



**Dutch  
Gymnastics**

**HANDBOEK TURNEN HEREN**  
**District Technisch Commissie oost**  
**Seizoen 2022-2023**



## 1. Turnen Heren

Dit handboek is een uitwerking van het Huishoudelijk Reglement hoofdstuk 3 en het Technisch Reglement Turnen. Deze documenten zijn terug te vinden op de webpagina [huishoudelijk reglement](#) op de website van Dutch Gymnastics.

Wedstrijden zullen georganiseerd worden volgens het Nationale Turn Systeem (NTS) 2021-2024. Tijdens de wedstrijden zal ook de oefenstof en reglement 2021-2024 gehanteerd worden. Documenten met betrekking tot het wedstrijdssysteem, oefenstof en reglement zijn terug te vinden op de webpagina [wedstrijdzaken](#) op de website van Dutch Gymnastics.

## 2. Wedstrijdplanning

In deze wedstrijdplanning zijn de district- en landelijk wedstrijden en vakantieperiodes opgenomen voor seizoen 2022-2023.

Datum	Type wedstrijd	Locatie
5 november 2022	1e teamwedstrijd (najaar) MB + BB	Nijmegen De Hazenkamp Gymsports
12 + 13 november 2022	Landelijk (teams + pupil A)	Weert Tensor
19 november 2022	2e teamwedstrijd (najaar) MB + BB	Didam SV Margriet
26 + 27 november 2022		
3 of 4 december 2022		
10 december 2022	Landelijk (teams + pupil A)	Wijk bij Duurstede Levitas
17 december 2022	3e teamwedstrijd (najaar) MB + BB	Winterswijk Penta
24 + 25 december 2022	Kerstvakantie	
31 dec + 1 januari 2023	Kerstvakantie	
7 + 8 januari 2023	Kerstvakantie	
14 + 15 januari 2023		
21 januari 2023	1e districtswedstrijd (voorjaar) MB team & BB individueel	Beekbergen NTK Apeldoorn
28 + 29 januari 2023	Landelijk	Alkmaar Saturna Alkmaar
4 februari 2023	2e districtswedstrijd (voorjaar) MB team & BB individueel	Didam SV Margriet
11 + 12 februari 2023	Reserve regiowedstrijd	
18 + 19 februari 2023	Voorjaarsvakantie Noord	
25 + 26 februari 2023	Voorjaarsvakantie Noord, Midden en Zuid - Carnaval	
4 + 5 maart 2023	Voorjaarsvakantie Midden en Zuid	
11 + 12 maart 2023	Landelijk	Rotterdam Topsport Rotterdam
18 + 19 maart 2023	Landelijk	Nijmegen De Hazenkamp Gymsports
25 + 26 maart 2023	Landelijk	Rotterdam

		Topsport Rotterdam
1 april 2023	<b>3e districtsfinalewedstrijd (voorjaar) MB team &amp; BB individueel</b>	Nijmegen De Hazenkamp Gymnastics
8 + 9 april 2023	<i>Pasen</i>	
15 + 16 april 2023	<i>Landelijk</i>	Purmerend Turnscentrum Waterland
22 + 23 april 2023	<i>Landelijk</i>	Waalwijk Turnschool Alianza Waalwijk
29 + 30 april 2023	<i>Meivakantie</i>	
6 + 7 mei 2023	<i>Meivakantie</i>	
13 + 14 mei 2023	<i>Mogelijk meivakantie</i>	
20 + 21 mei 2023	<i>Hemelvaartsweekend</i>	
27 + 28 mei 2023	<i>Pinksterweekend</i>	
3 juni 2023	<b>Reserve regiowedstrijd</b>	

Oranje      Landelijke wedstrijden  
Blauw      District wedstrijden  
Zwart      vakantie/feestdagen

### 3. Wedstrijd- en oefenstofsysteem

In dit onderdeel wordt er in het kort extra uitleg gegeven over het nieuwe wedstrijd- en oefenstofsysteem gegeven. Hiernaast zijn er ook [video's](#) met extra uitleg waarom, wat en hoe te werken met het nieuwe wedstrijd- en oefensysteem.

#### 3.1. Leeftijdscategorieën

De leeftijdscategorieën zijn als volgt ingedeeld voor wedstrijdseizoen 2022-2023.

Leeftijdscategorie	Geboorte jaar seizoen 2022-2023
Benjamin	2015-2016
Instap	2013-2014
Pupil	2011-2012
Jeugd	2009-2010
Junior I	2007-2008
Junior II	2005-2006
Senior	2004 en eerder

Tabel 1 leeftijdscategorieën

#### 3.2. Wedstrijdniveaus

In elke een leeftijdscategorie kan je deelnemen in verschillende niveaus. Bij elk niveau is een passende oefenstof.

Benjamin	Instap	Pupil	Jeugd	Junior I	Junior II	Senior
				eredivisie	eredivisie	
	Teamcup	A	A	A	A	A
	<b>DG Fundamentals</b>	B	B	B	B	B
		C	C	C	C	C

### 3.3. Onderbouw

In het nieuwe wedstrijdsysteem worden er voor de benjamins en instappers (niveau B & C) geen regionale wedstrijden meer georganiseerd. Deze sporters kunnen wel deelnemen aan meetmomenten genaamd 'Fundamentals'. De DTC oost zal hier een ondersteunende rol in hebben. Dit houdt in dat er aan de hand van de inschrijvingen clubs aan elkaar verbonden worden om samen deze meetmoment te organiseren. Wanneer deze meetmomenten georganiseerd worden hangt af van de clubs zelf en zijn dus niet opgenomen in de wedstrijdplanning. Na de deadline van inschrijving (zie loket) volgt hier meer informatie over. Tijdens meetmomenten met clubs uit de regio laten de jonge turners zien wat ze allemaal al hebben geleerd. Aan de hand van de geturnde kenmerken zullen de turners stickers verdienen voor op hun diploma. De bijbehorende oefenstof van de onderbouw is [hier](#) terug te vinden.

### 3.4. Middenbouw

Specifiek voor de middenbouw is er een reglement opgesteld voor turnen heren.

Categorie	District/landelijk
Instap Teamcup	District
Pupil A	Landelijk
Pupil B	District
Pupil C	District
Jeugd C	District

Alleen de pupillen in categorie A zullen deelnemen aan landelijke wedstrijden. Alle overige categorieën turnen in het district. De turners in de middenbouw zullen wedstrijden turnen in teams van maximaal 5 turners (mag gemixt met andere clubs). Alle turners mogen turnen, de beste 3 scores tellen. Er zijn (m.u.v. pupillen A) 3 teamwedstrijden in het najaar en 2 teamwedstrijden in het voorjaar. Vanuit de 2 teamwedstrijden in het voorjaar kunnen de pupillen en jeugd turners zich plaatsen voor een individuele finale. De instap teamcup heeft **geen** individuele finale.

### 3.5. Bovenbouw

Voor de verdeling van de niveaus in de bovenbouw is het volgende [document](#) opgesteld. Daarnaast is het algemene wedstrijdsysteem uitgeschreven in dit [document](#). Turners in niveau 1 tot 4 turnen hun teamwedstrijden landelijk. Turners in niveau 5 turnen hun teamwedstrijden in het district. Er mogen 6 turners in een team, 3 turnen en de 2 beste scores tellen. Voor de (halve) finales geldt dat er 3 turners per toestel turnen en dat al deze scores meetellen in de eindscore.

Teamwedstrijden	
Niveau 1	Eredivisie Junior I, Junior II en Senior + Senior A
Niveau 2	Junior II A + Senior B
Niveau 3	Junior I A + Junior II B + Senior C
Niveau 4	Jeugd A + Junior I B + Junior II C
Niveau 5	Jeugd B + Junior I C

In het district Oost zijn dit seizoen 2 voorwedstrijden voor teams in niveau 5. Vanuit deze 2 voorwedstrijden kunnen teams zich plaatsen voor een teamfinale. Deze vinden

plaats in het najaar. Landelijk zullen er 3 voorwedstrijden zijn + een halve teamfinale + teamfinale.

Individuele wedstrijden	
Junior I, Junior II, Senior FIG	Landelijk
Jeugd, Junior I, Junior II, Senior A	Landelijk
Jeugd B	District
Junior I, Junior II, Senior B	Landelijk
Junior I, Junior II en Senior C	District

Afgelopen seizoen is gebleken dat de hoeveelheid wedstrijden t.o.v. andere jaren teveel vroeg van o.a. juryleden, trainer-coaches en andere vrijwilligers. Om deze reden zijn de hoeveelheid wedstrijd weer terug gebracht. In het district oost zijn er dit seizoen 2 individuele voorwedstrijden gepland. Vanuit deze voorwedstrijden is plaatsing voor de meerkamp- en toestelfinale mogelijk. Landelijk zijn er dit seizoen ook 2 voorwedstrijden. Vanuit hier is plaatsing voor meerkamp en toestelfinale mogelijk. Junior I t/m Senior turners kunnen landelijk uitkomen als toestelspecialist.

#### 4. Inschrijving

Eerder was het loket is de omgeving waar je als trainer-coach je sporters kon inschrijven voor het wedstrijdseizoen. Voor dit seizoen wordt er een nieuw inschrijf systeem gehanteerd, genaamd het: 'Competitie Management Systeem (CMS)'. Je kunt hier inloggen trainer-coach een persoonlijk account door middel van je persoonlijk relatienummer van de bond te gebruiken. In de [instructievideo](#) Wordt er uitgelegd hoe je de sporters kan inschrijven. Kijk hieronder voor de uiterste inschrijfdata.

District wedstrijden	Uiterste inschrijfdatum
Najaar competitie District oost	30 september 2022
Najaar Fundamentals	15 oktober 2022
Voorjaar competitie district oost	15 december 2022
Districtsfinale	Op basis van plaatsing

#### 5. Doorstroming

Informatie m.b.t. de doorstroming, punten en prijzenverdeling in het district wordt later bekend gemaakt.

##### 5.1 Doorstroming teams en individueel bovenbouw

##### 5.2 Doorstroming Middenbouw

##### 5.3 Verdeling prijzen

##### 5.4 Punten verdeling

## **6. Organiserende clubs**

In de wedstrijdplanning zijn alle district- en landelijke wedstrijden terug te vinden. De landelijke wedstrijden zijn overgenomen vanuit de landelijke wedstrijdplanning turnen heren. Voor het komend turnseizoen 2022-2023 zijn de locaties van alle districtswedstrijden ingevuld. Wil je volgend seizoen ook een districtswedstrijd organiseren? Meld dit dan bij onze commissie zodat we hier rekening mee kunnen houden voor volgend seizoen.

## **7. Kosten**

De kosten voor deelnemers aan districtswedstrijden zijn opgenomen in de [inschrijfgeldenmatrix](#) die vermeld staan op de website van de KNGU.