleine en twee middelmatige fouten ($0.1 + 0.2 + 0.2 = 0.5$). Dit wordt naar beneden afgerond naar 0.4 en wordt gezien als een grote fout voor die gymnast.
- Schat het aantal gymnasten dat de kleine, middelmatige en grote fouten maakt zoals hierboven beschreven. Voor elke foutgrootte (klein, middelmatig, groot) wordt beoordeeld of één gymnast de fout maakt of minder dan de helft van de gymnasten of de helft of meer van de gymnasten.
 - Bijvoorbeeld: twee gymnasten (minder dan de helft van het team) maken kleine fouten en één gymnast maakt een grote fout.
- Vat de fouten van het team samen. De samengevatte uitvoeringsaf trek voor het team wordt bepaald door het aantal gymnasten dat fouten maakt die zijn geclassificeerd als klein, middelmatig of groot. De mogelijke aftrekken voor elk “deel van de oefening” zijn 0.1, 0.2, 0.4, 0.7 en 1.0. Combinaties van verschillende foutgroottes worden opgeteld en naar beneden afgerond naar de dichtstbijzijnde aftrek volgens de uitvoeringsaf trekkentabel in CoP sectie 24.2.
 - Als er enkel kleine fouten worden gemaakt, kan de aftrek nooit groter zijn dan 0.4.
 - Als er enkel kleine of middelmatige fouten worden gemaakt, kan de aftrek nooit groter zijn dan 0.7.
 - Als er een grote fout(en) wordt gemaakt (inclusief kleine en/of middelmatige fouten) kan de aftrek nooit groter zijn dan 1.0.
 - Bijvoorbeeld: twee gymnasten maken kleine fouten, één gymnast maakt een middelmatige fout en één gymnast maakt een grote fout. $0.2 + 0.2 + 0.4 = 0.8$. Dit wordt naar beneden afgerond naar 0.7.
- Bij het beoordelen van de aftrek voor het team kunnen de collectieve samengevatte fouten niet groter zijn dan de grootste aftrek voor de foutgrootte. Bijvoorbeeld: meerdere gymnasten die samengevat middelmatige fouten maken, kunnen niet resulteren in meer aftrek dan de aftrekken voor middelmatige fouten.

2 Vloer – Samengevatte Uitvoeringsfouten

Vloer – Uitvoeringsfouten		Klein	Middelmatig	Groot
1.1	Synchroniteit			
Aftrek als een gymnast niet synchroon beweegt met de rest van het team als dit wel de bedoeling is.		Gymnast is circa 1 tel te vroeg/ laat.	Gymnast is circa 2 tellen te vroeg/ laat (bv. eerder terugkomen uit een balans-element)	Gymnast is 'verdwaald': voert anders uit dan het team of voert niet uit.

1.2	Uniformiteit in uitvoering			
Aftrek als er verschillen zijn in uitvoering van elementen die hetzelfde bedoeld zijn, inclusief fouten die meewegen voor de moeilijkheid (bv. Beenspreiding, draaien, hoeken, kromme standbenen)		Subtiële verschillen, bv. <15° variatie in beenspreiding binnen het team.	Zichtbare verschillen, bv. 15°-45° variatie in beenspreiding binnen het team.	Grote verschillen, bv. >45° variatie in beenspreiding binnen het team.

1.3	Amplitude en Strekking			
Aftrek bij onvoldoende amplitude en strekking		Beperkte bewegingen, bv. geen gestrekte voeten.		

1.4	Balans en Controle			
Aftrek bij gebrek aan balans of controle		Extra /contra-bewegingen om balans te houden, bv. één hup/stap.	Meerdere huppen of stappen om balans te houden. Steunen hand/knie.	Val Volledig verlies van balans: zware val op het zitvlak, tot liggende houding of tot op handen en knieën.

1.5	Precisie in Formaties			
Aftrek als gymnast(en) niet in de juiste vorm van de formatie staan, zoals weergegeven op het vloerformulier		Gymnast buiten de formatie		

APPENDIX 3

Airtrack - Moeilijkheidstabel

DV	Groep 1 Voorwaartse elementen	Artistieke code	K Code	DV	Groep 2 Achterwaartse elementen	Artistieke code	K Code
0.10	Radslag	X	X	0.10	Arabier	/	R
0.10	Radslag 1 arm	X	X1	0.20	Flikflak	∩	F
0.20	Overslag (loop- en gesloten)	∩	H	0.20	Hurksalto	Q	O
0.20	Flakflik	∩	FS	0.20	Hoeksalto	QV	<
0.20	Hurksalto (start)	★ Q	O	0.30	Temposalto	∩	W
0.20	Hurksalto	Q	O	0.30	Streksalto	/	/
0.30	Hoeksalto (start)	★ QV	>	0.30	Hurksalto ½	Q 180	O1
0.30	Hoeksalto	QV	>	0.30	Hoeksalto ½	QV 180	<1
0.30	Streksalto (start)	★ Q	\	0.40	Hurksalto 1/1	Q 360	O2
0.40	Streksalto	Q	\	0.40	Streksalto ½	/ 180	/1
0.30	Hurksalto ½	Q 180	O1	0.50	Streksalto 1/1	/ 360	/2
0.40	Hurksalto 1/1	Q 360	O2	0.60	Streksalto 1½	/ 540	/3
0.40	Hoeksalto ½	QV 180	>1	0.70	Streksalto 2/1	/ 720	/4
0.50	Streksalto ½	Q 180	\1	0.80	Streksalto 2½	/ 900	/5
0.40	Streksalto 1/1 (start)	★ Q 360	\2	0.80	Dubbel hurksalto	QQ	OO
0.60	Streksalto 1/1	Q 360	\2	0.90	Dubbel hoeksalto	QQV	<<
0.70	Streksalto 1½	Q 540	\3	1.10	Dubbel streksalto	QQ/	//
0.80	Streksalto 2/1	Q 720	\4	1.00	Dubbel hurksalto 1/1	QQ 360	OO2
0.90	Streksalto 2½	Q 900	\5	1.20	Dubbel hurksalto 2/1	QQ 720	OO4
1.20	Dubbel hurksalto	QQ	OO	1.30	Dubbel streksalto 1/1	QQ/ 360	//2
1.40	Dubbel hoeksalto	QQV	>>	1.50	Dubbel streksalto 2/1	QQ/ 720	//4
1.60	Dubbel streksalto	QQ/	//	1.80	Dubbel streksalto 3/1	QQ/ 1080	//6
1.30	Dubbel hurksalto ½	QQ 180	OO1	1.60	Trippel hurksalto	QQQ	OOO
1.50	Dubbel hurksalto 1½	QQ 540	OO3	1.90	Trippel hoeksalto	QQQV	<<<
1.50	Dubbel hoeksalto ½	QQV 180	>>1	2.00	Trippel hurksalto 1/1	QQQ 360	OOO2
1.70	Dubbel streksalto ½	QQ/ 180	//1				
1.90	Dubbel streksalto 1½	QQ/ 540	//3				
2.10	Dubbel streksalto 2½	360 QQ/ 540	\2\3				
	★ NB: verlaagde waarde voor enkele startsalto's						

De moeilijkheidswaarde voor andere elementen kan berekend worden door het basiselement (in de grijze vlakken) en de waarde voor toegevoegde draaien op te tellen.

Toegevoegde waarde voor draaien

- 0.1 voor elke halve draai (180°) in enkelvoudige en dubbele salto's
- 0.2 voor elke halve draai (180°) in trippel salto's
- 0.1 extra voor 1080° draai en voor elke verdere hele draai

De DV van alle startsalto's wordt berekend op basis van de waardes van de basiselementen
Bv. de DV voor een streksalto met halve draai als startsalto wordt berekend van het element
Streksalto (start) met de toegevoegde waarde van een halve draai (0.3 + 0.1).

De DV voor een strekstartsalto met anderhalve draai wordt berekend van het element

Tumbling - Moeilijkheidstabel	
-------------------------------	--

DV	Series 1 - Voorwaarts met hurk-/hoeksalto's	K Code	Series 2 - Voorwaarts met streksalto's vw	K Code	Series 3 - AW met hurk-/hoeksalto's	K Code	Series 4 - AW met streksalto's	K Code	Series 5 - AW met 2 meervoudige salto's	K Code	Series 6 gecombineerd	K Code
0.40		HFS O				RFO						
0.50		HFS >				RF<		RF/				>RFO
0.60		\HO										>RF<
0.70		\H>						RF/2				>RF/
0.80				\H/1								
0.90				\2H\				RF/4				\2RF/2
1.00				\2H\2		RFOO						
1.10				\2H\3		RF<<						\2RF/4
1.20						RFOO2						\RF00
1.30								RF//				\2RF00
1.40						RFOO4						\RF<<
1.50		\HOO						RF//2				\2RF<<
1.60		\2HOO										>RFOO4
1.70		\2HOO1						RF//4				\2RF//
1.80		\HOO3				RFOO0						\2RF//2
1.90		\2HOO3								RF//WFOO		\2RF004
2.00				>H\1				RF//6		RF//WF<<		
2.10				\2H\1		RF<<<		RWF//6		RF//WFOO2		
2.20				>H\3								\2RF//6
2.30				\2H\3						RF//WFOO4		
2.40				>H\5						RF//WF//2		
2.50										RF//2WFOO4		
2.60										RF//WF//4		
2.70												
2.80										RF//2WF//4		

APPENDIX 4

Trampoline - Moeilijkheidstabel

DV	Groep 1 met springtoestel	Artistieke code	K Code
0.30	1/4 in 1/4 uit	90  90	R
0.40	½ in	180  180	1H
0.40	Overslag		H
0.50	½ in ½ uit	180  180	1H1
0.50	Overslag ½ draai (uit)	 180	H1
0.60	½ in 1/1 uit	180  360	1H2
0.60	Overslag 1/1 draai (uit)	 360	H2
0.70	½ in 1½ uit	180  540	1H3
0.70	Overslag 1½ draai (uit)	 540	H3
0.80	Tsukahara gehurkt	TSU 	TO
0.90	Tsukahara gehoeft	TSU V 	T<
1.10	Tsukahara gestrekt	TSU / 	T/
1.30	Tsukahara gestrekt 1/1 ★	TSU / 360 	T/2
1.50	Tsukahara gestrekt 2/1 ★	TSU / 720 	T/4
0.90	Overslag-salto gehurkt	 	HO
1.00	Overslag-salto gehoeft	 	H>
1.20	Overslag-salto gestrekt	 	H\
1.00	Overslag-salto gehurkt ½	  180	HO1
1.10	Overslag-salto gehoeft ½	  180	H>1
1.30	Overslag-salto gestrekt ½	  180	H\1
1.50	Overslag-salto gestrekt 1½	  540	H\3
1.70	Overslag-salto gestrekt 2½	  900	H\5
1.70	Dubbel Tsukahara gehurkt	TSU  	TOO
1.90	Dubbel Tsukahara gehoeft	TSU  	T<<
2.10	Dubbel Tsukahara gestrekt	TSU  	T\
2.10	Dubbel Tsukahara gehurkt 1/1	TSU  360 	TOO2
1.80	Overslag-dubbel gehurkt ½	  180	HOO1
2.00	Overslag-dubbel gehoeft ½	  180	H<<1
2.40	Overslag-dubbel gestrekt ½	  180	H\1
2.20	Overslag-dbl. gehurkt 1½	  540	HOO3
2.60	Overslag-dbl. gehurkt 2½	  360  540	HOO203

DV	Groep 2 zonder springtoestel	Artistieke code	K Code
0.10	Hurksalto		o
0.10	Hoeksalto		>
0.20	Streksalto		\
0.20	Hurksalto ½	 180	o1
0.20	Hoeksalto ½	 180	>1
0.30	Streksalto ½	 180	\1
0.30	Hurksalto 1/1	 360	o2
0.40	Streksalto 1/1	 360	\2
0.50	Streksalto 1½	 540	\3
0.60	Streksalto 2/1	 720	\4
0.70	Streksalto 2½	 900	\5
0.70	Dubbel salto gehurkt		oo
0.80	Dubbel salto gehoeft		>>
0.90	Dubbel salto gestrekt		\
0.80	Dubbel salto gehurkt ½	 180	oo1
0.90	Dubbel salto gehoeft ½	 180	>>1
1.00	Dubbel salto gehurkt 1½	 540	oo3
1.00	Dubbel salto gestrekt ½	 180	\1
1.20	Dubbel salto gestrekt 1½	 540	\3
1.40	Dubbel salto gestrekt 2½	 900	\5
1.70	Dubbel salto gestrekt 3½	 1260	\7
1.60	Trippel salto gehurkt ½	 180	ooo1
1.80	Trippel salto gehoeft ½	 180	>>>1
2.10	Trippel salto gestrekt ½	 180	\1
2.00	Trippel salto gehurkt 1½	 360  180	o2o1o
2.40	Trippel salto gehurkt 2½	 360  360  180	o2o2o1
2.90	Trippel salto gehurkt 3½	 360  360  540	o2o2o3

★ TSU (gehurkt/gestrekt) 360 en Kasamatsu (KAS) (gehurkt/gestrekt) worden beoordeeld als hetzelfde element

★ TSU (gehurkt/gestrekt) 720 en Kasamatsu 360 (KAS 360) (gehurkt/gestrekt) worden beoordeeld als hetzelfde element

De DV voor andere elementen kan berekend worden door het basiselement (grijze vlakken) op te tellen met de waarde voor de toegevoegde draaien

Extra waarde voor draaien

a) 0.1 voor elke halve draai (180°) in enkelvoudige en dubbele salto's

b) 0.2 voor elke halve draai (180°) in trippel salto's

c) 0.1 extra voor 1080° draai en voor elke verdere hele draai

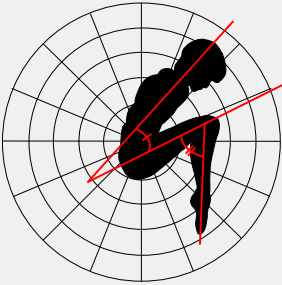
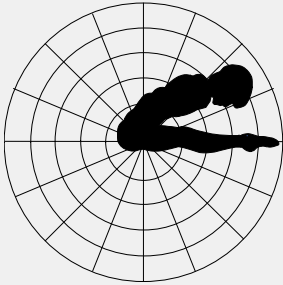
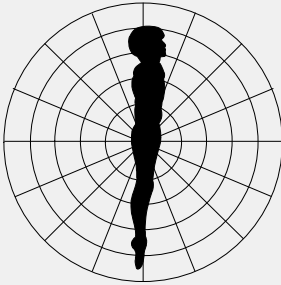
De DV voor trippel salto's met blinde landingen worden berekend door de extra waarde voor draaien af te trekken

APPENDIX 5

AIRTRACK EN TRAMPOLINE – ELEMENTHERKENNING VOOR MOEILIKHEID

1 Vereiste lichaamshouding in salto's

Gymnasten kunnen salto's in gehurkte/gepuckte, gehoekte of gestrekte lichaamshouding maken zoals hieronder zichtbaar

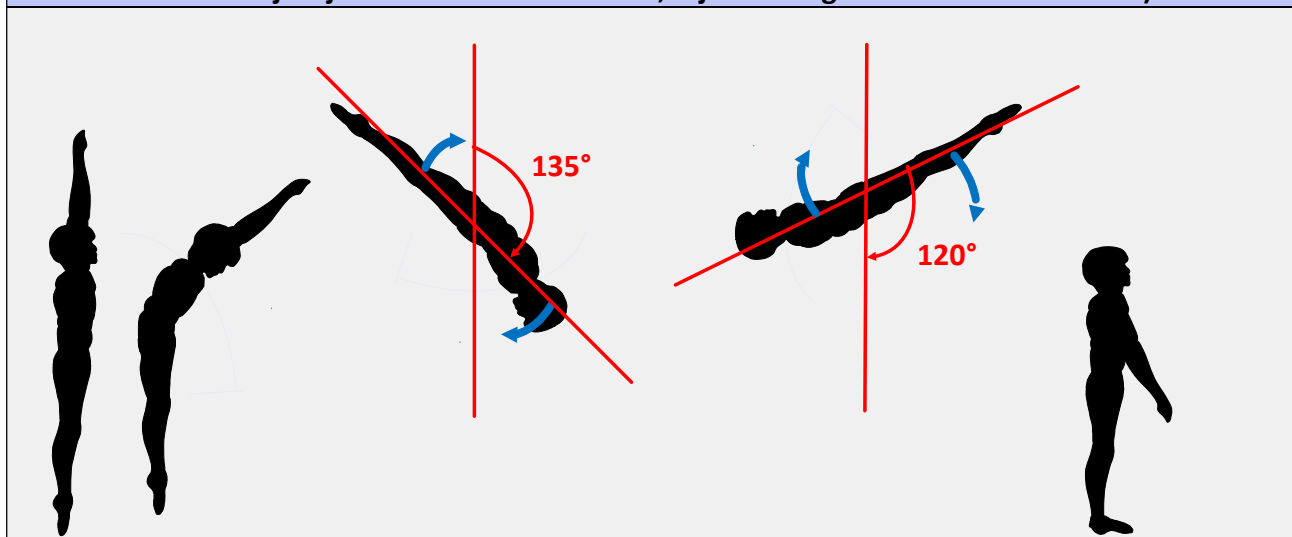
Gehurkte positie	Gepuckte positie	Gehoekte positie	Gestrekte positie
			
In een gehurkte positie zijn de knieën en de heupen gebogen en naar de borst getrokken Een hurkpositie moet een heuphoek van maximaal 135° en een kniehoek van maximaal 135° bereiken	Dit is een afwijking voor de gehurkte positie voor draaien in meervoudige salto's.** Een gepuckte lichaamshouding is 120° in de heupen en 90°-120° in de knieën	In een gehoekte lichaamshouding is het lichaam gebogen in de heupen met de benen gestrekt. Een hoekpositie moet een heuphoek van niet groter dan 135° en niet minder dan 150° bij de knieën bereiken.* Kniehoeken kleiner dan 150° worden gezien als gehurkt.	Een gestrekte lichaamshouding is precies 180° in zowel heupen als knieën Een strekpositie moet een heuphoek van niet minder dan 135°* en een kniehoek van niet minder dan 135° bereiken. Kniehoeken kleiner dan 135° worden gezien als gehurkt.

* Lichaamshoudingen die exact 135° zijn worden in het voordeel van het team gerekend rekening houdende met zowel samenstellingsaftrekken als moeilijkheid. Waardes voor lichaamshoudingen worden alleen gegeven wanneer de gymnast duidelijk de lichaamshouding laat zien in elke salto. Voor uitvoeringsaftrekken zie Appendix A6.

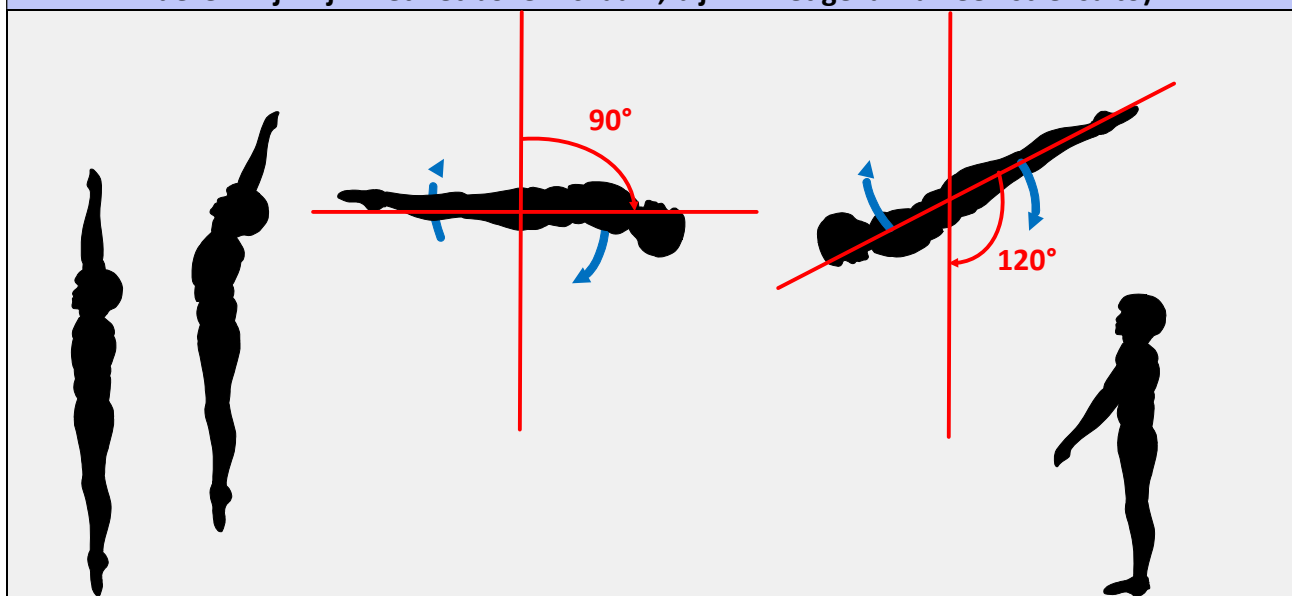
** Dubbele en drievoudige salto's met meer dan een halve lengte-asdraai, de gehurkte positie mag licht aangepast (geopend) worden en wordt dan gezien als een gepuckte positie. De gepuckte positie wordt beschouwd als een gehurkte positie in termen van moeilijkheid.

De lichaamsvorm wordt beoordeeld tijdens de vluchtfase.

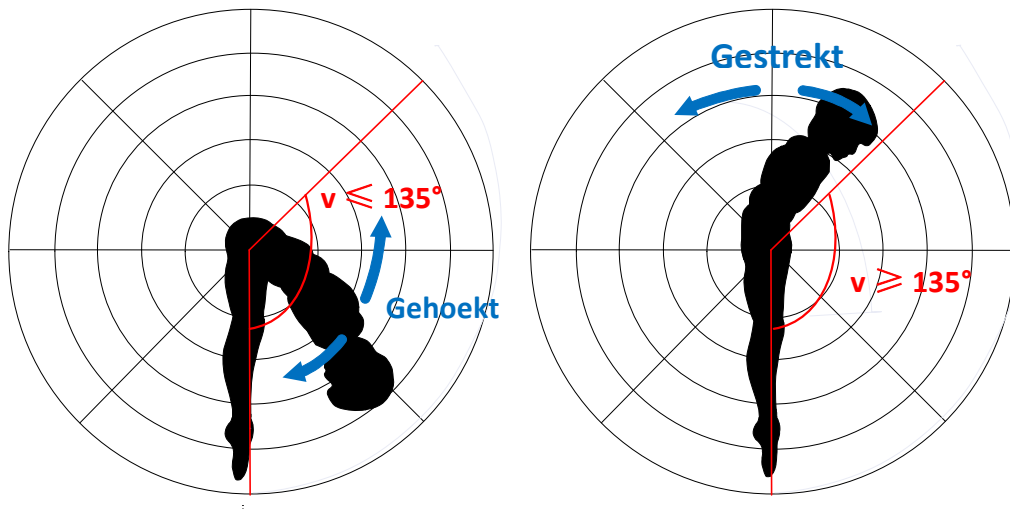
Voorwaartse Salto – vluchtfase: vanaf de eerste 135° van de rotatie van het bovenlichaam tot de laatste 120° van de rotatie van het bovenlichaam (2-uur-positie voor de benen wanneer deze in lijn zijn met het bovenlichaam, bijv. in het geval van een streksalto)



Achterwaartse Salto – vluchtfase: vanaf de eerste 90° van de rotatie van het bovenlichaam tot de laatste 120° van de rotatie van het bovenlichaam (2-uur-positie voor de benen wanneer deze in lijn zijn met het bovenlichaam, bijv. in het geval van een streksalto)



De kleinste lichaamsvorm die wordt getoond in de vluchtfase bepaalt de moeilijkheidswaarde van het element. Een gestrekte salto moet tijdens de hele vluchtfase worden getoond, terwijl gehurkte, gepuckte en gehoekte salto's enkel tijdens de vluchtfase moeten worden getoond. Dit geldt ook voor dubbele en drievoudige salto's, waarbij de lichaamsvorm bij elke rotatie moet worden bereikt voor gehurkte/gepuckte/gehoekte salto's en gedurende de hele rotatie moet worden vastgehouden bij gestrekte salto's.



Herkenning van gehoekte (links) versus gestrekte (rechts) lichaamshoudingen. De afbeeldingen geven de hoek van de heupen aan. Rode lijnen geven 135° aan tussen benen en bovenlichaam.

2 Schroefvereisten

Toegevoegde waarden voor schroeven worden geaccepteerd wanneer de rotatie ten minste 45° ten opzichte van de nominale schroefrotatie is gedraaid. Indien de rotatie meer dan 45° onder de nominale schroefrotatie is gedraaid, wordt het aantal toegekende lengte-asdraaien teruggebracht tot het aantal voltooide halve draaien. Deze positie wordt gemeten ten aanzien van van de heupen. Elke afwijking van de nominale schroefrotatie wordt door de uitvoeringsjury in mindering gebracht.

Er geldt een tolerantie van 90° voor de verdeling van schroeven.

Tsukahara zonder schroef in de salto voldoet niet aan de schroefeis.

3 Dubbele en drievoudige salto's

Op trampoline worden dubbele en drievoudige salto's gerekend vanaf de trampoline tot de landing. Dat betekent dat Tsukahara, Kasamatsu en handstandoverslag-salto worden gezien als dubbele salto's. Dubbele Tsukahara, dubbele Kasamatsu en handstandoverslag-dubbele salto worden gezien als drievoudige salto's.

4 Temposalto

Een temposalto op airtrack is gedefinieerd als een enkele achterwaartse salto met overgestrekte lichaamshouding (holle rug) en uitgevoerd op schouderhoogte of lager. Een element uitgevoerd hoger dan schouderhoogte en zonder overgestrekte lichaamshouding (holle rug) wordt beoordeeld als streksalto.

5 Elementen anders dan salto's

Voor arabier, overslag, flak flik en flik flak moet er contact zijn van handen en voeten. De minimumvereiste is licht contact van op zijn minst één hand en voet.

Arabier – Hoewel deze beweging vanuit een aanloop voorwaarts begint, wordt de beweging geclassificeerd onder achterwaartse elementen omdat deze gewoonlijk begint bij achterwaartse elementen. Het omvat een overgang van voeten naar handen, gevolgd door een draai van 180 graden voordat de beweging terugkeert op de voeten. De lichaamshouding van een arabier varieert afhankelijk van of er een horizontale of verticale beweging achteraankomt.

Overslag – Dit is een voorwaarts element met een voorwaartse uitstap, waarbij een overgang van voeten naar handen en terug naar voeten plaatsvindt met een gestrekte lichaamshouding. Het einde van een overslag op twee voeten of uitstap is afhankelijk van welke elementen zullen volgen.

In Nederland erkennen we een gesloten overslag en een loopoverslag als twee verschillende elementen.

Flak Flik – Dit is een voorwaarts element waar in een voorover hellende positie afgezet wordt van twee voeten, overgaand op handen en terug naar voeten met een gestrekte lichaamshouding. Flakfliklandingen zijn op twee voeten.

Flik Flak – Vaak afgekort als 'flik'. Dit is een achterwaarts element Gestart vanuit achterover hellende positie met afzet van twee voeten, overgaand naar handen en weer terug naar de voeten. De lichaamshouding bij de landing hangt af van welk element zal volgen.

Voor alle bovenstaande genoemde elementen zouden de armen en benen volledige gestrekt moeten zijn als ze de airtrack verlaten, maar de manier van naar de airtrack gaan, kan variëren.

6 Tsukahara met 360° draai en Kasamatsu

Tsukahara (TSU) 360° in gehurkte of gestrekte positie en Kasamatsu (KAS) in gehurkte of gestrekte positie worden beoordeeld als hetzelfde element. Dit geldt ook voor de elementen uitgevoerd met aanvullende draaien.

7 Herkennen van verschillende elementen

Elementen gebaseerd op hetzelfde basiselement kunnen anders beoordeeld worden als de gymnast het uitvoert met verschillende lichaamshoudingen of met een ander aantal lente-asdraaien. Dit houdt in dat een dubbele en drievoudige salto ander een element kan zijn als de gymnast enkel de lichaamshouding in één salto heeft veranderd, ongeacht dat de moeilijkheidswaarde hetzelfde blijft.

In dubbele en drievoudige salto's maakt het aantal lengte-asdraaien in elke salto ook verschillende elementen. Bijv. een dubbele salto met hele draai in en halve draai uit is anders dan een dubbele salto met een halve draai in en een hele draai uit.

Bij het uitvoeren van dubbele en drievoudige salto's met twee of meer volledige lengte-asdraaien wordt er geen rekening gehouden met de exacte plaatsing van de draaien. Een dubbele salto gestrekt met 540° draai in de eerste en 360° draai in de tweede salto wordt

daarom gezien als hetzelfde element als een dubbele salto gestrekt met 360° draai in de eerste en 540° draai in de tweede salto.

Deze principes van lichaamsvorm en plaatsing van een bepaalde hoeveelheid lengte-asdraaien in een salto, kunnen van invloed zijn op de samenstelling, met name in de teambeurt.

APPENDIX 6

1 Airtrack en trampoline – algemene uitvoeringsfouten en -aftrekken

Er zijn verschillende aftrekken van toepassing in elke fase van salto- en sprongelementen. Bij elke hieronder beschreven aftrek wordt aangegeven hoeveel aftrekken er kunnen worden toegekend

Opmerking:

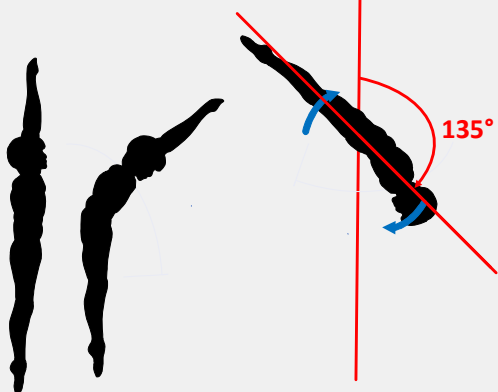
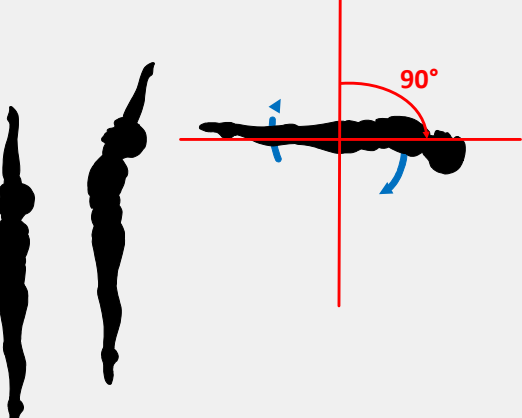
- i. Alle aftrekken in deze sectie kunnen worden toegepast, maar mogen de maximale aftrekpost die tussen haakjes in de koptekst staat, niet overschrijden.
- ii. Er kan enkel één aftrek worden toegepast

1.1 Fases van de salto en steunsprongen

1.1.1 Afzetfase

De aftrekken die in deze fase van toepassing zijn, zijn vroegtijdig draaien (trampoline & airtrack) en de afzet vanaf het springtoestel (alleen trampoline).

- Voorwaartse salto's: Dit is vanaf het contact met de airtrack/springtoestel tot de eerste 135° van de rotatie van het bovenlichaam.
- Achterwaartse salto's: Dit is vanaf het contact met de airtrack/springtoestel tot de eerste 90° van de rotatie van het bovenlichaam.

	Voor alle voorwaartse salto's wordt de afzetfase beoordeeld vanaf contact met de airtrack/springtoestel tot de eerste 135° van de rotatie van het bovenlichaam.
	Voor alle achterwaartse salto's wordt de afzetfase beoordeeld vanaf contact met de airtrack/springtoestel tot de eerste 90° van de rotatie van het bovenlichaam.

1.1.2 Vluchtfase

Deze fase begint aan het einde van de afzetfase. Het eindpunt is afhankelijk van de saltovorm. De lichaamshouding bij salto's en de hoogte van enkele salto's zijn de enige aftrekposten in deze fase.

- Gehurkte, gepuckte en gehoepte vormen: De vluchtfase van deze elementen eindigt als de optimale vorm is bereikt en begint te openen.
- Gestrekte vorm: De vluchtfase van deze elementen eindigt in de laatste 120° van de rotatie van het bovenlichaam (2-uur-positie voor de benen wanneer deze in lijn zijn met het bovenlichaam)

1.1.3 Voorbereiding op landingsfase

Dit is vanaf het einde van de vluchtfase (zie hierboven) tot de aankomst op het landingsvlak.

1.1.4 Landingsfase

Deze fase start vanaf het punt van eerste contact met de matten totdat de gymnast een stilstaande positie bereikt (inclusief eventuele acties van de coach om dit in alle fasen te waarborgen).

1.2 Aftrekken tijdens de afzetfase

1.2.1 Te vroeg een lengte-asdraai inzetten (0.1 - ii)

Vroegtijdige draai	Toepassing:	Alle salto-elementen. Niet bedoeld voor springtoestel of andere tumbling elementen, zoals handenstandenoverslagen, radslagen en flikflakken De heup moet loodrecht op de tumbling uitgelijnd zijn op het moment van afzetten (45° tolerantie).		
	Aftrek	0.1	0.2	0.3
Heup >45° op het punt van afzetten	Per gymnast/per element	X		

1.2.2 Contact met het springtoestel (0.6 - i)

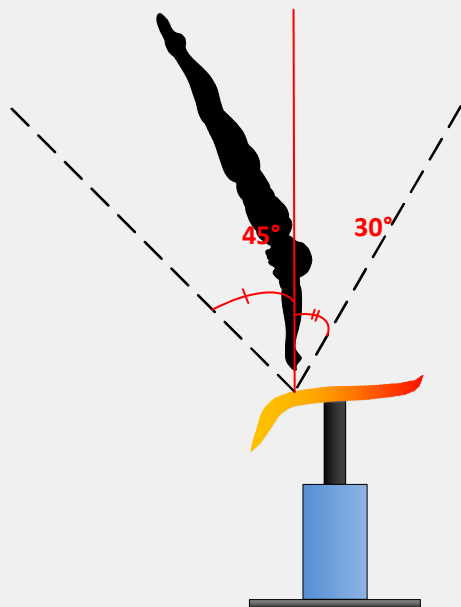
Gymnasten moeten het springtoestel met beide handen aanraken, het springtoestel verlaten** in een gestrekte lichaamshouding door de verticale as* heen, en het springtoestel gebruiken om een duidelijk zichtbare stijging (kaats) van het springtoestel te bereiken.

Bij het verlaten van het springtoestel dient de gymnast zich in verticale positie te bevinden (–45° tot +30° ten opzichte van de verticale lijn daar waar de handen geplaatst zijn), en in een gestrekte lichaamshouding (knie-, heup- en schouderhoek >150°) met gestrekte armen (ellebooghoek >135°).

Er gelden geen eisen voor de lichaamshouding vóór het verlaten van het springtoestel (eerste vluchtfase).

* Hoe moet de verticale positie worden beoordeeld:

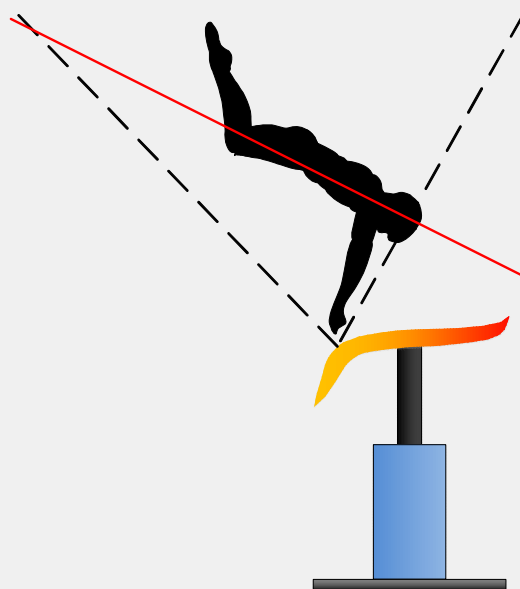
Een verticale lijn vanaf het handsteunpunt bepaalt 'de verticale positie', met 45° naar de minitrampzijde van het springtoestel en 30° naar het landingsvlak. Dit vormt een kegelvormige zone rondom het handsteunpunt.



Beoordeling van de verticale lijn en de toegestane hoekafwijkingen

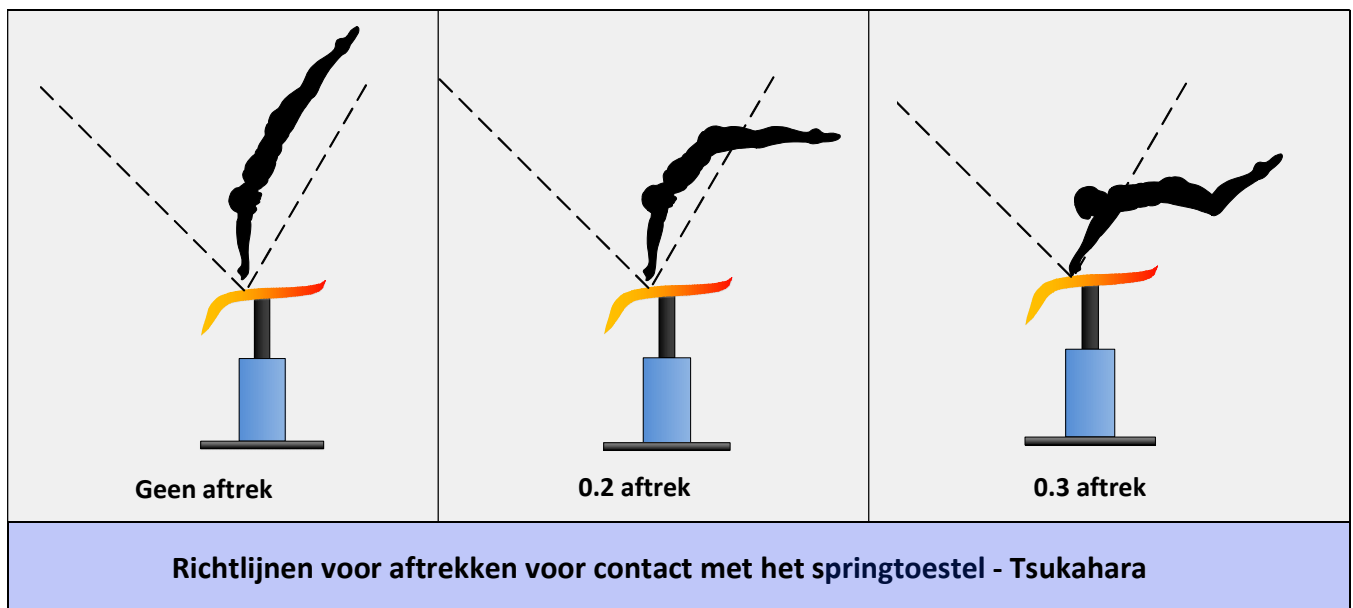
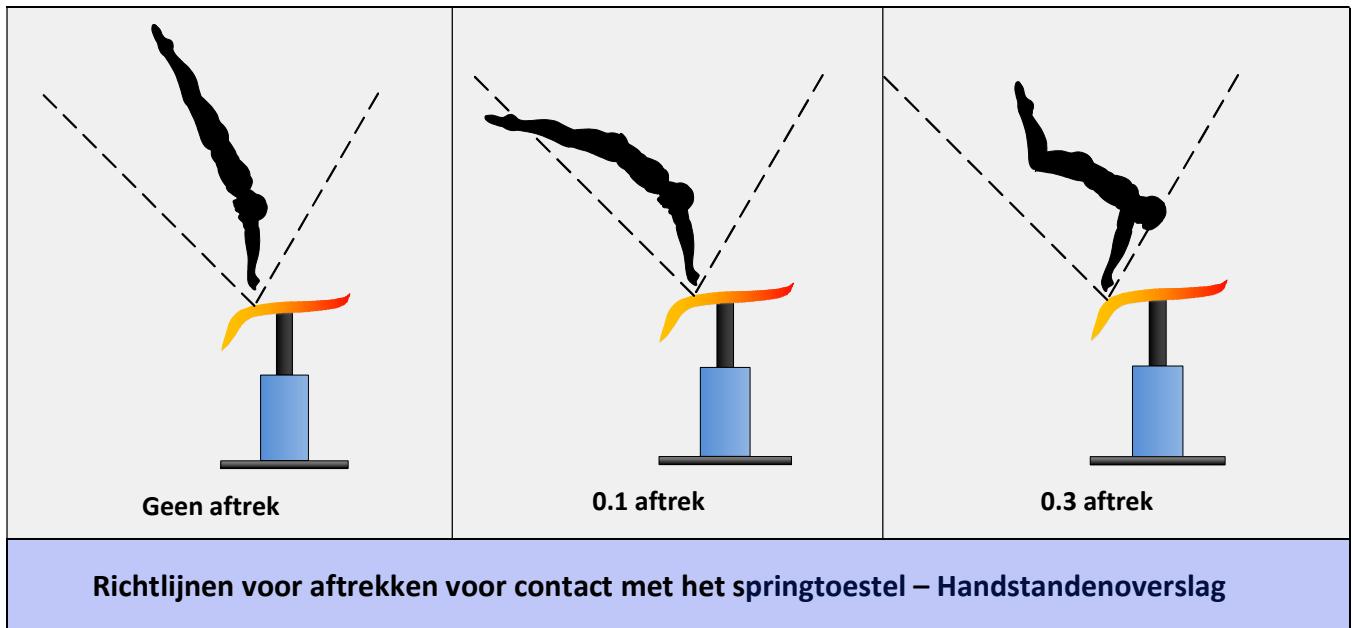
** Hoe de verticale positie bij het verlaten van het springtoestel moet worden beoordeeld:

Op het moment dat de handen het springtoestel verlaten, wordt een rechte lijn beoordeeld van schouders tot knieën. Deze vertrekhoek dient binnen de toegestane hoekafwijking rondom de verticale as te liggen*.



Hoek bij het verlaten van het springtoestel

Uitvoeringsfouten		0.1	0.2	0.3 of meer
- Te vroeg verlaten van het springtoestel (hoek bij het verlaten buiten de 45° aan de minitrampzijde)	Per gymnast	X	-	-
- Te laat verlaten van het springtoestel (hoek bij het verlaten buiten de 30° aan de landingszijde)		-	X	-
- Niet verlaten van het springtoestel met gestrekte lichaamshouding (>150°)		X	X	-
- Niet hebben van gestrekte armen bij het verlaten van het springtoestel		-	X	-
- Aanraken van het springtoestel met slechts één hand		-	-	0.6
- Geen zichtbare stijging van het springtoestel		X	-	-

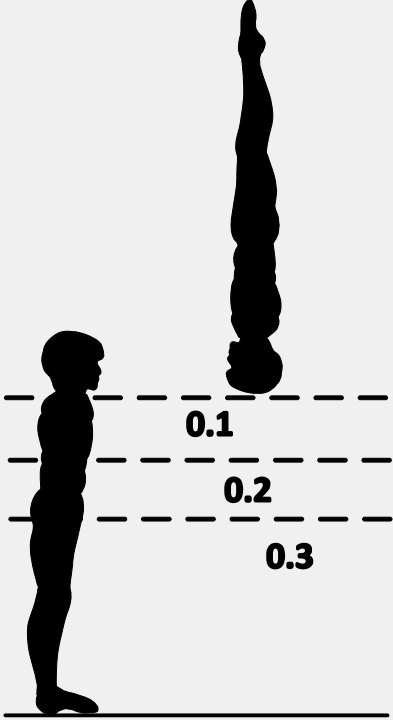
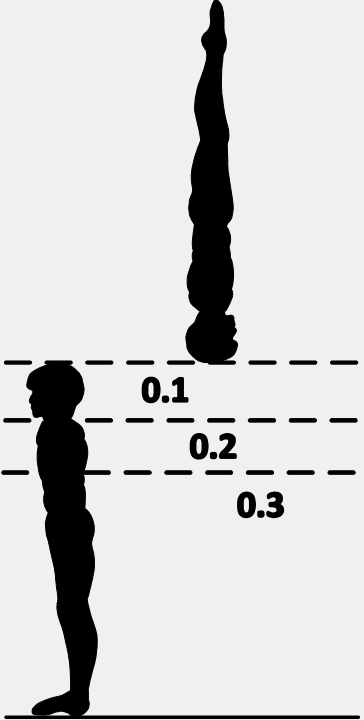
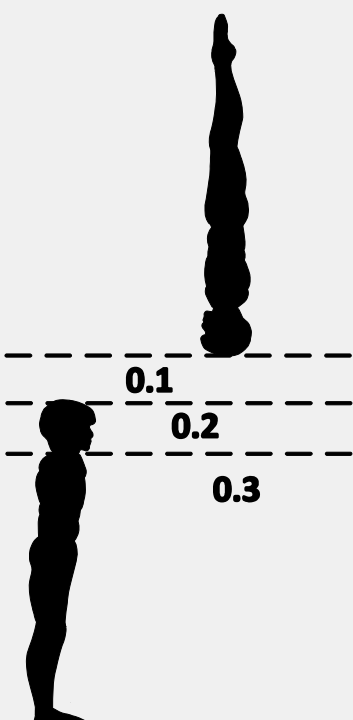


1.3 Aftrekken tijdens de vluchtfase

1.3.1 Hoogte van een enkele salto (0.3 - ii)

Deze aftrek geldt alleen voor enkele salto's, niet voor meervoudige salto's. Voor airtrack geldt deze aftrek alleen voor het laatste element in een serie van een gymnast.

De referentiepositie is de stahoogte van de gymnast op de landingsmat.

Airtrack voorwaarts	Airtrack achterwaarts	Trampoline
		

1.3.2 Lichaamspositie in Salto's (0.5 - i)

De lichaamspositie wordt beoordeeld tijdens de vluchtfase. Voor gehurkte, gepuckte en gehoekte vormen gebeurt dit tussen de afzetfase en het bereiken van de optimale houding, voordat de houding begint te openen. Openen is het moment van uitstrekken, waarbij het lichaam beweegt richting gestrekte positie voor de landing. Als er geen opening plaatsvindt, eindigt de vluchtfase bij de laatste 120° van de rotatie van het bovenlichaam. Daarom geldt deze aftrek voor de best behaalde houding tijdens de vluchtfase. Voor gestrekte houdingen moet de houding echter worden vastgehouden vanaf het einde van de afzetfase tot de laatste 120° van de rotatie van het bovenlichaam.

Wat dubbele en drievoudige salto's betreft, wordt de houding van elke rotatie beoordeeld bij het bepalen van de totale aftrek voor het element.

Andere lichaamsfouten (gespreide/gekruiste benen, hoofdfouten, voetfouten en armen die niet dicht bij het lichaam of de rotatie-as zijn) kunnen in mindering worden gebracht gedurende de gehele vluchtfase (inclusief het openen), maar elke fout kan slechts één keer per gymnast worden afgetrokken

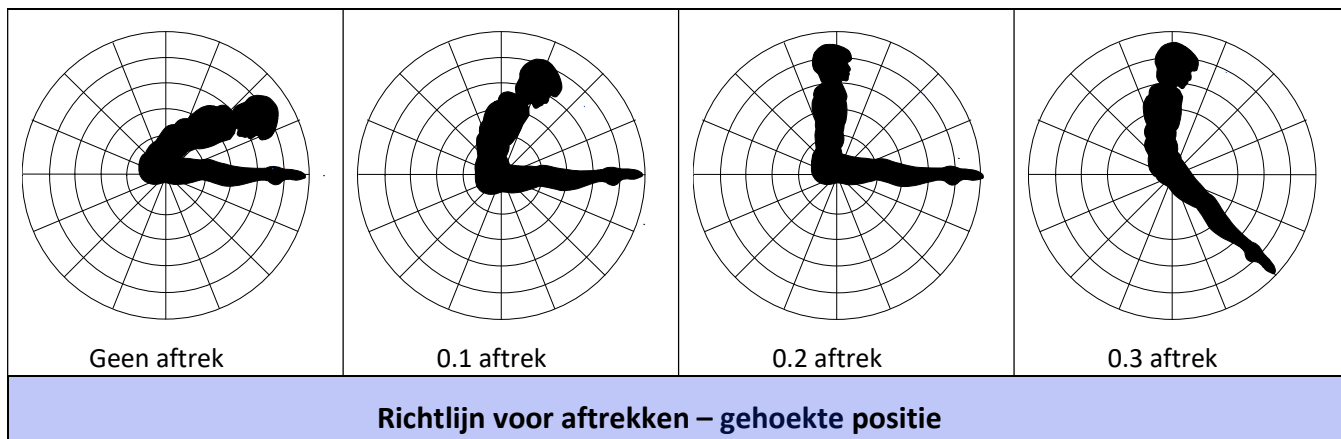
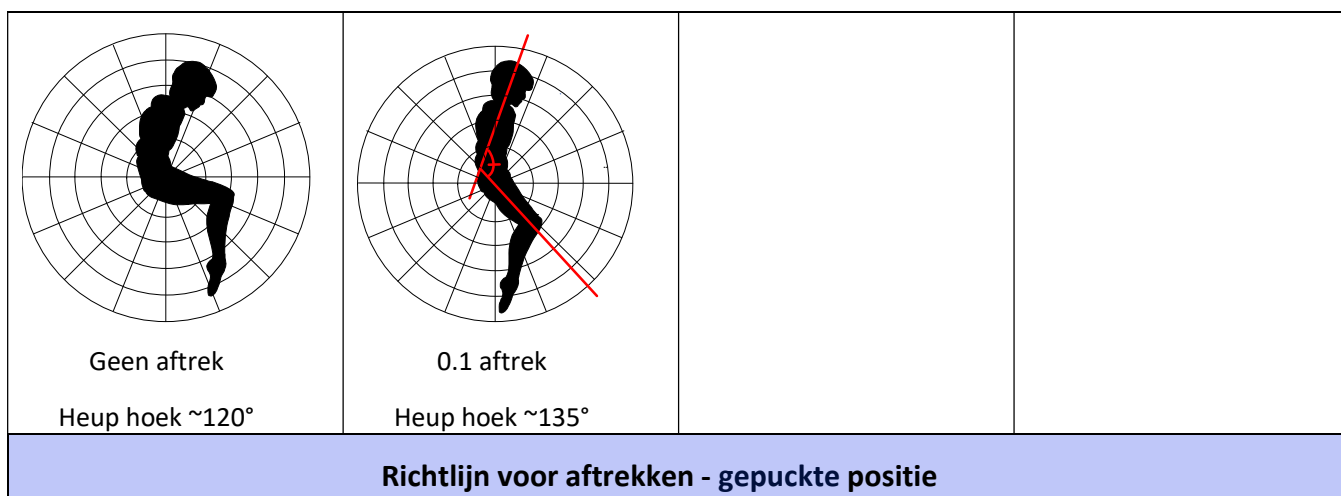
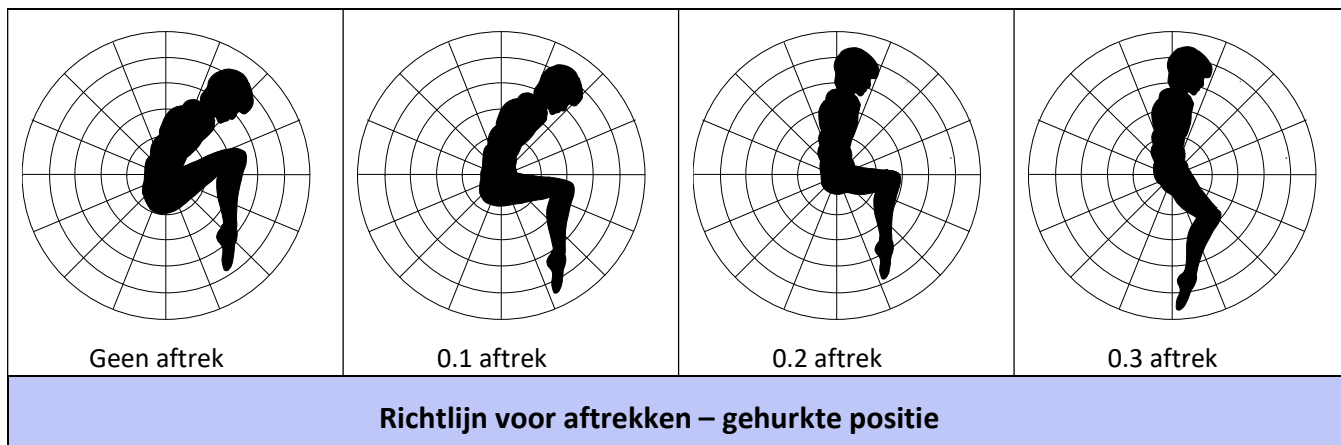
Niet bedoeld voor andere airtrackelementen, bijvoorbeeld overslagen, arabieren en flikflakken.

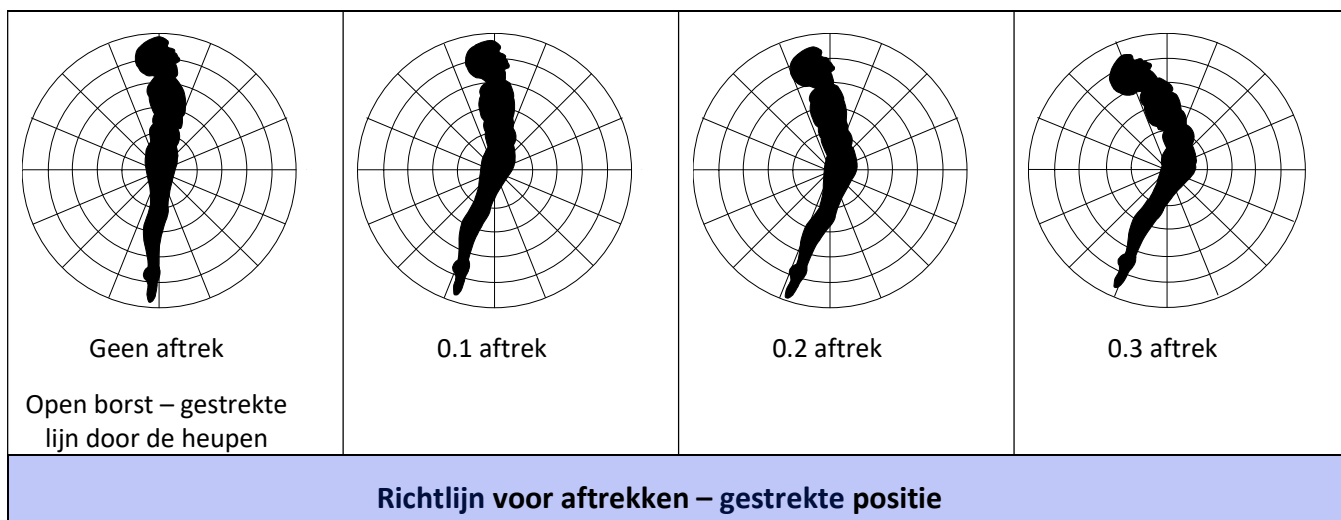
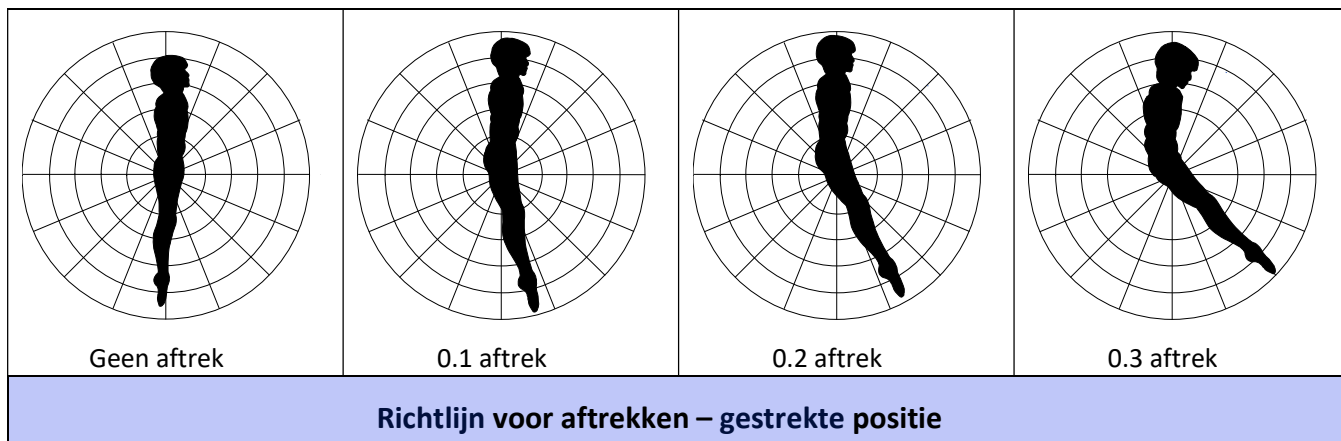
Gehurkte, gepuckte, gehoekte en gestrekte lichaamshoudingen duidelijk zichtbaar zijn, waarbij de voeten en benen bij elkaar blijven en de voeten en tenen zijn gestrekt. Zowel de heup- als kniehoeken moeten in meegenomen worden bij aftrek voor lichaamshouding.

Aftrekken voor lichaamshoudingen bij meerdere salto's worden per element toegepast (niet per rotatie van het element) en moeten een algemene indruk geven van de houdingen die in het element worden getoond.

De gepuckte-positie is toegestaan bij lengte-asdraaien van meer dan 180° in meerdere salto's.

Lichaamshouding en andere lichaamsfouten	Toepassing:	Alle salto elementen		
	Aftrek	0.1	0.2	0.3
Lichaamshouding (heup- en kniehoek fouten)	Per gymnast/ per element	X	X	X
Gespreide/gekruiste benen		X		
Hoofdfout		X		
Voetfout		X		
Armen die niet dicht bij het lichaam of de rotatie-as zijn		X		

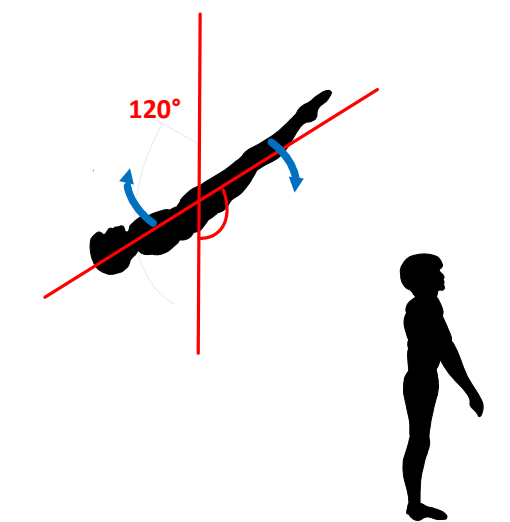




1.4 Aftrekken tijdens de voorbereiding voor landing

1.4.1 Opening (0.3 - i)

Wanneer er een direct uitstrek moment is vanuit de optimale lichaamshouding (gehurkt, gepuckte of gehoekt) naar de gestrekte lichaamshouding ($>150^\circ$ heup- en kniehoek), die wordt vastgehouden tot de laatste 120° van de rotatie van het bovenlichaam (voor alle houdingen), mag er geen aftrek voor opening worden toegepast.



Het volgende kan worden afgetrokken bij het openen:

- Gedeeltelijke opening: De optimale lichaamshouding beweegt naar een meer aftrekbare vorm zonder uit te strekken naar de gestrekte lichaamspositie (heup- en kniehoek van 150°). Er wordt 0.1 aftrek toegepast voor gedeeltelijke opening (heup- en kniehoek van 135° – 150°).
- Late opening: Gestrekte lichaamspositie bereikt na 120° rotatie van het bovenlichaam (d.w.z. uitstrekken bij “2 uur”-positie).
- Gestrekte houding niet vastgehouden: Dit is wanneer de gestrekte Lichaamspositie (van welke salto dan ook) niet wordt vastgehouden tot de laatste 120° van de rotatie van het bovenlichaam (uitstrekken bij “2 uur”-positie).
- Geen Opening: Dit is wanneer de vorm vóór de landing nooit de gestrekte lichaamspositie bereikt.

Opening	Toepassing:	Alle laatste salto's (met de laatste rotatie in meervoudige salto's)		
	Aftrek	0.1	0.2	0.3
Gedeeltelijke opening tot de minimale gestrekte lichaamspositie	Per gymnast	X		
Late opening of opening niet vastgehouden		X		
Geen opening				X

1.4.2 Voltooien van lengte-asdraai (0.4 - i)

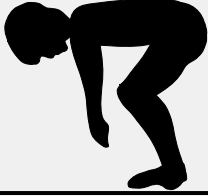
Draaien	Toepassing:	Alle salto elementen		
	Aftrek	0.1	0.2	0.3
Draai niet voltooid bij de laatste 90° van de rotatie van het bovenlichaam.	Per gymnast/ per element	X		
Onder- of over rotatie op het punt van landing		X (30°-45°)		X (>45°)

1.5 Aftrekken tijdens de landingsfase

1.5.1 Landingspositie (0.3 - ii)

Landingsposities worden beoordeeld op het moment waarop de gymnasten de impact van de landing heeft opgevangen, wat kan zijn vóórdat volledige controle over het lichaam is bereikt. Gymnasten dienen het laatste element te landen met een rechtopstaand lichaam en de voeten binnen het landingsvlak. Bovenlichaam posities duidelijk boven horizontaal (90°) leiden niet tot aftrek. Het buigen van de benen wordt ook niet afgetrokken, tenzij de heupen onder de knieën zakken (wat neerkomt op een diepe squat).

Landingspositie	Toepassing:	Alle laatste elementen		
	Aftrek	0.1	0.2	0.3
Bovenlichaam positie	Per gymnast/ per element	X	X	
Diepe kniebuiging (squat)				X

Heuphoeken (Er is geen aftrek voor het buigen van de knieën tenzij ze onder de heupen zakken)	Aftrekken
	Geen aftrek - Bovenlichaam duidelijk boven horizontaal
	0.1 Bovenlichaam dichtbij horizontaal (rondom 90°)
	0.2 Bovenlichaam duidelijk onder horizontaal

1.5.2 Landen van het laatste element in de landingszone (0.3 - ii)

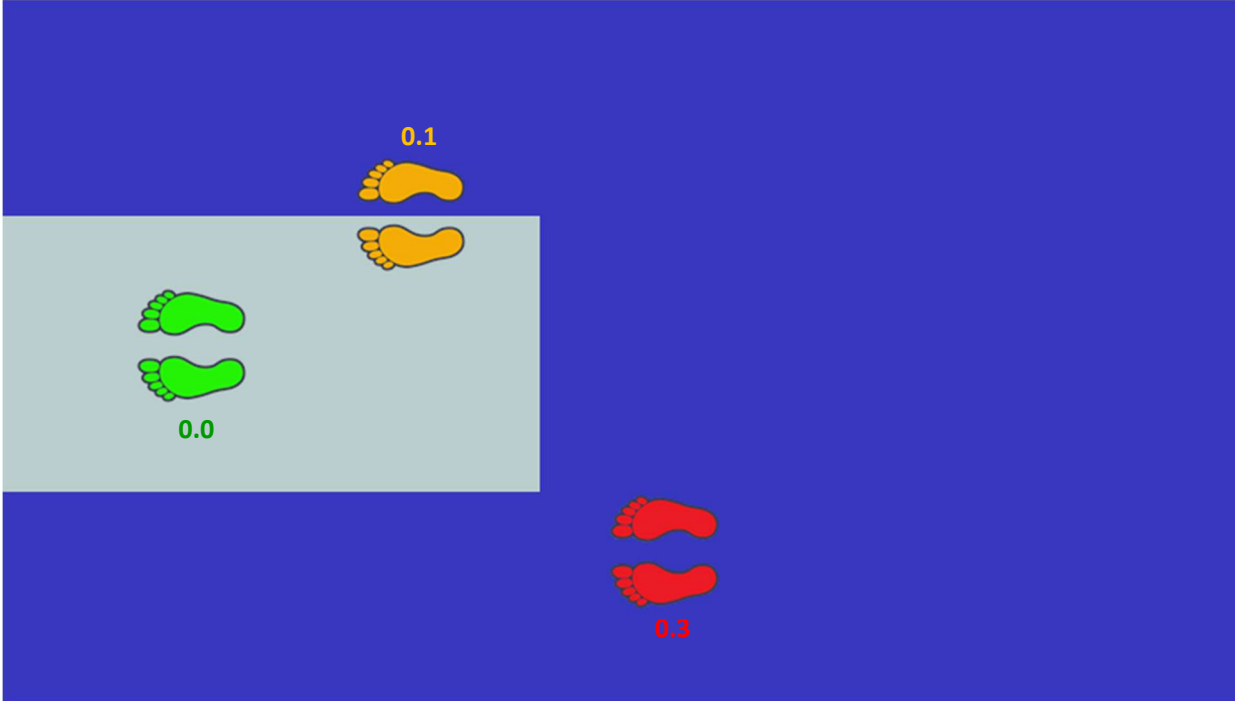
Het eerste contactpunt met het landingsoppervlak moet binnen de landingszone zijn. (1.5 x 3.0 m). *Het landingsvlak is op landelijke wedstrijden niet gekleurd. Dit betekent dat het E-panel een inschatting maakt van het landingsvlak.*

Als het landingsvlak buiten de landingszone is aangeraakt met welke lichaamsdeel dan ook als eerste contact, is er een aftrek van 0.1.

Als het eerste punt van contact volledig buiten de landingszone is, is er een aftrek van 0.3.

Het is toegestaan om na het eerste contact met het landingsoppervlak buiten de landingszone te stappen.

Landingszone	Toepassing:	Alle laatste elementen		
	Aftrek	0.1	0.2	0.3
Landingszone	Per gymnast/ per element	X		X



Landingsvlak

1.5.3 Controle in de Landing (1.0 - ii)

De landing moet gecontroleerd zijn en een zichtbare 'stop'-positie tonen (ook al wordt deze niet vastgehouden, aangezien gymnasten het landingsvlak zonder vertraging moeten kunnen verlaten).

Het is toegestaan om één uitvalpas weg van het toestel te maken, zolang de heupen niet meer dan 45° draaien

Het is niet nodig om de voeten weer bij elkaar te brengen nadat de controle is bereikt voordat het landingsgebied wordt verlaten.

Bewegingen van andere lichaamsdelen (bijvoorbeeld armbewegingen om balans te bewaren) leiden niet tot aftrek.

Er wordt 0.1 aftrek toegepast voor een kleine correctie om de landing te controleren, bijvoorbeeld een enkele stap of sprong weg van het toestel die óf de heupen meer dan 45° draait, óf beide voeten van het aankomstpunt verplaatst.

Er wordt 0.2 aftrek toegepast voor een matige correctie om de landing te controleren, bijvoorbeeld een enkele stap of sprong terug naar het toestel of opzij.

Er wordt 0.3 aftrek toegepast voor een grote of meerdere correcties in een poging om de landing te controleren, bijvoorbeeld meerdere stappen in welke richting dan ook.

Er wordt 0.5 aftrek toegepast voor een lichte aanraking met handen, elleboog of knie van de landingsmat of het toestel zonder gewicht te dragen (toucheren).

Er wordt 1.0 aftrek toegepast wanneer een gymnast valt (waarbij het gewicht wordt ondersteund door enig ander lichaamsdeel dan de voeten voordat controle kan worden getoond). Als een gymnast meerdere stappen heeft gezet om controle te krijgen en het landingsvlak op de voeten verlaat, en vervolgens valt, bedraagt de aftrek 0.3 en niet 1.0.

Controle in de Landing	Toepassing:	Laatste element		
	Aftrek	0.1	0.2	0.3 of meer
Verliezen van controle	Per gymnast/ per element	X	X	X 0.5 1.0

1.5.4 Handelen van de coach (1.5 - ii)

Handelen van de coach	Toepassing:	De coach die op het landingsgebied staat, is alleen aanwezig om in te grijpen in het geval van een gevaarlijke situaties en niet om de aandacht op zichzelf te vestigen. De coach is er om blessures bij de gymnasten te voorkomen en niet om te voorkomen dat gymnasten vallen.		
	Aftrek	0.1	0.2	0.3 of meer
Hulpverlening*	Per gymnast/ per element			1.0
Trainer grijpt niet in, in een gevaarlijke situatie **	Per gymnast/ per element			1.5

* ondersteuning dat resulteert in een voeten-eerst-landing is aftrekbaar.

** Gymnast komt naar beneden en maakt eerst contact met het hoofd en de schouders/borst, zonder dat er door de coach ingegrepen wordt om dit te voorkomen.

1.6 Andere aftrekken

1.6.1 Tempo (0.1 - i)

Tempo (de tijd tussen elke gymnast in de beurt) moet gelijkmatig zijn voor alle gymnasten. Minstens twee gymnasten moeten tegelijkertijd in beweging zijn. Bij airtrack mag de volgende gymnast het eerste element niet starten voordat de vorige gymnast het laatste element heeft voltooid.

Uitvoeringsfout	Aftrek	0.1	0.2	0.3
Onregelmatige tempo/gebrek aan tempo	Per gymnast elke keer	X	-	-

1.6.2 Samen terugjoggen tussen de sprongbeurten (0.4 - ii)

Gymnasten moeten na sprongbeurt één en twee samen terug joggen naar de start van de aanloopbaan. Ze dienen samen terug te keren.

Uitvoeringsfouten	Aftrek	0.1	0.2	0.3 of meer
Niet <i>terugjoggen</i>	Per team voor elke sprongbeurt	-	-	0.4
Niet <i>samen</i> terugkeren		-	-	

1.6.3 Weigering (3.0 - i)

Indien een gymnast in de richting van het toestel rent en geen herkenbaar element probeert uit te voeren of geen enkel element uitvoert, wordt er een aftrek toegepast. Voor de gymnast worden verder geen andere uitvoeringsfouten in rekening gebracht.

Uitvoeringsfout	Aftrek	0.1	0.2	0.3 of meer
Weigering	Per gymnast	-	-	3.0

1.6.4 Verkeerd aantal gymnasten (3.0 - i)

Indien er te weinig of te veel gymnasten springen wordt er een aftrek toegepast. Voor de extra gymnast worden verder geen andere uitvoeringsfouten of speciale aftrekken toegepast.				
Uitvoeringsfouten	Aftrek	0.1	0.2	0.3 of meer
Meer of minder dan 6 gymnasten	Per ontbrekende/extra gymnast	-	-	3.0
5 gymnasten → aftrek $1 \times 3,0 = 3,0$ (1 gymnast ontbreekt)				

1.6.5 Lichaamshoudingen voor elementen anders dan salto's (0.4 - i)

Alleen airtrack. Elementen zoals arabier, flikflak en overslag (niet de salto's) moeten worden uitgevoerd met een duidelijke lichaamshouding, waarbij de voeten en benen indien van toepassing bij elkaar blijven en de voeten gestrekt zijn. Beneden en armen moeten gestrekt zijn bij het verlaten van de tumbling. Er kan aftrek plaatsvinden voor zowel fouten met het hoofd als de voeten.				
Uitvoeringsfouten	Aftrek	0.1	0.2	0.3
Armen/schouders, heupen en kniehoek fouten	Per gymnast/ element	X	X	-
Gespreide/gekruiste benen, hoofd- of voetfouten		X	-	-
Steunen op één hand		X	-	-

1.6.6 Momentum (0.3 - i)

Alleen airtrack. De gymnast moet het momentum behouden tot de laatste landing. De kinetische energie kan worden overgedragen tussen rotatie, snelheid en hoogte. Verlies van momentum wordt afgetrokken van klein tot groot. De maximale aftrek van 0.3 wordt toegepast wanneer de gymnast bijna stilstaat.				
Uitvoeringsfout	Aftrek	0.1	0.2	0.3
Verlies van momentum	Per gymnast	X	X	X

APPENDIX 7

VLOERFORMULIEREN

1 Vloerformulieren

Hieronder is aangegeven hoe de elementen en onderdelen moeten worden aangegeven op het vloerformulier.

a) Samenstelling

- Samenstellingsonderdelen moeten in de juiste chronologische volgorde worden genoteerd naast de formatie waarin ze worden uitgevoerd.
- Er moet een minimumaantal verschillende formaties (verschillende vormen) worden getoond. Deze worden genoteerd in chronologische volgorde. Elke formatie/vorm wordt genoteerd door met kruisjes of cirkeltjes de locatie van elke gymnast weer te geven, ook al worden de formaties niet beoordeeld op de precieze locatie van elke gymnast. Enkel verschillende formaties/vormen worden vermeld, niet de verschillende richtingen, locaties en groottes van dezelfde formatie/vorm. De ritmische serie wordt in één vakje weergegeven, tenzij de formatie/vorm verandert tijdens de ritmische serie.
- Ritmische serie RS →, RS ←
- Vlakken
 - Zijwaarts ↔
 - Achterwaarts ↑
- Grote formatie LF
- Kleine formatie SF
- Bewegende gebogen formatie CF

b) Moeilijkheid

- Hoogstens acht moeilijkheidselementen worden genoteerd op het vloerformulier
 - Balanselementen (2 of 3 inclusief de handstand)
 - Sprongen (1 of 2)
 - Acrobatische elementen (1 of 2)
 - Groepselement (1)
 - Flexibiliteitselement (1)
- Moeilijkheidselementen worden genoteerd in chronologische volgorde naast de formatie waarin ze worden uitgevoerd.
- Moeilijkheidselementen worden genoteerd met het codenummer en, waar mogelijk, het symbool.

- Bij alle elementen waar ‘bewegingen in en uit’ worden gedaan, wordt een “+” toegevoegd achter het codenummer van het element.
- Moeilijkheidsverdeling wordt weergegeven met “DD” en een horizontale lijn.

2

3

Vanaf de volgende pagina volgt een voorbeeld van een ingevuld vloerformulier.