



## **Waarderingsvoorschriften 2025-2029**



# AFKORTINGEN

## VERWIJZINGEN

De waarderingsvoorschriften zijn eigendom van de FIG. Het Nationaal Turn Systeem dames is eigendom van de KNGU LTC Turnen. Vertalen en kopiëren is verboden zonder schriftelijke toestemming van de FIG en de KNGU. In geval er een discrepantie is tussen beweringen in de Waarderingsvoorschriften en het Technisch Reglement, het Huishoudelijk Reglement of de Statuten hebben het Technisch Reglement, het Huishoudelijk Reglement en de Statuten voorrang.

Commissies	
EG	Executive Committee
FIG	Federatie of International Gymnastics
LOC	Lokaal organizing Committee
TC	Technisch Committee
WAG	Woman's Artistic Gymnastics
WTC	Woman's Technical Committee
Documenten	
COP	Code of Points ( <i>Reglement</i> )
TR	Technische Reglementen
Toestellen	
SP	Sprong
BO	Brug Ongelijk
BA	Balk
VL	Vloer
LL	Lage Ligger
HL	Hoge Ligger
Evt	Event
Panels	
D-Jury	Jury voor de moeilijkheidsbeoordeling
D-score	De score van de moeilijkheid
E-Jury	Jury voor de uitvoerings beoordeling
E-score	De score van de uitvoering
SEC	Secretaris/Secretaresse
HWJ	Hoofd Wedstrijd Jury
Vereisten	
VW	Verbindingswaarde
Afspr.	Afsprong
MW	Moeilijkheidswaarde
Gr.	Groep
Max.	Maximum
Min.	Minimum
Opspr.	Opsprong
P.	Punten
SB	Serie Bonus
SE	Samenstellingseisen
AB	Afsprongbonus

Lichaamsposities	
BA	Breedte as
aw	Achterwaarts
vw	Voorwaarts
Hstd.	Handstand
LA	Lengte as
Root Skill	Groep elementen met dezelfde inzet beweging op BO
zw	Zijwaarts
Wedstrijden	
AA	Meerkampfinale
AF	Toestelfinale
OG	Olympische Spelen
Kwal.	Kwalificatie wedstrijd
TF	Teamfinale
BB	Bovenbouw NTS
MB	Middenbouw NTS
WK	Wereldkampioenschappen
JOG	Jeugd Olympische Spelen
Ondersteunende systemen	
GOS	Commentator Informatie Systeem
IRCOS	Instant Control & Replay-systeem – Videoanalyzesysteem gebruikt door de FIG
JEP	Jury Evaluatie Programma
Kwaliteiten in uitvoering	
Choreografie	De creatieve opstelling van de oefening
Samenstelling	Vereisten voor de oefening
Dynamiek	Actieve, krachtige, energetische, explosieve verandering in de intensiteit van de uitvoering
Expressie	De betekenis van emoties kunnen uitdrukken of duiden
Precisie	Elke beweging moet perfecte controle laten zien in iedere fase, inclusief een duidelijke start en eindpositie.
Lichaamspositie	Het woord 'positie' (in het Engels 'position') wordt gebruikt om de lichaamshouding in de lucht te omschrijven.
Lichaamshouding	Het woord 'lichaamshouding' (in Engels 'posture') wordt gebruikt om de lichaamshouding te omschrijven wanneer de voeten in contact zijn met de grond (bv. Bij landing, maar ook gedurende choreografie)

# INHOUDSOPGAVE

<b>AFKORTINGEN</b> .....	<b>1</b>
<b>INHOUDSOPGAVE</b> .....	<b>2</b>
<b>DEEL I - VOORSCHRIFTEN VOOR DE WEDSTRIJDDEELNEMERS</b> .....	<b>4</b>
<b>SECTIE 1 – DOEL</b> .....	<b>4</b>
<b>SECTIE 2 – VOORSCHRIFTEN VOOR TURNSTERS</b> .....	<b>4</b>
2.1 RECHTEN VAN DE TURNSTERS .....	4
2.2 VERANTWOORDELIJKHEDEN VAN TURNSTERS .....	5
2.3 PLICHTEN VAN TURNSTERS .....	6
2.4 STRAFFEN VOOR HET GEDRAG VAN TURNSTERS .....	7
<b>SECTIE 3 – VOORSCHRIFTEN VOOR COACHES</b> .....	<b>8</b>
3.1 RECHTEN VAN DE COACHES .....	8
3.2 VERANTWOORDELIJKHEDEN VAN DE COACHES .....	8
3.3 STRAFFEN VOOR HET GEDRAG VAN DE COACH .....	9
<b>SECTIE 4 – VOORSCHRIFTEN VOOR DE TECHNISCHE COMMISSIE</b> .....	<b>10</b>
4.1 VERANTWOORDELIJKHEDEN LID JURYZAKEN VAN DE TECHNISCHE COMMISSIE TURNEN .....	10
<b>SECTIE 5 – VOORSCHRIFTEN EN STRUCTUUR VAN DE TOESTELJURY</b> .....	<b>11</b>
5.1 VERANTWOORDELIJKHEDEN VAN DE JURY .....	11
5.2 RECHTEN VAN DE JURY .....	12
5.3 SAMENSTELLING VAN DE TOESTELJURY .....	12
5.4 FUNCTIES VAN DE TOESTELJURY .....	12
5.5 FUNCTIES VAN DE TIJD-, LIJNJURYLEDEN EN SECRETARESSES/SECRETARISSEN .....	13
5.6 ZITPLAATSEN .....	13
<b>DEEL II - EVALUATIE VAN DE OEFENINGEN - DELEN 6-9</b> .....	<b>14</b>
<b>SECTIE 6 – BEPALING VAN DE SCORE</b> .....	<b>14</b>
6.1 ALGEMEEN .....	14
6.2 EINDSCORE BEPALEN .....	14
6.3 KORTE OEFENING .....	15
<b>SECTIE 7 – REGLEMENT VAN DE D-SCORE</b> .....	<b>17</b>
7.1 D-SCORE (INHOUD) SP, BO, BA, VL .....	17
7.2 MOEILIKHEIDSWAARDE (MW) .....	17
7.3 SAMENSTELLINGSEISEN (SE) (ALLEEN BB) .....	20
7.4 VERBINDINGSWAARDE (VW) & BONUS (ALLEEN BB) .....	21
7.5 SAMENSTELLINGSELEMENT (SE) (ALLEEN MB) .....	23
7.6 BONUS (ALLEEN MB) .....	23
<b>SECTIE 8 – TECHNISCHE RICHTLIJNEN</b> .....	<b>24</b>
8.1 ALLE TOESTELLEN .....	24
8.2 BALK EN VLOER .....	25
8.3 VEREISTEN VOOR SPECIFIEKE DANSELEMENTEN .....	27
8.4 BRUG ONGELIJK .....	29
<b>SECTIE 9 – VOORSCHRIFTEN VAN TOEPASSING OP DE E-SCORE</b> .....	<b>33</b>
9.1 BESCHRIJVING VAN DE E-SCORE 10.00 P. (UITVOERING) .....	33
9.2 BEOORDELING DOOR DE E-JURYLEDEN .....	33
9.3 TABEL VAN AFTREKKEN EN STRAFFEN .....	34

## DEEL III – TOESTELLEN – SECTIES 10-13.....37

### SECTIE 10 – SPRONG .....37

10.1 ALGEMEEN .....	37
10.2 AANLOOP POGINGEN .....	37
10.3 SPRONGGROEPEN .....	38
10.4 VEREISTEN .....	38
10.5 WERKWIJZE VAN CIJFERTOEKENNING .....	40
10.6 SPECIFIEKE TOESTELAFTREKKEN – E-JURY .....	41
10.7 EISEN PER SUPPLEMENT .....	41
10.8 SPECIFIEK MIDDENBOUW .....	42

### SECTIE 11 – BRUG ONGELIJK .....43

11.1 ALGEMEEN .....	43
11.2 INHOUD EN SAMENSTELLING VAN DE OEFENING .....	43
11.3 SAMENSTELLINGSEISEN (SE) – D-JURY (ALLEEN BB) .....	44
11.4 VERBIDINGSWAARDE (VW) EN AFSPRONGBONUS (AB) - D-JURY (ALLEEN BB) .....	44
11.5 SAMENSTELLINGS AFTREKKEN – E-JURY .....	45
11.6 SPECIFIEKE TOESTELAFTREKKEN – E-JURY .....	45
11.7 OPMERKINGEN .....	45
11.8 SPECIFIEK MIDDENBOUW .....	46

### SECTIE 12 – BALK .....47

ARTISTIEKE PRESENTATIE .....	47
12.1 ALGEMEEN .....	47
12.2 INHOUD VAN DE OEFENING .....	48
12.3 SAMENSTELLINGSEISEN (SE) – D-JURY (ALLEEN BB) .....	49
12.4 VERBIDINGSWAARDE (VW) EN SERIEBONUS (SB) EN AFSPRONG-BONUS – D-JURY (ALLEEN BB) .....	49
12.5 AFTREKKEN VOOR ARTISTIEKE PRESENTATIE EN CHOREOGRAFIE – E-JURY .....	50
12.6 SPECIFIEKE TOESTELAFTREKKEN – E-JURY .....	51
12.7 OPMERKINGEN .....	51
12.8 SPECIFIEK MIDDENBOUW .....	52

### SECTIE 13 – VLOER .....53

ARTISTICITEIT .....	53
13.1 ALGEMEEN .....	54
13.2 INHOUD VAN DE OEFENING .....	55
13.3 SAMENSTELLINGSEISEN (SE) – D-JURY (ALLEEN BB) .....	55
13.4 VERBINDINGSWAARDE (VW) & AFSPRONG BONUS – D-JURY (ALLEEN BB) .....	56
13.5 ARTISTICITEIT EN COMPOSITIE AFTREKKEN – E-JURY .....	56
13.6 SPECIFIEKE TOESTELAFTREKKEN – E-JURY .....	57
13.7 ACROLIJNEN EN AFSPRONG .....	57
13.8 SPECIFIEK MIDDENBOUW .....	58



# VOORSCHRIFTEN VAN TOEPASSING OP DE WEDSTRIJDDEELNEMERS

## SECTIE 1 – Doel

Het primaire doel van de waarderingsvoorschriften is om:

1. Te voorzien in een objectieve manier om turn oefeningen op alle niveaus in regionale, landelijke en internationale competities te beoordelen.
2. Het jureren van de wedstrijden van de KNGU te standaardiseren.
3. Te verzekeren dat de beste turnster in elke competitie wordt geïdentificeerd.
4. Coaches en Turnsters te begeleiden bij het samenstellen van wedstrijd oefeningen.
5. Te voorzien in informatie omtrent de bron van andere technische informatie en regels, welke juryleden, coaches en turnsters regelmatig nodig hebben tijdens de competities.

## SECTIE 2 – Voorschriften voor turnsters

### 2.1 Rechten van turnsters

#### 2.1.1 Algemeen

**De turnster heeft gegarandeerd het recht op:**

- a) Een correcte en eerlijke beoordeling van haar oefening, in overeenstemming met de waarderingsvoorschriften.
- b) Een geschreven evaluatie van de bepaling van de moeilijkheid van een ingediende nieuwe sprong of element binnen een redelijke termijn voor aanvang van de wedstrijd.
- c) Publieke bekendmaking van haar score onmiddellijk na afloop van haar oefening dan wel conform de specifieke regels die op die wedstrijd van toepassing zijn.
- d) Met toestemming van de HWJ haar gehele oefening (zonder aftrek) te herhalen:
  - indien de oefening is onderbroken door oorzaken buiten haar controle of verantwoordelijkheid.
  - indien een handleertje gescheurd is waardoor een val of onderbreking is veroorzaakt. De turnster moet het kapotte handleertje onmiddellijk laten zien aan het D1 jurylid en toestemming krijgen tot het herhalen van de oefening voordat zij het podium verlaat.

Opmerking: een turnster mag de gehele oefening herhalen aan het eind van de rotatie, of indien zij de laatste turnster in de rotatie is, op een tijdstip te beoordelen door de HWJ.
- e) Het kort verlaten van de wedstrijdhal om persoonlijke redenen.  
*Opmerking: de wedstrijd mag door haar afwezigheid niet vertraagd worden.*
- f) Een correcte uitslagenlijst te ontvangen, waarop al haar scores van de wedstrijd vermeld staan.

## 2.1.2 Toestellen

### De turnster heeft gegarandeerd het recht om:

- a) Een springplank te plaatsen op de extra 10 cm landingsmat (BO en BA).
- b) Het gebruik van magnesium op brug en het aanbrengen van kleine tekens met magnesium op de balk.
- c) Eén coach op het podium bij brug.
- d) 30 seconden rust/hersteltijd na een val van de brug en 10 seconden rust/hersteltijd na een val van de balk (zonder aftrek).
- e) Overleg met haar coach gedurende de valtijd en tussen de eerste en tweede sprong.
- f) Het indienen van een verzoek om beide liggers van de brug te verhogen, indien haar voeten de mat raken.

### Warming-up

#### Voor alle KNGU wedstrijden geldt:

- Elke deelnemende turnster (inclusief vervangster van geblesseerde turnster) heeft recht op een korte toestel warming-up onmiddellijk voorafgaand aan de wedstrijd op het podium op alle toestellen in overeenstemming met de Technische Voorschriften die voor de competitie gelden.
  - **SP:**  
Wanneer 1 sprong wordt uitgevoerd: 3 inspringbeurten, ongeacht de inturttijd  
Wanneer 2 sprongen worden uitgevoerd: 4 inspringbeurten, ongeacht de inturttijd
  - **BA, VL**  
30 seconden per turnster
  - **BO**  
50 seconden per turnster, inclusief prepareren van de liggers

#### OPMERKING

- *In de kwalificatie en Teamfinale is de gehele warming-up tijd voor het team. Het team dient zelf de verlopen tijd in de gaten te houden, zodat ook de laatste turnster een warming-up krijgt.*
- *In mixgroepen is de warming-up tijd voor de individuele turnster. De volgorde in de warming up moet dezelfde zijn als de volgorde in de wedstrijd.*
- Het einde van de warming-up tijd wordt aangegeven door een signaal. Als een turnster op dat moment nog op het toestel staat, kan ze het begonnen element of verbinding afmaken. Na de warming-up tijd, of tijdens een pauze in de wedstrijd, kan het toestel worden geprepareerd (max. 2 personen op BO), maar niet worden gebruikt.
- Het D1 Jurylid zal 30 seconden voordat de oefening dient te beginnen een opvallend/duidelijk signaal geven.

## 2.2 Verantwoordelijkheden turnsters

- a) De waarderingsvoorschriften te kennen en zich conform te gedragen.
- b) Een schriftelijk verzoek in te dienen of te laten indienen (op een tijdstip dat in overeenstemming is met de specifieke regels van de betreffende wedstrijd) bij de LTC turnen, werkgroep juryzaken, om de moeilijkheidsgraad van een ingediend nieuw element te beoordelen.
- c) De turnster of haar coach dient het verzoek in om de liggers van de brug te mogen verhogen met 5 cm bij de wedstrijdleiding tijdens de algemene warming-up van de wedstrijd.

## 2.3 Plichten van turnsters

### 2.3.1 Algemeen

- a) Zij dient zich op de juiste wijze (opsteken hand/handen) te presenteren en daarbij aan het D1 jurylid het begin van haar oefening kenbaar te maken en aan hetzelfde jurylid het einde van haar oefening kenbaar te maken.
- b) Zij moet de oefening beginnen binnen 30 seconden nadat het groene licht is gegeven of het D1 Jurylid een teken heeft gegeven (op alle toestellen).
- c) De turnster dient na een val van de brug binnen 30 seconden en na een val van de balk binnen 10 seconden verder te gaan met haar oefening (de tijd start nadat de turnster na haar val weer is opgestaan). In die tijd kan de turnster zich herstellen, magnesium pakken, overleggen met haar coach en weer op het toestel klimmen.
- d) Na afloop van haar oefening dient zij het podium of de matten behorend bij het toestel onmiddellijk te verlaten.
- e) Zij dient af te zien van het wijzigen van de hoogte van de toestellen, tenzij daar toestemming voor is verleend.
- f) Zij dient af te zien van spreken met juryleden in functie gedurende de wedstrijd.
- g) Zij dient af te zien van het vertragen van de wedstrijd: te lang op het podium of matten blijven, terugkeren op het podium of matten nadat de oefening is beëindigd, of op andere wijze misbruik te maken van haar rechten of inbreuk maken op die van een andere deelnemster.
- h) Zij dient na een val van het toestel, niet opzettelijk de valtijd rekken door bewust niet op te staan om zo te voorkomen dat de 30 sec. valtijd start en extra tijd te hebben voor bijv. het aanpassen van de leertjes, ontvangen van magnesium van de coach, vertragen van de wedstrijd zonder geldige reden etc.
- i) Zij dient zich te onthouden van elke vorm van ongedisciplineerd of onheus gedrag of inbreuk te maken op de rechten van een andere deelnemster.  
(bv het markeren van de Vloer met magnesium, schade toebrengen aan het oppervlak of delen van het toestel tijdens de preparatie, gebruik van water op het oppervlakte van de balk, veren uit de springplank verwijderen)
- j) De extra mat moet tijdens de gehele oefening op dezelfde positie (voor de landing) blijven (BO en BA).
- k) Zij dient gebruik te maken van de extra 10 cm dempingsmat boven op de bestaande landingsmatten (20 cm) voor landingen bij SP, BO en BA, tenzij de toestelbepalingen dit anders voorschrijven.
- l) Zij dient deel te nemen aan de prijsuitreiking, gekleed in haar wedstrijdtenue.

### 2.3.2 Wedstrijdtenue

- a) Zij moet een correct sportief niet-doorschijnend turnpakje of unitard (*turnpakje uit één stuk met benen over de volledige lengte van heup tot enkel*), van een elegant ontwerp dragen. Voor sporters die deelnemen aan wedstrijden turnen dames is het toegestaan een nauwsluitende turnbroek met pijpen te dragen dat aansluit en passend is bij de bovenkleding. Alle lengtes van de pijpen zijn hierbij toegestaan. Indien de pijpen over de knie gaan moeten deze aansluitend zijn (legging). Onder passend wordt verstaan: een turnbroek waarin tenminste één kleur uit de bovenkleding terug komt of een geheel zwarte turnbroek, en waarbij het logo van de kledingfabrikant niet groter is dan maximaal 60 cm<sup>2</sup>. Voor het dragen van een turnbroek vindt geen aftrek in de beoordeling plaats.
- b) De Turnster mag een hoofdbedekking dragen volgens de meest recente "Richtlijnen in het huishoudelijk reglement van de KNGU". De halslijn van de voor- en achterkant van het turnpakje dient fatsoenlijk te zijn, dat wil zeggen niet lager dan halverwege het borstbeen en niet lager dan de onderkant van de schouderbladen. Turnpakjes/unitards kunnen met of zonder mouwen zijn. De breedte van de schouderbandjes moet minimaal 4 cm zijn.
- c) Het turnpakje mag maximaal tot heuphoogte uitgesneden zijn. De pijplengte van het turnpakje mag niet langer zijn dan de horizontale lijn rond het been; en niet meer dan 2 cm onder de aanzet van de billen.
- d) Zij mag naar keuze turnschoentjes en/of sokken dragen.
- e) Zij moet een startnummer, uitgegeven door de organisatie, dragen.  
Na goedkeuring van haar schriftelijk verzoek daartoe, is het haar toegestaan het rugnummer te verwijderen in het geval van draaien op de rug op balk of vloer. In dat geval dient het nummer onmiddellijk voor aanvang van haar oefening aan de D-juryleden te worden getoond.
- f) Zij mag uitsluitend die logo's, reclames en sponsornamen dragen die zijn toegestaan overeenkomstig de meest recente "Huishoudelijk reglement van de KNGU aangaande publiciteit".
- g) Het turnpakje/unitard moet identiek zijn voor turnsters van dezelfde federatie in de Kwalificatie en Team Finale. In de kwalificatiewedstrijd mogen individuele Turnsters van dezelfde federatie (zonder team) verschillende turnpakjes/unitards dragen.
- h) Turnleertjes, bandages en polsbanden zijn toegestaan; zij moeten deugdelijk zijn bevestigd, in goede staat zijn, en mogen niet afleiden van de esthetiek van de oefening. Bandages moeten beige of huidkleurig zijn indien beschikbaar bij de leverancier/fabrikant.
- i) Zij moet afzien van het dragen van sportcompressie kousen/mouwen tijdens de wedstrijd oefening.
- j) Ze moet afzien van het dragen van sieraden (armbanden of kettingen), met uitzondering van kleine oorstekers/ooringtjes.
- k) Zij moet afzien van het dragen van heupkussens en andere beschermkussens.
- l) Schminken is niet toegestaan. Alle make-up moet bescheiden zijn en niet een afbeelding van een theatraal karakter (dier of mens).

## 2.4 Straffen voor gedrag van turnsters

- a) De normale aftrek voor een overtreding van de regels en verwachtingen zoals beschreven in de secties 2 en 3 wordt beschouwd als middelgrote of grote fouten: **-0.30** voor gedragsovertredingen en **-0.50** voor toestelgerelateerde overtredingen. De aftrek wordt afgetrokken van de eindscore door de HWJ, indien gemeld door de D-jury.
- b) Een overzicht van de aftrekken is te vinden in paragraaf 9.3.
- c) In extreme gevallen, kan de turnster of coach naast de genoemde bestraffing, uitgesloten worden van de wedstrijd.

Gedragsovertredingen Door de HWJ indien gemeld door de D-jury	
Overtreding	Bestrafing
Overtredingen m.b.t. het wedstrijdtenue <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incorrecte of onesthetische beschermkussens</li> <li>• Ontbrekend startnummer</li> <li>• Incorrect wedstrijdtenue – turnpakje, sieraden, kleur bandage etc.</li> </ul>	<b>-0.30</b> per turnster/toestel van de eindscore <i>Eén keer in de wedstrijd toegepast op de toestelscore waar het als eerste is geconstateerd – via HWJ</i>
Overtredingen van de kledingvoorschriften in Teamwedstrijden <ul style="list-style-type: none"> <li>• Niet identieke turnpakjes (voor turnsters van hetzelfde team, alleen BB)</li> </ul>	<b>-1.00</b> <i>In de kwalificatie en teamfinale 1 x in de wedstrijd van het toestel waar het als eerste is geconstateerd – via HWJ</i>
Ongeautoriseerd op het podium blijven	<b>-0.30</b> van de eindscore
Het podium opnieuw betreden na de oefening	<b>-0.30</b> van de eindscore
Ander ongedisciplineerd of beledigend gedrag	<b>-0.30</b> van de eindscore
Incorrecte reclame	<b>-0.30</b> van de eindscore op het betreffende toestel door de HWJ op verzoek van de verantwoordelijke organisatie. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Team</li> <li>• Turnster (<i>individuele competities</i>)</li> </ul>
Afwezig bij de prijsuitreiking	Resultaat en eindscore worden geschrapt voor team en individueel – door HWJ

Toestelgerelateerde Overtredingen Door de HWJ indien gemeld door de D-Jury	
Overtreding	Bestrafing
Incorrect gebruik van magnesium en/of beschadigen van het toestel	<b>-0.50</b> van de eindscore
Herschikken of verwijderen van veren uit de springplank	<b>-0.50</b> van de eindscore
Het toestel in hoogte verstellen zonder toestemming	<b>-0.50</b> van de eindscore

## SECTIE 3 – Voorschriften voor Coaches

### 3.1 Rechten van de coaches

De coaches hebben gegarandeerd het recht op:

- a) De turnster of het team onder zijn/haar zorg te assisteren bij het indienen van schriftelijke verzoeken m.b.t. het verhogen van het toestel en de inschaling van nieuwe sprongen of elementen.
- b) De turnster of het team onder zijn/haar zorg te assisteren op het podium tijdens de warming-up periode op alle toestellen.
- c) Het helpen van de turnster of het team bij de voorbereiding van het toestel voor de wedstrijd:
  - SP: om de veiligheidskraag klaar te leggen;
  - SP, BO en BA: om de springplank klaar te leggen en de extra landingsmat op de juiste plaats te leggen;
  - BO: om de liggers te prepareren en in breedte verstellen.
- d) Op het podium of de matten aanwezig te zijn als het D1 jurylid een teken heeft gegeven om de oefening te starten om de springplank te verwijderen:
  - BA (en daarna direct het podium of matten verlaten);
  - BO - coach of extra turnster (en daarna direct het podium of matten verlaten).
- e) Aanwezig te zijn op het podium of matten tijdens de oefening:
  - **MB & BB**: bij BO om veiligheidsredenen – dit kan dezelfde of een andere coach zijn dan die de springplank verwijdert;
  - **Alleen MB**: bij SP;
  - **Alleen MB**: bij BA tijdens de opsprong, acrobatische elementen en de afsprong;
  - **Alleen MB**: bij VL op de plaats waar acrobatische elementen met vlucht worden geturnd.
- f) De turnster te helpen of adviseren tijdens de valtijd op alle toestellen en tussen de eerste en tweede sprong.
- g) Publieke bekendmaking van de score van zijn/haar turnster direct na de oefening dan wel conform de specifieke regels die van toepassing zijn op die wedstrijd.
- h) Aanwezig te zijn bij alle toestellen om te helpen in geval van blessures of gebreken aan het toestel.
- i) Bij de HWJ navraag te doen naar de waardering van de inhoud (D-score) van de oefening van de turnster (zie Technisch Reglement turnen).
- j) Te vragen om een herziening van de tijd- en lijnftrekken bij de HWJ.

### 3.2 Verantwoordelijkheden van de coaches

- a) De waarderingsvoorschriften te kennen en zich conform te gedragen.
- b) De wedstrijdvolgorde en andere gevraagde informatie in te dienen overeenstemmend met de Waarderingsvoorschriften en/of het KNGU Huishoudelijk en Technisch Reglement die op de wedstrijd van toepassing zijn.
- c) Zich te onthouden van aanpassing van de hoogte van alle toestellen of veren in de springplank toe te voegen, herschikken of verwijderen (zie 2.1.2 met betrekking tot aanpassingen van de liggerhoogte bij BO).
- d) Zich te onthouden van vertraging van de wedstrijd, belemmering van het zicht van de juryleden en van misbruik of inbreuk maken op de rechten van enige andere deelnemer.
- e) Zich te onthouden van direct spreken tot de turnster of haar op enige andere wijze te helpen (signalen geven, roepen, aanmoedigingen en dergelijke) tijdens haar oefening.
- f) Zich te onthouden van discussies met actieve juryleden en/of andere personen buiten de arena tijdens de wedstrijd (uitzondering: teamarts, delegatieleider).
- g) Zich te onthouden van enige ander ongedisciplineerd of beledigend gedrag.

h) Zich tijdens de wedstrijd te allen tijden te gedragen op een eerlijke en sportieve manier.

i) Zich tijdens de prijsuitreiking op een sportieve manier te gedragen.

**LET OP:** zie aftrekken voor overtredingen en onsportief gedrag.

#### Toegestane aantal coaches in de arena:

Het aantal toegestane begeleiders op de wedstrijdvloer staat beschreven in het Technisch Reglement van de LTC Turnen (TR Bijlage 7).

### 3.3 Straffen voor het gedrag van de coach

Door de HWJ en wedstrijdleiding	
<b>Gedrag van de coach zonder directe invloed op het resultaat/de prestaties van de turnster/het team</b>	
– Onsportief gedrag (geldig voor alle fases van de competitie)	1e keer – Waarschuwing voor de coach
	2e keer – Verwijdering van de coach van de wedstrijdvloer overeenkomstig Huishoudelijk Reglement van de KNGU (Hoofdstuk 3.6.03)
– Ander schandelijk, ongedisciplineerd en beledigend gedrag (geldt voor alle fases van de wedstrijd)	Onmiddellijke verwijdering van de coach van de wedstrijdvloer overeenkomstig Huishoudelijk Reglement van de KNGU (Hoofdstuk 3.6.03)
<b>Gedrag van de coach met directe impact op het resultaat/de prestaties van de turnster/het team</b>	
– Onsportief gedrag (geldt voor alle fases van de wedstrijd), b.v. <ul style="list-style-type: none"><li>• ongeoorloofd vertragen of onderbreken van de wedstrijd</li><li>• Praten met actieve juryleden tijdens de wedstrijd, uitgezonderd D1 jurylid voor een protest</li><li>• rechtstreeks tot de turnster spreken, signalen, kreten (gejuich) of iets dergelijks geven tijdens de oefening</li></ul>	1e keer <b>-0.50</b> (van turnster/team per toestel) en waarschuwing voor de coach
	1e keer <b>-1.00</b> (van turnster/team op per toestel) en waarschuwing voor de coach als de coach <b>agressief spreekt</b> tegen actieve juryleden
	2e keer <b>-1.00</b> (van turnster/team per toestel), verwijdering van de coach van de wedstrijdvloer overeenkomstig Huishoudelijk Reglement van de KNGU (Hoofdstuk 3.6.03)
– Ander schandelijk, ongedisciplineerd en beledigend gedrag (geldig voor alle fases van de wedstrijd), b.v. <ul style="list-style-type: none"><li>• Incorrecte aanwezigheid van voorgeschreven personen in de arena tijdens de wedstrijd en/of tijdens de voorbereiding op de toestellen etc.</li></ul>	<b>-1.00</b> (van turnster/team op evenement), onmiddellijke verwijdering van de coach van de wedstrijdvloer overeenkomstig Huishoudelijk Reglement van de KNGU (Hoofdstuk 3.6.03)
– Niet toegestane aanwezigheid van de coach op podium of matten tijdens de oefening	<b>-0.50</b> aftrek per keer van het eindcijfer

## SECTIE 4 – Voorschriften voor de Technische Commissie

Bij officiële wedstrijden van de KNGU wijzen de leden van de Landelijke en Districts Technische Commissie Turnen een HWJ en toesteljury's aan.

### 4.1 Verantwoordelijkheden lid Juryzaken van de Technische Commissie

Het lid Juryzaken van de Technische Commissie of haar vertegenwoordiger zal optreden als HWJ.

De verantwoordelijkheden van het HWJ omvatten:

- a) De algehele Technische leiding van de wedstrijd zoals omschreven in het Technisch Reglement.
- b) Het bijeenroepen en voorzitten van alle juryvergaderingen en instructiesessies.
- c) Het toepassen van de bepalingen van het Jury Reglement dat van toepassing is op de wedstrijd.
- d) Het behandelen van verzoeken zoals voor bepaling van de moeilijkheid van een ingediende nieuwe sprong of element, het verhogen van de liggers bij brug ongelijk en andere voorkomende kwesties. Zulke besluiten worden doorgaans genomen door het lid juryzaken van de Technische Commissie.
- e) Zich ervan te overtuigen dat het tijdschema zoals gepubliceerd op de website (programmaboekje) wordt gerespecteerd.
- f) Het werk van de Toestel Jury's te controleren en indien nodig in te grijpen. Behalve in het geval van een protest en tijd- of lijnfouten, is het in het algemeen niet toegestaan de score te wijzigen nadat deze op het scorebord is verschenen.
- g) Het afhandelen van protesten conform beschreven in het Technisch Reglement.
- h) In samenwerking met de leden van de Technische Commissie waarschuwingen uitdelen en/of het vervangen van enig persoon optredend in hoedanigheid van jurylid die als niet voldoende wordt beschouwd.
- i) Het uitvoeren van een globale video analyse (na de wedstrijd) met de Technische Commissie om de kwaliteit van de jurering vast te stellen (indien video aanwezig is).
- j) Toezicht houden op de controle van specificaties van de toestelafmetingen conform de KNGU-toestelbepalingen.
- k) In ongebruikelijke of speciale omstandigheden een jurylid mogen voordragen in de wedstrijd.
- l) Het maken van een verslag van de wedstrijd en binnen 2 weken indienen bij het lid juryzaken van de Technische Commissie, waarin het volgende is opgenomen:
  - Algemene opmerkingen betreffende de wedstrijd inclusief speciale gebeurtenissen en conclusies voor de toekomst;
  - Jury analyses;
  - Gedetailleerde lijst van alle navragen naar de D-score, inclusief wijzigingen in de scores voor en na bekendmaking.

# SECTIE 5 – VOORSCHRIFTEN EN STRUCTUUR VAN DE TOESTELJURY

## 5.1 Verantwoordelijkheden van de Jury

Juryleden zijn volledig en alleen verantwoordelijk voor hun eigen score. Alle leden van de Toesteljury hebben de verantwoordelijkheid om:

- a) Een grondige kennis te hebben van:
  - De Technische Regels
  - De Waarderingsvoorschriften
  - De regels voor juryleden
  - Alle andere technische informatie die noodzakelijk is om hun taken tijdens de wedstrijd uit te voeren.
- b) In het bezit te zijn van een brevet geldig voor de huidige cyclus en dit te kunnen tonen.
- c) In het bezit te zijn van de categorie die van toepassing is op de betreffende wedstrijd.
- d) Een uitgebreide kennis te hebben van het moderne turnen en het doel, de interpretatie en toepassing van elke regel te begrijpen.
- e) Aanwezig te zijn bij alle vastgestelde instructiesessies en juryvergaderingen voorafgaand aan de betreffende wedstrijd (*over uitzonderingen die door overmacht ontstaan, beslist het Hoofd Wedstrijdjury*).
- f) De speciale instructies, organisatie of jury gerelateerd, te volgen die door de leidende autoriteiten gegeven worden (bv de instructies over het Score Invoer Systeem).
- g) Aanwezig te zijn bij de podium training en/of inturnen.
- h) Zich grondig voor te bereiden op alle toestellen.
- i) In staat te zijn de verschillende noodzakelijke mechanische taken te vervullen, zoals:
  - Het correct completeren van elke vereiste scoresheet
  - Het gebruiken van elke noodzakelijke computer of andere mechanische materialen
  - Ervoor zorgen dat de wedstrijd efficiënt verloopt
  - Effectief communiceren met de andere juryleden
- j) Goed voorbereid, uitgerust, waakzaam en punctueel aanwezig te zijn.
- k) Gekleed te zijn zoals omschreven in het Jurywerkplan (onderdeel van het Technisch Reglement Turnen).

### Tijdens de wedstrijd moeten de juryleden:

- a) Zich te allen tijde op een professionele manier gedragen en onpartijdig ethisch gedrag tentoonspreiden.
- b) De functies vervullen zoals beschreven in Artikel 5.4.
- c) Elke oefening nauwkeurig, consistent, snel, objectief en eerlijk beoordelen en in geval van twijfel, de turnster het voordeel van de twijfel geven.
- d) De symbool notatiesheets gebruiken en de eigen scores bijhouden.
- e) In de toegewezen stoel blijven zitten (uitgezonderd met toestemming van het D1 jurylid) en zich onthouden van contact of discussies met turnsters en coaches.

## 5.2 Rechten van de Jury

In geval van interventie door het HWJ, heeft een jurylid het recht om de eigen score uit te leggen en in te stemmen (of niet) met een wijziging.

Indien er geen overeenstemming is over de wijziging, kan het jurylid overruled worden door het HWJ en wordt hiervan op de hoogte gesteld.

## 5.3 Samenstelling van de toesteljury

### De Toesteljury (Jury Panels)

De Toesteljury bestaat uit een D-Panel (*Moeilijkheid*) en een E-Panel. Een D-jurylid kan ook tegelijkertijd E-jury zijn.

De D en E-juryleden worden aangewezen door de Technische Commissie in overeenstemming met de meest recente Technische Regels en Jurywerkplan.

De structuur van de Toesteljury bestaat uit minimaal 2 personen en kan maximaal bestaan uit 2 D-panel juryleden en 7 E-panel juryleden.

### Lijn & Tijdjuryleden:

- Twee (2) lijnjuryleden voor VL
- Één (1) lijnjurylid voor SP
- Één (1) tijdjurylid voor VL
- Één (1) tijdjurylid voor BO
- Twee (2) tijdjuryleden voor BA

Aanpassingen aan de jurypanels voor nationale en districtswedstrijden zijn mogelijk.

## 5.4 Functies van de Toesteljury

### 5.4.1 Functies van het D-Panel

- D-Juryleden noteren de gehele oefening in symbolisch schrift, evalueren de oefening onafhankelijk, zonder vooroordeel en bepalen dan gezamenlijk de D-score. Discussie is toegestaan.
- Het D1 of D2 jurylid voert de D-score in de computer in of geeft de D-score door aan de centrale scoreverwerking.
- De bepaling van de D-score omvat:
  - Moeilijkheidswaarde
  - Samenstellingseisen (**alleen bij BB**)
  - Verbindingswaarde en (afsprong) bonus (**alleen bij BB**) gebaseerd op de speciale regels voor elk toestel
  - Samenstellingselementen (**alleen bij MB**)
  - Bonus (**alleen bij MB**)

### Functies van het D1-jurylid:

- Optreden als contactpersoon tussen de Toesteljury en het HWJ, indien noodzakelijk.
- Toezicht houden op het werk van de tijd & lijnjuryleden en de secretarissen.
- Zekerstellen dat de wedstrijd op het toestel efficiënt verloopt inclusief de controle van de warming up tijd.
- Het geven van een teken om aan te geven dat de turnster binnen 30 seconden met de oefening moet beginnen.
- Zekerstellen dat de neutrale aftrekken voor tijd, lijn en gedragsfouten verwerkt zijn in de eindscore voordat deze bekend wordt gemaakt.
- Zekerstellen dat de volgende aftrekken zijn toegepast voor:
  - Niet presenteren voor of na de oefening
  - Uitvoeren van een ongeldige "0" sprong
  - Hulp tijdens de sprong, oefening of afsprong
  - Te korte oefeningen

### Functie van het D-Panel na de wedstrijd:

Zij zullen een geschreven wedstrijd rapport indienen zoals aangegeven door het hoofd wedstrijdjury met de volgende informatie:

- Formulieren met overtredingen, onduidelijkheden en discutabele beslissingen met naam en nummer van de turnster.
- Stellen hun symbool notatie sheets beschikbaar gedurende overleg en dienen deze sheets aan het eind van de wedstrijd in bij het hoofd wedstrijdjury.

## 5.4.2 Functies van de E-jury

### De E-Jury moet:

De oefening aandachtig observeren, de fouten evalueren en de bijbehorende aftrekken correct, onafhankelijk en zonder overleg met andere juryleden toepassen.

- a) De aftrekken noteren voor:
  - Algemene fouten
  - Toestelspecifieke uitvoeringsfouten
  - Artistieke fouten
- b) Het scorebriefje volledig invullen of de aftrekken invoeren in de computer. In staat zijn om een eigen geschreven notatie van hun beoordeling van alle oefeningen beschikbaar te stellen (*uitvoering en artistieke aftrekken*).

## 5.5 Functies van de tijd- en lijnjuryleden en secretaresses/secretarissen

### 5.5.1 Functies van de tijd- en lijnjuryleden

#### Lijn Jurylid om:

- Bij VL en SP overschrijdingen van de lijn vast te stellen en de fout kenbaar te maken door de vlag op te steken.
- Het D1 Jurylid van elke overtreding of aftrek op de hoogte te stellen; het van toepassing zijnde schriftelijk formulier te tekenen en in te dienen.
- Bij SP het aantal warming-up pogingen tellen.

#### Tijd Jurylid om:

- De tijdsduur van de oefening op te nemen (*BA & VL*).
- De valtijd op te nemen (*BO & BA*).
- Controleren of de oefening op tijd begint nadat het teken is gegeven.
- Te controleren of de warming-up tijd niet wordt overschreden. (bij overschrijding wordt het D-Panel geïnformeerd).
- Een duidelijk hoorbaar geluidssignaal te geven aan de turnster en het D-Panel (*BA*).
- Het D1 Jurylid van elke overtreding of aftrek op de hoogte te stellen; het van toepassing zijnde schriftelijke formulier te tekenen en in te dienen.

**Opmerking:** De tijden (inclusief start oefening, tijdsduur oefening etc.) gaan in stappen van 1 sec.

### 5.5.2 Taken van de secretarissen

De secretarissen moeten kennis hebben van de Waarderingsvoorschriften en de computer; zij worden gebruikelijk aangewezen door de Technische Commissie.

Onder toezicht van het D1 Jurylid zijn zij verantwoordelijk voor de correctheid van alle invoer in de computers:

- Het controleren of de correcte werkvolgorde van het team en de turnsters wordt aangehouden
- Correct tonen van de eindscore.

## 5.6 Zitplaatsen

De juryleden worden op een plaats en afstand van het toestel geplaatst waar ze een ononderbroken zicht hebben op de totale oefening en waar ze hun beoordelende taken kunnen uitoefenen.

- De D-Jury moet in lijn zitten met het midden van het toestel.
- De tijdjuryleden zitten bij de toesteljury (aan beide zijden).
- De lijnjuryleden bij VL zitten: In tegenoverliggende hoeken en observeren de 2 lijnen die het dichtst bij hen liggen.
- De lijnjury bij SP zit aan de achterzijde van de landingsmat.

De plaatsing van de E-juryleden zal ofwel zijn:

Met de klok mee rond het apparaat, beginnend vanaf de linkerkant van de D-Jury, of in een rechte lijn.

	<u>E3</u>		<u>E4</u>	<u>E5</u>		<u>E6</u>	
<u>E2</u>		<u>E1</u>	<u>D2</u>	<u>D1</u>	<u>SEC</u>		<u>E7</u>

Variaties in de opstelling van de zitplaatsen zijn mogelijk, afhankelijk van de omstandigheden in de wedstrijdzaal.



## SECTIE 6 – Bepaling van de score

### 6.1 Algemeen

De regels die van toepassing zijn op de beoordeling van de oefeningen en de bepaling van de eindscore zijn identiek voor alle wedstrijden (*Kwalificatie, Team Finale, Meerkamp Finale, Toestelfinales*) met uitzondering van sprong, waar speciale regels gelden voor de kwalificatie en de toestelfinales (sectie 10).

Voor de middenbouw zijn de supplementen 1 tot en met 7 van toepassing. Voor de bovenbouw gelden de supplementen A tot en met H. In de supplementen staan per niveau de eisen voor de inhoud van de oefening beschreven.

### 6.2 Eindscore bepalen

- De eindscore op elk toestel wordt bepaald door 2 afzonderlijke scores, de D-score en de E-score.
- Het D-Panel stelt de D-score vast, de inhoud van de oefening, en het E-Panel stelt de E-score vast, de uitvoering en artistieke presentatie.
- De eindscore van een oefening wordt vastgesteld door de D-score en E-score bij elkaar op te tellen. Indien noodzakelijk, worden neutrale aftrekken in mindering gebracht (zie 5.4.1).
- De meerkampscore is de som van de eindscore behaald op de 4 toestellen.
- De teamscore wordt berekend conform het huidige Technische Reglement dat van toepassing is op de betreffende wedstrijd.
- Kwalificatie voor en deelname aan de Teamfinale, Meerkampfinale en de Toestelfinales vindt plaats conform het huidige Technische Reglement dat van toepassing is op de betreffende wedstrijd.
- In principe is het herhalen van een oefening niet toegestaan.

#### Berekening van de eindscore

##### Voorbeeld:

##### D-Score + E-Score = Eindscore

##### D-score

Moeilijkheidsgraad (3 A, 3 B, 2 C)	+ 1.50
Samenstellingseisen	+ 2.00
Verbindingswaarde	+ 0.40

**D-score**      **3.90**

##### E-score\*

Uitvoering	- 0.70	
Artistiek	- 0.30	- <u>1.00</u>

**E-score**      **9.00**

**Eindscore**      **12.90**

#### Voorbeeld supplement 4

##### D-score

Moeilijkheid (1TA – 3A – 2B)	+ 0.80
Samenstellingselementen	+ 3.00
Bonus	+ 1.50
<b>D-score</b>	<b>5.30</b>

**E-score 10.00**

Uitvoering	- 0.70
Artistiek	- 0.30
<b>E-score</b>	<b>9.00</b>
<b>Eindscore</b>	<b>14.30</b>

\* **E-score:** de uitvoerings- en artistieke aftrekken worden bij elkaar opgeteld en vervolgens afgetrokken van 10.00 P.

De E-score wordt berekend door het gemiddelde te nemen van de scores van het E-panel (aftrekken). Bij 4 of 5 juryleden valt het hoogste en laagste cijfer af.

## 6.3 Korte oefening

Voor de uitvoering en artistieke presentatie kan de turnster een maximale E-Score van 10.00 Punten krijgen.

De D-Jury brengt de van toepassing zijnde aftrek voor een te korte oefening in mindering op de Eindscore.

#### Turnster turnt:

##### Supplement A, B en C.

- 7 of meer elementen = geen aftrek
- 5 of 6 elementen = -/- 4.0 punten
- 3 of 4 elementen = -/- 6.0 punten
- 1 of 2 elementen = -/- 8.0 punten
- Geen elementen = -/- 10.0 punten

##### Supplement D (behalve brug senioren 4<sup>e</sup> divisie), E en F

- 6 of meer elementen = geen aftrek
- 4 of 5 elementen = -/- 4.0 punten
- 2 of 3 elementen = -/- 6.0 punten
- 1 element = -/- 8.0 punten
- Geen elementen = -/- 10.0 punten

##### Supplement G en H (uitgezonderd brug) en brug senioren 4<sup>e</sup> divisie

- 5 of meer elementen = geen aftrek
- 3 of 4 elementen = -/- 4.0 punten
- 2 elementen = -/- 6.0 punten
- 1 element = -/- 8.0 punten
- Geen elementen = -/- 10.0 punten

##### Supplement H brug

- 4 of meer elementen = geen aftrek
- 3 elementen = -/- 4.0 punten
- 2 elementen = -/- 6.0 punten
- 1 element = -/- 8.0 punten
- Geen elementen = -/- 10.0 punten

### Supplement 1 t/m 5

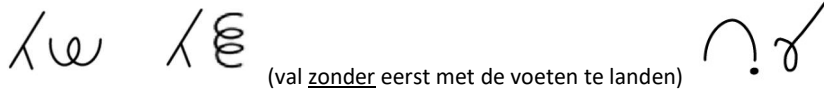
- 5 elementen of meer = geen aftrek
- 3 of 4 elementen = -/- 4.0 punten
- 1 of 2 elementen = -/- 6.0 punten

### Supplement 6 en 7

- 4 elementen of meer = geen aftrek
- 2 of 3 elementen = -/- 4.0 punten
- 1 element = -/- 6.0 punten

### Voorbeeld: VL

Een turnster valt en blesseert zichzelf na het uitvoeren van slechts 4 elementen.



### Beoordeling:

#### D-score (Supplement C)

MW (A + A + X + X + A + B)	+ 0.50 P
SE #3, #4	+ 1.00 P
AB	+ 0.20 P
<b>D-score</b>	<b>+ 1.70 P</b>

<b>Maximale E-score</b>	<b>10.00 P</b>
Totale aftrekken (val, hoogte, ampl. etc.)	- 4.10 P
<b>E-score</b>	<b>5.90 P</b>

**Score = 7.60 P**  
**Eindscore na neutrale aftrek voor een te korte oefening:**  
**7.60 p. – 6.00 p. = 1.60 punten**

#### D-score (Supplement 2)

MW (A + A + X + X + A + B)	+ 0.50 P
SE #3,	+ 0.50 P
<b>D-score</b>	<b>+ 1.00 P</b>

<b>Maximale E-score</b>	<b>10.00 P</b>
Totale aftrekken (val, hoogte, ampl. etc.)	- 4.10 P
<b>E-score</b>	<b>= 5.90 P</b>

**Score = 6.90 P**  
**Eindscore na neutrale aftrek voor een te korte oefening:**  
**6.90 p. – 4.00 p. = 2.90 punten**

# SECTIE 7 – Voorschriften van toepassing op de D-score

## 7.1 D-Score (inhoud) SP, BO, BA, VL

- a) De D-score op Sprong is de moeilijkheidswaarde uit de sprongtabel.
- b) De D-score op Brug Ongelijk, Balk en Vloer omvat de moeilijkheidswaarde van de 8 hoogste elementen (supplement A t/m C) of 7 hoogste elementen (supplement D t/m F) of 6 hoogste elementen (supplementen G t/m H en 1 t/m 7), samenstellingseisen, samenstellingselementen (**alleen bij middenbouw**), bonussen (**alleen bij middenbouw**) en verbindingswaarde en afsprong bonus (**alleen bij bovenbouw**).

## 7.2 Moeilijkheidswaarde (MW)

De MW zijn elementen uit de Elemententabel in het Waarderingsvoorschrift die ongelimiteerd zijn en indien nodig kunnen worden uitgebreid.

- a) De maximaal **8** hoogste MW inclusief de afsprong worden geteld op Brug Ongelijk, Balk en Vloer bij supplement A, B en C.

De maximaal **7** hoogste MW inclusief de afsprong worden geteld op Brug Ongelijk, Balk en Vloer bij supplement D, E en F, uitgezonderd Brug Ongelijk Senior 4<sup>e</sup> divisie.

De maximaal **6** hoogste MW inclusief de afsprong worden geteld op Brug Ongelijk, Balk en Vloer bij supplement G en H en Brug ongelijk Senior 4<sup>e</sup> divisie.

De maximaal **6** hoogste MW worden geteld op Brug Ongelijk, Balk en Vloer bij supplement 1 t/m 7 (afsprong mag 1 van de 6 elementen zijn, maar dat hoeft niet).

- b) Het D-Panel zal de Moeilijkheidswaarde van het element altijd erkennen, tenzij niet wordt voldaan aan de technische eisen van het element.

### Moeilijkheidswaarde

- TA = 0,10
- A = 0,10
- B = 0,20
- C = 0,30
- D = 0,40
- E = 0,50
- F = 0,60
- G = 0,70
- H = 0,80
- I = 0,90
- J = 1,00

### 7.2.1 Erkennen van de MW van elementen

- a) Om MW aan een element toe te kennen moet het uitgevoerd worden conform de beschreven lichaamspositie in de Elemententabel. Een element is herkenbaar geturnd als alle bewegingsfasen aan de omschrijving of de gangbare technische uitvoering voldoen. Hiervoor gelden de volgende voorwaarden:
  - Als na vlucht (bv salto's) de landing op de voeten is gemaakt
  - Als vanuit (hurk)zit tot (hurk)zit (bv rollen), de steun in (hurk)zit bereikt is met 1 voet of 2 voeten
  - Als vanuit steun tot steun (bv heupdraai) de steun na het onderdeel bereikt is
  - Als vanuit zwaai tot steun (bv kippen, ¾ reus) de steun is bereikt en de heupen tenminste boven de horizontaal zijn gezien vanuit het steunpunt
  - Als vanuit stand tot stand (bv overslagen, radslag, arabier) de landing op de voet(en) na het element bereikt is
  - Als vanuit stand tot houding (bv handstand of zweefstand) niet meer dan 45° afwijking is. Als de afwijking binnen 45° blijft, volgt wel uitvoeringsaftrek.

Een niet herkenbaar element krijgt geen MW of een andere MW toegekend.

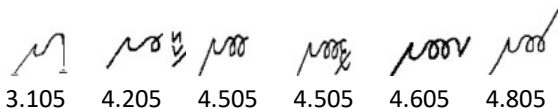
- b) Hetzelfde element krijgt slechts 1 maal MW in een oefening toegekend, in chronologische volgorde.

**Uitzondering:** Supplement C op BO en Supplement D t/m H en 1 t/m 7 op BO en VL




BO: elementen 1.101, 1.103 en 1.104 mogen als opsprong en 1x in de oefening als element geteld worden

VL: loop flikflak en gesloten flikflak mogen als 2 verschillende elementen geteld worden. Dit geldt ook voor loopoverslag en gesloten overslag.

- c) **Twistelementen** (Arabians) worden als **voorwaartse elementen** beschouwd:



- d) **Erkenning van gelijke en verschillende elementen**

- Verschillende danselementen in hetzelfde vak in de Elemententabel (*zelfde nummer*) krijgen slechts eenmaal MW in de oefening toegekend, in chronologische volgorde.
- Maximaal één draai (pirouette) in hurkstand op 1 been (BA en VL) krijgt MW, in chronologische volgorde. Het maximum aantal draaien dat wordt erkend is:
  - 4/1 draai (1440°) voor pirouettes in passé  
(5/1 pirouettes in passé worden hetzelfde beschouwd als 4/1)
  - 3/1 draai (1080°) voor alle andere pirouettes met een andere beenhouding
  - 1½ draai (540°) voor sprongen in spagaat en/of spreidhoekhouding (bv   )
  - 1/1 draai (360°) voor complexe sprongen (bv  )

- e) Elementen worden als verschillend beschouwd als ze onder verschillende nummers in de elemententabel staan vermeld.

- f) Elementen worden als hetzelfde beschouwd indien ze onder hetzelfde nummer genoemd worden en voldoen aan de volgende criteria:

– **Elementen op BO:**

- Uitgevoerd met of zonder gesprongen greepwissel.
- Reuzendraaien vw & aw uitgevoerd met gesloten of gespreide benen, met een heuphoek of gestrekt.
- Gehoekte zolendraaien vw & aw uitgevoerd met gesloten of gespreide benen.
- Uitgevoerd met benen gesloten of gespreid in vluchtelementen

– **Danselementen:**

- Met afzet van een of twee voeten met dezelfde beenhouding.
  - bv hurk/hoeksprong met afzet van één been en van twee benen.
- In parallel- of dwarsstand worden uitgevoerd (BA)
  - Sprongen uitgevoerd in parallelstand krijgen 1 MW hoger dan dezelfde sprong uitgevoerd in dwarsstand.
  - Indien hetzelfde element zowel in parallel- als dwarsstand wordt uitgevoerd, dan wordt slechts één maal MW toegekend en wel in chronologische volgorde.
  - Sprongen die in parallelstand beginnen en in dwarsstand eindigen, of andersom– worden beschouwd als in dwarsstand uitgevoerde elementen (*een toegevoegde 90° draai maakt het element niet anders*)
- Landen op één of twee voeten (BA)
- Landen op één of twee voeten of in ligsteun (VL)

– **Acro elementen:**

- Met landing op één of twee voeten

g) Elementen worden als verschillend beschouwd als ze genoemd worden onder hetzelfde nummer en voldoen aan de volgende criteria:

– **Acro elementen:**

- Er is sprake van verschillende lichaamshoudingen (hurk, hoek of gestrekt) in salto's.
- Er is sprake van verschillende graden van draai: 180°, 360°, 540°, etc. (½, 1/1, 1½, etc.)
- De steun op 1 of 2 handen wordt uitgevoerd of zonder steun uitgevoerd.
- Er wordt afgezet met 1 of 2 benen.




## 7.2.2 Erkenning van elementen gebeurt in chronologische volgorde

a) In geval van het technisch verkeerd uitvoeren van een element, kan het element beoordeeld worden als:

- een ander element uit de elemententabel of
- geen MW of
- een MW lager

b) Als een element wordt erkend als een ander element (*uit de elemententabel*) omdat het niet voldoet aan de technische vereisten en het element wordt later met de juiste techniek uitgevoerd, ontvangen beide elementen MW.

– *Voorbeeld: Ringspagaatsprong zonder de vereiste buiging wordt een spagaatsprong, als de ringspagaatsprong later met de juiste techniek wordt uitgevoerd, wordt het erkend als een ringspagaatsprong omdat beide elementen in de elemententabel voorkomen.*

– *Voorbeeld BA:*  draai wordt gegeven als een ander element in de code  vanwege het niet horizontaal houden van het vrije been van het begin tot het einde van de draai (360°).  
Wordt deze dan een 2e keer in de oefening correct uitgevoerd - geef MW voor 

c) Als een element één MW lager wordt gegeven omdat niet aan de technische vereisten is voldaan en later in de oefening opnieuw wordt uitgevoerd, wordt het beschouwd als een herhaling en wordt er geen MW toegekend.

– *Voorbeeld BO: reus aw met 1½ draai krijgt één MW lager (C), vanwege het niet bereiken van de handstand voorafgaand aan de draai (zwaai). Indien dan nogmaals geturnd in de oefening waarbij wel 1½ draai in handstand wordt voltooid, dan wordt er geen MW (D) toegekend.*

d) Middenbouw: indien een element 1 MW lager krijgt toegekend doordat niet aan de technische vereisten wordt voldaan en het element later in de oefening nogmaals wordt geturnd, kan het herhaalde element MW toegekend krijgen .

– *Voorbeeld Brug (supplement 1 & 2): losom tot handstand buiten 10° krijgt één moeilijkheidswaarde lager (B). Indien nogmaals geturnd wel tot handstand wordt MW (C waarde) toegekend.*

### 7.2.3 Aanvragen voor nieuwe elementen, sprongen, verbinding voor alle wedstrijden:

Coaches worden aangemoedigd om nieuwe sprongen en elementen in te dienen die nog niet zijn uitgevoerd en/of nog niet in de Elemententabel voorkomen. Tevens neemt de LTC Turnen nieuwe en originele verbindingen die nog niet zijn uitgevoerd in overweging. Aanvragen zijn in te dienen bij de LTC Turnen (werkgroep Juryzaken) per e-mail op elk moment tijdens het jaar.

- a) Alleen de elementen die zijn geturnd worden opgenomen in de Waarderingsvoorschriften.
- b) Teneinde als nieuw element te kunnen worden erkend, dient het element voor de eerste keer succesvol (zonder val) te worden uitgevoerd in een officiële landelijke wedstrijd.
- c) Een element krijgt geen naam indien het door meerdere turnsters op dezelfde wedstrijd voor het eerst wordt uitgevoerd.
- d) De nieuwe elementen dienen minimaal 5 werkdagen voor de wedstrijd waar het geturnd wordt ingediend te worden. Het verzoek om evaluatie dient vergezeld te gaan van technische tekeningen, figuren en een filmpje.
- e) De LTC Turnen evalueert met betrekking tot:
  - Moeilijkheidswaarde van nieuwe sprongen (groep en nummer)
  - Moeilijkheidswaarde van nieuwe elementen
  - Verbindingswaarde
- f) De evaluatie mag afwijken van de toegekende waarde op andere dan officiële landelijke wedstrijden.
- g) De beslissing van de LTC Turnen wordt schriftelijk gemeld aan:
  - De betreffende vereniging / turnster;
  - Juryleden tijdens de juryinstructie of juryvergadering voorafgaand aan de betreffende wedstrijd.De LTC Turnen publiceert nieuwe toegekende elementen in een nieuwsbericht.

## 7.3 Samenstellingseisen (SE) (alleen BB)

De samenstellingseisen worden beschreven in de respectievelijke supplementen. Een maximum van 2.00 is mogelijk in de BB.

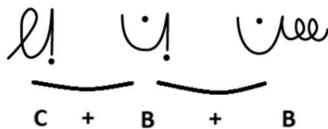
- a) Alleen elementen uit de Tabel van Elementen kunnen SE vervullen. In supplement E t/m H mogen ook TA elementen worden gebruikt.
- b) Eén element kan aan meer dan één SE voldoen; een element mag echter niet worden herhaald om aan een andere SE te voldoen.

## 7.4 Verbindingswaarde (VW) & Afsprongbonus (alleen BB)

De verbindingswaarde wordt bereikt door combinaties van elementen op BO, BA en VL in de BB.

- Elementen die voor VW worden gebruikt, hoeven NIET per se tot de 8 (of 7 of 6) tellende MW te behoren. Alle elementen moeten afkomstig zijn uit de Tabel van elementen.
- De verbindingswaarde op BO, BA en VL wordt gewaardeerd op:
  - +0.10
  - +0.20
- Formules voor VW en Bonus worden beschreven in de respectievelijke supplementen.
- Gedevalueerde elementen kunnen worden gebruikt voor VW & Afsprongbonus.
- Om VW & Afsprongbonus toe te kennen, moet het element worden uitgevoerd zonder val, of volgens specifieke regels die zijn vastgelegd voor het betreffende toestel.
- Bij directe (indirect-VL) verbindingen van 3 of meer elementen kan het 2e element worden gebruikt:
  - de 1e keer als laatste element van een verbinding en
  - de 2e keer als 1e element van een nieuwe verbinding

**Voorbeeld brug ongelijk:**



De reus aw mag gebruikt worden:

- de 1<sup>e</sup> keer in de verbinding met de losom tot handstand
- de 2<sup>e</sup> keer in de verbinding met de afsprong

### 7.4.1 Directe en indirecte verbindingen

Alle verbindingen moeten **direct zijn**;

*alleen op vloer in supplement A t/m D* kunnen acrobatische verbindingen **indirect zijn**.

**Directe verbindingen** zijn verbindingen waarbij elementen worden uitgevoerd zonder:

- Stop tussen de elementen
- Extra stap tussen elementen
- Dat de voet de balk raakt tussen de elementen
- Balansverstoring tussen de elementen
- Duidelijke been-/heupstrekking op 1e element voor het afzetten van het 2e element
- Extra/overdreven armzwaaien

**Indirecte verbindingen** (*alleen in acrobatische series op VL*), zijn die waarbij direct verbonden acrobatische elementen met vluchtfase en handensteun (*uit groep 3, bijv. arabier, flikflak, enz. als voorbereidende elementen*) worden uitgevoerd tussen salto's.

**De erkenning** van directe of indirecte (VL) verbindingen moet in het voordeel van de turnster zijn.

De volgorde van elementen binnen een verbinding kan vrij worden gekozen op BA, VL en BO (*tenzij anders is aangegeven*).

## 7.4.2 Herhaling van elementen voor VW (SB op BA)

- a) Elementen mogen niet herhaald worden in een andere verbinding voor VW. Erkenning gebeurt in chronologische volgorde.
- b) Dezelfde elementen op BO, acrobatische elementen op BA en VL mogen twee keer worden uitgevoerd binnen één verbinding. Danselementen mogen niet herhaald worden.

### Voorbeelden:

**BO** – Reus aw x 2

**BA** – Radslag x 2

**VL** – indirecte of directe verbinding met tempo salto.


(Let op wat het betreffende supplement voor eisen aan de VW stelt)

- c) Bij directe (indirect-VL) verbindingen van 3 of meer elementen kan het 2e element worden gebruikt:
- de 1e keer als laatste element van een verbinding en
  - de 2e keer als 1e element van een nieuwe verbinding

### Voorbeelden:

**BA**




Salto  Kan worden gebruikt:

- de 1e keer als het 2e element van een verbinding
- de 2e keer als 1e element van een nieuwe verbinding
- De 3e keer als de verbinding van 2 zelfde salto's

**VL**



Salto  kan worden gebruikt:

- De 1e keer als verbinding van 2 dezelfde salto's
- de 2e keer als 1e element van een nieuwe verbinding

## 7.4.3 Afsprongbonus

Op brug ongelijk, balk en vloer kan een Afsprongbonus van 0.20 punt toegekend worden aan een afsprong (supplement A t/m D). De voorwaarden voor het toekennen van de bonus staan vermeld in de betreffende supplementen.

Om de Afsprongbonus toegekend te krijgen moet de afsprong worden uitgevoerd zonder val. Om de Afsprongbonus op vloer te krijgen moet de laatste acrolijn worden uitgevoerd zonder val. In supplement A moeten op VL minimaal 3 acrolijnen worden geturnd om de AB te kunnen toekennen.

## 7.5 Samenstellingselement (SE) (alleen MB)

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

- uitgevoerd met of zonder val;
- wel of niet behorend tot de 6 hoogste tellende MW voor de D-score.

**Voorbeeld Balk supplement 4 en 5:** ½ pirouette (180°) op 1 been (TA), gevolgd door ½ draai (180°) op 2 benen in relevé (geen MW) voldoet voor SE 4 respectievelijk Bonus 4.

Samenstellingselementen en bonussen in de middenbouw moeten geturnd worden zoals ze staan beschreven. Elementen zonder MW kunnen wel gebruikt worden om SE of Bonus te vervullen.

Bij de opzwaaien op brug ongelijk is hoger opzwaaien toegestaan; voor het toekennen van het SE is geen afwijking naar beneden toegestaan.

Een element kan meer dan één samenstellingselement of bonus vervullen (tenzij anders vermeld), maar het element mag niet herhaald worden om een andere SE of bonus te vervullen.

## 7.6 Bonus (B) (alleen MB)

- Elke bonus wordt maar 1x toegekend.
- Elementen die worden gebruikt voor de bonus hoeven niet te behoren tot de tellende elementen voor MW.
- De elementen hoeven niet te komen uit de elemententabel.
- De bonussen worden beschreven bij de toestellen en in de supplementen.
- Een element kan meer dan één bonus vervullen (tenzij anders vermeld), maar het element mag niet herhaald worden om een andere bonus te vervullen.
- Een bonus kan verdiend worden in plaats van een samenstellingselement. De turnster krijgt dan zowel het samenstellingselement (0.50 punt) als de bonus (0.30) toegekend.
- Gedevalueerde elementen kunnen worden gebruikt voor bonus.
- Een element kan meer dan één samenstellingselement of bonus vervullen (tenzij anders vermeld), maar het element mag niet herhaald worden om een andere SE of bonus te vervullen.

## SECTIE 8 – Technische richtlijnen

Om MW toe te kennen moet er aan specifieke technische eisen worden voldaan.

Alle richtlijnen voor hoeken van voltooiing van elementen en lichaamshoudingen zijn een benadering en bedoeld als richtlijn.

### 8.1 Alle toestellen

#### Lichaamshoudingen

##### Hurk



Minder dan 90° heup- en kniehoek in salto en danselementen

##### Hoek



Minder dan 90° heuphoek in salto & danselementen

##### Strek



Alle lichaamsdelen op één lijn

#### Element erkenning

##### Streksalto

- Het grootste deel van de salto moet in de gestrekte houding worden aangehouden in:
  - Enkele salto's
  - Dubbele salto's op VL en BO afsprong
  - Sprong (salto's)
- Als er GEEN gestrekte houding wordt aangegeven, wordt deze beschouwd als hoek in:
  - Elementen zonder schroef/draai op BO, BA en VL
- Een lichte buiging in de heupen (tot 30°) is toegestaan bij SP in salto's zonder lengteas draai

#### Erkenning van lichaamshoudingen in enkele en dubbele salto's zonder LA-draai

<p><b>Hoeksalto wordt hurksalto</b></p>	<p><b>D-Jury</b> Als in hoeksalto de kniehoek minder is dan 135° - Geef Hurksalto</p>
<p><b>Hurksalto wordt streksalto</b></p>	<p><b>D-Jury</b> Heup open (180°) - Geef Streksalto</p>
<p><b>Streksalto wordt hoeksalto</b></p>	<p><b>D-Jury</b> Hoek in heupen - Geef Hoeksalto</p> <p>Een lichte bolling in de borstkas of een licht gebogen lichaamshouding is acceptabel</p>

## 8.1.2 Landing van enkele salto's met lengteas draai

- a) Elementen met schroef/draai uitgevoerd:
- als op- en afsprong van **BO** en **BA**
  - tijdens de oefening op **BA** en **VL**
  - op **SP**

Moeten exact worden voltooid, anders wordt een ander element uit de waarderingsvoorschriften toegekend.

**Let op:** De plaatsing van de voorste voet is leidend bij het toekennen van de MW.

- b) Voor onvoltooide draaien\*
- 3 ½ draai wordt 3/1 draai
  - 3/1 draai wordt 2 ½ draai
  - 2 ½ draai wordt 2/1 draai
  - 2/1 draai wordt 1 ½ draai
  - 1 ½ draai wordt 1/1 draai
  - 1/1 draai wordt ½ draai
  - ½ draai wordt geen draai

\***VL:** Wanneer er een salto met schroef direct verbonden is met een andere salto en in de eerste salto de schroef niet exact wordt voltooid (*maar de turnster kan doorgaan naar het volgende element*), wordt het eerste element NIET gedevalueerd.

## 8.1.3 Val bij de landing

- a) Eerst met de voeten landen - de MW wordt toegekend  
b) Niet eerst met de voeten landen - er wordt geen MW toegekend

## 8.2 Balk en Vloer

### 8.2.1 Het toekennen van MW voor draaien op 1 been zijn in eenheden van:





- 180° voor BA
- 360° voor VL
- De draai moet precies worden voltooid, anders wordt een ander element van de elemententabel toegekend.
- De positie van de schouders en heupen zijn doorslaggevend, anders wordt een ander element uit de elemententabel toegekend.

#### Vereisten voor draaien:

- Moet op de tenen worden uitgevoerd.
- Zorg voor een vaste en goed gedefinieerde vorm gedurende de hele draai.
- Het standbeen, of het nu recht of gebogen is (*choreografie*), verandert de MW niet.
- Voor draaien op 1 been waarbij het vrije been zich op een bepaalde positie moet bevinden, moet de positie gedurende de hele draai worden aangehouden.
- Als het vrije been zich niet in de voorgeschreven positie bevindt, geef dan een ander element uit de COP.

#### Onvoldoende draai op het standbeen:

Voorbeeld:

- BA  wordt 
- VL  wordt 

## 8.2.2 Het toekennen van MW voor gymnastische sprongen en huppen met draai is in eenheden van:


- 180° voor BA & VL (spagaat-, spreidhoek- en ringelementen)
- 360° voor VL

Verschiede technieken van sprongen, huppen, en sprongen met 1/1 draai (360°) en meer zijn toegestaan; hoek, hurk en spreidsprongen kunnen aan het begin, in het midden of aan het einde van de draai worden uitgevoerd (*tenzij er een speciale vereiste is voor het element*).

Bij sprongen, huppen, en sprongen met 1/2 draai (180°) moet de voorgeschreven positie aan het begin OF aan het einde van de draai worden uitgevoerd.

Voor sprongen met draai met onder rotatie van 30° moet een *ander* element uit het Waarderingvoorschrift worden toegekend.

Voorbeeld:

- BA/VL  wordt 
- VL  wordt 
- VL  wordt 
- BA  wordt 
- Een extra ¼ draai maakt een element niet anders

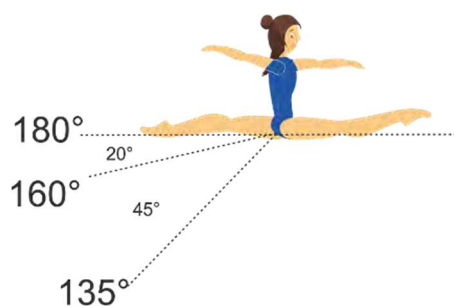
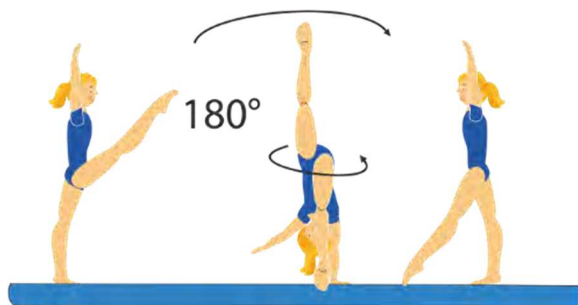
**Definitie:**

- Sprongen (leaps)** - Afzet vanaf 1 voet en landing op de andere voet of landing op 2 voeten
- Huppen** - Afzet vanaf 1 voet en landing op dezelfde voet of op 2 voeten (180° beenscheiding is niet vereist)
- Sprongen (jumps)** - Afzet vanaf 2 voeten en landen op 1 of 2 voeten

**Let op:** bij sprongen (leaps en jumps) met split is 180° beenspreiding vereist.

## 8.2.3 Vereisten voor beenspreiding


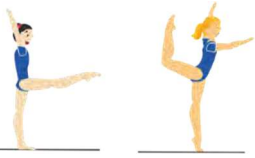






Voor ontbrekende graden van beenspreiding bij sprongen (leaps en jumps) en draaien:


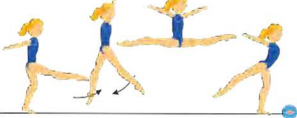
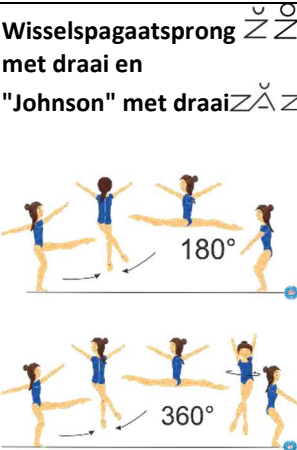



**Onvoldoende beenspreiding:**

- > 0° - 20° kleine fout
- > 20° - 45° gemiddelde fout
- > 45° geef een ander element van de elemententabel of geen MW

## 8.3 Vereisten voor specifieke danselementen

Elementen	Vereisten:	D-Jury	E-Jury
<b>Zweefstanden</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 180° beenspreiding (4.102)</li> <li>• 135° beenspreiding (4.002)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zweefstand (4.102): &lt; 180° beenspreiding =&gt; Geen, of andere MW</li> <li>• Zweefstand (4.002): &gt; 45° afwijking =&gt; Geen, of andere MW</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 0° - 10° - OK</li> <li>• &gt; 10° - 30° - kleine fout</li> <li>• &gt; 30° - 0.30 - gemiddelde fout</li> </ul>
<b>Voorbeeld voor de draaien met specifieke beenposities:</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrije been vw of aw horizontaal gedurende de hele draai</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrije been onder horizontaal =&gt; Andere MW</li> </ul>	
<b>Hurksprong met/zonder draai</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heuphoek – kleiner dan 90°</li> <li>• Knieën boven horizontaal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 135° heup-/kniehoek =&gt; Geen, of andere MW</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Knieën horizontaal =&gt; kleine fout</li> <li>• Knieën onder horizontaal =&gt; gemiddelde fout</li> </ul>
<b>Hurkhoek (wolf jump) met/zonder draai</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heuphoek - kleiner dan 90°</li> <li>• Gestrekte been boven horizontaal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 135° heuphoek =&gt; Geen, of andere MW</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestrekte been op horizontaal =&gt; kleine fout</li> <li>• Gestrekte been onder horizontaal =&gt; gemiddelde fout</li> </ul>
<b>Hoeksprong met/zonder draai</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heuphoek - kleiner dan 90°</li> <li>• Benen boven horizontaal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 135° heuphoek =&gt; Geen, of andere MW</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Benen op horizontaal =&gt; kleine fout</li> <li>• Benen onder horizontaal =&gt; gemiddelde fout</li> </ul>
<b>Kattensprong met/zonder draai</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wisseling van de benen</li> <li>• Knieën boven horizontaal</li> <li>• Beoordeel de laagste knie positie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 135° heup-/kniehoek =&gt; Geen, of andere MW</li> <li>• Gebrek aan wisseling =&gt; Hurksprong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eén/beide benen horizontaal =&gt; kleine fout</li> <li>• Eén/beide benen onder horizontaal =&gt; gemiddelde fout</li> </ul>
<b>Spreid-hoek sprong met/zonder draai</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beide benen moeten boven horizontaal zijn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 135° heuphoek =&gt; Geen, of andere MW</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verkeerde (ongelijk) been positie =&gt; kleine fout</li> <li>• Benen op horizontaal =&gt; kleine fout</li> <li>• Benen onder horizontaal =&gt; gemiddelde fout</li> </ul>
<b>Ring sissone</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bovenlichaam buigt aw en het hoofd achterover</li> <li>• 180° split van de benen op de diagonaal</li> <li>• Achterste voet op hoogte van de kruin van het hoofd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geen buiging van het bovenlichaam en/of hoofd niet achterover =&gt; Sissone</li> <li>• Achterste voet onder de kruin van het hoofd =&gt; Sissone</li> <li>• &lt; 135° beenspreiding =&gt; Geen MW</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onvoldoende buiging van het bovenlichaam =&gt; kleine fout</li> <li>• Achterste voet op hoofdhoogte =&gt; kleine fout</li> <li>• Achterste voet op schouderhoogte =&gt; gemiddelde fout</li> </ul>

Elementen	Vereisten:	D-Jury	E-Jury
<b>Schaapsprong</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bovenlichaam buigt aw met voeten tot de kruin van het hoofd</li> <li>Heupstrekking</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Geen buiging van het bovenlichaam en/of hoofd niet achterover =&gt; Geen MW</li> <li>Voeten onder schouderhoogte =&gt; Geen MW</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Onvoldoende buiging van het bovenlichaam =&gt; kleine fout</li> <li>Voeten op hoofdhoogte of lager =&gt; kleine fout</li> <li>Onvoldoende heupstrekking =&gt; kleine fout</li> <li>Onvoldoende gebogen benen (<math>\geq 90^\circ</math>) =&gt; kleine fout</li> </ul>
<b>Wisselspagaat</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zwaaibeen minimaal <math>45^\circ</math></li> <li>Zwaaibeen gestrekt</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Zwaaibeen minder dan <math>45^\circ</math> opgezwaaid =&gt; kleine fout</li> <li>Zwaaibeen gebogen =&gt; kleine/middelgrote fout</li> </ul>
<b>Wisselspagaatsprong met draai en "Johnson" met draai</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zwaaibeen minimaal <math>45^\circ</math></li> <li>Wissel met gestrekt, vrij been</li> <li>Moet duidelijke voor-achter spagaat positie tonen OF Duidelijke zijwaartse split/spreidhoek positie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Onvolledige draai <math>\overset{\cup}{Z} \rightarrow Z</math></li> <li>Onvolledige draai <math>\overset{\cup}{Z} \rightarrow Z \Delta</math></li> <li>Onvolledige draai <math>\overset{\cup}{Z} \rightarrow \overset{\cup}{Z}</math></li> <li>Onvolledige draai <math>\overset{\circ}{Z} \rightarrow Z \Delta</math></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zwaaibeen minder dan <math>45^\circ</math> op gezwaaid =&gt; kleine fout</li> <li>Zwaaibeen gebogen =&gt; kleine/middelgrote fout</li> </ul>
<b>Loopspagaatsprong naar Ring / wisselspagaatsprong naar ring / Spagaatsprong naar ring met/zonder draai</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bovenlichaam buigt aw en het hoofd achterover</li> <li><math>180^\circ</math> beenspreiding</li> <li>Voorste been horizontaal, achterste been gebogen (<math>135^\circ</math>) en achterste voet op hoogte van de <u>kruin van het hoofd</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Geen buiging van het bovenlichaam en/of hoofd niet achterover =&gt; Loopspagaatsprong/ wisselspagaatsprong/ spagaatsprong</li> <li>Achterste voet onder de kruin van het hoofd =&gt; Loopspagaatsprong/ wisselspagaatsprong/ spagaatsprong</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Onvoldoende buiging van het bovenlichaam =&gt; kleine fout</li> <li>Voorste been onder horizontaal =&gt; kleine fout</li> <li>Achterste voet op hoofdhoogte =&gt; kleine fout</li> <li>Achterste voet op schouderhoogte =&gt; gemiddelde fout</li> <li>Achterste been gestrekt =&gt; kleine fout</li> </ul>

Afwijking van de ideale technische uitvoering zal leiden tot een kleine, middelgrote of grote aftrek (lichaamsvorm).

#### Aftrekken voor de lichaamshouding bevatten:

- Onvoldoende beenspreiding
- Gebogen benen
- Tenen niet gestrekt
- Benen uit elkaar
- Afwijking van de lichaamshouding van specifieke elementen (vermeld in 8.3)
- Onjuiste lichaamshouding of technische afwijking van de uitvoering van elementen van de perfecte uitvoering

#### Opmerking:

Een kleine afwijking van de ideale uitvoering **-0.10**

Een gemiddelde afwijking van de ideale uitvoering **-0.30**

Grote afwijking van de ideale uitvoering **-0.50**

(zie sectie 9.3)

## 8.4 Brug Ongelijk

### 8.4.1 Opzwaai tot handstand

De handstandpositie wordt als bereikt beschouwd wanneer alle lichaamsdelen op één lijn zijn in de verticaal.

Voor **alle** supplementen geldt voor de D-Jury:

Voor het toekennen van **MW**:

- Als de opzwaai binnen 10° van de verticaal is, geef MW (B gesloten, A gespreid)
- Als de opzwaai hoger is dan 45° onder de horizontaal: geef TA in de supplementen waar dat is toegestaan.

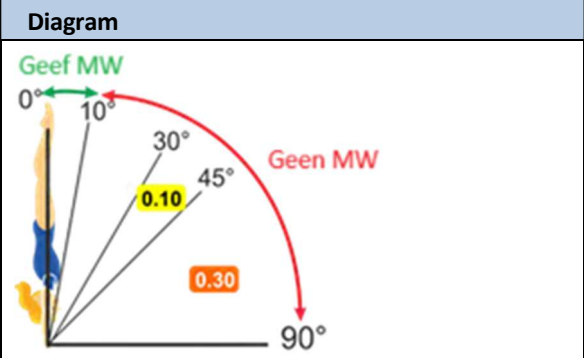
Voor het toekennen van **SE** of **bonus**:

- Als de opzwaai ten minste de zwaaihoogte haalt die is aangegeven in het supplement: ken SE/bonus toe. Er is geen gradenafwijking beneden de aangegeven zwaaihoogte toegestaan.
- Als de opzwaai de minimaal in het supplement vereiste zwaaihoogte niet haalt: ken geen SE/bonus toe.

Voor **alle** supplementen geldt voor de E-Jury:

- In de supplementen waarin opzwaaien naar handstand of tot maximaal 30° van de verticaal worden gevraagd geldt het diagram met de aftrekken voor de (gesloten of gespreide) opzwaai naar handstand.
- In supplementen 2, 3, 4 en C geldt voor **gesloten** opzwaaien het diagram met de aftrekken voor de opzwaai naar handstand met maximaal 45° afwijking van de verticaal.
- In supplement D en alle supplementen waarin TA elementen zijn toegestaan geldt voor alle gesloten opzwaaien naar horizontaal het diagram met de aftrekken voor de gesloten opzwaai tot horizontaal.

#### Gesloten of gespreide opzwaai naar handstand

Diagram	E-Jury
	<ul style="list-style-type: none"><li>• &gt; 30° – 45° <b>-0.10</b></li><li>• &gt; 45° <b>-0.30</b></li></ul>

**Gesloten opzwaai naar handstand met max. afwijking van 45° van de verticaal (Supplement C, 2, 3)**

Diagram	E-Jury
	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 10° – 45° : geen aftrek</li> <li>&gt; 45° – 60° <b>-0.10</b></li> <li>&gt; 60 – 45° <b>-0.30</b></li> </ul>

**Gesloten opzwaai tot horizontaal**

Diagram	E-Jury
	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 90° – 105° <b>-0.10</b></li> <li>&gt; 105° <b>-0.30</b></li> </ul>

**8.4.2 Cirkelelementen naar handstand zonder draai & vlucht-elementen van HL naar handstand op LL**

Cirkelelementen naar handstand zonder draai	D-Jury	E-Jury
	<p>Als het element is voltooid</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 10° voor verticaal → Geen of andere MW</li> <li>&gt; 10° na verticaal → 1 MW lager</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 10° – 30° <b>-0.10</b></li> <li>&gt; 30° - 45° <b>-0.30</b></li> <li>&gt; 45° <b>-0.50</b></li> </ul> <p><b>E-Panel Middenbouw</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 10° - 45° - geen aftrek</li> <li>&gt; 45° - 90° <b>-0.10</b></li> <li>&gt; 90° <b>-0.30</b></li> </ul>

Vlucht-elementen van HL naar handstand LL	D-Jury	E-Jury
	<p>Als het element is voltooid</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 10° voor verticaal → Geen of andere MW</li> <li>&gt; 10° na verticaal → 1 MW lager</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 10° – 30° <b>-0.10</b></li> <li>&gt; 30° - 45° <b>-0.30</b></li> <li>&gt; 45° <b>-0.50</b></li> </ul>

### 8.4.3 Cirkelelementen met draai naar HSTD & opzwaaien met draai naar HSTD

Geef MW wanneer elementen de verticaal passeren.

Diagram	D-Jury	E-Jury
	<p>Als het element is voltooid</p> <p>binnen 10° van de verticaal → Geef MW</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 10° – 30° <b>-0.10</b></li> <li>&gt; 30° - 45° <b>-0.30</b></li> <li>&gt; 45° <b>-0.50</b></li> </ul>
	<p>Als het element is voltooid</p> <p>binnen 10° van de verticaal → Geef MW</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 10° – 30° <b>-0.10</b></li> <li>&gt; 30° - 45° <b>-0.30</b></li> <li>&gt; 45° <b>-0.50</b></li> </ul>

Als hetzelfde element wordt uitgevoerd als een zwaai en als cirkelement met een draai, wordt deze slechts één keer geteld in chronologische volgorde.

### 8.4.4 Zwaaien – elementen met draai die:

- De handstand niet bereiken
- Niet door de verticaal gaan
- Na de draai de beweging in tegengestelde richting voortzetten

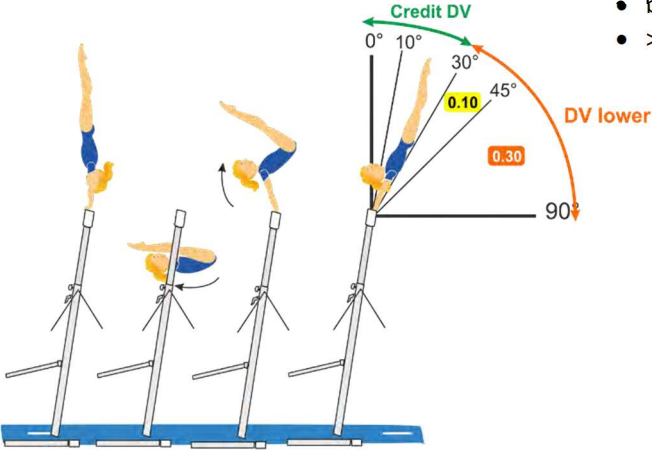
Diagram	D-Jury	E-Jury
	<p>Als het element is voltooid</p> <p>binnen 10° van verticaal → Geef MW (zie 8.4.3)</p> <p>&gt; 10° voor verticaal → Geef 1 MW lager dan cirkelement met draai naar handstand</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 10° – 30° <b>-0.10</b></li> <li>&gt; 30° - 45° <b>-0.30</b></li> <li>&gt; 45° <b>-0.50</b></li> </ul>

Zwaai elementen met 1/2 (180°) draai en meer:

Alle lichaamsdelen moeten boven horizontaal komen om MW te krijgen, anders wordt er geen MW toegekend (*loze zwaai*).

## 8.4.5 Vereisten voor specifieke BO-elementen

"Adler"-element  $\phi$  (5.501)

Diagram	D-Jury	E-Jury
	<p>Als het element is voltooid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• binnen 30° van verticaal → Geef MW</li> <li>• &gt;30° → 1 MW lager</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 30° - 45° <b>-0.10</b></li> <li>• &gt; 45° <b>-0.30</b></li> </ul>

Aftrekken voor de uitvoering van fouten in de lichaamshouding moeten worden toegepast **naast** de aftrekken voor amplitude in elementen.

## SECTIE 9 – Voorschriften van toepassing op de E-score

### 9.1 Beschrijving van de E-Score 10.00 p. (Uitvoering)

Voor perfectie van uitvoering, combinatie en artistieke presentatie kan de turnster een score van **10.00 P verdienen**.

**De E-Score omvat aftrekken voor fouten in:**

- Uitvoering
- Artistieke presentatie

### 9.2 Beoordeling door de E-Juryleden

De E-Juryleden beoordelen de oefening en stellen onafhankelijk de aftrekken vast.

Iedere oefening wordt beoordeeld met de verwachting van een perfecte uitvoering als referentiekader.  
Alle afwijkingen van deze verwachting worden in mindering gebracht.

Aftrekken voor fouten in uitvoering en artistieke presentatie worden opgeteld en vervolgens in mindering gebracht op 10.00 P. om de E-Score te bepalen.

### 9.3 Tabel van aftrekken en straffen

Fouten		Klein	Middel	Groot	Zeer Groot
		0.10	0.30	0.50	1.00 of meer
<b>Door E- panel juryleden</b>					
<b>Uitvoeringsfouten</b>					
– Gebogen armen of gebogen knieën	per keer	●	●	●	
– Geopende benen- of knieën	per keer	●	● Schouder- breedte of meer		
– Benen gekruist tijdens elementen met schroeven	per keer	●			
– Onvoldoende hoogte van elementen ( <i>externe amplitude</i> )	per keer	●	●		
– Onvoldoende exacte hurk- of hoekhouding in enkele salto's, zonder draai	per keer	●	● >90° Heup/ kniehoek		
– Onvoldoende exacte hurk- of hoekhouding in dubbele salto, zonder draai	per keer	●	● >90° heuphoek		
– Onvoldoende gestrekt blijven van het lichaam ( <i>te vroeg hoeken</i> )	per keer	●	●		
– Aarzelingsfout tijdens de uitvoering van elementen	per keer	●			
– Poging zonder uitvoering van een element ('empty run')	per keer		●		
– Afwijking van de rechte lijn	per keer	●			
Lichaams- en/of beenhouding in elementen ( <i>geen dans</i> )					
– Lichaamslijnen	per keer	●			
– Voeten niet gestrekt/ontspannen	per keer	●			
– Onvoldoende spagaat in acro-elementen ( <i>niet vlucht</i> )	per keer	●	●		
– Niet voldoen aan de technische eisen in danselementen ( <i>lichaamshouding</i> ) ( <i>zie par. 8.2/8.3 voor de lijst van fouten in danselementen</i> )	per keer	●	●	●	
– Precisie	per keer	●			
– Afsprong te dicht bij het toestel ( <i>BO &amp; BA</i> )			●		
<b>Landingsfouten</b> (voor alle elementen inclusief de afsprong)		Indien er geen val is, mag de maximale aftrek voor de landing niet meer zijn dan 0.80			
– Benen uit elkaar bij de landing	per keer	●			
– Extra armzwaaien		●			
– Gebrek aan evenwicht	per keer	●	●		
– Extra stappen, kleine hup	per keer	●			
– Zeer grote pas of sprong ( <i>richtlijn – meer dan schouderbreedte</i> )	per keer		●		
– Lichaamshoudingfout	per keer	●	●		
– Diepe hurkzit	per keer			●	
– Toucheren/aanraken toestel/matten met de handen, maar niet vallen	per keer		●		
– Steun op mat/toestel met 1 of 2 handen	per keer				<b>-1.00</b>
– Val op de mat op knieën of heupen	per keer				<b>-1.00</b>
– Val op of tegen het toestel	per keer				<b>-1.00</b>
– Niet eerst op de voeten landen vanuit een element	per keer				<b>-1.00</b>

Fouten		Klein	Middel	Groot	Zeer Groot
		0.10	0.30	0.50	1.00 of meer
<b>Door D- Panel juryleden (D1 &amp; D2)</b>					
– Uitvoering van verbinding met val – Uitvoering van afsprong met val	BO/BA/VL				Geen VW, Geen SB (BA) Geen AB
– Niet eerst op de voeten landen of in de voorgeschreven positie landen vanuit een element	per keer				Geen MW, VW, SE, geen SB (BA) & geen AB & geen bonus (MB)
– Afzet <i>volledig buiten de lijnen</i>	VL				Geen MW, VW, SE, Bonus (MB)
– Niet presenteren aan het D-panel aan het begin en/of einde van de oefening	Per turnster, per toestel		●		Van de Eindscore
– Hulpverlening ( <i>helpen</i> )	BO, BA, VL Per keer				<b>-1.00</b> van de Eindscore • als de coach de turnster helpt nadat het element is voltooid, geen VW en geen AB • als de coach de turnster helpt om het element uit te voeren: Geen MW, VW, SE, SB, AB en Bonus (MB)
– Niet toegestane aanwezigheid van de coach	Per turnster, per toestel			●	Van de Eindscore
– Turnster rent/loopt onder de LL door om de opsprong uit te voeren	BO		●		Van de Eindscore
<b>Door D-panel juryleden (D1 en D2) met melding aan de HWJ, of door de HWJ</b>					
<b>Onregelmatigheden aan het toestel door:</b>					
– Het niet correct gebruiken van de veiligheidskraag bij sprongen met arabier-inzet ( <i>zie 10.4.3</i> )	Per turnster, per toestel				Ongeldige sprong "0"
– Het niet gebruiken van de extra landingsmat	Per turnster, per toestel			●	Van de Eindscore
– Het plaatsen van de springplank op een niet toegestane ondergrond	Per turnster, per toestel			●	
– Het gebruik van niet toegestane extra matten	Per turnster, per toestel			●	
– Het verplaatsen van de extra landingsmat tijdens de oefening of verplaatsen naar het ongeoorloofde balkeinde	Per turnster, per toestel			●	
<b>Door de HWJ van de eindscore – Melding van het D-panel aan de HWJ</b>					
– Incorrect gebruik van magnesium en/of het toestel beschadigen	Per turnster, per toestel			●	Van de Eindscore
– Toevoeging, herschikking of verwijdering van veren uit de springplank	Per turnster, per toestel			●	
– Ongeoorloofd veranderen van de toestelhoogte	Per turnster, per toestel			●	
<b>Door de HWJ van de eindscore – Melding van het D-panel aan de HWJ</b>					
<b>Gedrag van de turnster</b>					
– Incorrecte of onesthetische beschermkussens	Per turnster, per toestel		●		Van de Eindscore
– Ontbrekend startnummer	Per turnster, per toestel		●		<i>In de kwalificatie, meerkamp en teamfinale eenmalige aftrek bij het toestel waar het als eerst wordt geconstateerd. In toestelfinales van de toestelscore.</i>
– Incorrect wedstrijdtenue - turnpakje, sieraden, kleur bandage, enz.	Per turnster, per toestel		●		
– Onjuiste reclame	Per Team Per turnster, per toestel		●		Van de eindscore op het betreffende toestel indien verzocht door de verantwoordelijke instantie
– Onsportief gedrag	Per turnster, per toestel		●		Van de Eindscore
– Niet toegestaan oponthoud op het podium of de matten	Per turnster, per toestel		●		Van de Eindscore
– Terugkeren op het podium of matten nadat de oefening is beëindigd	Per turnster, per toestel		●		Van de Eindscore
– Spreken met juryleden in functie tijdens de wedstrijd	Per turnster, per toestel		●		Van de Eindscore
– Turnsters binnen het team turnen in de verkeerde wedstrijdvolgorde	Per Team				<b>-1.00</b> In de kwalificatie en de teamfinale van het teamtotaal op het betreffende toestel
– Geen identieke turnpakjes ( <i>voor turnsters van hetzelfde team</i> ) (alleen BB)	Per Team				<b>-1.00</b> In de kwalificatie en de teamfinale eenmalige aftrek bij het toestel waar het als eerste is geconstateerd

Fouten		Klein	Middel	Groot	Zeer Groot
		0.10	0.30	0.50	1,00 of meer
– Wedstrijd niet afmaken en/of niet aanwezig zijn bij de prijsuitreiking zonder kennisgeving of toestemming					Diskwalificatie
– Schuldig aan oponthoud of onderbreking van de wedstrijd					Diskwalificatie
<b>Met schriftelijke melding van de tijdwaarneemster aan het D-Panel</b>					
<b>LET OP: De aftrek zal worden toegepast als de tijd overschreden is met één seconde</b>					
– Flagrante overschrijding van de warming up tijd ( <i>na waarschuwing</i> )	Per Team		●		Van de Eindscore
	• Voor individuele turnsters Per turnster, per toestel		●		
– Niet binnen 30 seconden na het teken van de jury beginnen aan de oefening	Per turnster, per toestel		●		
– Niet binnen 60 sec. na het teken van de jury aan de oefening beginnen	Per turnster, per toestel	Het recht om de oefening te beginnen wordt beëindigd			
– Tijdsoverschrijding ( <i>BA, VL</i> )	Per turnster, per toestel	●			
– Oefening beginnen zonder teken van de jury	Per turnster, per toestel				“0”
Op BO en BA					
– Overschrijding van de toegestane onderbrekingstijd/valtijd	Per turnster, per toestel		●		Oefening beëindigd
– Overschrijding onderbrekingstijd/valtijd (meer dan 60 seconden)	Per turnster, per toestel				

### Door de HWJ en wedstrijdleiding

#### Gedrag van de coach zonder directe impact op het resultaat/prestaties van de turnster/het team

– Onsportief gedrag ( <i>geldt voor alle fases van de wedstrijd en trainingen</i> )	1e keer – Waarschuwing voor coach 2e keer – Verwijdering van de coach van de wedstrijdvloer overeenkomstig Huishoudelijk Reglement van de KNGU (Hoofdstuk 3.6.03)
– Ander schandelijk, ongedisciplineerd en grof gedrag ( <i>geldig voor alle fases van de wedstrijd en trainingen</i> )	Onmiddellijke verwijdering van de coach van de wedstrijdvloer overeenkomstig Huishoudelijk Reglement van de KNGU (Hoofdstuk 3.6.03)

#### Gedrag van de coach met **DIRECTE** impact op het resultaat/de prestaties van de turnster/het team

– Onsportief gedrag ( <i>geldt voor alle fases van de wedstrijd</i> ) d.w.z. ongeoorloofde vertraging of onderbreking van de wedstrijd, praten tegen juryleden in functie tijdens de wedstrijd; uitgezonderd is het melden van een protest aan het D1 jurylid. Direct praten tegen de gymnast, signalen, geven, roepen, aanmoedigen of dergelijke tijdens de oefening	1e keer <b>-0.50</b> ( <i>per turnster/team per toestel</i> ) en waarschuwing voor de coach 1e keer <b>-1.00</b> ( <i>per turnster/team per toestel</i> ) en waarschuwing voor de coach <b>agressieve toon</b> spreekt tegen juryleden in functie 2e keer <b>-1.00</b> ( <i>per turnster/team per toestel</i> ) verwijdering van de coach van de wedstrijdvloer overeenkomstig Huishoudelijk Reglement van de KNGU (Hoofdstuk 3.6.03)
– Ander schandelijk, ongedisciplineerd en grof gedrag ( <i>geldig voor alle fases van de wedstrijd</i> ) Bv. incorrecte aanwezigheid van de voorgeschreven personen in de arena tijdens de wedstrijd en/of bij de voorbereiding op de toestellen, enz.	<b>-1.00</b> ( <i>van turnster/team per toestel</i> ), onmiddellijke rode kaart en onmiddellijke verwijdering van de coach van de wedstrijdvloer overeenkomstig Huishoudelijk Reglement van de KNGU (Hoofdstuk 3.6.03)



## SECTIE 10 – Sprong

### 10.1 Algemeen

De turnster is verplicht één of twee sprongen van de sprongtabel uit te voeren, afhankelijk van de eisen voor de betreffende wedstrijd.

De aanlooplengte is maximaal 25 meter, gemeten vanaf de voorkant van het toestel tot de binnenkant van het blok dat is vastgemaakt aan het einde van de aanloopbaan.

- De sprong begint met een aanloop, een aankomst en afzet van de plank met twee voeten, vanuit een:
  - voorwaartse positie of
  - achterwaartse positie
- Er mag geen sprong met zijwaartse landing worden ingediend.
- Alle sprongen moeten uitgevoerd worden met afstoot van beide handen van de sprongtafel, indien steunfase gevraagd wordt.
- De turnster is verplicht om de "veiligheidskraag", die door de organisatie ter beschikking gesteld wordt, correct te gebruiken voor sprongen vanuit een arabier afzet.
- Een handplaatsingsmatje mag alleen worden gebruikt voor Yurchenko-sprongen uit de groepen 1, 4 en 5.
- Alle sprongen hebben een nummer.
- De turnster is verantwoordelijk voor het aangeven van de voorgenomen sprong voordat ze begint (*handmatig, elektronisch of mondeling*).
- Zodra het D1-jurylid een signaal geeft, voert de turnster de 1e sprong uit en gaat dan terug naar het einde van de baan om het nummer voor haar 2e sprong aan te geven, indien van toepassing.
- Vanaf de afzet worden de volgende sprongfasen beoordeeld:
  - Eerste vluchtfase
  - Afstootfase
  - Tweede vluchtfase
  - Landing

### 10.2 Aanloop pogingen

#### 10.2.1 Aanlopen bovenbouw

Extra aanlopen zijn als volgt toegestaan, met aftrek van **-1.00** voor een aanloop zonder sprong (indien turnster de plank of het toestel niet heeft aangeraakt):

- Indien 1 sprong wordt gevraagd, is een tweede aanloop toegestaan met aftrek.
- Een derde aanloop is **niet toegestaan**.
- Indien er 2 sprongen worden gevraagd, is een derde aanloop toegestaan met aftrek.
- Een vierde aanloop is **niet toegestaan**.

Het D-Panel brengt de aftrek in mindering op de Eindscore van de uitgevoerde sprong.

## 10.2.2 Aanlopen middenbouw

Extra aanlopen zijn als volgt toegestaan voor een aanloop zonder sprong of als de turnster de trampolineplank / springtoestel / verhoogd vlak aan raakt zonder uitvoering van een sprong:

- De turnster heeft recht op 3 aanlopen per sprong:
  - Een 1e aanloop geeft geen aftrek
  - Indien er 2 aanlopen worden uitgevoerd geeft dit aftrek van **-1.00**
  - Indien er 3 aanlopen worden uitgevoerd geeft dit een totale aftrek van **-2.00**

Het D-panel brengt de aftrek in mindering op de score van de uitgevoerde sprong.

## 10.3 Spronggroepen

De sprongen voor de **bovenbouw** zijn ingedeeld in de volgende groepen:

- Groep 0** – Toegevoegde sprongen Nederland
- Groep 1** – Sprongen zonder salto (*Overslag, Yamashita, Arabier*) met of zonder lengteas draai in de 1e en/of 2e vluchtfase.
- Groep 2** – Overslag voorwaarts met of zonder 1/1 draai (360°) in 1e vluchtfase salto voorwaarts of achterwaarts met of zonder lengteas draai in de 2e vluchtfase.
- Groep 3** – Overslag met 1/4 - 1/2 draai (90° - 180°) in 1e vluchtfase (*Tsukahara*) – salto achterwaarts met of zonder lengteas draai in de 2e vluchtfase.
- Groep 4** – Arabier (*Yurchenko*) met of zonder 3/4 draai (270°) in de 1e vluchtfase – salto achterwaarts met of zonder lengteas draai in de 2e vluchtfase.
- Groep 5** – Arabier met 1/2 draai (180°) in de 1e vluchtfase – salto voorwaarts of achterwaarts met of zonder lengteas draai in de 2e vluchtfase.

De sprongen voor de **middenbouw** zijn ingedeeld per niveau in verschillende groepen. De sprongtabel is opgenomen in de supplementen 1 t/m 7.

## 10.4 Eisen

- Het nummer van de **voorgenomen** sprong moet (*handmatig, elektronisch, of mondeling*) worden aangegeven voordat de sprong wordt uitgevoerd.
- Turnsters in supplement A t/m D hebben de keus uit de volledige sprongtabel. De maximale D-Score staat vermeld in het betreffende supplement. Indien een sprong wordt uitgevoerd met een hogere uitgangswaarde dan de maximale D score voor het betreffende supplement krijgt de turnster voor die sprong de maximale D score uit het supplement.
- Turnsters in supplement E t/m H hebben een eigen sprongtabel. De turnster mag alleen sprongen kiezen die in deze sprongtabel vermeld staan. Het uitvoeren van een sprong die niet in deze sprongtabel staat maakt de sprong ongeldig.
- De specifieke eisen voor wat betreft het aantal sprongen staan omschreven in de eisen per supplement (artikel 10.7)
- Voor **supplement D t/m H** gelden de volgende aanvullende regels:
  1. De turnster in de categorie junior en senior kan kiezen tussen de springplank en minitrampoline. Op wedstrijden die leiden tot doorstroming naar landelijke wedstrijden en op de landelijke wedstrijden mogen geen sprongen met minitrampoline uitgevoerd worden.
  2. De turnster in de categorie jeugd springt met trampolineplank en mag tevens kiezen voor minitrampoline. Indien turnsters niet meer verantwoord gebruik kunnen maken van een trampolineplank, is het toegestaan om gebruik te maken van een springplank. Dit vindt na afstemming met de wedstrijdleiding plaats.
  3. De uitgangswaarde van een sprong uitgevoerd met een minitrampoline is 1.00p lager.
  4. Indien de turnster recht heeft op 2 sprongbeurten, mag niet van afzettoestel gewisseld worden. Dit maakt een 2<sup>e</sup> sprong ongeldig.
  5. De afzet van springplank, trampolineplank of minitrampoline dient vanaf beide voeten te geschieden. Het niet afzetten van beide voeten maakt de sprong ongeldig.

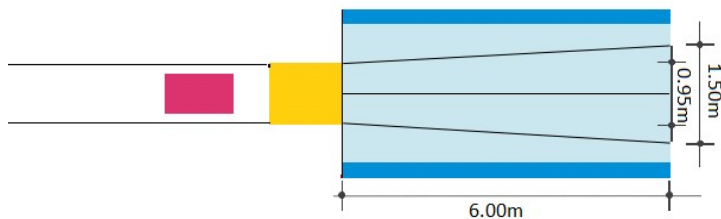
- Voor **supplement 1 t/m 7** gelden de volgende aanvullende regels:
  1. In supplement 1 t/m 7 wordt alleen met trampolineplank gesprongen.
  2. In supplement 1 t/m 5 bepaalt de turnster de hoogte van het springtoestel (1.05m / 1.15m / 1.25m). Deze keuze is voor beide sprongen hetzelfde.
  3. Het gebruik van het/de handplaatsingsmatje(s) voor sprongen vanuit een arabier afzet is verplicht.
- **Sprong Bonus**
  1. Een bonus van **0.20** kan worden toegekend bij supplementen A t/m D. De specifieke eis voor het toekennen van deze bonus staat vermeld in het supplement.
  2. Sprongen van het type "Cuervo" worden beschouwd als sprongen met salto in **voorwaartse richting**.
  3. Om de bonus toe te kennen, moeten beide sprongen zonder val worden uitgevoerd.
  4. De bonus wordt opgeteld bij de Eindscore (gemiddelde van de 2 sprongen).

#### 10.4.1 Zone markeringen

Ter oriëntatie voor richtingsafwijkingen, zal er een zone op de landingsmat worden aangebracht. De turnster moet landen en de sprong beëindigen tot een stabiele stand in deze zone.

Indien de zone markering ontbreekt maakt de jury een inschatting van de zone.

- De breedte van de landingszone bij het springtoestel is 0.95 meter.
- De breedte van de landingszone aan het einde van de landingsmat (van 6 meter) is 1.50 meter.



Het D1-jurylid (met schriftelijke melding van de lijnjury) brengt aftrekken voor het raken van de mat met enig lichaamsdeel buiten de zone markering, als volgt op de eindscore in mindering:

- Landing of stap naar buiten met één voet/hand (deel van voet/hand) **-0.10**
- Landing of stap naar buiten met twee voeten/handen (deel van voeten/handen) of lichaamsdeel **-0.30**

#### 10.4.2 Specifieke Toestelafrekken – D-JURY

##### Bovenbouw

Aftrek wordt genomen van de Eindscore van de uitgevoerde sprong:

- Aanloop langer dan 25 meter **-0.50**
- Aanloop zonder uitvoeren van een sprong **-1.00**
- Steun (afstootfase) met slechts één hand **-2.00**
- In de kwalificatie voor en in de toestelfinales:

- Wanneer 1 van de 2 sprongen "0" punten krijgt (10.4.3)

##### Beoordeling:

De som van de scores van de uitgevoerde sprongen gedeeld door 2 = eindscore

- Wanneer in supplement A t/m F 2 **dezelfde** sprongen worden uitgevoerd

##### Beoordeling:

$$\frac{(\text{Eindscore sprong 1}) + (\text{eindscore sprong 2} - 2.00)}{2} = \text{eindscore}$$

## Middenbouw

Aftrek wordt genomen van de Eindscore van de uitgevoerde sprong:

- Aanloop langer dan 25 meter **-0.50**
- Sprong wordt uitgevoerd zonder steunfase  
d.w.z. er is geen enkele handplaatsing (indien steunfase gevraagd wordt) **-2.00**
- Hulp tijdens de sprong **-2.00**
- Niet eerst op de voeten landen (indien landing op voeten gevraagd wordt) **-1.00**
- Aanloop zonder het uitvoeren van een sprong => zie artikel 10.2.2

Indien de turnster een niet toegestane sprong uitvoert (sprong staat niet in de sprongtabel van het supplement), krijgt de turnster geen D-score (0.00 punten) en worden de reguliere uitvoeringsaftrekken toegepast.

### 10.4.3 Uitvoering van ongeldige sprongen (0.00 p.) - Bovenbouw\*

- De sprong wordt uitgevoerd zonder een steunfase, d.w.z. er is geen enkele handplaatsing.
- Geen veiligheidskraag gebruiken bij Yurchenko sprongen.
- Hulp tijdens de sprong. \*\*
- Niet eerst op de voeten landen.
- De sprong is zo slecht uitgevoerd dat de beoogde sprong niet te herkennen is, of de turnster zet met haar voeten af van het springtoestel.
- De turnster voert een niet toegestane sprong uit.  
(gespreide benen, een niet toegestaan voorbereidend element, opzettelijk landing in zijwaartse positie).
- De tweede sprong in de kwalificatie voor de toestelfinale of in de toestelfinale is een herhaling van de eerste sprong.

\*\* Indien de coach zich tijdens de sprong binnen 1 meter van het springtoestel en/of springplank / trampolineplank / minitrampoline bevindt wordt dit beoordeeld als hulpverlening en is de sprong ongeldig (= 0-score).

**\*Let op:** "0.00" score genoteerd door de D-Jury. Er vindt geen beoordeling plaats door E-Jury.

## 10.5 Werkwijze van cijfertoekenning

### D-Panel:

Zij stellen de Moeilijkheidswaarde van de uitgevoerde sprong vast en informeren de E-juryleden indien deze afwijkt van de aangegeven sprong.

De score van de 1e sprong moet bekend gemaakt worden voordat de turnster de 2e sprong uitvoert.

### E-Jury:

Uitvoeringsaftrekken (*sectie 9*) moeten tezamen met de hierna vermelde specifieke toestelafrekken toegepast worden.

## 10.6 Specifieke Toestel aftrekken – E-Jury

Fouten	0.10	0.30	0.50
<b>Eerste vluchtfase</b>			
– Voor missende graden van LA draai tijdens de vluchtfase:			
• Gr. 1 met 1/2 (180°) draai	≤ 45°	≤ 90°	
• Gr. 3 met 1/4 (90°) draai		≤ 45°	
• Gr. 4 met 3/4 (270°) draai	≤ 45°		
• Gr. 5 met 1/2 (180°) draai		≤ 45°	
• Gr. 1 of 2 met 1/1 (360°) draai	≤ 45°	≤ 90°	> 90°
– Slechte techniek:			
• Heuphoek, holle houding	•	•	
• Gebogen knieën	•	•	•
• Geopende benen of knieën	•	•	
<b>Afstootfase</b>			
– Slechte techniek			
• Ongelijke handplaatsing Gr. 1, 2 & 5	•		
• Gebogen armen/schouderhoek	•	•	•
• Niet door de verticaal gaan	•		
• Voorgescreven LA-draai te vroeg begonnen ( <i>op het toestel</i> )	•	•	
<b>Tweede vluchtfase</b>			
– Overdreven ‘snap’ beweging (aw sprongen)/Overdreven heuphoek (vw sprongen)	•	•	
– Hoogte	•	•	•
– Lichaamshouding			
• Exacte hurk/hoekhouding in salto	•	•	
• Exacte hurk/hoekhouding in salto met LA draai	•		
• Onvoldoende strekking van het lichaam in gestrekte salto	•		
• Onvoldoende strekking van het lichaam in gestrekte salto met LA draai	•	•	
• Niet gestrekt blijven van het lichaam ( <i>te vroeg hoeken</i> )	•	•	
• Onvoldoende of geen extensie ( <i>bij gehurkte/gehoeekte salto's</i> )	•	•	
– Gebogen knieën	•	•	•
– Geopende benen of knieën	•	•	
– Onderrotatie van de salto zonder val	•		
• Met val		•	
– Verte ( <i>onvoldoende lengte</i> )	•	•	
– Afwijking van de rechte lijn	•		
– Dynamiek	•	•	
<b>Landingsaftrekken</b>	Zie sectie 9		

## 10.7 Eisen per supplement

### Supplement A t/m F:

#### Meerkamp

1. Er moet 1 sprong uitgevoerd worden.

#### Toestelfinale en Kwalificatie voor een toestelfinale

1. Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden; dit moeten verschillende sprongen zijn. De sprongen mogen wel uit dezelfde spronggroep komen.
2. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 scores van de uitgevoerde sprongen. De eerste sprong geldt voor de meerkamp.
3. Indien 2 dezelfde sprongen worden uitgevoerd, volgt er een neutrale aftrek van **-2.00** op de score van de 2<sup>e</sup> sprong door de D-jury.

#### Voorbeeld voor toestelfinale supplement A:

Als de eerste sprong uit groep 3 komt:

*Gehoeekte tsukahara*

Dan zouden de keuzes voor de 2<sup>e</sup> sprong onder meer kunnen zijn:

*Gehurkte tsukahara*

*Overslag met 1/1 draai*

## Supplement G en H:

### Meerkamp

1. Er moet 1 sprong uitgevoerd worden.

### Toestelfinale en Kwalificatie voor een toestelfinale

1. Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden; dit mogen dezelfde sprongen zijn.
2. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 scores van de uitgevoerde sprongen. De eerste sprong geldt voor de meerkamp.

### Specifieke Aftrekken voor Supplement H – Sprong ‘Streksprong op – Streksprong af’

Fouten	0.10	0.30	0.50	1.00
Niet op 2 voeten landen bij streksprong op				●
Paauze tussen de 2 sprongen (stop) of extra pas			●	

## 10.8 Specifiek middenbouw

### Meerkamp supplement 1 t/m 7:

1. Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden. Het gemiddelde van de 2 scores van de sprongen is het eindcijfer.
2. Er kan 0,3 bonus worden toegekend als wordt voldaan aan de volgende eisen:
  - Supplement 1: 2 sprongen uit verschillende groepen, waarvan 1 uit groep 3
  - Supplement 2 t/m 5: 2 sprongen uit verschillende groepen
  - Supplement 6 en 7: 2 verschillende sprongen
3. De bonus wordt bij het totale eindcijfer opgeteld.

#### 10.8.1 Specifieke toestel aftrekken (E-Panel) middenbouw voor ophurken / streksprong

Fouten	0.10	0.30	0.50	1.00
<b>Vluchtfase: streksprong op</b>				
– Gebogen knieën (alleen streksprong op)	●	●	●	
– Onvoldoende strekking heupen (alleen streksprong)	●	●		
– Geopende benen of knieën	●	●		
– Onvoldoende hoogte / amplitude	●	●	●	
<b>Steunfase: ophurken</b>				
– Gebogen armen	●	●		
– Schouders voorbij de handen	●	●		
<b>Landingsfase</b>				
– Zie sectie 9				
– Niet op 2 voeten landen bij streksprong / ophurken				●

#### 10.8.2 Specifieke toestel aftrekken (E-Panel) middenbouw voor rollen en salto's

Fouten	0.10	0.30	0.50	1.00
<b>Vluchtfase</b>				
– Gebogen knieën (alleen rollen)	●	●	●	
– Geopende benen of knieën	●	●		
– Onvoldoende (snelle) strekking heupen	●	●		
– Onvoldoende hoogte	●	●	●	
– Verte	●	●		
– Dynamiek	●	●		
<b>Lichaamshouding</b>				
– Exacte hurk/hoek/strekhouding	●	●		
<b>Landingsfase rollen</b>				
– Benen uit elkaar bij de landing	●			
– Extra armzwaaien / gebrek aan evenwicht	●			
– Handen gebruiken om op te komen			●	
<b>Landingsfase salto</b>				
– Zie sectie 9				

# Sectie 11 – BRUG ONGELIJK

## 11.1 Algemeen

De beoordeling van de oefening begint bij de afzet van de springplank of de mat. Extra hulpstukken onder de springplank (d.w.z. een extra plank) is **niet** toegestaan.

### a) Opsprongen

- Indien de turnster bij haar eerste poging de springplank of het toestel heeft aangeraakt of onder het toestel is doorgelopen:
  - Aftrek **-1.00** (E-Jury)
  - Ze moet haar oefening beginnen
  - De opsprong krijgt geen moeilijkheidswaarde
- Een turnster mag een tweede poging doen (met aftrek) als ze de springplank of het toestel **NIET** heeft aangeraakt en niet onder het toestel is doorgelopen:
  - Aftrek **-1.00** (D-Jury)
- Een derde poging is niet toegestaan.

De turnster mag NIET rennen/lopen onder een lage ligger om de opsprong uit te voeren (zie 2.4)

- Aftrek **-0.30** (D-Jury met kennisgeving aan het HWJ)

De D-Jury brengt de aftrek in mindering op de Eindscore.

### b) Valtijd

Voor een onderbreking van de oefening door een val, is een onderbreking van 30 seconden toegestaan.

Indien de turnster de toegestane tijd om haar oefening te hervatten overschrijdt, wordt een neutrale aftrek van **-0.30** voor tijdsoverschrijding toegepast indien de turnster door gaat met haar oefening.

- De tijdsopname start wanneer de turnster na de val weer op haar voeten staat.
- De verstreken tijd tijdens de val wordt in seconden weergegeven op het scorebord (indien mogelijk).
- Een waarschuwingssignaal (*gong*) wordt gegeven bij:
  - 10 seconden
  - 20 seconden en weer bij
  - 30 seconden tijdslimiet
- De oefening wordt officieel hervat wanneer de voeten de vloer verlaten.
- Indien de turnster de oefening niet binnen de tijdslimiet van 60 seconden hervat, wordt de oefening beëindigd. Het is niet noodzakelijk om de jury te groeten bij het hervatten van de oefening na een val.

## 11.2 Inhoud en samenstelling van de oefening

De maximaal 8 hoogste waarde elementen inclusief de afsprong worden geteld voor MW in supplement A t/m C.

De maximaal 7 hoogste waarde elementen inclusief de afsprong worden geteld voor MW in supplement D (Jeugd en Junior), E en F

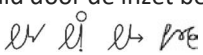
De maximaal 6 hoogste waarde elementen inclusief de afsprong worden geteld voor MW in supplement D (Senior) en G

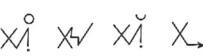
De maximaal 5 hoogste waarde elementen inclusief de afsprong worden geteld voor MW in supplement H

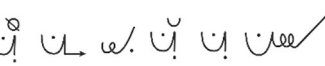
De maximaal 6 hoogste waarde elementen worden geteld voor MW in supplement 1 t/m 7



- Geen poging tot afsprong **-0.50** van de eindscore (D-Jury) (**alleen BB**)
- Slechts **3** elementen in chronologische volgorde van dezelfde rootskill\* worden meegeteld voor MW, SE en VW (uitgezonderd zijn: Kippen, reuzendraaien (vw/aw) en opzwaaien tot handstand) (**alleen BB**)

\* De rootskill wordt bepaald door de inzet beweging van het element en de richting van de rotatie (aw of vw)

Voorbeeld 1:  B D E X (Geen waarde)

Voorbeeld 2:  D B C X (Geen waarde)

Voorbeeld 3:  D D D B B D

- Opsprongen (bijv. ) en afsprongen (bijv. ) worden meegeteld in het aantal elementen met dezelfde rootskill.
- Elementen zonder MW (omdat ze niet voldoen aan de technische vereiste) worden niet meegeteld in het aantal elementen met dezelfde 'rootskill'.

Slechts één element van het type "Tkatchev", met of zonder draai van elke lijn in de elemententabel, wordt toegekend.  
Slechts één "Jaeger" met of zonder draai in de elemententabel wordt toegekend.

De waarde elementen moeten een variatie tonen van de volgende bewegingscategorieën:

a) <b>Cirkelementen en Zwaaien</b>	b) <b>Vluchtelementen</b>
– Reuzendraaien achterwaarts	– Vlucht van HL naar LL en andersom
– Reuzendraaien voorwaarts	– Contra vlucht (over de ligger)
– Zwaaien	– Sprongen
– Stalders voor- en achterwaarts	– Hechten
– Zolendraaien voor- en achterwaarts	– Salto's

### 11.3 Samenstellingseisen (SE) – D-Jury (alleen BB)

De samenstellingseisen staan vermeld in de betreffende supplementen. De eis moet geturnd worden met een element uit de FIG-elemententabel voor supplement A t/m D. Voor de supplementen E t/m H mogen ook TA-elementen gebruikt worden.

**Uitzondering Brug Ongelijk:** In supplement B t/m G geldt dat de eis: "opzwaai" ergens in de oefening geturnd mag worden. Hierdoor mag een herhaald element (supplement E, F, G) of een TA-element (B, C, D) gebruikt worden voor het toekennen van de eis.

### 11.4 Verbindingswaarde (VW) en afsprongbonus (AB) – D-Jury (alleen BB)

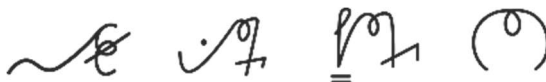
VW kan worden toegekend voor directe verbindingen. De VW & Afsprong Bonus wordt opgeteld bij de D-Score. De formules voor VW staan vermeld in de betreffende supplementen.

- Een element kan 2 keer worden uitgevoerd binnen dezelfde directe verbinding voor VW, maar ontvangt de 2<sup>de</sup> keer **GEEN** MW.
- Directe verbindingen kunnen worden uitgevoerd als een:
  - Opsprong verbinding  
Voorbeeld: kip LL – gesloten handstand LL = A + B
  - Verbinding in de oefening  
Voorbeeld: losom tot vrije steun – kip = B + A
  - Afsprong verbinding  
Voorbeeld: reuzendraai ao – streksalto ao hele draai = B + B
- Als er een **loze zwaai, tussenzwaai of stop** wordt uitgevoerd tussen 2 elementen, of na het tweede/laatste element van een verbinding, wordt er geen VW toegekend.
  - **Loze zwaai** = zwaai vw of aw zonder de uitvoering van een element uit de elemententabel, voordat de zwaai doorgaat in de tegenovergestelde richting.

Uitzondering:

"Shaposhnikova" type elementen met/zonder 1/1 draai (360°)

en de volgende elementen:



**Opmerking :** als kip uitgevoerd na Shaposhnikova type elementen met/zonder 1/1 draai en hecht 1/2 draai wordt dit niet gezien als loze zwaai (dit wijkt af van FIG).

- **Tussenzwaai** = zwaai vanuit streksteun of een strekhangzwaai die niet nodig is om het volgende element uit te voeren.
- **Tussenzwaai als strekhangzwaai** (voor- en achterzwaai) is voor supplement F t/m H en supplement 4 t/m 7 een TA-element en geeft geen 0.50 aftrek.

In supplement A tot en met D kan er een afsprongbonus verdiend worden als deze voldoet aan de minimaal omschreven waarde in de betreffende supplementen. De afsprong dient zonder val te worden uitgevoerd. De bonus wordt bij de D-score opgeteld.

## 11.5 Samenstellingsaftrekken – E-Jury

Fouten	0.10	0.30	0.50
– Springen van LL naar HL (BB supplement A en B en MB supplement 7)			●
– Hang aan HL, voet plaatsen op LL en de LL vastpakken			●
– Meer dan 2 dezelfde elementen direct verbonden met de afsprong	●		

## 11.6 Specifieke toestelaftrekken – E-Jury

Fouten <i>Zonder val kan de maximale uitvoeringsaftrek niet hoger dan 0.80 per element zijn</i>	0.10	0.30	0.50 of meer
– Lichaamslijnen in HS en opzwaai naar HS	●	●	
– Aanpassing van de handpositie	●		
– Toucheren van de mat		●	
– Hard raken van het toestel met voeten			-0.50
– Hard raken van de mat met de voeten (val)			-1.00
– Niet karakteristieke elementen <i>(elementen met afzet 2 voeten of dijen)</i>			-0.50
– Slecht ritme in elementen	●		
– Onvoldoende hoogte van vluchtelementen	●	●	
– Onderrotatie van vluchtelementen	●		
– Onvoldoende strekking in kippen	●		
– Tussenzwaai (geldt niet voor element 3.002 in supplement F t/m H BB en 4 t/m 7 MB)			-0.50
– Loze zwaai			-0.50
– Stop / onderbreking / extra inzet			-0.50
– Hoek van voltooiing van elementen	●	●	●
<b>Amplitude van:</b>			
– Zwaaien vw of bw onder horizontaal	●		
– Opzwaaien	●	●	
– Overmatige buiging van het heupgewricht tijdens beenslag <i>(afsprong)</i>	●	●	
– Het niet aangeven / onvoldoende aanhouden van een kracht- of houdingselement (alleen MB)	●	●	
– Op de lage ligger klimmen / been overheffen tot zit en terughurken om naar de hoge ligger te springen			-0.50

## 11.7 Opmerkingen

### Vallen – Vluchtelementen

- met** herpakken met beide handen (*korte/tijdelijke hang of steun*) aan de ligger, dan wordt de MW toegekend.
- zonder** herpakken van beide handen aan de ligger, dan wordt er geen MW toegekend (*element kan opnieuw worden uitgevoerd om MW te ontvangen*).


### Afsprong (alleen BB)

- Helemaal geen poging tot afsprong:

#### Beoordeling:

- Geen MW
  - Tel slechts 7 elementen bij supplement A t/m C (*D-Jury*)
  - Tel slechts 6 elementen bij supplement D (Jeugd & Junior), E en F (*D-Jury*)
  - Tel slechts 5 elementen bij supplement D (Senior) en G (*D-Jury*)
  - Tel slechts 4 elementen bij supplement H (*D-Jury*)
- Geen poging tot afsprong (**alleen BB**): -0.50 (*D-Jury*)  
Indien de turnster er weer opklimt om de afsprong uit te voeren, geen aftrek voor "Geen afsprong".
- Val -1.00 of pas landingsaftrekken toe als er geen val is (*E-Jury*)

b) Als de afsprong begonnen is:

**Voorbeeld:**  met inzet van salto (niet eerst landen op de voeten geland)

Beoordeling:

- Geen MW
  - Tel slechts 7 elementen bij supplement A t/m C (*D-Jury*)
  - Tel slechts 6 elementen bij supplement D (Jeugd & Junior), E en F (*D-Jury*)
  - Tel slechts 5 elementen bij supplement D (Senior) en G (*D-Jury*)
  - Tel slechts 4 elementen bij supplement H (*D-Jury*)
- Val **-1.00** (*E-Jury*)

**Opmerking:** In supplement H mag een TA-afsprong ook vanaf de LL worden uitgevoerd. De oefening mag dan in 2 delen worden uitgevoerd, zonder aftrek.

### Opsprongen

Kunnen SE 1 vervullen voor vlucht van HL naar LL in supplement A t/m C.

- a) Elementen die als opsprong worden uitgevoerd mogen in de oefening worden herhaald (of andersom) maar krijgen slechts eenmaal MW voor supplement A en B.
- b) De elementen 1.101, 1.103 en 1.104 mogen als opsprong worden uitgevoerd en krijgen bij herhaling in de oefening MW toegekend voor supplement C t/m H en 1 t/m 7.

## 11.8 Specifiek MB

De samenstellings-elementen staan vermeld in de betreffende supplementen. Elementen uit de elemententabel kunnen geturnd worden om samenstellings-elementen te vervullen. In supplement 4 t/m 7 mogen ook TA-elementen worden gebruikt. Elementen zonder MW die voldoen aan de beschrijving van het samenstellings-element kunnen gebruikt worden.

- In niveau 3 t/m 7 mag de oefening volledig aan de lage of de hoge ligger worden uitgevoerd of mag de turnster de oefening in twee delen turnen.
  - De afsprong moet het laatste element zijn van de oefening.
  - De turnster mag vanuit hang aan de hoge ligger in zwaai worden gebracht door de coach.
  - Een (strek)sporang  $\frac{1}{2}$  draai tussen de liggers is toegestaan om van de hoge naar de lage ligger te komen. Dit is geen waarde element.
- Niveau 4 t/m 7: Voor het toekennen van het SE / Bonus mag de hoogte van de voorzwaai(en) van de strekhangzwaai(en) niet lager zijn dan de in het betreffende supplement omschreven hoogte.
- In niveau 7 is een liggerwissel van laag naar hoog niet toegestaan en geeft **-0.50** aftrek (E-score).
- De aftrek voor "onder de lage ligger door rennen" (valt onder "Ander ongedisciplineerd of onheus gedrag") is niet van toepassing voor de middenbouw.

# SECTIE 12 – Evenwichtsbalk

## Artistieke Presentatie

### Samenvatting

De samenstelling van een balkoefening is gebaseerd op de bewegingen van de turnster, zowel gymnastisch als artistiek. De choreografie van deze bewegingen evenals de choreografie van deze op de balk dient in een gevarieerd ritme en tempo uitgevoerd te worden. Er moet een balans zijn tussen:

- Danselementen
- Acrobatische elementen
- Choreografie

Zodat er een aaneengesloten en samenhangend geheel ontstaat.

Een goed samengestelde oefening omvat:

- Een rijke en gevarieerde selectie van elementen uit verschillende structuur groepen van de elemententabel.
- Veranderingen in hoogte niveau (*omhoog en omlaag*)
- Veranderingen in richting (*vw, aw, zw*)
- Veranderingen in ritme en tempo
- Creatieve bewegingen en overgangen

Dit is "**wat**" ze uitvoert.

### Ritme & Tempo

Het ritme en tempo (*snelheid/maat*) moeten gevarieerd zijn, soms levendig, soms langzaam, maar vooral dynamisch en ononderbroken.

De overgang tussen de bewegingen en elementen moet soepel en vloeiend zijn:

- Zonder onnodige stop of
- Langdurige voorbereidende bewegingen vóór elementen

De oefening mag geen reeks van losstaande elementen zijn.

### Artistieke uitvoering

Wanneer een turnster creativiteit, zelfvertrouwen, persoonlijke stijl, perfecte techniek en gevarieerd ritme en tempo laat zien, verandert zij een goed samengestelde oefening in een artistieke uitvoering.

Dit is niet "**wat**" de turnster uitvoert, maar "**hoe**" ze uitvoert.

## 12.1 Algemeen

De beoordeling van de oefening begint met de afzet van de springplank of de mat. Extra lagen onder de springplank (*zoals een extra plank of matje*) zijn **niet** toegestaan.

### a) Opsprong

- Als de turnster bij haar eerste poging de springplank of het toestel raakt:
  - Aftrek **-1.00** (*E-Jury*)
  - Ze moet haar oefening beginnen
  - De opsprong krijgt geen moeilijkheidswaarde toegekend
  - Aftrek voor "opsprong zonder MW" wordt toegepast (*E-Jury*)
- Een turnster mag een 2e poging doen tot opsprong (*met aftrek*) als ze de springplank of het toestel niet heeft aangeraakt:
  - Aftrek **-1.00** (*D-Jury*)
- Een 3e poging is niet toegestaan.

De D-Jury zal de aftrek in mindering brengen van de Eindscore.

## b) Timing

De duur van de oefening op de evenwichtsbalk mag niet langer zijn dan

- 1:30 minuut (90 seconden) voor BB supplement A t/m D en MB supplement 1 t/m 3;
  - 1:20 minuut (80 seconden) voor BB supplement E en F en MB supplement 4 t/m 7;
  - 1:10 minuut (70 seconden) voor BB supplement G en H.
- Tijdsjury 1 begint met de tijdopname wanneer de voeten van de turnster de springplank of mat verlaten. De klok wordt stilgezet wanneer de turnster de mat raakt na voltooiing van haar balkoefening.
- Een signaal wordt gegeven tien (10) seconden voor de maximale tijdslimiet en nogmaals bij de maximale tijdslimiet om aan te geven dat de oefening beëindigd moet worden.
- Indien de turnster de afsprong landt tijdens het geluid van het tweede signaal, volgt er **geen** aftrek.
- Indien de turnster landt na het geluid van het tweede signaal, volgt er aftrek voor tijdsoverschrijding.
- De aftrek voor tijdsoverschrijding wordt toegepast indien de oefening: **-0.10**
- 1:31 minuut (91 sec) of meer is voor supplement A t/m D en MB supplement 1 t/m 3;
  - 1:21 minuut (81 sec) of meer is voor supplement E en F en MB supplement 4 t/m 7;
  - 1:11 minuut (71 sec) of meer is voor supplement G en H.
- Elementen die na de maximale tijdslimiet geturnd worden, worden erkend door de D-Jury en beoordeeld door de E-Jury.
- Tijdoverschrijdingen worden door de betreffende tijdsjury schriftelijk gemeld aan de D-juryleden, die vervolgens de aftrek in mindering brengen op de eindscore.

## c) Valtijd:

Voor onderbreking van de oefening als gevolg van een val van het toestel is een onderbrekingstijd van 10 seconden toegestaan.

- Indien de turnster de toegestane onderbrekingstijd om haar oefening te hervatten overschrijdt, wordt een aftrek voor tijdsoverschrijding toegepast indien de turnster door gaat met haar oefening: **-0.30**
- Tijdjury 2 begint de tijdsopname wanneer de turnster na de val weer op haar voeten staat.
- De duur van de val wordt apart getimed; deze wordt **niet** berekend in de totale tijd van de oefening.
- De valtijd eindigt wanneer de turnster afzet van de mat om de balk te beklimmen.
- Een signaal (*gong*) wordt gegeven op de tijdslimiet van 10 seconden.
- Indien de turnster niet binnen 60 seconden de oefening heeft hervat, wordt de oefening als beëindigd beschouwd.
- Het is niet nodig om de jury te groeten bij het hervatten van de oefening na een val.
- Na het opnieuw opklimmen van de balk herstart de tijdsopname van tijdsjury 1 met de eerste beweging om de oefening voort te zetten.

## 12.2 Inhoud van de oefening

De maximaal 8 hoogste waarde elementen, inclusief de afsprong, worden geteld voor MW in supplement A t/m C.

Binnen de 8 tellende elementen moet er een minimum zijn van:

- 3 danselementen
- 3 acrobatische elementen

En 2 elementen naar keuze.

De maximaal 7 hoogste waarde elementen, inclusief de afsprong, worden geteld voor MW in supplement D t/m F.

Binnen de 7 tellende elementen moet er een minimum zijn van:

- 3 danselementen
- 2 acrobatische elementen

En 2 elementen naar keuze.

De maximaal 6 hoogste waarde elementen, inclusief de afsprong, worden geteld voor MW in supplement G en H. Binnen de 6 tellende elementen moet er een minimum zijn van:

- 3 danselementen
- 2 acrobatische elementen

En 1 element naar keuze.

De maximaal 6 hoogste waarde elementen worden geteld voor MW in supplement 1 t/m 7.

- Geen poging tot afsprong **-0.50** van de eindscore (*D-Jury*) (**alleen BB**)

## 12.3 Samenstellingseisen (SE) – D-Jury (alleen BB)

De samenstellingseisen staan vermeld in de betreffende supplementen. De eis moet geturnd worden met een element uit de FIG-elemententabel voor supplement A t/m D. Voor de supplementen E t/m H mogen ook TA-elementen gebruikt worden.

### Opmerking:

- SE 1, 2 (draai), 3 en 4 moeten worden uitgevoerd op de balk
- Handstanden en houdingen mogen **niet** gebruikt worden om aan SE te voldoen in supplement A t/m C
- Rollen kunnen alleen gebruikt worden om SE 2 te vervullen in supplement A t/m E \*
- Rollen, handstanden en acrobatische elementen zonder vlucht (m.u.v. de hoeksteunen) mogen als acrobatische element voor SE3 en SE4 gebruikt worden in supplement D t/m H

\* Elementen: 1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.105, 4.305, 4.206, 4.207, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505 kunnen SE 2 vervullen

## 12.4 Verbindingswaarde (VW) en SerieBonus (SB) en Afsprong Bonus – D-Jury

De formules voor VW en bonussen staan vermeld in de betreffende supplementen.

- VW** kan worden toegekend voor directe verbindingen.
- VW** en Bonussen worden toegevoegd aan de D-Score.
- Seriebonus** wordt toegekend voor de verbinding van 3 of meer elementen.
- Er wordt geen **VW** en/of **SB** en/of **AB** toegekend bij een val of wanneer de balk vastgepakt wordt.

### SERIE BONUS (SB)

0.10

Wordt toegekend aan dans/mix- en acro-series in elke volgorde, inclusief op- en afsprong en toegevoegd aan VW.

#### Om SB te krijgen:

- Mag hetzelfde danselement in de verbinding **niet** herhaald worden
- Mag hetzelfde acrobatisch element (met/zonder vlucht) in de verbinding herhaald worden

**Opmerking m.b.t. VW van draaien:** draaien mogen worden uitgevoerd op hetzelfde standbeen (korte demi-plié is toegestaan), of met een tussenpas om de volgende draai op het andere been uit te voeren (korte demi-plié op 1 of 2 voeten is **niet** toegestaan).

De volgende **B acrobatische elementen** met handsteun en vlucht:

- Flikflak met gesloten benen
- Loop flikflak
- Auerbach flikflak
- Arabier
- Overslag voorover

mogen een 2e keer in de oefening worden uitgevoerd om VW en SB te ontvangen, maar krijgen geen 2<sup>e</sup> keer MW.

## 12.5 Aftrekken voor artistieke presentatie en choreografie – E-Jury

### 12.5.1 Supplement A t/m D en 1 t/m 3

Fouten	0.10	0.20
<b>Artistieke presentatie</b>		
– Onvoldoende artisticeit van de uitvoering gedurende de oefening: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Slechte lichaamshouding (hoofd, schouders, romp)</li> <li>• Onvoldoende amplitude van bewegingen</li> <li>• Onvoldoende gebruik van verschillende lichaamsdelen</li> <li>• Onvoldoende amplitude in beenzwaaien</li> <li>• Slecht voetenwerk               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Voeten niet gestrekt/ontspannen/naar binnen gedraaid</li> <li>○ Slecht werk in relevé</li> </ul> </li> </ul>	• • • • • • •	•      •
– Ritme & Tempo <i>Onvoldoende variatie in ritme en tempo</i> <i>Losse elementen en bewegingen (gebrek aan vloeiende overgangen)</i>	•	•
<b>Samenstelling</b>		
– Opsprong zonder MW <i>(Alle opsprongen zonder MW worden als "A" erkend, uitgezonderd overheffen één been tot zit, ophurken, simpele sprong tot zit of knie of landen op 1 of 2 voeten)</i>	•	
– Onvoldoende gebruik van het gehele toestel: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebrek aan zijwaartse bewegingen (<i>geen MW</i>)</li> <li>• Geen combinatie van bewegingen/elementen dicht bij de balk waarbij een deel van de romp (<i>inclusief dij, knie of hoofd</i>) de balk raakt (<i>niet noodzakelijkerwijs een element</i>)</li> </ul>	• •	
– Eenzijdig gebruik van elementen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meer dan één 1/2 draai op 2 voeten met gestrekte benen gedurende de oefening</li> </ul>	•	

### 12.5.2 Supplement E t/m H en 4

Fouten	0.10	0.30	0.50	0.80
Artistieke presentatie	•	•	•	•

De aftrek voor artistieke presentatie wordt eenmalig toegepast voor de uitvoering van de gehele oefening.

Voor het bepalen van de artistieke aftrek wordt gekeken naar:

- Slechte lichaamshouding (hoofd, schouders, romp)
- Onvoldoende amplitude van bewegingen
- Onvoldoende gebruik van verschillende lichaamsdelen
- Slecht voetenwerk (voeten niet gestrekt, ontspannen, naar binnen gedraaid)
- Onvoldoende variatie in ritme en tempo (losse elementen en bewegingen, gebrek aan vloeiende overgangen)
- Opsprong zonder MW\*
- Gebrek aan zijwaartse bewegingen (*geen MW*)
- Geen combinatie van bewegingen/elementen dicht bij de balk waarbij een deel van de romp (*inclusief dij/knie/hoofd*) de balk raakt (*niet noodzakelijkerwijs een element*)

\* Alle opsprongen zonder MW worden als "A" erkend, uitgezonderd overheffen één been tot zit, ophurken, simpele sprong tot zit of knie of landen op 1 of 2 voeten

### 12.5.3 Supplement 5 t/m 7

Voor supplement 5, 6 en 7 wordt een aantal specifieke artistieke uitvoeringskenmerken beoordeeld. Dit zijn:

- Onvoldoende rechtop voor het grootste deel van de oefening (hoofd, schouders, romp) **-0.10**
- Geen bewegingen laag bij de balk **-0.10**
- Geen zijwaartse choreografie **-0.10**

## 12.6 Specifieke toestelafrekken – E-Jury

Fouten	0.10	0.30	0.50
– Slecht ritme in verbinding ( <i>met MW</i> )	● Per keer		
<b>Overmatige voorbereiding</b>			
– Aanpassing ( <i>stappen zonder choreografie en onnodige bewegingen</i> )	● Per keer		
– Overdreven armbewegingen voor danselementen	● Per keer		
– Pauze (toepassen na 2 sec.)	● Per keer		
– Extra steun met het been tegen de zijkant van de balk		●	
– De balk vastpakken om een val te voorkomen			●
– Extra bewegingen om evenwicht te bewaren	●	●	●

### Afsprongen (alleen BB):

- a) Als (de salto van) de afsprong niet begonnen is (*geen inzet van rotatie*) en er een val plaatsvindt:

**Voorbeeld 1:**  Sprong van de BA

Beoordeling:

– Geen MW (*D-Jury*)


- Tel slechts 7 elementen voor supplement A t/m C
- Tel slechts 6 elementen voor supplement D t/m F
- Tel slechts 5 elementen voor supplement G en H

– Geen poging tot afsprong (**alleen BB**): **-0.50** (*D-Jury*)

– Val **-1.00** (*E-Jury*)

– Als ze opnieuw opklimt om afsprong uit te voeren, geen aftrek voor "Geen afsprong".

- b) Als (de salto van) de afsprong is begonnen en er vervolgens een val plaatsvindt:

**Voorbeeld 2:**  begin salto, maar niet eerst op de voeten geland.

Beoordeling:

– Geen MW (*D-Jury*)

- Tel slechts 7 elementen voor supplement A t/m C
- Tel slechts 6 elementen voor supplement D t/m F
- Tel slechts 5 elementen voor supplement G en H

– Val **-1.00** (*E-Jury*)

## 12.7 Opmerkingen

### Vallen – Acro en Dans Elementen

Acro- en danselementen moeten met de voet of romp terugkeren op de balk om een moeilijkheidswaarde te krijgen.

- a) **met** een landing op 1 of 2 voeten of in voorgeschreven positie op de Balk  
– de MW wordt toegekend.
- b) **zonder** een landing op 1 of 2 voeten of in voorgeschreven positie op de Balk  
– Er wordt **geen** MW toegekend (*element kan opnieuw worden uitgevoerd om MW te ontvangen*).

### Opsprongen



- a) Vóór de opsprong mag slechts één acrobatisch element geturnd worden.
- b) Sommige elementen kunnen als opsprong vermeld staan (rollen, handstanden en houdingen) en kunnen in de oefeningen geturnd worden (of vice versa), maar krijgen eenmalig MW.

## Houdingselementen

- a) Handstanden (*zonder LA-draai*) en houdingen moeten minimaal 2 seconden worden vastgehouden, indien voorgeschreven in de elemententabel, om MW te ontvangen. Als het element niet 2 seconden wordt vastgehouden en niet als een ander element in de Code voorkomt, wordt 1 MW lager of geen MW toegekend. (*Handstand- of houdingspositie moet bereikt zijn.*)

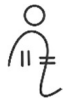
Er zijn TA-elementen die minimaal 1 seconde moeten worden aangehouden om MW te krijgen. Als het element niet 1 seconde wordt aangehouden en het niet als ander element in de elemententabel staat, wordt geen MW toegekend. Een handstand (4.103) die 1 seconde wordt aangehouden mag wel geteld worden als vluchtige handstand (4.003).

- b) Voor SE, VW en SB mogen acro houdingen (*met vlucht*) gebruikt worden als het laatste element in een acroserie of mix-verbinding

- c) De elementen  (5.303) en  (5.403) worden 1 MW lager gewaardeerd indien de handstand **niet** 2 sec wordt vastgehouden.
- Indien de turnster hetzelfde element opnieuw uitvoert in de oefening en de handstand-positie 2 sec. vasthoudt. – wordt geen MW toegekend

## Specifieke elementen

(5.407) Hands moeten in dwarsstand geplaatst worden.



Hands naast elkaar geplaatst in dwarsstand – Correct



Als met de voorste hand de draai volledig is gemaakt – Pas aftrek toe voor precisie



Hands in parallelstand – Pas aftrek toe voor precisie

## 12.8 Specifiek middenbouw

### 12.8.1 Algemeen

In de middenbouw supplementen kunnen elementen zonder MW worden gebruikt, zolang deze voldoen aan de beschrijving van het samenstellings-element. Voorbeeld:  $\frac{1}{2}$  draai op 1 been, gevolgd door  $\frac{1}{2}$  draai op 2 benen in relevé.

Specifiek middenbouw:

- a) Elke bonus kan maximaal één keer worden toegekend.
- b) Elementen zonder MW die voldoen aan de beschrijving in de bonus kunnen worden gebruikt om bonus toegekend te krijgen.
- c) Bij alle niveaus van de middenbouw mag de coach zonder aftrek op het podium/matten aanwezig zijn bij de opsprong, acrobatische elementen, en de afsprong.
- d) Niveau 1, SE2/B2: De elementen uit de acroserie moeten verbonden zijn. Voor de bonus acroserie rebounding conform FIG de volgende voorbeelden:

Voorbeeld 1: Flikflak – loopsalto

Rebounding: SE2 & B2 toekennen

Voorbeeld 2: Losse radslag – zijwaartse salto

Niet rebounding: SE2 & B2 **niet** toekennen

### ARTISTICITEIT

#### Artistieke presentatie

Een artistieke uitvoering is een uitvoering waarin de turnster laat zien de mogelijkheid te hebben om haar vloeroefening te transformeren van een goede gestructureerde samenstelling naar een artistiek optreden. Hierin laat zij sterke choreografie, artisticeit, expressie, muzikaliteit en perfecte techniek zien.

Het belangrijkste doel is om een unieke en uitgebalanceerde artistieke gymnastische samenstelling te creëren en te presenteren door de lichaamsbewegingen en expressie van de turnster harmonieus te combineren met het thema en het karakter van de muziek.

#### Samenstelling en choreografie

De **samenstelling** van een vloeroefening is gebaseerd op de bewegingen van de turnster, evenals de **choreografie** van deze elementen en bewegingen, dat wil zeggen het tot in detail gebruik maken van de bewegingen van het lichaam, zowel gymnastisch als artistiek, over ruimte en tijd in relatie tot het vloeroppervlak en in harmonie met de geselecteerde muziek.

De choreografie moet zo ontwikkeld zijn dat de ene beweging vloeiend overgaat in de andere met afwisseling in de snelheid en intensiteit.

Creatieve choreografie, d.w.z. de originaliteit van de samenstelling van elementen en bewegingen, betekent dat de oefening is samengesteld en uitgevoerd met gebruik van nieuwe ideeën, vormen, interpretaties en originaliteit, waarbij veelvuldig zelfde bewegingen en eentonigheid worden vermeden.

Het ontwerp, de structuur en de samenstelling van de oefening omvatten:

- Een rijke en gevarieerde selectie van elementen uit verschillende structuurgroepen in de elemententabel
- Veranderingen van niveau (*hoog en laag*)
- Veranderingen van richting (*vw, aw, zw en draaien*)
- Creatieve of originele bewegingen, verbindingen en overgangen naar acrolijnen

Dit is "**wat**" de turnster uitvoert.

#### Expressie

Expressie kan in het algemeen worden omschreven als de houding en de emotie die de turnster tentoonstelt met haar gezicht en lichaam. Hieronder valt ook hoe een turnster zich in het algemeen presenteert aan en contact maakt met de jury en het publiek, alsmede haar vermogen om haar expressie te uiten tijdens de uitvoering van de meest moeilijke en complexe bewegingen. Het is ook haar capaciteit om gedurende de hele voorstelling een rol of een personage te spelen. Naast de technische uitvoering moet ook rekening worden gehouden met artistieke harmonie en vrouwelijke sierlijkheid in acht worden genomen.

*Het gaat er niet alleen om "**wat**" de turnster uitvoert, maar ook "**hoe**" ze haar oefening uitvoert.*

#### Muziek

De muziek moet vloeiend zijn, zonder abrupte overgangen, en moet een gevoel geven van eenheid van de algehele compositie en uitvoering van de oefening.

De muziek moet vloeiend zijn en een duidelijk begin en einde hebben. De gekozen muziek moet ook helpen om de unieke kenmerken en stijl van de turnster te benadrukken. Het karakter van de muziek moet als leidraad/thema dienen voor de samenstelling van de oefening.

- Er moet een directe verband zijn tussen de bewegingen en de muziek. Het geheel moet gepersonaliseerd zijn voor de turnster en moet bijdragen aan de algehele artisticeit en perfectie van haar uitvoering.

#### Muzikaliteit

Muzikaliteit is het vermogen van de turnster om de muziek te interpreteren en niet alleen het ritme en de snelheid te demonstreren, maar ook de flow, vorm, intensiteit en passie.

De muziek moet de uitvoering ondersteunen en door haar bewegingen moet de turnster het thema van de muziek overbrengen op de jury en het publiek.

## 13.1 Algemeen

### a) Gebruik muziek

- Bovenbouw: Supplement A t/m H turnen een oefening op muziek.
- Middenbouw:
  - Supplement 1 t/m 5 turnen een oefening op muziek.
  - Supplement 6 en 7 turnen een oefening op muziek of zonder muziek.
  - Voor oefeningen op muziek geldt dat dit zelfgekozen muziek mag zijn of de muziek welke door de KNGU beschikbaar wordt gesteld.

### b) Eisen aan de muziek

- De muzikale begeleiding met orkest, piano of andere instrumenten moet opgenomen zijn
  - Een signaal of toon aan het begin van de opname is toegestaan. Echter, de naam van de turnster mag **niet** worden uitgesproken.
  - De menselijke stem mag gebruikt worden als muziekinstrument, zonder woord(en):
    - Voorbeelden van de menselijke stem als toegestaan muziekinstrument zijn: neuriën, zang zonder woorden, fluiten, roepen (zonder betekenis).
    - Alle muziek welke niet duidelijk een lied of een deel van een lied zijn worden geaccepteerd.
  - Afwezigheid van muziek of muziek met woorden **-1.00**

*Opmerking: aftrek wordt door het D-Panel in mindering gebracht op de Eindscore.*

In geval van twijfel mag de vereniging/turnster de muziek bij de werkgroep Juryzaken van de LTC Turnen indienen voor evaluatie/beoordeling.

### c) Tijd

De beoordeling van de oefening begint met de eerste beweging van de turnster. De duur van de vloeroefening mag niet langer zijn dan:

- 1:30 minuut (90 seconden) voor supplement A t/m D
  - 1:20 minuut (80 seconden) voor supplement E, F en 1 t/m 7
  - 1:10 minuut (70 seconden) voor supplement G en H
- De tijdwaarneemster begint met de tijdopname wanneer de turnster met de vloeroefening begint met de eerste beweging.
  - De tijdwaarneemster stopt met de tijdopname wanneer de turnster haar vloeroefening beëindigt met de laatste houding. De oefening moet tegelijk eindigen met de muziek.
  - De aftrek voor tijdsoverschrijding wordt gegeven als de oefening langer duurt dan hierboven vermeld staat **-0.10**
  - Elementen die na de maximale tijdslimiet geturnd worden, worden door het D-Panel erkend en door het E-Panel beoordeeld.

### d) Begrenzing van de vloer

Overschrijden van het voorgeschreven vloeroppervlakte (12 x 12 m) vloer, d.w.z. de vloer buiten de lijnen aanraken met enig lichaamsdeel leidt tot aftrek.

- Een stap of landing buiten de lijnen met een voet of hand **-0.10**
- Stap(pen) buiten de lijnen met beide voeten, beide handen of een lichaamsdeel of landen met beide voeten buiten de lijnen **-0.30**

Zowel de overtredingen van de tijd als de lijn worden gerapporteerd door respectievelijk de tijdwaarneemster en de lijnrechter aan het D-Panel, die de aftrek op de Eindscore in mindering brengt.

## 13.2 Inhoud van de oefening

De maximaal 8 moeilijkste elementen, inclusief afsprong worden voor MW geteld in supplement A t/m C.

Binnen de 8 tellende elementen moet een minimum zijn van:

- 3 dans elementen
- 3 acro elementen
- En 2 elementen naar keuze

De maximaal 7 moeilijkste elementen, inclusief afsprong worden voor MW geteld in supplement D t/m F.

Binnen de 7 tellende elementen moet een minimum zijn van:

- 3 dans elementen
- 2 acro elementen
- En 2 elementen naar keuze

De maximaal 6 moeilijkste elementen, inclusief afsprong worden voor MW geteld in supplement G en H.

Binnen de 6 tellende elementen moet een minimum zijn van:

- 3 dans elementen
- 2 acro elementen
- En 1 element naar keuze

– Geen poging tot afsprong (**alleen BB**): **-0.50** van de eindscore (*D-Jury*)

De afsprong is de laatste tellende acrolijn (*geef de hoogste MW*)

- Er wordt geen afsprong erkend als er 1 acrolijn is uitgevoerd.

De maximaal 6 moeilijkste elementen worden voor MW geteld in supplement 1 t/m 7.

### a) Acrolijnen (alleen BB)

- Het maximum aantal acrolijnen is 4 voor supplement A t/m E
- Het maximum aantal acrolijnen is 3 voor supplement F t/m H
- Alle acro elementen uitgevoerd na de laatste tellende acrolijn worden niet geteld voor MW.
- Een acrolijn bestaat uit minimaal 2 direct verbonden vluchtelementen waarvan één salto voor supplement A t/m D.
- Een acrolijn bestaat uit minimaal 1 element met vlucht met of zonder handensteun en met afzet van 1 of 2 voeten voor supplement E t/m H  
*N.B. Indien een gymnastisch element in verbinding wordt geturnd met een acrobatisch element (mix verbinding) wordt de serie gezien als acrolijn.*
- Indien niet eerst op de voeten geland wordt uit een salto, dan wordt de serie wel gezien als acrolijn.

### b) Aerial

Een acrobatisch element uitgevoerd zonder handplaatsing op de vloer of, met afzet van 1 voet en landing op de andere voet of beide voeten of met afzet van beide voeten en landing op 1 voet.

### c) Danspassage

- Het doel van de danspassage is om over een grote oppervlak een lang vloeiend bewegingspatroon te creëren.
- Een danspassage is samengesteld uit twee verschillende sprongen of huppen (uit de elemententabel), indirect verbonden (met snelle passen, kleine sprongetjes, huppen, chassées en chainé draaien).
- Sprongen met afzet van 2 voeten en pirouetten zijn niet toegestaan omdat deze statisch zijn. Chainé draaien (½ 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.

## 13.3 Samenstellingseisen (SE) – D-Jury (alleen BB)

### Artikel 13.3.1 Samenstellingseisen (SE) – D-Panel

De samenstellingseisen staan vermeld in de betreffende supplementen. De eis moet geturnd worden met een element uit de FIG-elemententabel voor supplement A t/m D. Voor de supplementen E t/m H mogen ook TA-elementen gebruikt worden.

## 13.4 Verbindingswaarde (VW) en Bonus en Afsprong Bonus – D-Jury (alleen BB)

De formules en voorwaarden voor toekenning van VW staan vermeld in de betreffende supplementen.

Verbindingswaarde kan gegeven worden voor indirecte (acrobatistische) en directe (acrobatistische, mix, pirouette) verbindingen.

De VW wordt opgeteld bij de D-Score.

**Indirecte verbindingen** zijn die waarbij direct verbonden acrobatische elementen met vluchtfase en handensteun (d.w.z. arabier, flikflak, enz. als voorbereidende elementen) worden uitgevoerd tussen salto's.

**Opmerking:** Acrobatische elementen die gebruikt worden voor VW zijn altijd zonder handensteun voor supplement A t/m C.

Acrobatische elementen die gebruikt worden voor VW mogen met handensteun voor supplement D t/m H.

Er wordt geen verbindingswaarde toegekend voor verbindingen van gymnastische sprongen. Het is wel mogelijk een bonus toe te kennen voor gymnastische sprongen met hoge moeilijkheid. De voorwaarden voor toekenning staan vermeld in de supplementen.

## 13.5 Artistiekiteit & Compositie Aftrekken – E-Jury

### 13.5.1 Supplement A t/m D en 1 t/m 3

Fouten	0.10	0.20	0.30
<b>Artistieke uitvoering:</b>			
• Slechte lichaamshouding (hoofd, schouders, romp)	●	●	
• Slecht voetenwerk (voeten niet gestrekt/ontspannen/naar binnen gedraaid)	●		
• Onvoldoende amplitude van de bewegingen	●		
• Onvoldoende gebruik van het gehele lichaam	●		
• Onvoldoende complexiteit van bewegingen ( <i>een complexe beweging is een beweging die trainingstijd, coördinatie en voorbereiding vereist</i> )	●		
<b>Muzikaliteit:</b>			
• Slechte expressieve beleving met betrekking de stijl van de muziek	●	●	●
• Gebrek aan connectiviteit van de muziek tot de oefening (gedeeltelijk of gedurende de hele oefening)	●	●	●
• Gebrek aan synchronisatie tussen beweging en muzikale beat aan het einde van de muziek	●		
<b>Muziek:</b>			
• Slechte bewerking van de muziek	●		
<b>Samenstelling:</b>			
• Slechte choreografie in de hoek/gebrek aan afwisseling	●		
• Geen beweging dicht bij de vloer waarbij minimaal de romp of het dijbeen of de knie of het hoofd de vloer moet raken	●		

### 13.5.2 Supplement E t/m H en 4

Fouten	0.10	0.30	0.50	0.80
Artistieke presentatie	●	●	●	●

De aftrek voor artistieke presentatie wordt eenmalig toegepast voor de uitvoering van de gehele oefening.

Voor het bepalen van de aftrek voor de artistiek wordt gekeken naar:

- Slechte lichaamshouding (hoofd, schouders, romp)
- Slecht voetenwerk (voeten niet gestrekt/ontspannen/naar binnen gedraaid)
- Onvoldoende amplitude van de bewegingen
- Onvoldoende gebruik van het gehele lichaam
- Slechte expressieve beleving volgens de stijl van de muziek
- Onvoldoende complexiteit of creativiteit van bewegingen (gedurende de gehele oefening)
- Gebrek aan connectiviteit van de muziek tot de oefening (gedeeltelijk of gedurende de hele oefening)
- Geen beweging dicht bij de vloer waarbij minimaal de romp of het dijbeen of de knie of het hoofd de vloer moet raken

### 13.5.3 Supplement 5 t/m 7

Voor supplement 5, 6 en 7 wordt een aantal specifieke artistieke uitvoeringskenmerken beoordeeld. Dit zijn:

- Onvoldoende rechtop voor het grootste deel van de oefening (hoofd, schouders, romp) **-0.10**
- Onvoldoende amplitude voor het grootste deel van de oefening (maximale lengte van de bewegingen) **-0.10**
- Geen beweging dichtbij de grond bij een oefening met muziek of geen lenigheidselement (6.001) bij een oefening zonder muziek **-0.10**

## 13.6 Specifieke toestelafrekken – E-Jury

Fouten	0.10
<b>Overmatige voorbereiding</b> – Aanpassingen ( <i>stappen zonder choreografie</i> ) – Overdreven armbewegingen voor danselementen – Pauze ( <i>toepassen na 2 seconden</i> )	per keer ● per keer ● per keer ●
<b>Verdeling van elementen</b> – Oefening begint direct met een acro lijn/acro element – Opvolgende acrolijn uitgevoerd na de voorgaande acrolijn over dezelfde diagonaal zonder tussengevoegde choreografie (lange acrolijn toegestaan) – Meer dan 1 opvolgende acrolijn – Oefening eindigt met acro-element (geen choreografie na laatste acrolijn)	● per keer ● per keer ● ●

## 13.7 Acrolijnen en Afsprongen

Hieronder staan enkele voorbeelden van de interpretatie van acrolijnen en afsprongen. Voor meer voorbeelden van specifieke situaties verwijzen we naar de helpdesk.

### a) Slechts één acrolijn

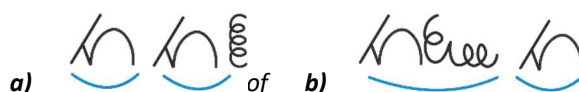
Voorbeeld 1



Beoordeling:

- Geen MW Tel maximaal 7 elementen (*D-Jury*)
- Geen Afsprong **-0.50** (*D-Jury*)
- Landingsafrekken toepassen (*E-Jury*)

Voorbeeld 2



Beoordeling:

- Geen MW Tel max.7 elementen (*D-Jury*)
- Geen Afsprong **-0.50** (*D-Jury*)
- Landingsafrekken toepassen (*E-Jury*)

### b) Twee acrolijnen

Voorbeeld 3



Beoordeling:

- Tel Afsprong (*D-Jury*)
- Geen Afsprong Bonus (*D-Jury*)

Voorbeeld 4



De turnster landt in de 2e acrolijn niet eerst op de voeten

Beoordeling:

- Geen MW Tel maximaal 7 elementen (*D-Jury*)
- Geen Afsprong Bonus (*D-Jury*)
- Val **-1.00** (*E-Jury*)

### c) Met herhaling van hetzelfde element

Voorbeeld 5



Beoordeling:

- Geen MW, tel max. 7 elementen (*D-Jury*)
- Geen Afsprong Bonus (*D-Jury*)
- Pas indien nodig landingsaftrekken toe (*E-jury*)

## 13.8 Specifiek middenbouw

### Artikel 13.3.2 Samenstellingselementen (SE) – D-Jury

De samenstellingselementen staan vermeld in de betreffende supplementen. Elementen uit de elemententabel kunnen geturnd worden om samenstellings-elementen te vervullen. In supplement 4 t/m 7 mogen ook TA-elementen worden gebruikt. Elementen zonder MW die voldoen aan de beschrijving van het samenstellingselement kunnen gebruikt worden.

### Bonus (B) – D-panel (Alleen MB)

Elke bonus kan maximaal één keer toegekend worden. De bonus wordt bij de D-score opgeteld. De beschrijving van de bonussen staan vermeld in de betreffende supplementen. Elementen zonder MW die voldoen aan de beschrijving van de bonus kunnen gebruikt worden.