

gymfed

recrea
toernooien



*we are
gym*

PROGRAMMA RECREA

DMT – MINITRAMPOLINE – TRAMPOLINE

2020-2021



INHOUDSOPGAVE

ALGEMEEN	2
1 VISIE	2
2 INFO DEELNAME	2
3 INSCHRIJVING	3
4 DEADLINES	4
5 COMMUNICATIE	4
JURYRICHTLIJNEN	5
1 ALGEMEEN	5
2 JUREREN OP DE RECREATOERNOOIEN	5
3 JURYCURSUSSEN	6
4 OPGAVE JURYLEDEN	6
TECHNISCH PROGRAMMA	8
1 INFO DEELNAME	8
2 MATERIAAL	8
3 KLEDIJ	8
RECREA MINITRAMPOLINE	9
1 CATEGORIEËN	9
2 PROGRAMMA	9
RECREA TRAMPOLINE	11
1 CATEGORIEËN	11
2 PROGRAMMA	11
RECREA DUBBELE MINITRAMPOLINE	1
1 CATEGORIEËN	1
2 PROGRAMMA	1
1. PRIJSUITREIKING	4
2. JURERING	4
CONTACT	9



ALGEMEEN

Dit infodocument bevat alle nodige info om te kunnen deelnemen aan de Recreatoernooien Dubbele minitrampoline, Minitrampoline en Trampoline. De nieuwigheden voor het seizoen 2020-2021 werden aangeduid in het **groen**.

1 VISIE

De Recreatoernooien werden uitgewerkt voor de clubs van de Gymnastiekfederatie Vlaanderen.

Bij de samenstelling van de programma's gaat de aandacht vooral uit naar leuke en uitdagende oefenstof voor gymnasten die 1 tot 4 uur per week trainen. Een aantal drempelverlagende initiatieven (qua inschrijving, jurycursussen, etc.) moeten bijdragen tot een eenvoudige deelname.

De oefenstof in het programma 'Recreatoernooi dubbele minitrampoline – minitrampoline - trampoline' werd zorgvuldig geselecteerd en gebaseerd op volgende principes:

- Het creëren van een leuk uitdagend (oefen)programma voor de recreatieve gymnast.
- Bedoeld voor gymnasten met 1 à 4 trainingsuren per week.
- Met aandacht voor veiligheid en individuele mogelijkheden.
- Rekening houdend met het ideeëngoed van de 'Panathlon-verklaring' en het ethisch project 'Coole gymmanieren' van de Gymfed.
- Eenvoudig en een praktische leidraad voor de trainingen.
- Eenvoudige deelname aan de 'Recreatoernooien'.

2 INFO DEELNAME

- Gymnasten van clubs aangesloten bij de Gymnastiekfederatie Vlaanderen kunnen met hun leden deelnemen aan Recreatoernooien die de federatie in samenwerking met organiserende clubs op verschillende data en locaties organiseert.
- Bekijk de volledige kalender 2020-2021 op www.gymfed.be
- Licentiehouders (gymnasten die deelnemen aan wedstrijden A, B, C of I-niveau), ongeacht welke discipline kunnen niet deelnemen aan Recreatoernooien.
- Er worden Recreatoernooien Toestelturnen individueel als per ploeg georganiseerd.
- Deelnemen kan vanaf het geboortjaar 2014. Jongere gymnasten worden niet toegelaten.



3 INSCHRIJVING

- Gymnasten kunnen deelnemen aan meerdere Recreatoernooien.
- Indien het aantal ingeschreven gymnasten het maximum aantal mogelijke deelnames overschrijdt, krijgen de clubs van de provincie/regio waar het toernooi plaatsvindt voorrang om deel te nemen. De clubs die niet kunnen deelnemen worden in de week na de inschrijving verwittigd.
- Het inschrijvingsgeld per toernooi bedraagt **€ 5 per gymnast per deelname (= per discipline)**. Het totaalbedrag wordt gefactureerd aan de club en kan in geen enkel geval teruggevorderd worden.
- De inschrijvingen gebeuren uiterlijk 4 weken vóór de datum van het gekozen toernooi. **Opgelet!** Dit wordt strikt opgevolgd, zorg voor een onmiddellijk volledige en correcte inschrijving!

STAPPENPLAN

Inschrijven voor de Recreatoernooien gebeurt als volgt:

1. Surf naar www.gymfed.be en ga naar je persoonlijk Gymfed profiel. (Mijn Gymfed)
2. Onder Tools (linker kolom op je profiel), kan je doorklikken naar het Ledenbeheer.
3. Klik bovenaan op de knop RECREA. Een overzicht van de Recreatoernooien verschijnt.
4. Klik bovenaan de lijst op de blauwe knop 'inschrijving'. Het nieuwe venster 'Wedstrijd inschrijving' verschijnt.
5. Kies het gewenste wedstrijdtype en de categorie waarin je wenst in te schrijven.
6. Klik op het vergrootglas om de gymnast te selecteren die je wenst in te schrijven.
7. Vink de Recreatoernooien aan waarvoor je deze gymnast wenst in te schrijven.
8. Klik op de blauwe knop 'Opslaan'. Een blauw pop-upvenster verschijnt met de melding 'inschrijving/aanpassing was succesvol!'
9. Herhaal stap 4 tot en met 8 om een volgende gymnast in te schrijven.
10. Controleer je inschrijvingen! Klik bovenaan op de blauwe knop 'Wedstrijd'.
11. Klik vervolgens boven de lijst met wedstrijden, op de blauwe knop 'Lijst clubinschrijvingen'. Een PDF met een overzicht van alle wedstrijdinschrijvingen wordt gegenereerd. Controleer de inschrijvingen, aanpassingen kunnen nog steeds doorgevoerd worden tot en met 4 weken voor het desbetreffende toernooi.
12. Gymnasten uitschrijven gebeurt op dezelfde manier als de inschrijving. Vink het toernooi uit in plaats van aan om een gymnast uit te schrijven.



4 DEADLINES

Vanaf 1 september 2020 kan er ingeschreven worden voor de Recreatoernooien tot en met onderstaande deadlines:

DEADLINE	WAT?	HOE?
4 weken voor het toernooi	Deadline inschrijving gymnasten	Via Ledenbeheer
2.5 weken voor het toernooi	Opgave juryleden	Via Ledenbeheer

5 COMMUNICATIE

Volgende communicatie rond de deelname aan de Recreatoernooien is van toepassing.

PERIODE	COMMUNICATIE
3.5 weken voor het toernooi	<ul style="list-style-type: none">▪ Dagindeling en werkvolgorde wordt gepubliceerd op de website▪ Club wordt verwittigd indien er niet kan deelgenomen worden (overbezetting, club niet in de provincie)
3 weken voor het toernooi	Nieuwsbrief naar deelnemende clubs en deelnemers
2 weken voor het toernooi	Juryleden ontvangen mail met praktische info en laatste richtlijnen
Week na het toernooi	Deelnemende clubs ontvangen alle resultaten (met punten)
±2 maand na toernooi	Club ontvangt factuur inschrijvingsgelden

Niet tevreden?

Klachten of problemen op het toernooi kunnen gemeld worden aan de wedstrijdleader of juryverantwoordelijke die een oplossing zoekt of voorstelt.

Klachten tegen scores of resultaten:

Er kan enkel klacht ingediend worden tegen de moeilijkheidscore van de eigen gymnast. Indien de trainer hierin een fout vaststelt, neemt hij/zij, op het toernooi, zo snel mogelijk contact op met de wedstrijdleader.

In geval van foutieve scores of resultaten door 'ingavefouten' zullen deze steeds rechtgezet worden. De gymnasten behouden hun oorspronkelijke medaille. De correcte medailles zullen nadien aan de betrokken gymnasten worden bezorgd. De correcte resultaten zullen op de website worden gepubliceerd. Alle betrokken partijen worden, hiervan op de hoogte gebracht.



JURYRICHTLIJNEN

1 ALGEMEEN

Deze juryrichtlijnen passen binnen het jurybeleid voor de Recreatoernooien van de Gymfed waar solidariteit en laagdrempeligheid centraal staan. Er wordt van de clubs die deelnemen aan Recreatoernooien verwacht dat ze juryleden opgeven.

- **Er kunnen enkel clubs deelnemen aan de Recreatoernooien die in orde zijn met de juryopgave.**
- Gymfed blijft uiteraard ter beschikking om de clubs hierin zo goed mogelijk te helpen en te begeleiden zodat er in de praktijk geen clubs dienen af te zien van deelname.
- De juryrichtlijnen voor Recreatoernooien zijn verschillend van deze van het competitiecircuit (A-, B-, C-, I-niveau).
- De juryleden krijgen, op vertoon van hun digitale lidkaart, gratis toegang tot alle wedstrijden georganiseerd door Gymfed.

2 JUREREN OP DE RECREATOERNOOIEN

- Nieuw aangesloten clubs of clubs die voor de eerste keer deelnemen aan de Recreatoernooien en wedstrijden zijn het eerste jaar vrijgesteld van juryopgave, enkel en alleen na contact met ruthfranceus@gymfed.be bij inschrijving.
- Om te kunnen jureren op de Recreatoernooien dient het jurylid:
 - lid te zijn van de Gymfed
EN
 - in het bezit te zijn van een brevet categorie I tot IV (competiticircuit) of categorie Recrea. De juryleden in het bezit van een brevet I tot IV mogen als jurylid fungeren in de discipline waar ze het jurybrevet gehaald hebben.
EN
 - Akkoord te zijn met de Gedrags- en ethische code voor juryleden (te raadplegen op het Clubnet)
- Volgende zaken worden ook toegestaan:
 - Juryleden mogen jureren op toernooien waar geen clubgymnasten deelnemen om alsnog aan de vooropgestelde juryopgaves te voldoen.
 - Juryleden met jurypas 'Toestelturnen' kunnen ook Lange Mat jureren.
 - Juryleden met jurypas 'Lange mat' kunnen ook 'grond' jureren op de toernooien Toestelturnen.
 - Juryleden met jurybrevet Tumbling (competitie) kunnen ook Recrea Aitrack en Lange mat jureren.
 - Juryleden met jurybrevet Trampoline kunnen ook Recrea minitrampoline en Dubbele minitrampoline jureren.
 - Juryleden met jurybrevet Dubbele minitrampoline kunnen ook Recrea minitrampoline jureren.



3 JURYCOURSUSSEN

- Wie **16 jaar of ouder** wordt in het kalenderjaar van de cursus, kan de jurycursus volgen.
- Er worden voor de verschillende disciplines **meerdere jurycursussen** op verschillende plaatsen in Vlaanderen georganiseerd. De cursussen vinden plaats in het najaar. Zie 'Opleidingskalender' of www.gymfed.be
- De jurycursussen recrea zijn haalbaar voor elke persoon die de basiskennis van gymnastiek bezit.
- Er dient **geen examen** afgelegd te worden; op het einde van de cursus vindt een **oriënterende test** plaats. De test is richtinggevend en is bedoeld om de cursisten een beter inzicht te geven van de eigen jurycompetentie. Eventueel kan het kandidaat-jurylid gevraagd worden een bijkomende remediëring (vb. schaduwjureren) te volgen.
- De behaalde 'jurypas' blijft **geldig** zolang het programma geen grondige wijzigingen ondergaat. Het jurylid hoeft geen recyclage te volgen om het jurybrevet te behouden.
- Er zijn geen vereisten voor het individuele jurylid wat betreft het aantal te jureren toernooien per seizoen. Een minimum aantal opgaves (wel van toepassing in de competitiesport) is niet nodig om de jurypas te kunnen behouden. Deze opgaves kunnen niet overgezet worden naar het competitiecircuit.

4 OPGAVE JURYLEDEN

- Juryleden kunnen vanaf 4 weken tot 2,5 weken voor de toernooidatum worden opgegeven via het Ledenbeheer (ClubDESK).
- Het aantal op te geven juryleden wordt a.d.h.v. onderstaand schema bepaald:

Aantal gymnasten/Recreatoernooi	Opgave jury
1 t.e.m. 5 gymnasten	1 jurylid op één bepaald dagdeel
6 t.e.m. 10 gymnasten	2 juryleden op één dagdeel OF 1 jurylid op 2 dagdelen
11 t.e.m. 15 gymnasten	3 juryleden op één dagdeel OF 1 jurylid op 3 dagdelen OF combinaties
16 t.e.m. 20 gymnasten	4 juryleden op één dagdeel OF 1 jurylid op 4 dagdelen OF combinaties
+20 gymnasten	5 juryleden op één dagdeel OF 1 jurylid op 5 dagdelen OF combinaties

Dagdelen (voormiddag, namiddag of avond)



(*) Combinaties zijn mogelijk: principe bestaat erin dat er per bepaald aantal deelnemende gymnasten er 1 of meerdere juryleden opgegeven worden per dagdeel of één jurylid een of meerdere dagdelen jureert.

- Indien een club **geen** jurylid kan inzetten op de wedstrijd waar er gymnasten van zijn/haar club aan deelnemen, zijn er volgende mogelijkheden:

- De club engageert een jurylid van een andere club.
- Het jurylid wordt ingezet op een ander Recreatoernooi

De opgave van de juryleden dient in orde te zijn 2,5 week voor het toernooi.

Contacteer tijdig het secretariaat bij problemen!

STAPPENPLAN OPGAVE JURY

- Juryleden opgeven kan pas van zodra de "sessies" aan de wedstrijd zijn toegevoegd = dagindeling.
- Een jurylid opgeven voor een Recreatoernooi kan als volgt:
 1. Surf naar www.GymFed.be en klik via je persoonlijk profiel op de knop "**Ledenbeheer**"
 2. Klik bovenaan het venster op de paarse knop **RECREA**. Een overzicht van de Recreatoernooien verschijnt.
 3. Kies het **toernooi** waarvoor je een jurylid wenst op te geven.
 4. Kies het gewenste **wedstrijdtype** waarvoor je een jurylid wenst op te geven. Een nieuw venster verschijnt met de categorieën en sessies van dit wedstrijdtype.
 5. Klik boven het overzicht van de sessie op de blauwe knop "**Jurylid inschrijving**". Een nieuw venster verschijnt.
 6. Klik naast het grijze veld "Jurylid" op het vergrootglas. Een pop-upvenster verschijnt.
 7. Klik op het vergrootglas om het **jurylid te selecteren** dat je wenst op te geven. Juryleden categorie IV en hoger staan vermeld bij de discipline waarvoor ze een jurybrevet hebben. Kies in dit geval in het pop-upvenster voor de juiste discipline in de keuzelijst. *Lees hiervoor ook de opmerking hieronder.
 8. Vink de **sessies** aan waarvoor je het jurylid wenst op te geven.
 9. Klik op het vergrootglas je de club te kiezen. Een pop-upvenster verschijnt. De mogelijkheid bestaat om, na onderling overleg, ook juryleden van een andere club op te geven. Het is niet mogelijk om juryleden van je eigen club op te geven voor een andere club. Elke club is verantwoordelijk voor zijn eigen jurylidopgave.
 10. Klik op het vergrootglas om de gewenste **club te selecteren**.
 11. Klik op de **diskette** om de juryopgave op te slaan.
 12. Het jurylid dat is opgegeven en het secretariaat van de club waarvoor het jurylid is opgegeven ontvangen een automatische e-mailbevestiging.



TECHNISCH PROGRAMMA

1 INFO DEELNAME

- Er kan enkel individueel deelgenomen worden aan de Recreatoernooien DMT, Minitrampoline en Trampoline.
- Per toernooi mag een gymnast aan maximum twee disciplines deelnemen.
- Tot en met Recrea 11-12 jaar zijn de leeftijdscategorieën gemengd (jongens-meisjes).
- Vanaf Recrea 13-14 jaar wordt er een onderscheid gemaakt tussen jongens-meisjes
- Alle gymnasten nemen deel in de eigen leeftijdscategorie.

2 MATERIAAL

- Er wordt geturnd op clubmateriaal.
- Minitrampoline: minitrampoline (open end) + 3 harde valmatten in de breedte in een landingshoes.
- Bij de Recrea 7-8 jaar mogen 2 à 3 Zweedse banken vóór de minitrampoline geplaatst als aanloopzone.
- Dubbele minitrampoline: Dubbele minitrampoline + 3 harde valmatten in de breedte in een landingshoes.
- Trampoline: Maxitrampoline met beveiligingsplateaus.

3 KLEDIJ

- Meisjes: turnpak met of zonder turnshortje of een nauwsluitend T-shirt met turnshortje.
- Jongens: turnpak of nauwsluitend T-shirt met turnshortje.
- Uurwerken en sieraden zijn niet toegestaan, uitgezonderd kleine oorbellen (steentjes) in het oor.
- De haren dienen zorgvuldig bij elkaar gehouden te worden. Losse lange haren zijn niet toegestaan.
- Turnpantoffels zijn sterk aangeraden voor DMT en MT, TRA mag er op kousen gesprongen worden.
- Trainers: Sportieve kledij



RECREA MINITRAMPOLINE

1 CATEGORIEËN

Categorie	Jongens/meisjes	Geboortejaren in 2021
Recrea G-gym	Jongens - meisjes	2014 en vroeger
Recrea 7-8 jaar	Jongens - meisjes	2014-2013
Recrea 9-10 jaar		2012-2011
Recrea 11-12 jaar		2010-2009
Recrea 13-14 jaar	Jongens Meisjes	2008-2007
Recrea 15+ jaar		2006 en vroeger

NIEUW!



Vanaf het seizoen 2020-2021 worden er 3 Gymtopia happenings georganiseerd voor de 7-8 jarigen naast het huidige aanbod.

Vanaf het seizoen 2021-2022 kunnen alle 7-8 jarigen deelnemen aan de Gymtopia organisaties en vervalt de categorie 7-8 jaar op de recreatoernoeien.

Surf naar www.gymtopia.be voor alle info en het programma.

2 PROGRAMMA

Categorie	Aantal sprongen	Keuze uit
Recrea G-gym	4 verschillende sprongen	Maximale moeilijkheid = 0,5
Recrea 7-8 jaar	4 verschillende sprongen (optioneel: aanloopzone op Zweedse banken)	Maximale moeilijkheid = 0,2
Recrea 9-10 jaar	5 verschillende sprongen	Maximale moeilijkheid = 0,5
Recrea 11-12 jaar	5 verschillende sprongen	Maximale moeilijkheid= 0,7
Recrea 13-14 jaar	5 verschillende sprongen	Maximale moeilijkheid= 0,7
Recrea 15+ jaar	5 verschillende sprongen	Maximale moeilijkheid= 1,2



Aandachtspunten:

- Elke sprong vertrekt vanuit het trampolinebed. Bij contact op de blauwe beschermranden of op de veren is de sprong ongeldig.
- De gymnasten mogen bij onderbreking van de sprong éénmalig een nieuwe poging ondernemen na goedkeuring van de jury en mits een deductie van 1 punt.
- De sprong eindigt altijd met beide voeten op de mat (stabiele landing van 3 seconden).
- Het maken van beeldmateriaal is niet toegelaten op het wedstrijdplateau en mag niet gebruikt worden om een beslissing van de jury te herzien.

Sprongen minitrampoline te kiezen uit volgende lijst:

Standssprongen	Moeilijkheidswaarde	Symbool
Streksprong	0,0	
Hurksprong	0,1	o
Spreidhoeksprong	0,2	//
Hoeksprong	0,2	<

Sprongen zonder saltorotatie		
½ schroef/draai	0,2	-1
1/1 schroef/draai	0,4	-2
1 ½ schroef/draai	0,6	-3

Sprongen van op de voeten, voorwaarts		
Salto voorwaarts gehurkt	0,5	.4-o
Salto voorwaarts gehoekt	0,6	.4-<
Salto voorwaarts gestrekt	0,6	.4-/
Barani gehurkt	0,7	41o
Barani gehoekt	0,7	41<
Barani gestrekt	0,7	41/
Full (salto vw. gestrekt 1/1 schroef)	0,9	42/
Rudolf (salto vw gestrekt 1 ½ schroef)	1,2	43/



RECREA TRAMPOLINE

1 CATEGORIEËN

Categorie	Jongens/meisjes	Geboortejaren in 2021	
Recrea G-gym	Jongens - meisjes	2014 en vroeger	
Recrea 7-8 jaar	Jongens - meisjes	2014-2013	
Recrea 9-10 jaar		2012-2011	
Recrea 11-12 jaar		2010-2009	
Recrea 13-14 jaar	Jongens	Meisjes	2008-2007
Recrea 15+ jaar			2006 en vroeger

NIEUW!



Vanaf het seizoen 2020-2021 worden er 3 Gymtopia happenings georganiseerd voor de 7-8 jarigen naast het huidige aanbod.

Vanaf het seizoen 2021-2022 kunnen alle 7-8 jarigen deelnemen aan de Gymtopia organisaties en vervalt de categorie 7-8 jaar op de recreatoernoeien.

Surf naar www.gymtopia.be voor alle info en het programma.

2 PROGRAMMA

- De gymnasten voeren twee reeksen uit:
 - **1 opgelegde reeks**
 - EN
 - **1 keuzereeks OF een vrije reeks.**

NIEUW!

Categorie	Opgelegde reeks	Keuzereeks of vrije reeks
G-gym	Opgelegde oefening per categorie	Keuze uit oefening 1 tot en met 6
Recrea 7-8 jaar		Keuze uit oefening 1, 2 en 3
Recrea 9-10 jaar		Keuze uit oefening 3, 4 en 5
Recrea 11-12 jaar		Keuze uit oefening 5 tot en met 8
Recrea 13-14 jaar		Vrije reeks – 10 sprongen - max. 2 salto's
Recrea 15+ jaar		Vrije reeks – 10 sprongen - max. 3 salto's



Aandachtspunten!

- Elke sprong vertrekt vanuit het trampolinebed. Bij contact op de blauwe beschermranden of op de veren is de sprong ongeldig.
- De gymnasten mogen bij onderbreking van de sprong éénmalig een nieuwe poging ondernemen na goedkeuring van de jury en mits een deductie van 1 punt.
- Vrije reeks Recrea 13-14 jaar, Recrea 15+ jaar: Een vrije reeks bestaat uit **10 verschillende** sprongen, te kiezen uit de tabel.
- Saltobewegingen (min. 270°) met voorwaartse 'blinde' voetlandingen zijn niet toegelaten, behalve als 10^{de} sprong (eindsprong). Indien dit toch gebeurt, wordt de reeks als onderbroken beschouwd.
- Op het einde van een reeks is een streksprong (=outbounce) toegelaten.
- Voor de categorie G-Gym, 7-8 jaar, 9-10 jaar en 11-12 jaar, meldt de trainer de gekozen keuzereeks aan het jurypanel voor de start van de oefening.
- Vanaf de categorie 13-14 jaar dient per gymnast een wedstrijdblad op het daarvoor bestemd formulier, bij het aanmelden op de wedstrijd, afgegeven te worden.
- Het maken van beeldmateriaal is niet toegelaten op het wedstrijdplateau en mag niet gebruikt worden om een beslissing van de jury te herzien.



NIEUW! TRAMPOLINE OPGELEGDE REEKSEN				
Recrea 7-8 jaar	Recrea 9-10 jaar	Recrea 11-12 jaar	Recrea 13-14 jaar	Recrea 15+ jaar
Moeilijkheidswaarde:0	Moeilijkheidswaarde:0.2	Moeilijkheidswaarde:0.4	Moeilijkheidswaarde:0.6	Moeilijkheidswaarde:0.9
1. Hurksprong 2. Streksprong 3. Spreidhoeksprong 4. Streksprong 5. Hoeksprong 6. Streksprong 7. Zit 8. Stand	1. Zit 2. ½ stand 3. Spreidhoeksprong 4. Zit 5. Stand 6. Hoeksprong 7. Hurksprong 8. ½ draai	1. Buikval 2. Stand 3. Spreidhoeksprong 4. Zit 5. Stand 6. Hoeksprong 7. ½ draai 8. Hurksprong 9. Zit 10. ½ Stand	1. Buikval 2. Stand 3. Spreidhoeksprong 4. Zit 5. ½ draai zit 6. Stand 7. Hoeksprong 8. ½ draai 9. Hurksprong 10. 1/1 draai	1. Buikval 2. Stand 3. ½ draai 4. Spreidhoeksprong 5. Zit 6. ½ draai zit 7. ½ draai stand 8. Hoeksprong 9. Hurksprong 10. Salto vw. of rw.

NIEUW! TRAMPOLINE KEUZEREKSEN 1-5			
Oefening 1- moeilijkheid 0	Oefening 2 - moeilijkheid 0,1	Oefening 3 - moeilijkheid 0,2	Oefening 4 - moeilijkheid 0,3
1. Hurksprong 2. Streksprong 3. Spreidhoeksprong 4. Streksprong 5. Hoeksprong 6. Streksprong 7. Zit 8. Stand	1. Zit 2. stand 3. Streksprong 4. Spreidhoeksprong 5. Streksprong 6. Hoeksprong 7. Streksprong 8. ½ draai	1. Zit 2. ½ stand 3. Spreidhoeksprong 4. Zit 5. Stand 6. Hoeksprong 7. Hurksprong 8. ½ draai	1. Zit 2. Stand 3. Spreidhoeksprong 4. ½ draai 5. Hurksprong STOP 6. ½ draai zit 7. Stand 8. Hurksprong 9. Hoeksprong 10. ½ draai

NIEUW! TRAMPOLINE KEUZEREKSEN 6-10			
Oefening 5 - moeilijkheid 0,5	Oefening 6 - moeilijkheid 0,6	Oefening 7 - moeilijkheid 0,8	Oefening 8 - moeilijkheid 0.9
1. Buikval 2. Stand 3. Spreidhoeksprong 4. Zit 5. Stand 6. Hoeksprong 7. ½ draai 8. Hurksprong 9. Zit 10. ½ Stand	1. Buikval 2. Stand 3. Spreidhoeksprong 4. Zit 5. ½ draai zit 6. Stand 7. Hoeksprong 8. ½ draai 9. Hurksprong 10. 1/1 draai	1. Buikval OF rugval 2. Stand 3. Hoeksprong 4. ½ draai 5. Hurksprong 6. Zit 7. ½ draai tot zit 8. Van zit tot stand 9. Spreidhoeksprong 10. 1/1 draai	1. Buikval 2. Stand 3. ½ draai 4. Spreidhoeksprong 5. Zit 6. ½ draai zit 7. ½ draai stand 8. Hoeksprong 9. Hurksprong 10. Salto vw. of rw.

TRAMPOLINE VRIJE SPRONGEN (Recrea 13-14 jaar - Recrea 15+ jaar) te kiezen uit volgende lijst:

Sprongen zonder saltorotatie	Moeilijkheidswaarde	Symbool
½ draai	0,1	-1
1/1 draai	0,2	-2
1 ½ draai	0,3	-3
Hurksprong	0,0	o
Spreidhoeksprong	0,0	//
Hoeksprong	0,0	<
Zit	0,0	Z
Stand van zit	0,0	S
½ draai zit	0,1	-1 Z
½ draai stand vanuit zit	0,1	-1 S

Sprongen vanop de rug of buik		
Tot stand van rug	0,1	.1-
Tot stand van buik	0,1	1.-
½ schroef stand van rug	0,2	.11
¾ salto rug tot stand (pull)	0,3	3-o, < of /

Sprongen van op de voeten, voorwaarts		
Buikval	0,1	.1-
½ draai tot rugval	0,2	.11
¾ salto vw (zweef)	0,3	.3-/
Salto voorwaarts gehurkt	0,5	.4-o
Salto voorwaarts gehoekt	0,6	.4-<
Salto voorwaarts gestrekt	0,6	.4-/
Barani gehurkt	0,6	41o
Barani gehoekt	0,6	41<
Barani gestrekt	0,6	41/

Sprongen vanop de voeten, rugwaarts		
Rugval	0,1	1.-
½ schroef tot buik	0,2	1.1
¾ salto rugwaarts gehurkt	0,3	3-o
¾ salto rugwaarts gehoekt	0,3	3-<
¾ salto rugwaarts gestrekt	0,3	3-/
Salto rugwaarts gehurkt	0,5	4-o
Salto rugwaarts gehoekt	0,6	4-<
Salto rugwaarts gestrekt	0,6	4-/
Salto rugwaarts gehurkt tot zit	0,5	4Z-o
Salto rugwaarts gehoekt tot zit	0,6	4Z-<

RECREA DUBBELE MINITRAMPOLINE

1 CATEGORIEËN

Categorie	Jongens/meisjes	Geboortejaren in 2021
Recrea 9-10 jaar	Jongens – meisjes	2012-2011
Recrea 11-12 jaar		2010-2009
Recrea 13-14 jaar	Jongens	2008-2007
Recrea 15+ jaar		Meisjes

2 PROGRAMMA

- Elke doorgang bestaat uit twee elementen. Streksprong als spottersprong is ook toegelaten.
 - Versie “spotter - dismount”
 - De eerste sprong, van het schuine vlak naar het horizontale vlak, is een streksprong en wordt niet beoordeeld.
 - De tweede sprong is een element dat begint en eindigt op het horizontale vlak = spotter.
 - De derde sprong is een element van het horizontale vlak naar de landingsmatten= dismount.
 - Versie “mount - dismount”
 - De eerste sprong is een element van het schuine vlak naar het horizontale vlak = mount.
 - De tweede sprong is een element van het horizontale vlak naar de landingsmatten = dismount.

Categorie	Aantal sprongen	Keuze uit (zie lijst)
Recrea 9-10 jaar	3 doorgangen	Geen salto's
Recrea 11-12 jaar	3 doorgangen	Maximum 1 salto Maximum moeilijkheid per element= 0,5
Recrea 13–14 jaar	3 doorgangen	Maximum 2 salto's Maximum moeilijkheid per element= 0,7
Recrea 15+ jaar	3 doorgangen	Maximum 3 salto's Maximum moeilijkheid per element= 0,7

Aandachtspunten

- Elke sprong in dezelfde zone mag slechts één keer uitgevoerd worden.
- De doorgang moet eindigen met beide voeten op de mat (stabiele landing van 3 seconden).
- De gymnasten mogen bij onderbreking van de sprong éénmalig een nieuwe poging ondernemen na goedkeuring van de jury en mits een deductie van 1 punt.
- Het maken van beeldmateriaal is niet toegelaten op het wedstrijdplateau en mag niet gebruikt worden om een beslissing van de jury te herzien.

DUBBELE MINITRAMPOLINE KEUZE SPRONGEN

Standspongen	Moeilijkheids-waarde	Symbool
Streksprong	0,0	
Hurksprong	0,1	o
Spreidhoeksprong	0,2	//
Hoeksprong	0,2	<

Sprongen zonder saltorotatie		
½ schroef/draai	0,2	-1
1/1 schroef/draai	0,4	-2
1 ½ schroef/draai	0,6	-3

Sprongen voorwaarts		
Salto voorwaarts gehurkt	0,5	.4-o
Salto voorwaarts gehoekt	0,6	.4-<
Salto voorwaarts gestrekt	0,6	.4-/
Barani gehurkt	0,7	41o
Barani gehoekt	0,7	41<
Barani gestrekt	0,7	41/

Sprongen rugwaarts		
Salto rugwaarts gehurkt	0,5	4-o
Salto rugwaarts gehoekt	0,6	4-<
Salto rugwaarts gestrekt	0,6	4-/

1. PRIJSUITREIKING

- De gymnasten treden voor de prijsuitreiking aan in turnkledij.
- Ranking/klassement
 - De gymnasten uit de leeftijdscategorie Recrea 7-8 jaar, Recrea 9-10 jaar en Recrea 11-12 jaar turnen voor een gouden, zilveren of bronzen medaille op basis van 1/3 van het klassement.
 - Voor de gymnasten uit de leeftijdscategorie Recrea 13-14 jaar, Recrea 15+ jaar is er een prijsuitreiking met een individuele ranking. Vanaf de 4^{de} plaats ontvangt elke gymnast een aandenken.
- Bekendmaking van de resultaten:
 - Op het toernooi
 - Recrea 7-8 jaar, Recrea 9-10 jaar en Recrea 11-12 jaar: vermelding goud-zilver-brons
 - Recrea 13-14 jaar, Recrea 15+ jaar: vermelding individuele ranking
 - De resultaten zoals vermeld op de prijsuitreiking kunnen na de wedstrijd afgehaald worden op het wedstrijdsecretariaat en worden zo snel mogelijk online gepubliceerd.
 - Week na de wedstrijd: clubcontactpersoon ontvangt per e-mail alle resultaten met de punten van alle categorieën.

2. JURERING

- Een oefening wordt beoordeeld door een jurypanel bestaande uit:
 - 1 voorzitter (bepaalt de moeilijkheidswaarde)
 - 2 tot 4 juryleden voor uitvoering afhankelijk van aantal beschikbare juryleden
- De berekening van een reeks gebeurt als volgt:
 - Tot en met 2 uitvoeringsjuryleden wordt het gemiddelde van de punten in aanmerking genomen voor de uitvoeringsscore x 3 + moeilijkheidswaarde.
Voorbeeld: Uitvoering: 8,2 8,3
 Moeilijkheid: 6
 Score reeks: (8,2 + 8,3) / 2) x 3 + 6= 30,75
 - Vanaf 3 uitvoeringsjuryleden valt de hoogste en laagste score weg, de middelste score of gemiddelde van de overige uitvoeringsscores x 3 + moeilijkheidswaarde
Voorbeeld: Uitvoering: 8,2 8,3 8,4 8,5
 Moeilijkheid: 6
 Score reeks: (8,3 + 8,4) / 2) x 3 + 6= 31,05
- Het maken van beeldmateriaal is niet toegelaten op het wedstrijdplateau en mag niet gebruikt worden om een beslissing van de jury te herzien.

Uitvoering














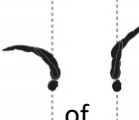

- Deducties: zie foutentabel
- Hulp tijdens de reeksen is niet toegelaten.
- Bij uitvoering van een volledige reeks wordt de uitvoering op 10 punten gejureerd.

	<i>Startwaarde Volledige reeks</i>	<i>Startwaarde Onvolledige reeks</i>	<i>Maximale deductie/sprong lichaamshouding</i>
<i>Minitrampoline</i>	10 punten	Niet van toepassing	1 punt
<i>Dubbele minitrampoline</i>	10 punten	7 punten = enkel eerste sprong	1 punt
<i>Trampoline</i>	10 punten	Aantal uitgevoerde sprongen	0,5 punt

Moelijkheid

- Indien een oefening geturnd wordt met hogere moeilijkheidsgraad dan toegelaten wordt de maximale moeilijkheid van het recrea programma toegekend.

FOUTENTABEL DEDUCTIES – Dubbele minitrampoline, Minitrampoline en Trampoline

Lichaamshouding	Zo moet het!	Zeer kleine fout (0,1)	Kleine fout (0,2)	Grote fout (0.3)	Zeer grote fout (0.5)
Strekking armen		x	x		
Strekking benen		x	x	x	
Strekking tenen/voeten		x			
Houding van het lichaam		x	x	x	x
Houding van het hoofd		x	x		
Amplitude/hoogte		x	x	x	
Gehurkte houdingen					
Gehoekte houdingen					
Gespreide houdingen					
Gestreckte houdingen		 of 	 of 		
Per extra pas bij de landing		x			

Extra deductie (niet gelinkt aan sprong)	Kleine bestraffing= 0,5 punt	Grote bestraffing= 1 punt
Mat raken met één of twee handen (niet steunen)	x	
Landen op blauwe rand landingszone		x
Val of eindigen op 1 voet		x
Herhalen van een sprong of hervatten van de reeks		x
Sprong in de foute volgorde of sprong teveel		x
Extra tussenstretksprong		x
Per ontbrekend deel		x

BIJLAGE - WEDSTRIJDBLAD

Discipline: Trampoline - Recrea 13-14 jaar – Recrea 15+ jaar (omcirkel wat van toepassing is)		
Naam		
Club		
NR		
Reeks	Sprongen	MW
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
Totaal		



CONTACT

Coördinator Recreatoernooien
Ruth Franceus

ruthfranceus@gymfed.be
09/243 12 07

www.gymfed.be