



**Dutch
Gymnastics**

Acrobatische Gymnastiek
Wedstrijdreglement E-Instap
2020 & 2021

Versie: oktober '19

Introductie

Dit reglement is speciaal gemaakt voor en gericht op:

1. De voorbereiding van Acrobatische Gymnastiek in het E-Niveau;
2. Structurering van de keuze mogelijkheden in de elementen voor trainers en acrogymnasten op jonge leeftijd;
3. Het stimuleren van deelname aan wedstrijden, zodat recreanten (welke max 2 uur in de week trainen) ook in aanraking kunnen komen met de wedstrijdsport.

Deelname leeftijdsgroep E-Instap

1. De E-Instap kent twee disciplines, waarbij de samenstelling geheel vrij is: heren, dames, mix.
 - Paren
 - Groepen
2. De minimum leeftijd voor het E-Instap niveau is 6 jaar in het jaar van de wedstrijd. Het wedstrijdjaar loopt van 1 januari tot 31 december;
3. De maximum leeftijd voor het E-Instap niveau is 12 jaar in het jaar van de wedstrijd. Het wedstrijdjaar loopt van 1 januari tot 31 december;
4. Elke E-Instap gymnast mag slechts in één discipline, één niveau en één leeftijdsgroep uitkomen en mag **maximaal twee uur per week** trainen.

Samenstelling en waardebeoordeling van de oefening

1. Elk paar/groep moet één oefening uitvoeren, een combinatie oefening, welke door choreografie is verbonden;
2. De oefening is een verplichte oefening met voorgeschreven choreografie;
3. Er zijn twee oefeningen waaruit het team mag kiezen welke ze uitvoeren;
4. De verschillende choreografieën zijn te vinden via de linkjes op de Dutch Gymnastics website (www.dutchgymnastics.nl).

Keuze van elementen

1. Elk team is verplicht om uit elke rij een partner element te laten zien;
2. Elke partner is verplicht om uit de desbetreffende rij een individueel element te kiezen;
3. Welk element er getoond wordt is geheel aan de keuze van de trainer en het team;
4. Het gaat om drie balans elementen, twee (voorbereidende) dynamische elementen en vier individuele elementen.

Wedstrijdbladen

1. Per oefening is er een kant en klaar verplicht wedstrijdblad;
2. Let op dat het juiste wedstrijdblad ingeleverd wordt voor aanvang van de wedstrijd.

Moeilijkheid

1. Het moeilijkheidscijfer van de oefening wordt bepaald door het aantal elementen dat het team laat zien;
2. Er is geen waarde toegekend aan de verschillende elementen, maar uit elke rij moet een element uitgevoerd worden;

Aftrekken Juryvoorzitter

De dikgedrukte aftrek is specifiek voor het E-Instap niveau. De overige aftrekken zijn gelijk aan het D/E-Niveau.

Aftrekken Juryvoorzitter		Aftrek	
1	Duur van een oefening langer dan toegestaan	0,10	Per seconde
3	Onsportief gedrag	0,50	
4	Te laat inleveren wedstrijdbladen	0,30	Per oefening
5	Herstart van de oefening zonder geldige reden	0,30	
7	Niet presenteren aan de jury bij het begin of einde van de oefening	0,30	
8	Stappen over de lijn	0,10	Per keer
9	Met twee voeten landen buiten de vloergrens of vallen buiten de vloergrens	0,50	Per keer
10	Starten voor de muziek of eindigen voor/na de muziek	0,30	
11	Niet voldoen aan de reclame regels	0,20	
12	Het corrigeren van de kleding of het verliezen van accessoires (bv haarspeldjes). Het rokje valt niet terug op de heupen	0,10	Per keer
13	Alle aftrekken in verband met overtreden van regels omtrent kleding, tenzij anders vermeld	0,30	Per gebeurtenis
14	Onesthetische kleding (bv. te lage neklijn, privé delen zichtbaar)	0,50	
15	Gebruiken van verboden kleding (bv karakter kleding)	0,50	
16	Verbale coaching van de partner	0,10	
17	Coachen vanaf de zijlijn	0,30	
18	Markeren van de vloer, mat op de vloer of coach aanwezig op de vloer	0,50	
19	Fysieke hulp van de coach	1,00	
20	Verkeerde wedstrijdblad ingeleverd	0,50	

Aftrekken Moeilijkheidsjury

De dikgedrukte aftrek is specifiek voor het E-Instap niveau. De overige aftrekken zijn gelijk aan het D/E-Niveau.

Aftrekken Moeilijkheidsjury		Aftrek	
1	Tijdsfouten voor ieder paar- of groepelement welke korter gehouden wordt dan aangegeven op het wedstrijdblad	0,30	Tijdsfout per seconde te kort
2	Statische paar- of groepelementen worden minder dan één seconde aangehouden (niet herkenbaar)	3x 0,30	Geen MW Geen SV
3	Individuele statische elementen worden één seconde aangehouden	0,30	Tijdsfout
4	Individueel statisch element wordt minder dan één seconde aangehouden (niet herkenbaar)	2x 0,30	Geen MW alle partners Evt. geen SV
5	Element ingezet maar niet afgemaakt		Geen MW Geen SV
6	Ontbreken van een Rij elementen	1,00	Per rij
8	Elementen niet volgens volgorde wedstrijdblad uitgevoerd	0,30	Per blad
9	Afsprongen en landingen zonder afvangen	0,50	Per keer

Moeilijkheidsscore

Aantal rijen / elementen	M-Score
9 elementen	0,10
8 elementen	0,09
7 elementen	0,08
6 elementen	0,07
5 elementen	0,06
4 elementen	0,05
3 elementen	0,04
2 elementen	0,03
1 element	0,02
0 elementen	-