



**Dutch
Gymnastics**

Jury

Opfrisbijeenkomst 2024 | 2025

Algemeen sectie 2 en toestelbepalingen

Rechten van de turnster

- Het indienen van een verzoek om beide liggers van de brug te verhogen, indien haar voeten de mat raken.
- De breedte tussen de liggers te wijzigen.

Te vinden in Sectie 2, artikel 2.1.2. f)

Toestelbepalingen brug bladzijde 6

- Diagonale afstand is maximaal 1.80 →
dit houdt daarmee in dat de brug smaller gezet kan en mag worden

Algemeen sectie 2 en toestelbepalingen

Het dragen van compressie kousen is niet toegestaan

- Indien de turnster de compressiekousen volledig afgedekt zijn met tape of bandages (huidskleurig), volgt geen aftrek. (Besluit LTC turnen gedurende seizoen 23-24, opgenomen in de helpdesk)

Sieraden

- In de helpdesk staat: “Kleine oorstekers en oorbellen, die de veiligheid van de turnster niet in gevaar brengen, zijn wel toegestaan”
- Dit houdt in dat hele kleine ringetjes wel zijn toegestaan. (Besluit LTC turnen gedurende seizoen 23-24, opgenomen in de helpdesk)



Algemeen sectie 2 en toestelbepalingen

Rechten van de turnster

- Zij dient gebruik te maken van een dempingsmat voor landingen bij sprong, brug en balk, tenzij de toestelbepalingen dit anders voorschrijven → neutrale aftrek 0.5 als turnster niet op de dempingsmat landt
- Te vinden in Sectie 2, artikel 2.3.1.2. j) en k)
- Als jurylid heb je echter wel de taak om de trainers erop te wijzen als je het meer dan 1x ziet gebeuren. Turnsters krijgen de aftrek en zo'n mat wordt weleens over het hoofd gezien. Houdt rekening met de omstandigheden, trainers lopen vaak van baan 1 naar baan 2 omdat zij op beide banen turnsters hebben



Algemeen sectie 3

Rechten van de coach

- navraag voor D-score is mogelijk
- navraag voor N-aftrek is ook mogelijk
- Wat mag niet?
navraag E-score

Te vinden in Sectie 3, artikel 3.1 i) en j)



Algemeen sectie 3

Artikel 3.2 Verantwoordelijkheden van de coach

De coach zal zich onthouden van direct spreken tot de turnster of haar op enige andere wijze helpen tijdens haar oefening. Er volgt aftrek als de aanwijzing, aanmoediging of het signaal nodig is om de turnster haar oefening te laten vervolgen.

Straffen voor het gedrag van de coach

- Wordt tijdens de oefening echt mondeling gecoacht in de vorm van roepen of op het juist moment een teken geven door te klappen zodat de turnster op het juiste moment los laat, springt o.i.d., geeft dat een neutrale aftrek van 0.5
- Wat mag dus wel?
 - ✓ Als een onderdeel gelukt is, kort moment aangeven dat je blij bent als coach. Dit kan door te roepen: **Ja!** Of eenmalig in de handen klappen. Zie het als enthousiasme en geen hulpverlening. Het was geen signaal om door te gaan met de oefening!
 - ✓ Tijdens de valtijd kort overleggen, binnen de gestelde tijd



Verbindingswaarde (BB)

Wanneer geven we geen verbindingswaarde (VW)?

- als een val plaatsvindt na de verbinding
- als turnster de balk vasthoudt na de verbinding
- als turnster een tussenzwaai heeft na de verbinding
- als turnster een stop heeft op brug na een verbinding



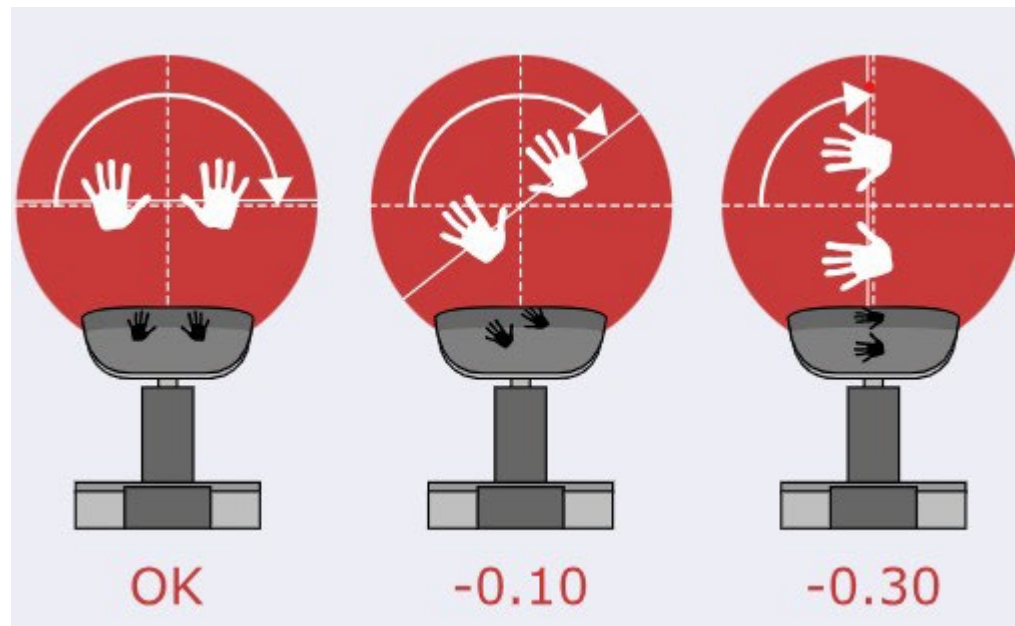
**Dutch
Gymnastics**

Sprong

Sprong - half in

Voor de sprong half in wordt inderdaad een halve draai gevraagd. Echter.....deze mag afwijken.

Zie hieronder afbeelding voor de aftrekken:





**Dutch
Gymnastics**

Brug

Brug BB en MB

Artikel 11.6.2 Specifieke Toestel Aftrekken

Ophurken

Een turnster die met ophurken met 1 voet op de ligger komt en daarna haar 2e voet erbij zet om naar de hoge ligger te springen krijgt 0.30 technische aftrek.

Het element krijgt **wel** MW toegekend.

Voor het op de lage ligger klimmen en klauteren om naar de hoge ligger te springen geeft een aftrek van 0.50 punten (E-score).

LET OP!

Deze aftrek wordt niet gegeven als een turnster na een val op de lage ligger klimt om in de positie te komen om de oefening te vervolgen of op de lage ligger klimt om in een positie te komen om de oefening te beginnen.

Zie helpdesk



Brug BB en MB

Artikel 11.6.2 Specifieke Toestel Aftrekken

Voorover duikelen als afsprong

In niveau 3 t/m 7 is voorover duikelen tot hoekhang (3 sec.) een afsprong.

Hoekhang minder dan 3 seconden aangehouden

- krijgt het element toch MW en kan SE/Bonus ook worden toegekend.
- Er volgt echter wel een aftrek (E-score) voor het niet aanhouden van het krachtelement.
- Indien de hoekhang helemaal niet wordt aangegeven en/of de turnster raakt met haar voeten de grond en komt daarna weer in hoekhang, krijgt de turnster geen MW, geen SE/Bonus en volgt uitvoeringsaftrek.

Brug BB

Zolendraai

- Is 1 element. Niet ophurken als apart element rekenen.
- Geeft geen VW met kip. Alleen met wippertje.
- Alleen bij supplementen ABC -0,5 aftrek voor naar boven springen.
- Supplement D mag wel springen na de zolendraai zonder aftrek

Opzwaaien

- Minimale hoogte moet bereikt zijn voor SE. Voor MW mag hoogte afwijken.
- TA afsprong: vanuit zwaai-onderzwaai halve draai af. Hier is heel veel onduidelijkheid wanneer hij wel/niet goed is. Vele varianten kom je tegen.
 - ✓ **Goed**: Zelfde beweging als de onderzwaai.
Op hoogste punt **loslaten** en daarna draaien

VW

- Geen VW als er na het 2° element een tussenzwaai geturnd wordt.
- Opzwaai (TA)-buikdraai (A) tussenzwaai voor er verder geturnd wordt, dan dus geen TA+A VW



Brug MB

Zolendraai

- Is 1 element. Niet ophurken als apart element rekenen.
- Supplement 7 mag nooit springen van LL naar HL → aftrek -0,5

Opzwaaien

- Minimale hoogte moet bereikt zijn voor sommige SE.
Voor MW mag hoogte afwijken.

Afsprongen

- TA afsprong: vanuit zwaai-onderzwaai halve draai af.
Hier is heel veel onduidelijkheid wanneer hij wel/niet goed is.
Veel varianten kom je tegen.
 - ✓ **Goed**: Zelfde beweging als de onderzwaai.
Op hoogste punt **loslaten** en daarna draaien
- TA afsprongen mogen ook vanaf de hoge ligger
- A afsprongen mogen **alleen** van de hoge ligger

Brug

In niveau 3 t/m 7 en in supplement H mag de brug oefening in twee delen uitgevoerd worden.



- **Het is niet toegestaan om de oefening in drie delen uit te voeren.**
- **Na de 2e keer neerspringen wordt de oefening als beëindigd beschouwd.**

Brug MB

Mattensituatie onder de brug

Officieel moet de brug lager gezet worden voor de MB.
In veel zalen kan dit niet en moet de situatie daarom aangepast worden met behulp van matten.

- De brug staat standaard op 180/260, gemeten vanaf de vloer.
Met de 20 cm mat en 10 cm dempingsmat eronder kom je dan op 150/230
- MB hoogte LL moet zijn 165 cm.
HL moet zijn 245 cm vanaf de vloer.
- Met een officiële mat (20 cm met daarop een dempingsmatmat) eronder zou je moeten komen op 135/215
- Hoe ga je deze 15 cm overbruggen?

Brug MB

Je moet een situatie creëren voor de MB

- De standaard 20 cm mat met daarop een dikke mat van 30 cm is 50 cm. Je komt dan op een turn hoogte van 130 cm. Dat is iets te laag. Maar beter iets te laag dan te hoog.
- Deze situatie geldt voor **alle** niveaus. In de toestelbepalingen staat:
 - In de **Middenbouw supplement 6 en 7** dient de vloer onder de brug en de landingsplaats volledig bedekt te zijn met matten van 0.30 meter dikte. Het is niet toegestaan de landingsmatten te verplaatsen tijdens de oefening.
- Maar ook bij 5 en hoger kan de oefening in 2 delen gedaan worden, waarbij de afsprong (TA) van de LL kan zijn. Deze tekst suggereert dat bij 5 en hoger de matten er niet mogen liggen. Dit is niet correct.

Ook bij 5 en hoger horen de matten onder de volledige brug te liggen.
(Er zal een aanvulling van de toestelbepalingen komen in de helpdesk)



**Dutch
Gymnastics**

Balk

Balk

Afsprong is een acro element en is bij de lagere niveaus dus 1 van de 2 MW waarde elementen acro. Alleen als er expliciet staat dat er 2 acro elementen **op** de balk geturnd moeten worden, moet er dus een extra acro element geturnd worden. De afsprong blijft altijd 1 MW element

Belang van de choreografie

- Dat daar echt aandacht voor moet zijn bij het beoordelen van een oefening. Dit wordt, zeker bij de lagere niveaus, heel vaak niet gedaan.
- A t/m C en supplementen 1 en 2 → volledige artistiek
- D t/m H en supplementen 3 t/m 7 → verkorte artistiek
- Met de artistieke aftrekken kun je het verschil maken tussen de verschillende oefeningen, die de turnsters tonen

Balk houdingen serie MB

- De balk houdingen serie moet **na** de opsprong geturnd worden
 - wordt de balk houdingen serie **later** in de oefening gedaan, krijgt deze wel SE 2 en aftrek van 0.3
 - Tussen de opsprong en de houdingen serie mag wel (een klein beetje) choreografie geturnd worden om op te staan.
- Voor het toekennen van SE 2 dienen alle **vetgedrukte onderstreepte** houdingen geturnd te zijn
 - **Niet** de hele houdingenserie afkeuren als dun gedrukte tekst niet (volledig) geturnd wordt.
- Aftrekken voor de balk houdingen serie maximaal 1.50 technische aftrek voor de totale serie → **LET OP!** Serie 3 heeft niet alle punten die genoemd worden bij de aftrekken.

Je kunt dus niet aftrekken voor een standspagaat bij supplementen 5 | 6 | 7



Balk - dansserie SE 1

- Toekennen SE voor sprongen met beenspreiding →
Ook als er een afwijking in de beenspreiding is kun je WEL de SE geven.

Er staat **niet minimaal** 180° beenspreiding.
- Dat geldt niet alleen voor de hogere niveaus maar ook voor de lagere niveaus
- Voor het toekennen van SE 1 mag de sprong met beenspreiding 45 graden afwijken:
 - sprongen met 180° beenspreiding mogen geteld worden t/m 135°
 - sprongen met 135° beenspreiding mogen geteld worden t/m 90°

Balk – dansserie SE 1

- Telt onderstaande gymnastische serie voor SE 1 supplement C?



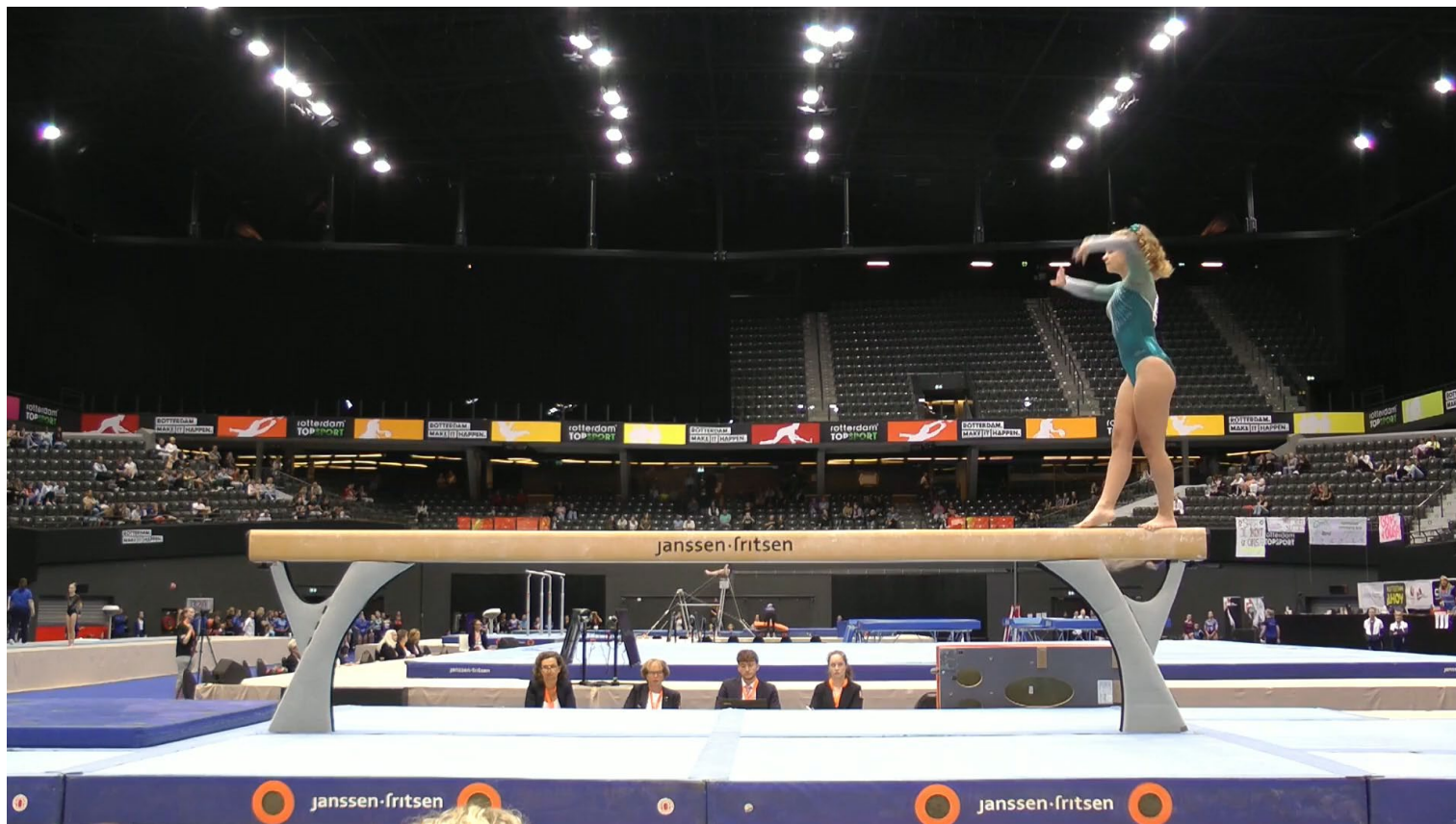
Ja.
Dit is een geldige dansserie.

Sprong 1 is niet verbonden met sprong 2, maar sprong 2 wel met sprong 3.

De sprongen hebben rond de 165 graden beenspreiding.

Balk - dansserie SE 1

- Telt onderstaande gymnastische serie voor SE 1 supplement E?



Ja.
Dit is een geldige dansserie.

De sprongen hebben rond de 160-170 graden beenspreiding.

Dus ook goed voor de supplementen A, B en C

Balk Fouetédraai

De fouetédraai mag zowel voorwaarts als achterwaarts gemaakt worden.

- de draai moet op de tenen gemaakt worden
- het zwaaibeen voorafgaand aan de draai is vanaf 45° geheven
- het zwaaibeen is na de draai ook minimaal 45° geheven
- de pirouette is een halve draai, dat houdt in dat deze 180° graden gedraaid moet zijn

Mag het zwaaibeen afwijken?

Ja. Dat mag, echter moet er nog wel opgezwaaid zijn vóór de draai en geheven zijn ná de draai.

Mag de halve draai afwijken?

Nee. Dat mag niet. Pirouettes moeten altijd volledig gedraaid zijn. Je kijkt daarbij naar de heupen en de schouders



Balk Handstand

Artikel 12.7

- Een handstand moet om een A als moeilijkheidswaarde te krijgen minimaal 2 seconden aangehouden worden.
- De handstand 1 seconde of vluchtige handstand krijgt TA-waarde toegekend indien deze binnen de 45° van de verticaal wordt uitgevoerd.
- Het tweede been moet ook aangesloten zijn geweest binnen de 45° van de verticaal
- Een handstand met TA-waarde mag in supplement E t/m G gebruikt worden om te voldoen aan de samenstellingseis van acrobatisch element door of tot handstand. Bij supplement H is het SE 4.



**Dutch
Gymnastics**

Vloer

Vloer

Belang van de choreografie

- Dat daar echt aandacht voor moet zijn bij het beoordelen van een oefening. Dit wordt, zeker bij de lagere niveaus, heel vaak niet gedaan.
- A t/m C en supplementen 1 en 2 → volledige artistiek
- D t/m H en supplementen 3 t/m 7 → verkorte artistiek
- Met de artistieke aftrekken kun je het verschil maken tussen de verschillende oefeningen, die de turnsters tonen

Vloer supplement A | B | C | 1 | 2

- 12 vakjes op de checklist
 - 6 vakjes artistieke presentatie
 - 3 vakjes compositie
 - 3 vakjes muziek en muzikaliteit
- Maximaal 1.60 aftrek



ARTISTIEKE AFTREK VLOER

Competitie	Subdivisie	Rotatie
------------	------------	---------

Jury	Handtekening
------	--------------

NR	NAAM	ARTISTIEKE PRESENTATIE						COMPOSITIE			MUZIEK EN MUZIKALITEIT			Totaal aftrek
		<i>Onvoldoende artistieke presentatie gedurende de gehele oefening</i>						<i>Onvoldoende complexiteit of creativiteit bewegingen:</i>			<i>Bewerking muziek:</i>	<i>Muzikaliteit:</i>		ART
		Onjuiste lichaams-houding (hoofd, schouders, romp) 0.1	Onvoldoende amplitude (maximale verlenging vd bewegingen) 0.1	Voethouding Voeten niet gepunt/ geflex/ ingedraaid 0.1	Inefficiënt gebruik van het gehele lichaam 0.1	Slechte expressieve uitvoering met betrekking tot de stijl v.d. muziek 0.1 0.3	Uitvoering hele oefening als serie van niet verbonden elementen en bewegingen 0.1	Gedurende de gehele oefening 0.1	Slechte choreografie in de hoeken/ gebrek aan variatie 0.1	Geen beweging dicht bij vloer 0.1	Geen structuur in muziek 0.1	Gebrek an synchronisatie tussen bewegingen en beats aan het einde v.d oefening 0.1	Achtergrond-muziek 0.1 0.3	

Vloer supplement D t/m H + 3 t/m 7

- 8 vakjes op de checklist
 - 5 vakjes artistieke presentatie
 - 2 vakjes compositie
 - 1 vakje muziek en muzikaliteit
- Maximaal 0.8 aftrek → keuze uit 0.1 | 0.3 | 0.5 | 0.8



ARTISTIEKE AFTREK VLOER

Competitie	Subdivisie	Rotatie
------------	------------	---------

Jury	Handtekening
------	--------------

NR	NAAM	ARTISTIEKE PRESENTATIE					COMPOSITIE			MUZIEK EN MUZIKALITEIT			Totaal aftrek	
		<i>Onvoldoende artistieke presentatie gedurende de gehele oefening</i>					<i>Onvoldoende complexiteit of creativiteit bewegingen:</i>			<i>Muzikaliteit:</i>			ART	
		Onjuiste lichaams-houding (hoofd, schouders, romp) 0.1	Onvoldoende amplitude (maximale verlenging vd bewegingen) 0.1	Voethouding Voeten niet gepunt/ geflex/ ingedraaid 0.1	Inefficiënt gebruik van het gehele lichaam 0.1	Slechte expressieve uitvoering met betrekking tot de stijl v.d. muziek 0.1 0.3	Uitvoering hele oefening als serie van niet verbonden elementen en bewegingen 0.1	Gedurende de gehele oefening 0.1	Slechte choreografie in de hoeken/ gebrek aan variatie 0.1	Geen beweging dicht bij vloer 0.1	Geen structuur in muziek 0.1	Gebrek an synchronisatie tussen bewegingen en beats aan het einde v.d oefening 0.1	Achtergrondmuziek 0.1 0.3	

Vloer - indirecte danspassage SE1

Wat veel gedaan wordt:

2 verbonden sprongen dans..dans..weer 2 verbonden sprongen.

Om toch die VW te krijgen in dans, maar tegelijkertijd ook de danspassage te doen. Het is niet fraai en zorgt niet voor vloeiende dansbewegingen.

Hoe handel je als jurylid?

Je beoordeelt alle sprongen op de eigen aftrekken. Geeft VW daar waar het mag en uiteraard SE 1 als er twee sprongen zijn gemaakt, die beide met 1 voet zijn afgezet en eventueel **alleen** de tweede sprong is geland op 2 voeten met enkele danspassen daartussen.

Vloer - danspassage SE 1

- Toekennen SE voor sprongen met beenspreiding → Ook als er een afwijking in de beenspreiding is kun je WEL de SE geven.
 - Er staat **niet minimaal** 180° beenspreiding.
 - Dat geldt niet alleen voor de hogere niveaus maar ook voor de lagere niveaus

Wat is ook weer een danspassage?

- een passage is een indirecte verbinding van 2 verschillende gymnastische sprongen, waarvan één met beenspreiding (180° of 135°)
- het is een indirecte verbinding, dat houdt in dat er (dans)passen tussen de sprongen zijn
- beide sprongen moeten worden afgezet met 1 voet
- alleen de 2^e sprong mag landen op 2 voeten

Voor het toekennen van SE 1 mag de sprong met beenspreiding 45° afwijken:

- sprongen met 180° beenspreiding mogen geteld worden t/m 135°
- sprongen met 135° beenspreiding mogen geteld worden t/m 90°



Vloer - Acrolijnen

Een acrolijn met daarin een herhaald element is nog steeds een acrolijn.

- Arabier-salto en verderop in de oefening arabier-flfl zijn 2 acrolijnen met 2 elementen.
Alleen bij de laatste acrolijn krijgt de arabier geen MW meer.
Pas bij 2 dezelfde acrolijnen, (2x arabier-flfl) dan heb je geen 2^e acrolijn.
(bij supplementen E t/m H en 3 t/m 7)
- Reden: arabieren, flikflakken en overslagen zijn voorbereidende elementen. Zonder deze elementen is er geen mogelijkheid tot het verbinden van moeilijke elementen
- Bij vloer is de afsprong altijd een acro-element in de laatst tellende acrolijn. Hiernaast heeft turnster nog 1 of 2 acro-elementen nodig. Naar gelang het supplement dat voorschrijft.

LET OP!

In supplement F t/m A moeten SE 2 t/m 4 IN een acrolijn geturnd zijn



Vloer - danspassage SE 1

- Telt onderstaande gymnastische serie voor SE 1 supplement D?



Ja.
Dit is een indirecte danspassage.

Beide sprongen worden met 1 voet afgezet.

De sprong heeft 170 graden beenspreiding.

Vloer - danspassage SE 1

- Telt onderstaande gymnastische serie voor SE 1 supplement C?



Nee.
Dit is een
directe
danspassage
en beide
sprongen
worden met
2 voeten
afgezet.

Vloer – danspassage SE 1

- Telt onderstaande danspassage voor SE 1 supplement C?



Nee.
Beide sprongen zijn met 1 voet afgezet

Er is voldoende beenspreiding

Maar het is een directe danspassage

Vloer - danspassage SE 1

- Telt onderstaande gymnastische serie voor SE 1 supplement B?



Ja.
Dit is een indirecte danspassage.

Beide sprongen worden met 1 voet afgezet.

De sprong heeft 180 graden beenspreiding.

Vloer - Stutrol

Artikel 13.8 Specifiek middenbouw

- Een rol achterover en stut dient uitgevoerd te worden met gestrekte armen. Indien de armen zijn gebogen wordt uitvoeringsaftrek gegeven. Het samenstellingselement wordt toegekend (indien wordt voldaan aan de criteria voor de steun / handstandfase). Bij een stut is er sprake van een schouder en heupstrekking (een steekmoment en stijging van de heupen).
- Een rol achterover / stut moet tot op de voeten uitgevoerd worden (tot hurkzit, tot ligsteun of stand).

Er is **geen aftrek** als de rol/stut tot een andere eindhouding dan beschreven wordt uitgevoerd.

- Indien de **rol achterover tot op de knieën** wordt uitgevoerd, krijgt het element **geen** MW toegekend, telt de rol achterover **niet** voor het samenstellingselement en wordt **aftrek** voor een landingsfout (toucheren / aanraken toestel) toegepast.
- Eindigen op de knieën wordt **niet als val** gezien.





**Dutch
Gymnastics**