

# **HELPDESK**

## **Keuze oefenstof**

September 2019

## Sectie 2 – Voorschriften voor turnsters

### 2.3.1 Algemeen

Onder de lage ligger doorlopen geeft -0.30 N aftrek van de eindscore indien de turnster na het presenteren voor de jury onder de lage ligger door loopt.

- Er volgt **geen** aftrek indien de turnster onder de lage ligger doorloopt na een val; dit vanwege de korte valtijd.

### 2.3.2 Wedstrijdtenue

Turnpak niet onder de ondersten lijn van de schouderbladen: -0.30 N aftrek (na het geven van een waarschuwing).

- Gaas is wél toegestaan.

## Sectie 6 – Bepalen van de Score

### 6.3 Te korte oefening

Voor de neutrale aftrek te korte oefening wordt gekeken naar alle geturnde MW in de oefening

- Ongeacht de MW dans of acro is
- Ongeacht of de MW meetellen in de 6, 7 of 8 hoogste MW voor de D-score

Elementen die geen MW krijgen vanwege technisch falen of herhaling tellen niet

mee.

**Let op:** acro-elementen na de laatste lijn tellen wel mee in de bepaling voor te korte oefening (maar krijgen geen MW, zie vloer sectie 13).

## Sectie 7 – Voorschriften van toepassing op de D Score

### 7.2. Moeilijkheidswaarde

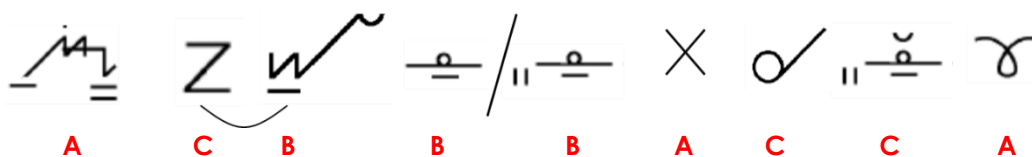
De afsprong is altijd 1 van de 6, 7 of 8 hoogste MW tellend voor de D-score. Voor de D-score dient altijd te worden meegeteld op balk en vloer:

1. Minimaal 3 danselementen
2. Minimaal 3 (suppl. A t/m C) of 2 (suppl. D t/m H) acro-elementen, waarvan 1 de afsprong is
  - Dans en acro mogen elkaar niet vervangen.

#### Stappenplan voor het bepalen van de D-score op balk en vloer:

1. Tel de afsprong
2. Tel 2 (suppl. A t/m C) of 1 (suppl. D t/m H) acro-elementen met hoogste MW
3. Tel 3 hoogste MW danselementen
4. Vul aan met 2 (suppl. A t/m F) of 1 (suppl. G en H) optionele elementen (dans ofacro)

Voorbeeld 1: balk – supplement D



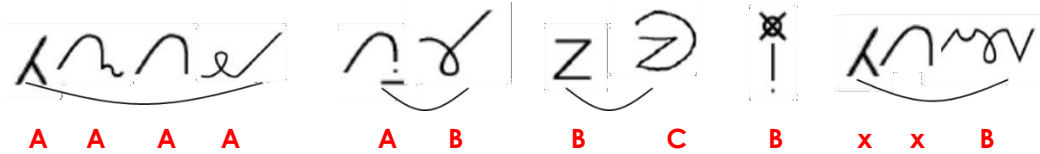
Bepaling van de tellende MW voor de D-score:

- |   |         |
|---|---------|
| 1. Afsprong                                   | A       |
| 2. 1x acro (minimaal 2 nodig, incl. afsprong) | A       |
| 3. 3x dans (minimaal 3 nodig)                 | C, C, C |
| 4. 2x optioneel                               | B, B    |

$$3C + 2B + 2A = 1.50$$

**Let op:** ondanks dat dans hoger is dan acro, moet er een A-acro in plaats van een B-dans meegeteld worden (vervanging niet toegestaan)

Voorbeeld 2: vloer – supplement B



(afsprong) Bepaling van de tellende MW voor de D-score:

- |   |         |
|---|---------|
| 1. Afsprong                                   | B       |
| 2. 2x acro (minimaal 3 nodig, incl. afsprong) | B, B    |
| 3. 3x dans (minimaal 3 nodig)                 | C, B, x |
| 4. 2x optioneel                               | A, A    |

$$1C + 4B + 2A = 1.30$$

**Let op:** acro mag geen dans vervangen

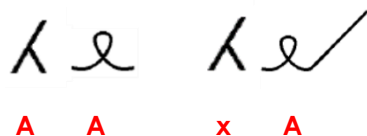
(Zie sectie 13 van dit document voor meer voorbeelden voor het bepalen van de MW voor de D-score)

### 7.2.1 Erkenning van MW van elementen

d) Danselementen in hetzelfde vak (zelfde elementnummer) zijn verschillende elementen, maar krijgen slechts 1x MW toegekend in chronologische volgorde van turnen.

☐ Deze regel geldt **niet** voor acro-elementen in hetzelfde vak (zelfde nummer)

Voorbeeld 1:



☐ Hurksalto en streksalto achterover staan in hetzelfde vak, maar zijn verschillende elementen (regel 7.2.1.d geldt niet voor acro), beiden krijgen A-waarde toegekend

Voorbeeld 2:



- ☐ Spagaatsprong en sissone staan in hetzelfde vak: tel in chronologische volgorde, alleen spagaatsprong krijgt MW
- ☐ Spagaatsprong en spreidhoeksprong staan in verschillende vakken: ken beide MW toe

### 7.2.1.f Danselementen

Alle gymnastische sprongen krijgen 1 MW hoger indien parallel uitgevoerd op de balk

- ☐ In supplement E t/m H krijgen TA elementen 1 MW hoger toegekend en krijgen dus A- waarde
- ☐ In supplement A t/m D zijn geen TA toegestaan, en TA-elementen parallel uitgevoerd krijgen **geen** MW

### 7.3 Samenstellingseisen

De samenstellingseisen voor de afsprong is komen te vervallen □ Maximaal 2.00 voor SE toekennen

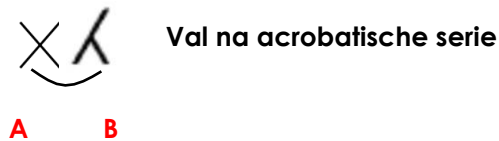
Alle elementen die MW toegekend krijgen kunnen gebruikt worden om SE te vervullen, **ongeacht:**

- uitgevoerd met of zonder val
  - wel of niet behorend tot de 6, 7 of 8 hoogste tellende MW voor de D-score
- Herhalingen krijgen geen MW en kunnen dus geen SE vervullen.

### 7.4 Verbindingswaarde

Alle elementen die MW toegekend krijgen kunnen gebruikt worden om SE te vervullen, maar verbindingen dienen **zonder val** te worden uitgevoerd

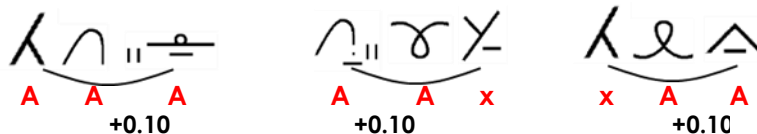
Voorbeeld:  
d:



- Door de val na de acroserie kan **geen VW** worden toegekend (de SE acroserie is wel vervuld, zie 7.3)

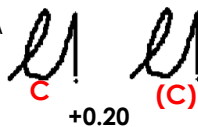
Herhalingen krijgen geen MW en kunnen dus ook niet gebruikt worden voor VW, tenzij uitgevoerd in 1 verbinding.

Voorbeeld 1: Vloer – supplement E



- Sissone krijgt geen MW, dus geen VW voor salto voorover – sissone
- Arabier is herhaald en krijgt geen MW, dus geen VW voor arabier – salto aw

Voorbeeld 2: Brug – supplement A

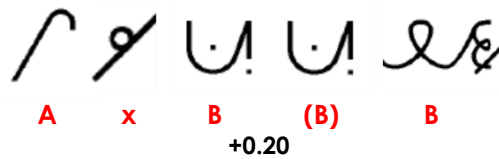


- Losom handstand wordt herhaald in 1 verbinding, dus ken 1x MW toe in chronologische volgorde en geef VW voor C+C.

Elementen kunnen slechts 2x gebruikt worden voor VW, met uitzondering van:

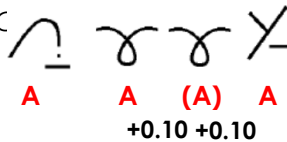
- Een herhaald vluchtelement op brug binnen een verbinding van 3 of meer elementen
- Een herhaalde salto op balk en vloer binnen een verbinding van 3 of meer elementen (VW wordt toegekend voor alle verbindingen)

Voorbeeld 1 : Brug – supplement D



- Reus-reus geeft 0.20 VW voor B+B, omdat reus in dezelfde verbinding wordt herhaald
- Reus-afsprong geeft geen VW, want het element 'reus' wordt herhaald in een andere verbinding voor de 3<sup>e</sup> keer.

Voorbeeld 2: Vloer – supplement C



- Voor salto's op vloer geldt de uitzondering dat alle VW binnen dezelfde verbinding geteld worden, dus geef VW voor salto-salto en salto-sissone

## **Sectie 8 – Tabel voor algemene fouten en straffen**

Bij de Eredivisie Jeugd en Eredivisie Jeugd 1 is het gebruik van een extra dempingsmat bij bepaalde sprongen of elementen toegestaan. Indien de turnster de aangegeven sprong of acrobatische serie NIET uitvoert, is er sprake van het gebruik van niet toegestane extra matten en volgt 0.50 punt aftrek van de eindscore.

Voorbeeld: een turnster Eredivisie Jeugd 1 geeft bij het toestel sprong aan om tsukahara te springen, maar komt niet uit en springt een overslag met ½ draai in. Bij de uitgevoerde sprong is het niet toegestaan een extra dempingsmat te gebruiken en dus volgt bovenstaande aftrek.

### **Sectie 8.3**

Onjuist gebruik van magnesium en/of beschadiging van het toestel:

-0.50




Hieronder kan worden verstaan:

- Grote blokken magnesium bij de brug achterlaten
- Water sprayen op de balk
- Op sprong gelden hiervoor geen eisen

### 9.3 Eisen voor specifieke danselementen

Draaien in gymnastische sprongen mogen tot 30° afwijken en krijgen toch MW. Dit geldt voor alle sprongen indien in verbinding uitgevoerd.

- Voor gymnastische draaien is geen afwijking in draai toegestaan, onvolledige draai betekent geen MW of ander element uit de code toekennen.

Onvolledigheid in draai bij  wordt  of  (indien duidelijke spreidhoekpositie)

Indien voldaan aan de technische kenmerken van een element, wordt altijd de MW toegekend (met aftrek voor lichaamshouding).

- Welke waarde wordt toegekend aan    indien voorste been onder horizontaal?  
*Indien voldaan aan de eisen (buiging achterwaarts van bovenlichaam en hoofd achterover + 180° beenspreiding en achterste voet minimaal op schouderhoogte): geef MW met aftrek voor voorste been onder horizontaal (-0.10/-0.30) voor lichaamshouding. **Geen devaluatie naar B meer!***
- Welke waarde wordt toegekend aan    etc. indien te laag inzetbeen of gebogen inzetbeen?  
*Geef MW en geef aftrek voor gebogen inzetbeen (-0.10/-0.30) of te laag inzet been (-0.10) voor lichaamshouding. **Dus niet erkennen als sprong zonder beenwissel (pas als er helemaal geen beenwissel is, dan loopspagaat, loopspagaat tot ring of loopspagaat ¼ draai tot spreidhoek)***

**De maximale cumulatieve aftrek voor lichaamshouding kan niet meer zijn dan 0.50 (0.10 of 0.30 of 0.50). Aftrek voor onvoldoende hoogte, precisie en landing (balans) komen bovenop aftrek voor lichaamshouding.**

- Precisie 0.10 + lichaamshouding 0.50 = 0.60 aftrek
- Hoogte 0.30 + lichaamshouding 0.50 + precisie 0.10 = 0.90 aftrek
- Hoogte 0.10 + lichaamshouding 0.30 + precisie 0.10 + balansverstoring 0.10 = 0.60 aftrek

Voorste been onder horizontaal 0.10 + onvoldoende beenspreiding 0.30 in  = 0.40 aftrek?

- Jury moet kiezen tussen 0.30 of 0.50 aftrek

## **Sectie 10 – Sprong**

### **10.1 Algemeen**

Het yurchenkomatje mag alleen voor yurchenko-sprongen, anders volgt -0.50 N-af trek

- Yurchenko-sprong = alle arabier-flick flack insprong in groep 1, 4 of 5

### **10.2 Aanlopen - Meerkamp**

Divisie 1 t/m 6: 1 sprong - maximaal 2 aanlopen toegestaan

- Een extra aanloop alleen toegestaan indien plank, springtoestel, mat niet is aangerakt
- Extra aanloop geeft 1,00 N-af trek van de betreffende sprong

Indien in divisie 1 t/m 3 de turnster wil kwalificeren voor de toestelfinale, telt de 1<sup>e</sup> sprong mee voor de meerkamp.

Voor de 1<sup>e</sup> t/m 6<sup>e</sup> divisie geldt dat voor de meerkamp één sprong uitgevoerd wordt. Voor de toestelfinale en kwalificatie voor een toestelfinale geldt dat er 2 sprongen uitgevoerd moeten worden; dit moeten verschillende sprongen zijn. De sprongen mogen wel uit dezelfde spronggroep komen.

### **10.4 Eisen**

Voor alle wedstrijden die leiden naar en op landelijke wedstrijden is springen met trampoline in supplement D en E **niet** toegestaan.

Indien bij Jeugd H wordt gekozen voor plankoline, dan wordt de hoogte van het springtoestel 1.10 meter (gelijk aan hoogte bij gebruik van plank).

#### **10.4.2 Specifieke toestel afrekken**

In de toestelfinale dienen 2 verschillende sprongen te worden uitgevoerd.

- Deze 2 sprongen mogen uit dezelfde groep komen
- Indien 1 sprong een 0-score krijgt: Eindscore = uitgevoerde sprong gedeeld door 2
- Indien 2 dezelfde sprongen uitgevoerd: -2.00 N-af trek van de 2<sup>e</sup> sprong

#### **10.4.3 Uitvoeren van ongeldige sprongen (0.00 punten)**

Indien de coach zich tijdens de sprong tussen het springtoestel en de plank/trampoline bevindt of binnen 1 meter van het springtoestel, de plank/trampoline en/of de landingsmat staat, is de sprong ongeldig (= 0-score), aangezien dit wordt gezien als hulpverlening.

## Sectie 11 – Brug ongelijk

### 11.2 Inhoud en samenstelling van de oefening

De opsprong kip en een kip in de oefening krijgen in supplement **C t/m H** 2x MW

- Tweemaal een kip in de oefening krijgt 1x MW, deze regel geldt enkel voor de opsprong

Aanzweven ½ draai kip en zweefkip staan in hetzelfde vak, maar krijgen 2x MW. De ½ draai maakt het element aanzweven ½ draai kip een ander element

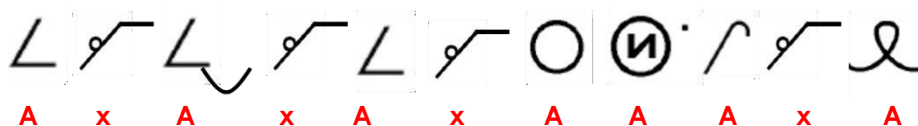
- De regel elementen hetzelfde vak krijgen slechts 1x MW geldt alleen voor danselementen op balk en vloer

Rootskills: de 'starttechniek' bepaalt de rootskill (rootskill is niet hetzelfde als elementgroep)

- Slechts 3 elementen met dezelfde rootskill krijgen MW
- Een 4<sup>e</sup> element of meer uit dezelfde rootskill krijgt geen MW en kan geen SE of VW vervullen
- Kippen en reuzenzwaaien tellen niet mee voor rootskills

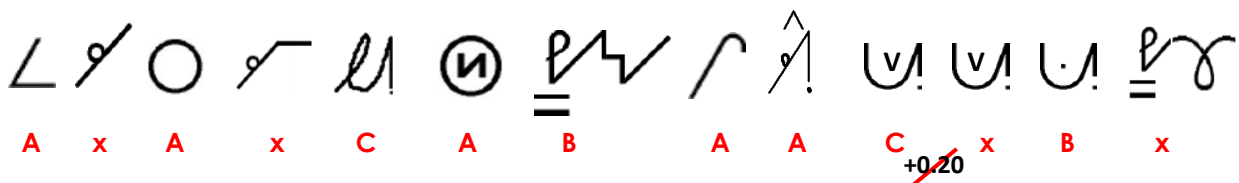
**Let op:** herhalingen tellen wel mee voor het bepalen van de rootskills, elementen die geen MW krijgen niet (bijvoorbeeld losom blijft buiten 10° voor de handstand en turnster valt)



Voorbeeld 1: Supplement D



- De kip valt niet onder de rootskill regel, dus alle kippen krijgen A (opsprong kip en zweefkip in de oefening krijgen 2x MW!)

Voorbeeld 2: Supplement B



- De 2<sup>e</sup>  en  zijn het 4<sup>e</sup> en 5<sup>e</sup> element in de rootskill 'zolendraai' en krijgen geen MW.
- Daarom geen VW +0.20 voor 2x zolendraai handstand in dezelfde verbinding.
- Geen afsprong dus tel 7 hoogste MW.
- Er is wel een poging tot afsprong, dus geen -0.50 N-aftrek voor 'geen poging tot afsprong'.



## 11.5 Samenstellingsafrekken

De liggerwissel moet uitgevoerd worden met een element uit de Elemententabel. Voor supplement D geldt dat de liggerwissel mag plaatsvinden met het element zolendraai. Indien de liggerwissel met een niet bestaand element (bijvoorbeeld ophurken met liggerwissel (= TA) – TA elementen tellen niet voor supplement D) plaats vindt, volgt -0.50 aftrek.

Voor supplement A t/m C is het element zolendraai geen liggerwissel en volgt de aftrek van -0,50 voor Springen met afzet van 2 voeten vanaf de LL naar HL.

De zolendraai wordt als volgt beoordeeld voor de verschillende supplementen:

Zolendraai	Supplement A t/m D	Supplement E t/m H
Zowel gehurkt als gehoekt krijgt A-waarde met aftrek voor gebogen benen	<b>A-waarde (5.108):</b> 0,10/0,30/0,50 aftrek voor gebogen benen (Indien daarna liggerwissel: 0,50 aftrek A t/m C)	<b>A-waarde (5.108):</b> 0,10/0,30/0,50 aftrek voor gebogen benen OF <b>TA-waarde (5.008)</b> indien met liggerwissel

Voor wat betreft de verbindingswaarde in de verschillende supplementen voor de verbinding:

*Gehoekte zolendraai – pendelkip aan de HL*

- Supplement A t/m C: 2x A-element + 0.50 aftrek voor 'springen naar HL vanaf 2 voeten'
- Supplement D : 2x A-element (geen aftrek voor 'springen naar HL vanaf 2 voeten')
- Supplement E : 2x A-element, geen VW (want elementen niet direct verbonden vanwege sprong naar HL vanaf 2 voeten **OF** TA-zolendraai + A (geen VW, rekenen in het voordeel van de turnster)
- Supplement F, G, H: TA-zolendraai + A  
Geef SE-3, liggerwissel vanuit element (F en G)  
Geef 0.10 VW voor TA + A

## Sectie 12 – Balk

### 12.1c Valtijd

Indien wordt geconstateerd dat een turnster na een val op brug of balk opzettelijk tijd rekt door te blijven/gaan zitten of liggen om te voorkomen dat de 30 seconden valtijd gaat lopen, geeft dit een aftrek van -0.30 N (D-panel).

### 12.3 Samenstellingseisen

Voor SE-3 supplement A t/m C (Acrobatische verbinding) mogen de acrobatische elementen hetzelfde of verschillend zijn om de eis te kunnen behalen.

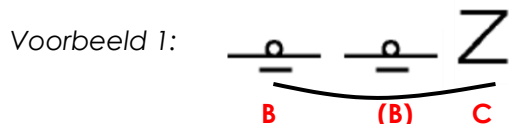
### 12.4 Verbindingswaarde (VW) en Serie Bonus (SB) – D-panel

- In verbindingen bestaande uit danselementen dienen de elementen verschillend te zijn.

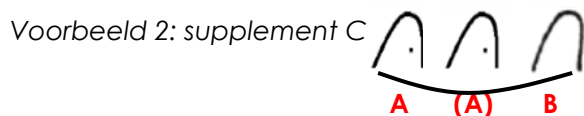
- In mixverbindingen bestaande uit 2 of meer danselementen dienen de danselementen verschillend te zijn.

- Acro-elementen mogen binnen dezelfde verbinding 1x herhaald te worden, maar krijgen 1x MW

- Voor verbindingen van 4 of meer elementen wordt slechts 0.10 SB toegekend



- Geen VW of SB, omdat herhaling van de loopspagaatsprong niet is toegestaan voor VW of SB



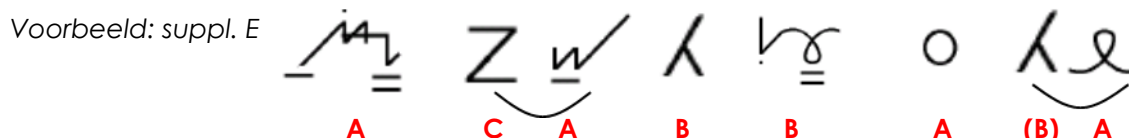
- Geen VW voor boogje achterover – loopflikflak (boogje is herhaald en is geen salto – 7.4.2)
- Geef 0.10 SB, want boogje mag herhaald worden

Voorbeeld 3: supplement A – 2 verbindingen in een oefening



- Geef VW 0.10 B+B acro met vlucht voor loopflikflak-loopflikflak, geef 0.10 SB voor 1<sup>e</sup> serie
- Geef alleen 0.10 VW C+A mix (wisselspagaat-radslag) in de 2<sup>e</sup> mixserie, maar geen VW mix B + C (loopflikflak – wisselspagaat) en geen SB

**Let op:** 5 elementen op balk mogen in een andere verbinding herhaald worden voor VW (maar krijgen 1x MW).



- Geef VW 0.20 B+A voor de afsprong verbinding arabier – salto; arabier mag 1x herhaald worden voor VW (maar krijgt geen B-waarde).

### 12.5 Afrekken voor artistieke presentatie en choreografie (E-panel)

Opsprongen zonder MW: alle opsprongen zonder MW worden erkend als A-elementen, met uitzondering van ophurken (=TA) of 1 been overheffen tot rijzit (geen MW)

Er volgt geen 0.10 aftrek voor opsprong niet uit de tabel, want er wordt A-waarde toegekend **Let op:** opsprongelementen die wel in de elemententabel zijn vermeld, maar er wordt niet voldaan aan de technische eisen geeft wel 0.10 aftrek voor precisie

Oplopen tot arabesque (1.101), maar arabesque wordt niet getoond

Opspreiden – uitschuiven tot split, maar handen zijn niet los van de balk in de split

## Sectie 13 – Vloer

### 13.1 Algemeen

Muziek: Alle muziek dat niet duidelijk een lied of een deel van een lied is, is acceptabel.

### 13.2 Inhoud van de oefening

Zie 7.2 voor de inhoud van de oefening op balk en vloer.

- Indien er een minimum aan acro- of danselementen in de berekening van de D-score, dan mogen acro en dans elkaar niet vervangen.
- De afsprong is altijd één van de minimaal 2 of 3 te tellen acro-elementen.

**Let op:** indien er geen afsprong is geturnd, of wanneer de afsprong een herhaald element is, dient er 1 acro-element minder te worden geteld (regel minimaal 2 of 3 acro blijft).

Voorbeelden voor de berekening van de D-score in supplement A t/m C:

- a) Slechts 3 acro-elementen (geen afsprong) + 7 danselementen Berekening: 2 acro + 5 dans

Let op: dans mag geen acro of de afsprong vervangen, zie stappenplan 7.2

- Afsprong = x (tel 1 acro-element minder)
- Tel 2 acro-elementen
- Tel 3 danselementen
- Voor 2 optioneel slecht 2 danselementen mogelijk

- b) Slechts 3 acro-elementen (geen afsprong) + 3 danselementen Berekening: 2 acro + 3 dans

- c) Bij 4 acro-elementen (geen afsprong) + 5 danselementen Berekening: 3 acro + 4 dans

**Let op:** 2 acro + 5 dans of 4 acro + 3 dans is niet mogelijk, zie stappenplan bij 7.2 (geen afsprong, dus tel 1 acro-element minder)

- Afsprong = x (tel 1 acro minder)
- Tel 2 acro-elementen
- Tel 3 danselementen
- Voor 2 optioneel MOET eerst minimaal 3 acro vervuld worden indien mogelijk. Hier telt dus 1 acro + 1 dans

- d) Bij 5 acro-elementen (geen afsprong) + 5 danselementen Berekening: 4 acro + 3 dans OF 3 acro + 4 dans

- Afsprong = x (tel 1 acro-element minder)
- Tel 2 acro-elementen
- Tel 3 danselementen
- Voor 2 optioneel MOET eerst minimaal 3 acro vervuld worden, dus er telt 1 acro + 1 dans OF 2 acro afhankelijk van hoogste DV (**let op:** 2 dans optioneel is dus niet mogelijk)

- e) Bij 6 acro (geen afsprong) + 2  
danselementen Berekening: 4 acro + 2  
dans

**Let op:** acro mag geen dans vervangen

- Afsprong = x (tel 1 acro-element minder)
- Tel 2 acro-elementen
- Tel 2 danselementen + x
- Voor 2 optioneel blijft 2 acro over (extra acro kan het 'x' bij dans niet invullen)

*Er volgt in dit voorbeeld geen N-4.00 aftrek voor te korte oefening, want in totaal zijn er wel 8 elementen met MW geturnd*

- f) Bij 6 acro-elementen + 2  
danselementen Berekening: 5 acro +  
2 dans

**Let op:** acro mag geen dans vervangen, zie stappenplan 7.2

- Afsprong = 1 acro-element
- Tel 2 acro-elementen
- Tel 2 danselementen + x
- Voor 2 optioneel blijft 2 acro over (extra acro kan het 'x' bij dans niet invullen)

*Voorbeelden voor de berekening van de D-score in supplement D t/m H:*

- a) Slechts 2 acro-elementen (geen afsprong) + 7  
danselementen Berekening D t/m F: 1 acro + 5 dans  
Berekening G + H: 1 acro + 4 dans
- b) Bij 3 acro-elementen (geen afsprong) + 5  
danselementen Berekening D t/m F: 2 acro + 4 dans  
Berekening G + H: 2acro + 3 dans
- c) Bij 4 acro-elementen (geen afsprong) + 5  
danselementen Berekening D t/m F: 2 acro + 4 dans  
OF 3 acro + 3 dans Berekening G + H: 2 acro + 3  
dans

## **Acrolijnen**

-De afsprong is altijd het acro-element met de hoogste MW in de laatst geturnde acrolijn (voor elk supplement)

- Indien er 1 of geen acrolijn is geturnd, dan kan geen afsprong worden toegekend

-Alle acro-elementen geturnd na de laatste acrolijn krijgen geen MW (en kunnen dus geen SE of VW geven)

- Danselementen na de laatste acrolijn krijgen dus wel MW!
- Acro-elementen na de laatste lijn tellen wel mee voor de bepaling te korte oefening

Definitie acrolijn A t/m D: elke serie die 2 direct verbonden acro-elementen bevat, waarvan 1 een salto

Definitie acrolijn E t/m H: elke serie die tenminste 1 acro-element met vlucht bevat

Voorbeelden van acrolijnen:



A t/m D:  
nee E t/m  
H: ja



A t/m D:  
nee E t/m  
H: ja



A t/m D:  
nee  
E t/m H: ja



A t/m D: nee  
E t/m H: ja



A t/m D:  
ja E t/m H:  
ja



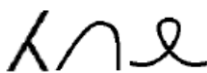
A t/m D:  
ja E t/m H:  
ja



A t/m D:  
nee  
E t/m H: ja

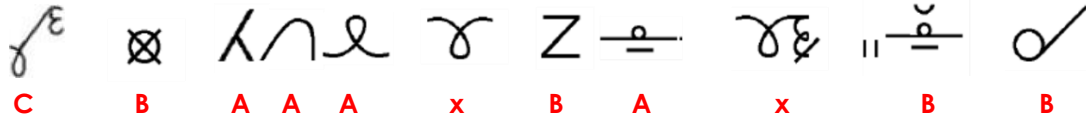


A t/m D: ja  
E t/m H: ja

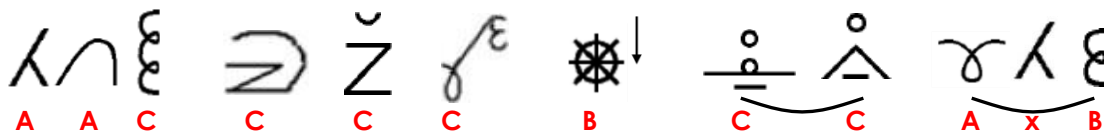


A t/m D:  
ja E t/m H:  
ja

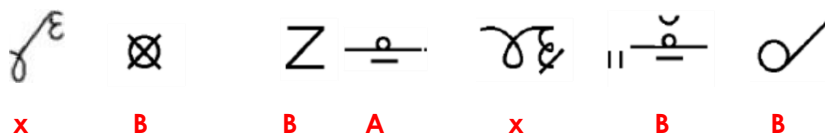
Voorbeelden toekennen MW – A t/m D:



- Lijn = arabier – flick flack – salto (geen afsprong)
- De salto gestrekt met 1/1 schroef wordt voor de laatste lijn geturnd, dus krijgt C-waarde
- De salto voorover en de salto voorover met 1/2 schroef zijn geturnd na de laatste lijn en krijgen dus geen MW
- Alle danselementen uitgevoerd na de laatste lijn krijgen wel MW

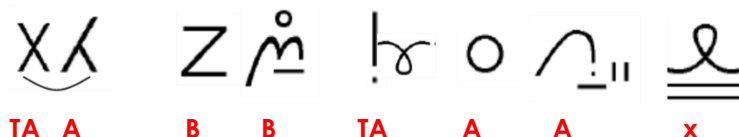


- Lijn 1 = arabier – flick flack – 2/1 schroef; lijn 2 = salto – arabier – 1/1 schroef
- Afsprong = 1/1 schroef (B)
- Salto gestrekt met 1/1 schroef wordt voor de laatste lijn geturnd, dus krijgt C-waarde



- Geen acrolijnen en geen afsprong (0.5 N aftrek voor geen afsprong)
- De salto gestrekt met 1/1 schroef en salto voorover met 1/2 schroef krijgen geen MW
- Berekening: geen acro + 5 dans; er volgt geen N-4.00 aftrek voor te korte oefening, want in totaal zijn er wel 7 elementen geturnd

Voorbeeld toekennen MW – E t/m H



- Lijn 1 = radslag – arabier; lijn 2 = overslag
- Afsprong = overslag (A)
- Koprol achterover is uitgevoerd na de laatste lijn en krijg geen MW



- Lijn 1 = arabier – flick flack – salto; lijn 2 = loopoverslag – radslag
- Afsprong = overslag (A) (hoogste acro in laagste lijn!)
- Stutrol is uitgevoerd na de laatste lijn, dus krijg geen MW
- Danselementen uitgevoerd na de laatste lijn krijgen wel MW

### 13.3 Samenstellingseisen (SE) – D-panel

*Samenstellingseis 1: een danspassage samengesteld uit twee verschillende sprongen of huppen, direct of indirect verbonden (met snelle passen, kleine sprongetjes, huppen, chassées en chainé draaien), waarvan één sprong met beenspreiding.*

- Sprongen met afzet van 2 voeten en draaien zijn niet toegestaan omdat deze statisch zijn. Chainé draaien (1/2 draaien op 2 voeten) zijn toegestaan omdat het voortbewegende passen zijn.
- Sprongen met afzet van 1 voet en huppen moeten op één voet landen indien ze als 1<sup>e</sup> element in de danspassage worden uitgevoerd.

In supplement A t/m D dienen SE-2, SE-3, en SE-4 uitgevoerd te worden binnen een acrolijn

Voorbeeld supplement C:



- SE-2 (salto met 180° LA draai), SE-3 (streksalto) en SE-4 (salto vw en aw) kunnen niet worden toegekend:
  - Salto vw gestrekt 1/1 schroef krijgt MW, maar is geen lijn
  - Salto vo gehurkt met ½ schroef is uitgevoerd na laatste lijn (geen MW)

### 13.4 Verbindingswaarde

Voor supplement A t/m H is een beperking toegevoegd bij het toekennen van verbindingswaardes van series bestaande uit gymnastische sprongen:

*In verbindingen/series bestaande uit gymnastische sprongen, kan slechts voor de eerste twee verbindingen verbindingswaarde worden toegekend (in chronologische volgorde tellen).*

Toelichting:

Indien een turnster vier of meer gymnastische sprongen in verbinding turnt, wordt voor de verbinding van sprong 1 en 2 en van sprong 2 en 3 verbindingswaarde toegekend (indien de sprongen voldoen aan de criteria van het betreffende supplement). Een serie bestaande uit gymnastische sprongen met bijvoorbeeld waarde B-B-C-B krijgt verbindingswaarde voor B-B en voor B-C (en dus niet voor 2x B-C).

Dit geldt voor iedere verbinding van gymnastische sprongen. Dus als een turnster een 2<sup>e</sup> serie maakt, bestaande uit drie gymnastische sprongen, kan ook in deze serie voor de verbinding van sprong 1 en 2 en sprong 2 en 3 verbindingswaarde worden toegekend.

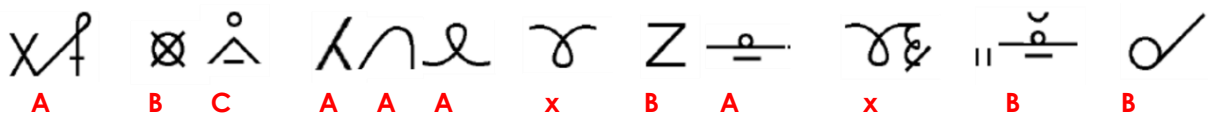
### 13.7 Acrolijnen en Afsprongen

Voor het berekenen van de moeilijkheidswaarde voor de D-score kan het stappenplan omschreven in 7.2, inclusief de specifieke regels omtrent acrolijnen worden toegepast:

#### Stappenplan berekening van de D-score bij vloer:

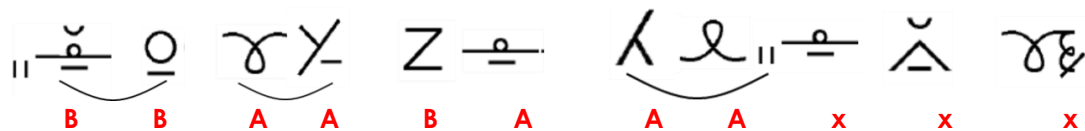
1. Bepaal de acrolijnen en ken waarde toe aan de acro-elementen (na laatste lijn = x)
2. Bepaal de afsprong (geen afsprong = 1 acro-element minder tellen)
3. Tel 2 (suppl. A t/m C) of 1 (suppl. D t/m H) acro-elementen
4. Bekijk of er danselementen in hetzelfde vak staan en ken waarde toe aan de danselementen (dans in hetzelfde vak = x)
5. Tel 3 hoogste MW danselementen
6. Vul aan met 2 (suppl. A t/m F) of 1 (suppl. G en H) optionele elementen (dans of acro)

Voorbeeld 1 – Supplement C



1. Lijnen: arabier – flick flack – salto; salto voorover en salto voorover 1/2 schroef na laatste lijn = x
2. 1 lijn geturnd, dus geen afsprong (= x, tel 1 acro-element minder)
3. Tel 2 acro-elementen (A, A)
4. Geen danselementen uitgevoerd uit hetzelfde vak
5. Tel 3 hoogste MW dans (1C, 2B)
6. 2 optioneel: tel 1 A-acro (voor minimaal 3 acro) + 1 B-dans
  - Totaal: 1C + 3B + 3A = 1.20
  - SE: 0.50 (SE-2 + SE-4 in acro na laatste lijn + niet uitgevoerd in een lijn)
  - VW: 0.00
  - D-score = 1.70

Voorbeeld 2 – Supplement D

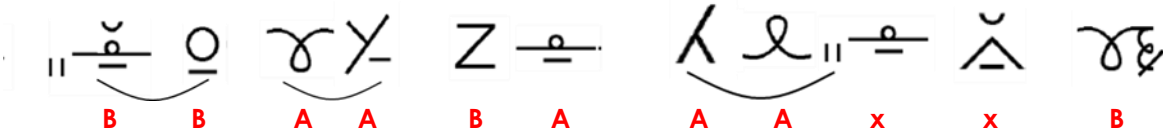


1. Lijnen: arabier – salto a.o. – spagaatsprong; salto voorover 1/2 schroef na laatste lijn = x
2. 1 lijn geturnd, dus geen afsprong (= x, tel 1 acro-element minder)
3. Tel 1 acro-element (A)
4. Spagaatsprong in hetzelfde vak als sissone; spreidhoeksprong 1/2 draai in hetzelfde vak als spagaatsprong 1/2 draai (beide x)
5. Tel 3 hoogste MW dans (3B)
6. 2 optioneel: tel 1 A-acro (voor minimaal 2 acro) + 1A-dans



- Totaal = 3B + 3A = 0.90
- SE: 1.00 (SE-2 + SE-3 niet uitgevoerd in een acrolijn of uitgevoerd na laatste lijn)
- VW: 0.40 (+0.20 B+B-dans en +0.20 A-salto + A-dans)
- D-score = 2.30

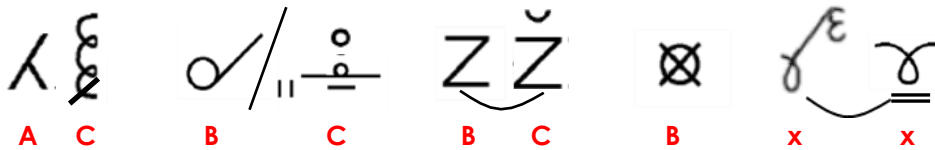
#### Voorbeeld 3 – Supplement E



1. Lijnen: salto vo – sissone; arabier – salto ao – spagaatsprong; salto voorover 1/2 schroef
2. Afsprong = salto voorover 1/2 schroef (B)
3. Tel 1 acro-element (A)
4. Zie punt 4 voorbeeld 2 suppl. D
5. Tel 3 hoogste MW dans (3B)
6. 2 optioneel: 2A

- Totaal = 4B + 3A = 1.00
- SE: 1.50 (geen flick flack voor SE-4)
- VW: 0.40 (+0.20 B+B dans, +0.10 A-acro + A-dans, +0.10 A+A acro waarvan 1 salto)
- D-score = 3.00

#### Voorbeeld 4 – Supplement B



1. Lijnen: arabier 1 1/2 schroef (salto vo gestrekt met 1/1 schroef na laatste lijn = x)
2. Afsprong = x (tel 1 acro-element minder)
3. Tel 2 acro (C, x)
4. Geen dans uitgevoerd uit hetzelfde vak
5. Tel 3 hoogste MW dans (2C, 1B)
6. 2 optioneel: 2B-dans

- Totaal = 3C + 3B = 1.50
- SE: 1.00 (geen lijn 2 salto's, salto vw uitgevoerd na laatste lijn)
- VW: 0.20 (+0.20 B+C dans)
- D-score = 2.70

**Let op:** geen N-4.00 aftrek voor te korte oefening! (er zijn 8 elementen geturnd di meetellen voor de beoordeling te korte oefening – salto vo gestrekt met 1/1 schroef telt hierin mee)

Voorbeeld 5 – Supplement G



1. Lijnen: radslag – arabier en overslag (boogje uitgevoerd na laatste lijn = x)
2. Afsprong = overslag (A)
3. Tel 1 acro (A)
4. Geen dans uitgevoerd uit hetzelfde vak
5. Tel 3 hoogste MW dans (2B + 1A)
6. Tel 1 optioneel: 1 TA (dans of acro)
  - Totaal = 2B + 3A + 1TA = 0.60 (B-element telt als A)
  - SE: 1.50 (SE-3 uitgevoerd in acro na laatste lijn)
  - VW: 0.00
  - D-score = 2.10

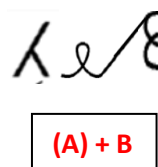
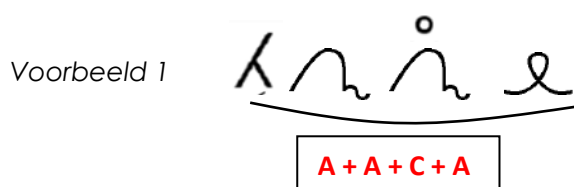
**Specifieke elementen en toestel specifieke affrekken**

- Indien de 2<sup>e</sup> acrosérie  is, mag er dan aftrek worden gegeven voor opeenvolgende acrolijn over dezelfde diagonaal zonder choreografie?

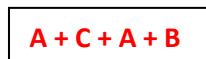
- Indien supplement A t/m D: nee, want dit is geen acrolijn
- Indien supplement E t/m H: ja, want het betreft een acrolijn

- Salto achterover gestrekt met ½ of 1/1 schroef (5.201) of temposalto achterover met ½ (5.402) of 1/1 schroef (5.403)?

- Indien de salto direct of indirect is verbonden met een salto in dezelfde bewegingsrichting, dan wordt temposalto met ½ of 1/1 schroef gerekend. Indien uitgevoerd als laatste salto, dan wordt salto achterover gestrekt met ½ of 1/1 schroef gerekend.
- Elementen zijn verschillend indien in dezelfde oefening uitgevoerd (ander elementnummer)

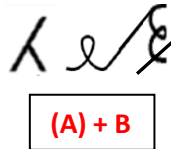
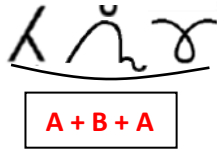


- In eerste serie wordt een salto direct verbonden NA de 'schroef' (=temposalto 1/1 schroef = C), in de 2<sup>e</sup> serie is de schroef uitgevoerd als laatste element (=B) (beide krijgen MW in de oefening)



- De eerste 'schroef' wordt indirect gevolgd door een salto (= temposalto 1/1 schroef = C), de tweede schroef is uitgevoerd als laatste element (=B)



Voorbeeld 3




- In de eerste serie wordt de '½ schroef' gevolgd door een salto (=temposalto ½ schroef = B), in de 2<sup>e</sup> serie is de ½ schroef uitgevoerd als laatste element (= B) (beide krijgen MW in de oefening).

- De hechtzweefrol (3.102) mag beoordeeld worden als acrobatisch element met vlucht en kan uitgevoerd worden binnen een acrolijn. Echter is een zweefrol geen acrobatisch element met vlucht én voor alle duidelijkheid een zweefrol is niet hetzelfde als een slechte hechtzweefrol en zal dus ook niet als A beoordeeld worden met aftrek.

- Wat is de correcte houding in  en  ?

- Het been in attitude dient achterwaarts in attitude geheven te zijn (zie figuur) De knie dient tenminste horizontaal te zijn.
- Indien attitudebeen zijwaarts geheven is, ken  of  toe.



- Pirouette in hurkpositie (2.106, 2.206, 2.406, 2.506)   
Eindpositie is naar keuze. Indien balans verstoring 0.10 of 0.30 aftrek. Nooit een val rekenen!