

HELPDESK

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

SEPTEMBER 2018



Sectie 2 – Voorschriften voor turnsters

Gebruik planken

Een turnster heeft recht op het gebruik van een **'zachte' plank met blauwe of zilveren veren** bij de toestellen Brug Ongelijk en Balk (een 'zachte' plank). Het is niet toegestaan planken behorend bij de toestellen te verplaatsen.

Valtijd

Een turnster heeft het recht op 30 seconden hersteltijd bij Brug Ongelijk en 10 seconden hersteltijd bij Balk na een val **vanaf het moment dat de turnster op de voeten staat**.

Tijdens de valtijd mag de coach de turnster van advies voorzien.

Sectie 3 – Voorschriften voor coaches

Straffen voor gedrag van de coach – Praten tijdens de oefening

In principe geldt de regel: 1^e maal = 0.50 + waarschuwing en 2^e maal = 1.00 + verwijdering van de coach van de wedstrijdvloer (per toestel!) (aftrekken zijn neutrale aftrekken)

Afhankelijk van het niveau zal echter de leiding niet verwijderd worden van de wedstrijd vloer.

Sectie 6-8 – Voorschriften van toepassing op de D/E-score

Berekenen van de D-score:

Sprong: de D-score is de Moeilijkheidswaarde uit de Sprongtabel. Brug ongelijk, Balk & Vloer:

- Basisoefening voor alle leeftijdscategorieën

uitgangswaarde 4.50 Brug Ongelijk:

- Bij Pupil 2 N1 & N2, Jeugd 1 N1 & N2 & N3 kan er gekozen worden voor een 2e oefening met een basis score van 5.40

De D-score kan worden verhoogd door plus-elementen te turnen. Per oefening is er een maximale verhoging van 1.20 punt mogelijk (N.B. Dit kan dus ook 5 plus elementen en 1 min element bevatten).

Deze maximale verhoging geldt NIET voor de N1 oefenstof.

De D-score kan worden verlaagd door het uitvoeren van min-elementen en door het weglaten of niet herkenbaar uitvoeren van elementen.



De criteria voor herkenbaar turnen staat in sectie 7.2.1 voorgeschreven. Elementen die onderstreept zijn, zijn indien herkenbaar geturnd 0.30p waard.

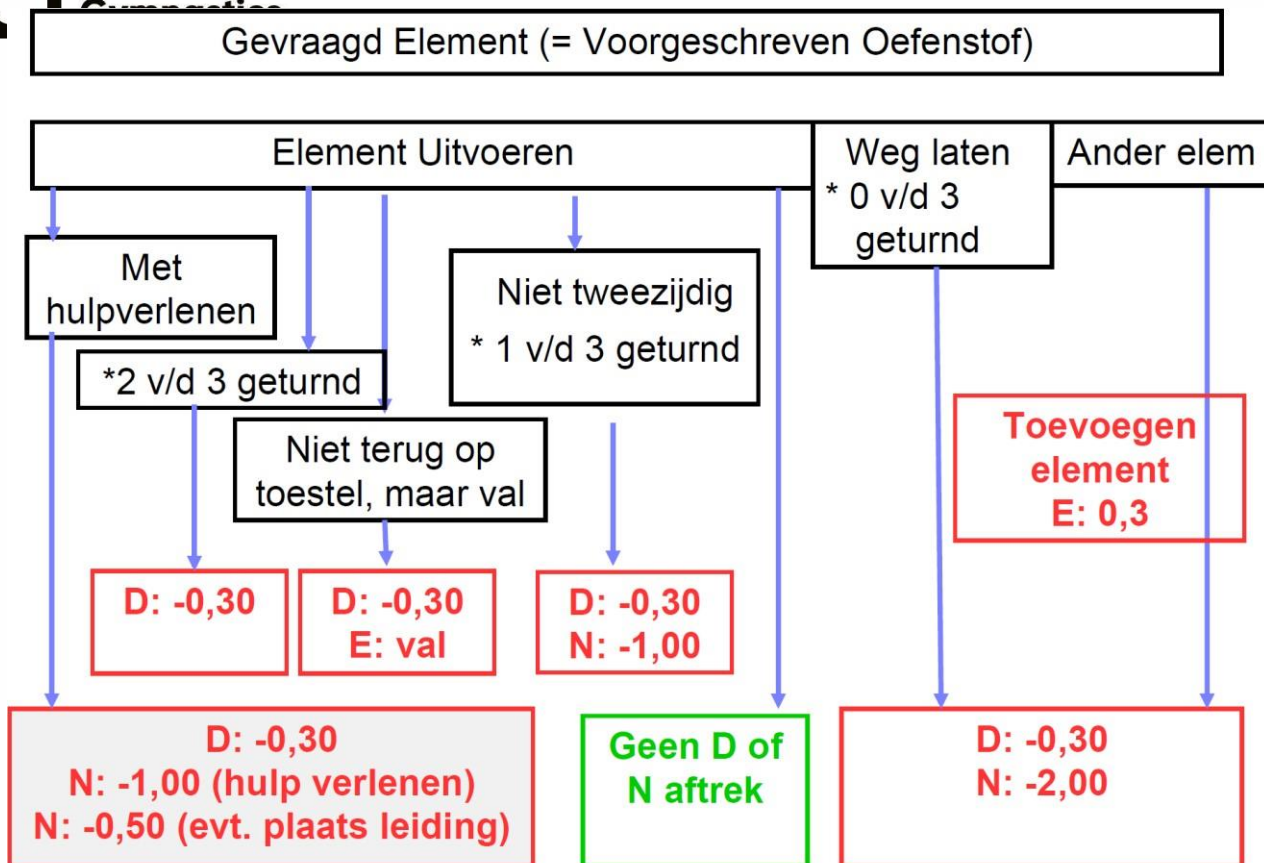
Een element is herkenbaar als aan de volgende voorwaarden wordt voldaan:

- Draaien om de breedte-as (rollen, salto's en overslagen)
 - o Als in vlucht (salto's) de landing op de voeten is gemaakt
 - o Als vanuit (hurk)zit tot (hurk)zit (rollen), de steun in (hurk)zit bereikt is met 1 voet of 2 voeten op de balk
 - o Als vanuit steun tot steun (draaien om de breedte-as bij Brug Ongelijk) de steun na het onderdeel wordt bereikt
 - o Als vanuit stand tot stand (overslagen) de landing op de voet(en) na het element is bereikt
 - o Als vanuit stand tot houding (handstand of zweefstand) er niet meer dan 45° afwijking is. Als de afwijking binnen 45° blijft, volgt er wel uitvoeringsaftrek.
- Draaien om de diepte-as (radslag en arabier)
 - o Als vanuit stand tot stand de landing op de voet(en) is bereikt
- Zwaaien tot steun (kippen en $\frac{3}{4}$ reus)
 - o Als de steun is bereikt. Dit betekent heupen tenminste boven de horizontaal gezien vanuit het steunpunt
- Lengte as draaien (schroefsalto's, pirouettes, sprongen met draai) (zie 9.2.1)
 - o Salto's met lengte-as draai: Als de draai volledig gemaakt is (de plaatsing van de voorste voet is bepalend)
 - o Lengte-as draaien op 1 been: Als de draai minimaal $\frac{3}{4}$ gedraaid is (De positie van de schouders en de heupen zijn bepalend)
 - o Sprongen met draai: Als de draai minder dan 30 graden onderrotatie heeft (De positie van de schouders en de heupen zijn bepalend)

Neutrale aftrek:

Neutrale aftrek wordt in onderstaande gevallen toegepast: (zie ook stroomschema)

- Weglaten van onderstreepte elementen: N – 2.00p (of volgens tabel bij >1 element weglaten)
- Niet tweezijdig uitvoeren van tweezijdig element: N – 1.00p
- Weglaten van 1,2 of 3 elementen in een blokje van 3 elementen (bv krachthoudingen, kurbet, kaatssprongen):
 - o 2 van de 3 geturnd: Geen neutrale aftrek
 - o 1 van de 3 geturnd: N – 1.00p
 - o 0 van de 3 geturnd: N – 2.00p
- Hulpverlening: N – 1.00p (hulpverlening), mogelijk ook N - 0.50 i.v.m. incorrecte plaats van de leiding (bij Balk & Vloer)



* Geldt daar waar 3 elementen in 1 vak staan: krachthoudingen, kurbet, kaatssprongen

Neutrale aftrek	Oefenstof N1 t/m N4	Oefenstof D1 t/m D3
0.00 punt	0 elementen weglaten	0 elementen weglaten
2.00 punt	1 element weglaten	1 element weglaten
4.00 punt	2/3 elementen weglaten	2/3 elementen weglaten
6.00 punt	4/5 elementen weglaten	4/5 elementen weglaten
8.00 punt	6/7 elementen weglaten	6 elementen weglaten
10.00 punt	≥ 8 elementen weglaten	≥ 7 elementen weglaten



Hulpverlening

Indien een element wordt uitgevoerd met hulpverlening, dan wordt dit element als niet herkenbaar beschouwd.

- Geef 0.30 aftrek van de D-score + 1.00 punt neutrale aftrek hulpverlening
- Indien van toepassing: - 0.50 neutrale aftrek voor incorrecte plek van de leiding
- Geef technische/uitvoeringsafrekken op de E-score

Technische afwerking

Er zijn een aantal onderstreepte elementen in de oefenstof, waarbij o.a. een kaats, assemblé-kaats- streksprong-af, squatlanding-na streksprong, rijzit-na rol voorover, etc. wordt gevraagd. Dit is dan de eindfase of techniek die gewenst is en daarom eveneens onderstreept. Als deze "afwerking" echter wordt weggelaten, dan niet de volledige D -0,30 maar E -0,30 als aftrek techniek.

Belangrijke choreografie is dik gedrukt. Hierop kan alleen E-aftrek gegeven worden.

Plaats van de leiding

- | | | |
|---------------------------|---------------|--|
| Niveaus | Sprong | <input type="checkbox"/> nergens toegestaan |
| N1 t/m N4 & D1 | Brug Ongelijk | <input type="checkbox"/> overal toegestaan |
| | Balk | <input type="checkbox"/> alleen toegestaan om plank weg te halen bij opsprong |
| | Vloer | <input type="checkbox"/> nergens toegestaan |
| Niveaus: | Sprong | <input type="checkbox"/> alleen toegestaan op de landingsmat achter het toestel. |
| D2 en D3 | | Staat de leiding binnen 1 m tussen plankoline en springtoestel dan geldt een neutrale aftrek van 1.00 punt |
| | Brug Ongelijk | <input type="checkbox"/> overal toegestaan |
| | Balk | <input type="checkbox"/> toegestaan bij de op- en afsprong |
| | Vloer | <input type="checkbox"/> toegestaan bij moeilijke acrobatische elementen |

Voor de technische richtlijnen geldt voor herkenning van de elementen in de voorgeschreven oefenstof de zelfde regels als in de keuze oefenstof.

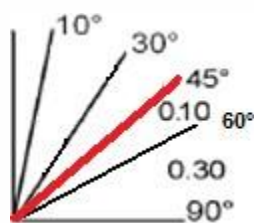
9.4 Brug ongelijk

Opzwaaien: Opzwaaien mogen maximaal 45 graden afwijking hebben om geteld te worden voor de D-score. Amplitude aftrekken gelden volgens sectie 9.4.1 in het reglement.

<input type="checkbox"/> Bij een afwijking tussen 0° en 15°:	D-score geen	E-score -
<input type="checkbox"/> Bij een afwijking tussen 15° en 45°:	aftrek,	0.10
	D-score geen	E-score -
	aftrek,	0.30
<input type="checkbox"/> Bij een afwijking >45°:	D-score -0.30	E-score -
		0.30

Opzwaai 45° als 'plus'-optie (2.001, in instap N1 en N2 en pupil 1 N2)

Indien kan worden gekozen voor een hoge opzwaai als +0.30 optie jureer dan in het voordeel van de turnster.

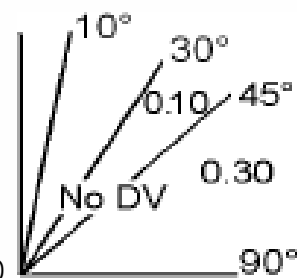


- Opzwaai tussen 45° en 60° dan: D +0.30 en E -0.10 voor amplitude.
- Opzwaai tussen 60° en horizontaal. Jureer als een mooi horizontale opzwaai, dus: D=basis, E geen aftrek voor amplitude.

Opzwaai tot handstand (2.201)

Indien opzwaai tot handstand wordt gevraagd (en er is geen keuzemogelijkheid voor een lagere opzwaai):

- Indien handstand binnen 10° = D-score toekennen
- Indien handstand tussen 10° en 30° afwijking: D - 0.30 (geen amplitude aftrek)
- Indien handstand tussen 30° en 45° afwijking: D -0.30, E-0.10
- Indien opzwaai >45° afwijking van handstand: D -0.30, E-0.30



Cirkelelementen zonder draai: voor alle cirkelelementen zonder draai

(bv. reuzendraai of losom) geldt sectie 9.4.3. Reusovergangen in de voorgeschreven oefenstof volgen dus ook sectie 9.4.2.

10.2 Aanlopen

In alle niveaus moeten 2 sprongen worden gemaakt, waarvan het gemiddelde van de 2 sprongen telt als eindscore. Per sprongsituatie zijn 2 aanlopen toegestaan.

Een 2e aanloop is slechts toegestaan, indien men de plankoline en/of het springtoestel (inclusief landingsvlak) niet heeft aangeraakt. In dit geval wordt 1.00 neutrale aftrek voor die sprong gegeven.

□ Bij een niet herkenbare sprong wordt een 0-score gegeven en is een 2^e aanloop **niet** toegestaan. Dit geldt voor elk niveau.

Voorbeelden van niet herkenbare sprongen (0-score):

- aansprong tot handstand, terugkomen op de plankoline
- overslag naar verhoging, landen met de voeten op het springtoestel
- arabier in, streksprong landen op de plankoline in het geval arabier flick-flack moet worden gesprongen. Let op: bij de sprong optie 'arabier streksprong', streksprong landen op de plankoline wordt aftrek gegeven (zie aftrektabel 10.6.2).
- arabier in, flick-flack (naar verhoging) zonder handplaatsing
- een sprong uitvoeren die niet in de sprongtabel is opgenomen
- het niet eerst landen op de voeten (behalve bij sprongen tot rug/buiklig)

Let op: een streksalto die niet gestrekt is, wordt afgewaardeerd naar een hurksalto met aftrek voor onvoldoende hurkhouding volgens sectie 9.

Sprong Jeugd1 N1

- 'Arabier flick-flack kaats tot ruglig' (D 3,80) geturnd als 'Arabier flick-flack landen, springen tot ruglig' wordt beschouwd als 'Arabier flick-flack tot stand' (D 3,20); landing beoordelen, geen aftrek voor 'val'
- 'Arabier flick-flack tot stand' geturnd als 'Arabier flick-flack tot ligsteun met handen op het springtoestel en voeten op de mat' (handen blijven op het springtoestel, geen moment van afduw): 0-score, geen landing tot stand op de voeten
- 'Arabier flick-flack kaats tot ruglig' (D 3,80) wordt geturnd met kaats op het springtoestel tot ruglig: 0-score

Sectie 10.4 Eisen

Voor zowel de kwalificatie als de sprongfinale in de categorie Jeugd 1 geldt dat er twee verschillende of twee dezelfde sprongen uitgevoerd mogen worden. Het gemiddelde van beide sprongen telt als eindcijfer.

Het in sectie 10.4.3. (Uitvoeren van ongeldige sprongen) laatst genoemde punt is NIET van toepassing. De regel "De tweede sprong in de kwalificatie voor toestelfinale of in de toestelfinale is een herhaling van de eerste sprong." komt te vervallen en is niet van toepassing in de voorgeschreven oefenstof.

Krachthoudingen, kurbet-bewegingen, techniek-zwaaien 45° onder de horizontaal (N.B. geldt ook voor de kaatssprongen op balk)





Bij het weglaten van één of meerdere 'elementen' geldt de volgende regel:

- Indien 1x weglaten: 0.30 aftrek van de D-score
- Indien 2x weglaten: 0.30 aftrek van de D-score + 1.00 neutrale aftrek
- Alle 3 weggelaten: 0.30 aftrek van de D-score + 2.00 neutrale aftrek.

Bij het weglaten van alle andere elementen geldt voor elke ontbrekend element D -0,30 en N -2,00 (of als er meerdere elementen per oefening worden weggelaten volgens de desbetreffende tabel voor neutrale aftrekken).


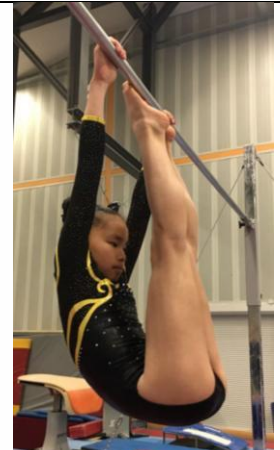

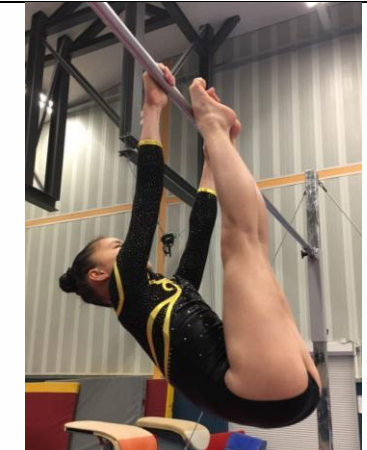
Toelichting krachthoudingen N-oefenstof:

In de stalderhang moeten de heupen gekanteld zijn en niet alleen de benen gespreid. Tevens zijn de heupen minimaal op schouderhoogte.

			
Correct	Fout: stalderhang onvoldoende gekanteld (D -0.30 en E score -0.10 / - 0.30)	Fout: stalderhang hol en opgetrokken, bekken onvoldoende gekanteld (E score -0.10 / - 0.30) *	Fout: stalderhang in split (E score -0.10 / - 0.30)
*aftrek hoofdhouding (-0.10), houding in schouders / schouderhoek (-0.10) en borsthouding/lichaamshouding (-0.10); dit zijn specifieke toestel aftrekken; daarnaast gelden ook de aftrekken uit de tabel in artikel 8.3.			



In de V hang zijn de tenen / wreef bij de ligger. De tenen zijn gestrekt en worden dus niet onder of boven de stok **geklemd**, zoals op de volgende afbeeldingen.

			
Correct	Fout: V-hang met voeten geklemd onder stok (D -0,30 en E score)	Fout: V-hang met voet geklemd boven de stok (D -0,30 en E score)	Fout: V-hang hol en opgetrokken in schouders (E score: -0.10 / -0.30) *
*aftrek hoofdhouding (-0.10), houding in schouders / schouderhoek (-0.10) en borsthouding/lichaamshouding (-0.10); dit zijn specifieke toestel aftrekken; daarnaast gelden ook de aftrekken uit de tabel in artikel 8.3.			

Toelichting overspreiden en terughurken D-oefenstof:

In de D-oefenstof is er een min-optie toegevoegd in plaats van het ophurken. De turnster moet hierbij het been gestrekt overheffen tot zit. Dan mag de turnster 1 hand over het been zetten, om vervolgens één voor één de benen in te hurken tot hurkzit op de ligger. Het been overspreiden en de hand overplaatsen hoeft dus NIET tegelijk.

Toelichting voorover duikelen tot hoekhang D-oefenstof:

Bij de hoekhang zijn de heupen in een hoek van 90 graden. Voor het erkennen van het element mag de hoek in de heupen maximaal 45 graden afwijken (boven of onder de horizontaal). Hiervoor wordt technische aftrek gegeven (0.10 of 0.30). Indien de hoek in de heupen meer dan 45 graden afwijkt, dan D-score -0.30.

Dit element dient met rechte armen uitgevoerd te worden, waarbij het is toegestaan dat de handen worden omgepakt (dit geeft geen aftrek voor aanpassing handplaatsing).

De hoekhang dient de aangegeven tijd vastgehouden te worden. Indien er geen tijdsduur is vermeld geldt dat de houding aangegeven moet zijn.

Artikel 12.1 Opsprongen

Indien men kan kiezen uit een opsprong uit de Elemententabel, dan dient de uitvoering te voldoen aan de omschrijving van dit element. Voor de niveaus Jeugd 1 N2, N3 en N4 is opsprong met B- waarde een plus-element. Er mag ook een opsprong met C-waarde geturnd worden en dit geeft net als een opsprong met B-waarde een bonus van +0,30. Een opsprong met D-waarde is niet toegestaan.

Afsprongen Jeugd 1 N-niveaus

Voor de niveaus Jeugd 1 N2 en N3 is de afsprong met een B-waarde een plus-element. Hiervoor geldt dat ook een afsprong met C-waarde geturnd mag worden en dit geeft, net als een afsprong met B- waarde, een bonus van +0,30. Een afsprong met D-waarde is niet toegestaan.

Voor Jeugd 1 N4 is de afsprong met een A-waarde een basis element. Hiervoor geldt dat ook een afsprong met B-waarde geturnd mag worden. Dit geeft dezelfde waarde als een afsprong met A- waarde. Een afsprong met C-waarde is niet toegestaan.

Tijdsduur balkoefeningen

De aftrek voor de maximale tijdsduur in de voorgeschreven oefenstof is afwijkend ten opzichte van het FIG/Keuze oefenstof. Voor elk niveau geldt:

- tot en met 10 seconden te lang = 0.10 neutrale aftrek
- 11 tot en met 20 seconden te lang = 0.30 neutrale aftrek
- 21 seconden en meer te lang = 0.50 neutrale aftrek

Tweezijdig turnen gymnastische elementen / Voorkeursbeen

Indien anders staat vermeld in de oefenstof, is de turnster vrij om te kiezen met welk been desbetreffende choreografie wordt uitgevoerd. Sommige elementen worden zowel linksom als rechtsom gevraagd. Indien het element niet tweezijdig gedaan wordt, is het 2^e element niet herkenbaar, en geeft -1.00 neutrale aftrek.

Vloer Instap N2 / N3 / D1 en pupil 1 N3 / D1

In maat 1 start de turnster met Passé rechts en in maat 2 moet de (spagaat)handstand / boogje met het rechterbeen uitgevoerd worden.

In maat 3 start de turnster met Passé links en in maat 4 moet de (spagaat)handstand / boogje met het linkerbeen uitgevoerd worden.

Hoewel bij het element rechts / links niet onderstreept is, wordt hier 2-zijdig turnen gevraagd. Indien de turnster het element 2x met hetzelfde been uitvoert gaat de D-score omlaag (-0.30) en wordt 1.00 punt neutrale aftrek gegeven.

Houdingselementen

Houdingselementen dienen 1 of 2 seconden te worden aangehouden. Indien te kort aangehouden, is het element echter wel gemaakt. In dit geval alleen D -0.30 en géén N aftrek geven.

In de N-niveaus vloer wordt vanuit ligsteun handstand heffen of kaats tot handstand gevraagd. Dit mag zowel met gesloten als gespreide benen uitgevoerd worden.



Dutch Herhalingsmomenten (N-niveaus)

In de N-niveaus kan het mogelijk zijn dat je 2x eenzelfde element in de oefening zou kunnen krijgen.

Voorbeelden:

- Balk niveau pupil 2 N3 moet in maat 5-6 een radslag turnen en kan voor de afsprong kiezen voor radslag –salto/streksprong af
- Vloer Jeugd 1 N1 kan in maat 6-7 kiezen voor de acrosérie overslag – streksalto vo – hurksalto vo en in maat 22-23 overslag – streksalto of overslag – schroefsalto gestrekt

- Bij balk mag een acro-element in de oefening herhaald worden om de afsprong te maken**
→ Bij vloer Jeugd 1 mag er geen herhaling in de laatste acrolijn worden geturnd

Omschrijving van kaatsen: uit de enkels gemaakt met minimale inverting uit knie en heup.