

gymfed
recrea
toernooien



*we are
gym*

**Programma Recrea ACRO
2020-2021**

INHOUDSOPGAVE

ALGEMEEN	3
1 VISIE	3
2 INFO DEELNAME	3
3 INSCHRIJVING	4
4 DEADLINES	5
5 COMMUNICATIE	5
JURYRICHTLIJNEN	6
1 ALGEMEEN	6
2 JUREREN OP DE RECREATOERNOOIEN	6
3 JURYCOURSUSSEN	7
4 OPGAVE JURYLEDEN	7
TECHNISCH PROGRAMMA	9
1 CATEGORIEËN	9
2 WEDSTRIJDBLADEN	10
3 MUZIEK	10
4 MATERIAAL	10
5 KLEDIJVOORSCHRIFTEN	10
PROGRAMMA	11
1 CATEGORIE BALANS	12
2 CATEGORIE COMBINATIE	12
2.1 OPGELEGDE DELEN	12
PRIJSUITREIKING	14
JURERING	15
1 SAMENSTELLING VAN DE JURYPANELS	15
2 BEREKENING VAN DE SCORE	16
3 TECHNISCHE BEOORDELING	16
4 ARTISTIEKE BEOORDELING	19
6 PENALTY'S	21
OPGELEGDE DELEN	22
1 HOUDINGEN BOVENPARTNER	23
2 HOUDINGEN ONDERPARTNER PAREN	27



**Programma Recrea ACRO
2020-2021**

4	HOUDINGEN ONDERPARTNER GROEPEN.....	30
5	TEMPODELEN VOOR PAREN.....	35
6	TEMPODELEN VOOR GROEPEN	43
1.1.	INDIVIDUELE DELEN CATEGORIE I EN II.....	49
2.	CONTACT	51

ALGEMEEN

Dit infodocument bevat alle nodige info om te kunnen deelnemen aan de Recreatoernooien Acro. 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 Acro' 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 Acro'.

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.
- Ten behoeve van de trainers werd gekozen voor een sterk vereenvoudigd wedstrijdreglement, zonder enige kennis van Acro als wedstrijddiscipline, zonder de eerder complexe samenstelling van de wedstrijd oefeningen en ook zonder enige kennis van de berekening van de moeilijkheid en het gebruik van de "tables of difficulty".
- Voor de kandidaat-wedstrijdgymnasten biedt het Recrea Acro een wedstrijdvorm met een verlaagde instapdrempel die een doorstroming naar de wedstrijd niveaus vergemakkelijken.

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**. 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 (vb: Recrea Acro) 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 Acro.
Hou rekening 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
1 week voor het toernooi	Uploaden muziek	Via Ledenbeheer
Op toernooi zelf	Indienen wedstrijdbladen in drievoud	Afgeven op wedstrijdsecretariaat

5 COMMUNICATIE

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

PERIODE	COMMUNICATIE
3.5 weken voor het toernooi	▪ Infomail naar deelnemende clubs en deelnemers ▪ Dagindeling en werkvolgorde wordt gepubliceerd op de website ▪ Club wordt verwittigd indien er niet kan deelgenomen worden (overbezetting, club niet in de provincie)
2 weken voor het toernooi	Juryleden ontvangen mail met praktische info en laatste richtlijnen
±2 maand na toernooi	Club ontvangt factuur inschrijvingsgelden

Niet tevreden?

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

Klachten tegen scores of resultaten:

Bij acro zijn klachten tegen scores of resultaten enkel mogelijk in verband met de moeilijkheidsscore. Bij de recreatieve toernooien acro is er echter geen moeilijkheidsscore. Bijgevolg zijn er geen klachten mogelijk tegen scores of resultaten.

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 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 (competitiecircuit) 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)
- Juryleden mogen jureren op toernooien waar geen clubgymnasten deelnemen om alsnog aan de vooropgestelde juryopgaves te voldoen.

3 JURYCOURSSEN

- Wie **16 jaar** wordt **of ouder** 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.
- Op het einde van de cursus vindt een **oriënterende test** plaats. Bij het niet slagen van de test, krijgt men een tweede kans op het herexamen.
- 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.

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 NIEUW! CATEGORIEËN

Categorie	Formaties	Oefening	NIEUW! Geboortejaren in 2021
8 – 14	Duo's & Groepen	Balans	Bovenpartner: 8 jaar (enkel 2013!) Onderpartner(s): maximum 14 jaar (2013 - 2007)
9 – 14			Bovenpartner: 9 jaar of ouder (2012 en vroeger) Onderpartner(s): maximum 14 jaar (2012 – 2007)
8-14+			Bovenpartner: is 8 jaar of ouder (2013 en vroeger) Onderpartner(s) : 1 van de partners is ouder dan 14 jaar (2006 en vroeger)
8 - 15		Combinatie	Bovenpartner: 8 jaar of ouder (2013 en vroeger) Onderpartner(s): maximum 15 jaar (2006) waarvan minimum 1 van de partners 13 jaar of ouder is (2008 en vroeger)
8 - 15+			Bovenpartner: 8 jaar of ouder (2013 en ouder) Onderpartner(s): minimum 1 van de partners is ouder dan 15 jaar (2005 en vroeger)

Duo's= Meisjes paar, heren paar en gemengd paar Groepen= Meisjes drie, heren vier

Indien in de loop van het seizoen een formatie wijzigt wegens overmacht zoals bijvoorbeeld een blessure van een van de partners, dan kan de gewijzigde formatie opnieuw aan de Recreatoernooien deelnemen.

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 zal de startleeftijd opgetrokken worden naar 9 jaar voor de recreatoernooien Acro.

Klik op het logo voor meer info over dit toffe programma!

2 WEDSTRIJDBLADEN

- Drie kopies van het wedstrijdblad, per oefening voor elk van de deelnemende teams, dienen op het wedstrijdsecretariaat, ten laatste bij aanvang van de juryvergadering, ingediend te worden.
- Op het wedstrijdblad dient de 3 seconden duidelijk aangegeven te worden.
- Op het wedstrijdblad dienen de delen in de juiste volgorde genoteerd te worden.
- Het wedstrijdblad laattijdig indienen resulteert in een aftrek van **0,1** punt per wedstrijdblad.
- **NIEUW! Het uitvoeren van delen met of zonder handen (los of vast) kan nooit zorgen voor het afkeuren van een deel.**

3 MUZIEK

- De muziek per oefening voor elk van de deelnemende teams dient op de website te worden opgeladen de zondag voor de wedstrijd en dit ten laatste om 23.59 uur. Indien er geen wijzigingen zijn naar het volgende recreatoernooi dient de muziek niet opnieuw te worden opgeladen. De muziek dient steeds te worden opgeladen in mp3-formaat (bij voorkeur max 5Mb).
- Alle oefeningen worden uitgevoerd op muziek. Muziek met gezongen tekst mag gebruikt worden in de oefening rekening houdend met de ethische regels. Ongepaste tekst (seksueel getint, kwetsend, agressief, gewelddadig, ...) is verboden en betekent een penalty van 0.5.

4 MATERIAAL

- Wedstrijdvloer: verende vloer 12m x 12m
- Opwarmvloer: verende vloer of dubbele matten met afmetingen 12 m x 12 m

5 KLEDIJVOORSCHRIFTEN

- Partners dienen gelijk of complementair te zijn gekleed.
- Meisjes: turnpak zonder turnshortje.
- Jongens: turnpak of nauwsluitend T-shirt met turnshortje of lange nauwsluitende broek.
- Uurwerken en sieraden zijn niet toegestaan.
- De haren dienen zorgvuldig bij elkaar gehouden te worden. Losse lange haren zijn niet toegestaan.
- Trainers: Sportieve kledij

PROGRAMMA

- Alle categorieën brengen 1 oefening opgelegd werk met brede keuzemogelijkheden. De categorie balans brengt enkel een balansoefening, de combinatie voert enkel een combinatieoefening uit.
- Maximum duur van de oefening is 2 minuten. De 2 minuten starten bij de eerste beweging van de gymnasten.
- Alle opgelegde delen en het gedetailleerde programma staan vermeld in dit document. Balansdelen voor paren en groepen alsook de individuele delen van categorie I mogen gebruikt worden voor de 2 categorieën. Alle tempodelen en individuele delen categorie II voor paren en groepen mogen enkel gebruikt worden voor de combinatie.
- Handstanden mogen enkel in rechte handstand uitgevoerd worden, andere soorten handstanden worden niet toegelaten in Recrea Acro. Variaties van opgelegde delen worden niet toegelaten tenzij anders vermeld in de tabel met opgelegde delen.
- Betreffende de keuze van de individuele delen, is het niet verplicht dat alle partners hetzelfde deel turnen. De delen dienen wel van dezelfde aard en categorie te zijn en gelijktijdig of onmiddellijk na elkaar geturnd te worden. Om geldig te zijn, dienen ze bovendien allen uit de lijst van de opgelegde delen gekozen te worden.
- Choreografie: oefeningen mogen vrij worden samengesteld, maar dienen de vereiste partner- en individuele delen te bevatten.
- Er is geen enkele beperking voor wat betreft verschillen in lichaamslengte of gewicht.

1 CATEGORIE BALANS

Categorie Recrea Balans (8-14, 9-14 en 14+): deze categorie richt zich tot de beginnende gymnasten en is hoofdzakelijk gebaseerd op het demonstreren van stabiliteit, evenwicht en lenigheid in een eenvoudige choreografie. Er wordt enkel een balansoefening geturnd.

De gymnasten turnen één balansoefening bestaande uit:

- minimum 6 balansdelen te kiezen uit de lijst met opgelegde balansdelen
- minimum 3 individuele delen van categorie I te kiezen uit de lijst van de opgelegde delen van categorie I.

2 CATEGORIE COMBINATIE

Categorie Recrea combinatie (8-17 en 18+): deze categorie richt zich naar meer gevorderden en vereist naast een goede beheersing van stabiliteit, evenwicht en lenigheid, een correct gebruik van meer dynamische elementen met vluchtfasen zoals tempo-elementen en eenvoudige tumbling. Er wordt in deze wedstrijdvorm enkel een combinatieoefening geturnd.

De gymnasten turnen één combinatieoefening bestaande uit:

- minimum 3 balansdelen te kiezen uit de lijst met opgelegde balansdelen.
- minimum 3 tempodelen te kiezen uit de lijst met opgelegde tempodelen.
- Alle landingen van dynamische elementen en afsprongen moeten door de partner(s) ondersteund worden. Indien deze landingen niet ondersteund worden zal dit resulteren in een penalty van 1,0 punt voor elke overtreding.
- minimum 3 individuele delen waarvan:
 - 1 deel van categorie I te kiezen uit de lijst van de opgelegde delen van categorie I.
 - 1 deel te kiezen uit de lijst van de opgelegde tumblingdelen van categorie II.
 - 1 deel mag gekozen worden uit categorie I of categorie II.

2.1 OPGELEGDE DELEN

- Balansdelen, te gebruiken voor de balans- en de combinatieoefening
 - Balansdelen voor paren
 - Balansdelen voor trio's
 - Balansdelen voor heren vier
- Tempodelen, alleen te gebruiken voor de combinatieoefening.
 - Tempodelen voor paren
 - Tempo delen voor trio's
 - Tempodelen voor heren vier aanvragen
- Het gaat steeds om een aantal basisdelen met hun progressies en afgeleiden welke een brede keuze aan delen en overgangen mogelijk moeten maken.
- De delen voor paren zijn geldig voor zowel dames paren, heren paren als gemengde paren. Voor de heren paren worden een aantal specifieke delen voor hun discipline toegevoegd.

- Betreffende de keuze van individuele delen, is het niet verplicht dat alle partners hetzelfde deel turnen. De keuze van de delen is vrij maar de delen dienen wel dezelfde categorie te hebben en gelijktijdig of onmiddellijk na elkaar geturnd te worden. Om geldig te zijn dienen ze bovendien allen uit de lijst van de opgelegde delen genomen te worden.
- Indien een heren vier kiest om een deel als twee heren paren uit te voeren, moeten deze twee elementen gelijktijdig of in onmiddellijke opeenvolging geturnd worden.

PRIJSUITREIKING

- De gymnasten treden voor de prijsuitreiking aan in turnkledij of clubkledij.
- Alle gymnasten/formaties turnen voor een gouden, zilveren of bronzen medaille naargelang 1/3 van het klassement. De gymnasten die eindigen in het eerste 1/3 deel van het klassement behalen een gouden medaille, de gymnasten die eindigen in het tweede 1/3 deel van het klassement behalen zilver en de gymnasten die eindigen in het derde 1/3 deel van het klassement behalen brons.
- Bekendmaking van de resultaten
Vermelding goud-zilver-brons (deze worden alfabetisch per club vermeld). De resultaten zoals vermeld op de prijsuitreiking en de resultaten met ranking en scores kunnen na de wedstrijd afgehaald worden op het wedstrijdsecretariaat.

JURERING

- Alle oefeningen, welke aan de gestelde normen voldoen, worden op 15 punten geëvalueerd.
- Waardering:
 - = technische beoordeling op 10 punten
 - + artistieke beoordeling op 5 punten
 - deducties door penalty's
- Bijkomende delen die niet in de lijsten voorkomen mogen worden geturnd. Zij worden wel technisch beoordeeld naar de uitvoering.
- De balansdelen dienen 3 seconden te worden gehouden. Indien een enkelvoudig balansdeel geen 3 seconden gehouden wordt, is/zijn er (een) tijdsfout(en).
- Voor iedere ontbrekende seconde in een balansdeel is de aftrek 0,3 punt.
- Op het wedstrijdblad dient de 3 seconden duidelijk aangegeven te worden.
- Op het wedstrijdblad dienen de delen in de juiste volgorde genoteerd te worden.
- Voor ieder ontbrekend deel is de aftrek 1,0 punt.
- Na elke oefening worden de gemiddelde score en de eventuele penalty's aan de deelnemers en aan het publiek getoond.
- Enkel fotografen die via de federatie toestemming kregen om beeldmateriaal te maken krijgen toegang tot het wedstrijdplateau. Andere fotografen kunnen enkel foto's nemen vanuit het publiek. Dit beeldmateriaal mag niet gebruikt worden om een uitvoering te betwisten.
- **NIEUW! Het uitvoeren van delen met of zonder handen (los of vast) kan nooit zorgen voor het afkeuren van een deel.**

1 SAMENSTELLING VAN DE JURYPANELS

- Een jurypanel bestaat uit een Chair Judges Panel (CJP), een Difficulty Judge (DJ), vier technische juryleden en vier artistieke juryleden.
- De technische juryleden beoordelen de oefening voor de technische uitvoering en trekken hun deducties af van 10,00.
- De DJ bepaalt de penalty voor tijdsfouten en controleert volgende zaken: de duur van de oefening, het overschrijden van de zijlijn, het landen buiten de vloer, laattijdig indienen van wedstrijdbladen, juiste volgorde van elementen op de wedstrijdbladen en overtredingen tegen de specifieke vereisten. Voor elk element dat vermeld staat op het wedstrijdblad maar vervangen wordt door een ander element is er een penalty van 0,1 punten.
- De CJP is verantwoordelijk voor de goede werking van zijn panel.
- Bij een onvoldoende aantal juryleden kan de taak van de DJ overgenomen worden door de CJP en kan het aantal technische en artistieke juryleden verminderd worden.

2 BEREKENING VAN DE SCORE

- Om de uiteindelijke score van een oefening te bepalen, wordt van alle technische scores na eliminatie van de hoogste en de laagste score, het rekenkundige gemiddelde berekend, zo ook voor alle artistieke scores. Deze beide gemiddelden worden opgeteld waarna men de penalty van de DJ en ook de penalty van de CJP ervan aftrekt.
- Indien het aantal juryleden kleiner is dan vier wordt het rekenkundige gemiddelde van alle scores genomen, zonder eliminatie van de hoogste en de laagste score, voordat de beide penalty's ervan afgetrokken worden.
- Voor de totale score bedraagt de maximum toegelaten tolerantie op de in rekening gebrachte scores 1,0 punt.

3 TECHNISCHE BEOORDELING

Met technische fouten bedoelt men iedere afwijking van de correcte uitvoering in de gymnastische elementen. Er wordt in dat verband aandacht geschonken aan de volgende punten:

- De correcte en logische op- en afbouw van de elementen.
- De correcte houding bij de uitvoering van de gymnastische elementen.
- De amplitude van de beweging.
- De stabiliteit van de balanselementen.
- De hoogte en lengte van de vluchtfases.
- De controle bij de landing.
- De effectieve uitvoering van het werpen en opvangen in tempo-elementen.
- De correcte uitvoering van salto's en schroeven.

De technische fouten worden als volgt ingedeeld en bestraft.

- | | |
|--------------------------------|----------------|
| ▪ Kleine en middelgrote fouten | 0,1 / 0,2 punt |
| ▪ Duidelijke fouten | 0,3 punt |
| ▪ Grote en zeer grote fouten | 0,5 / 1,0 punt |

De maximum deductie die voor ieder gymnastisch element mag worden toegepast bedraagt 1,0 punt. Landingsfouten zijn hier inbegrepen.

Amplitude

Evaluatiecriteria	Kleine fout	Middelgrote fout	Grote fout
Gebrek aan amplitude of lichaamsspanning tijdens de uitvoering van een element, Knieën/ellebogen/enkels licht gebogen, rugbuiging en hoek in heupen	0,1 - 0,2	0,3	0,5
Geen volledige strekking in knieën/ellebogen/enkels in elementen die wel volledige strekking vereisen	0,1 - 0,2	0,3	

Lichaamshouding, hoeken en lijnen.

Evaluatiecriteria	Kleine fout	Middelgrote fout	Grote fout
Handstanden die zich niet in een verticale of ideale positie bevinden	0,1 - 0,2	0,3	0,5
Buigen in de rug of hoek in de heup wanneer een rechte positie moet aangenomen worden	0,1 - 0,2	0,3	0,5
Buigen van armen in handstanden en hoek in knieën, enkels, polsen	0,1	0,3	0,5
Benen boven of onder de ideale positie in statische houdingen	0,1 - 0,2	0,3	0,5
Benen minder dan 180° gespreid of heupen gedraaid in spagaten, radslag, gespreide handstanden, ...	0,1 - 0,2	0,3	0,5

Aarzelingen, stappen en glijden

Evaluatiecriteria	Kleine fout	Middelgrote fout	Grote fout
Hapering van de top of hapering tijdens opbouw van een element of tijdens transitie	0,1 - 0,2	0,3	
Hapering tijdens een motion waarbij het vloeiende verloop van een element onderbroken wordt	0,1 - 0,2		
Hup of stap bij opvangen, catchen of landen 1-2 = klein, 3 of 1 grote = middelgroot en 4+ is zware fout	0,1	0,3	0,5
Een voet of hand glijdt tijdens het opklimmen, balanceren of transitie			0,5

Instabiliteiten

Evaluatiecriteria	Kleine fout	Middelgrote fout	Grote fout
Instabiliteit of beven van de OP(s) tijdens opbouwen van elementen, opvangen, statische houdingen, opklimmen of tijdens transitie/motions	0,1 - 0,2	0,3	
OP wankelt van hielen naar tenen of zet passen tijdens het proberen te bewaren van het evenwicht of tijdens het catchen	0,1 - 0,2	0,3	
Corrigeren van de juiste positie na catchen of voor gooien of stabiliseren van het evenwicht	0,1	0,3	

Lichte aanraking van de partner of lichte aanraking van de vloer om het evenwicht te bewaren op de partner of tijdens een landing	0,1		
Duidelijke steun om het evenwicht te bewaren op een partner of tijdens de landing		0,3	
1 voet, 1 hand of een ander deel van het lichaam gaat door de basket of glijdt van het steunpunt af bij tempo catches of landingen op de partner			0,5
Glijden of vallen op 1 knie of 1 hand plaatsen op de vloer of 1 been, hoofd of schouder tegen de partner			0,5
Lichamen of schouders van OP's worden even tegen de BP gedrukt om deze in evenwicht te houden		0,3	
Lichamen of schouders van OP's worden tegen de top gedrukt om een ernstige fout of een val te voorkomen			0,5
Bijkomende steun van de partner(s) om een val te voorkomen (vb. bij een slechte catch of om de landing te vergemakkelijken)			1,0
Verlies van het in elkaar vloeien van tempo elementen	Wordt niet aanvaard als een link		
Fout in catchen, wat een licht onevenwicht veroorzaakt voordat men het volgende element uitvoert	0,1 - 0,2		

Rotaties

Evaluatiecriteria	Kleine fout	Middelgrote fout	Grote fout
30° te veel of te weinig rotatie		0,3	
45° of meer te veel of te weinig rotatie			0,5
1 voet of 1 hand glijdt van een steunpunt van de partner en de handen worden gebruikt om een val te voorkomen			0,5

Niet voltooien van een element en vallen

Evaluatiecriteria	Kleine fout	Middelgrote fout	Grote fout
Niet voltooien van een element zonder val			0,5
Vroeg voltooien van een element, wat logisch en gecontroleerd is, maar welke de zuivere uitvoering van het element onderbreekt alvorens het voltooid is			0,5
De partner eindigt op de vloer met een landing die niet logisch of niet gepland is en dit vanaf een steunpunt of evenwichtspunt maar zonder val			0,5
Niet voltooien van een partner of individueel element maar zonder val of landing buiten de vloer			0,5 Er wordt geen moeilijkheidswaarde toegekend

Voorwaartse of rugwaartse rol na een landing zonder eerst op de voeten geland te zijn en een eindpositie te hebben getoond			0,5
Voeten of handen glijden door de basket, af de schouders of andere steunpunten tijdens het catchen of tijdens evenwichtsdelen			1,0
Val op de grond of op de partners vanaf een piramide of een basket zonder gecontroleerde landing			1,0
Voeten of handen glijden van de schouders of een ander steunpunt waardoor partners steun bieden om een val te voorkomen			1,0
Ongecontroleerde landing of val op het hoofd, zitvlak, buik, rug, zij, handen en knieën samen, beide handen en voeten of beide knieën			1,0
Volledige misvorming van een partner of individueel element			1,0

4 ARTISTIEKE BEOORDELING

De artistieke beoordeling gebeurt niet door deductie, maar door positieve jurering. Elk van onderstaande criteria wordt tot 1 punt 'beloond'.

Choreografie - Wordt er gedanst met de nodige amplitude? - Is er voldoende variatie in de beweging en ritme? - Hoe is de onderlinge verhouding tussen de partners tijdens de choreografie? - Is de vloer volledig gebruikt zowel in oppervlakte als de ruimte?	Slechte choreografie 0,5	Matige choreografie 0,7	Perfekte choreografie 1
Elementkeuze - Zit er genoeg variatie in de elementen? - Zijn de elementen karakteristiek voor de discipline?	Slechte variatie 0,5	Matige variatie 0,7	Perfekte variatie 1
Synchroniteit - Voldoet de oefening aan de vereisten inzake synchroniteit? - Wordt de oefening gebracht met een zekere expressie? - Is er harmonie tussen beweging en de muziek? - Eindigt de oefening gelijk met de muziek.	Zeer asynchroon 0,5	Matig synchroon 0,7	Perfect synchroon 1
Expressie - Is er een goede lichaamsexpressie? - Is er een goede gezichtsexpressie?	Expressie gebrekkig of onaangepast 0,5	Expressie matig of licht onaangepast 0,7	Perfekte expressie 1
Muzikaliteit - Is de gekozen muziek geschikt voor de gymnasten? - Past de oefening op de muziek?	Muziek is achtergrond 0,5	Matige muziekkeuze 0,7	Perfekte muziekkeuze 1

6 PENALTY'S

De onderstaande penalty's worden indien nodig door de CJP gegeven.

Ongepaste muziek (obscene taal, scheldwoorden...)	0,5
Schikken van haar of kledij	0,1 per keer
Andere kledij inbreuken (juwelen, ...)	0,3
Onsportief gedrag	0,5
Coachen door de partner	0,1 per keer
Coachen vanaf de zijlijn	0,3
Coach op de vloer	0,5
Fysieke assistentie coach	1,0
Buiten de lijn stappen	0,1 per keer
Buiten de lijn landen/vallen	0,5 per keer
Wedstrijdblad te laat of geen wedstrijdblad ingeleverd	0,1

De onderstaande penalty's worden indien nodig door de DJ gegeven.

Delen op wedstrijdblad niet in juiste volgorde	0,3
Deel op wedstrijdblad vervangen door ander deel dat niet op wedstrijdblad staat	0,1
Partnerdeel 2" gehouden / individueel deel 1" gehouden (per partner)	0,3
Partnerdeel 1" gehouden	0,6
Individueel deel minder dan 1" gehouden	0,6 + telt niet
Partnerdeel minder dan 1" gehouden	0,9 + telt niet
Deel te kort	1,0 per deel

OPGELEGDE DELEN

Houdingen bovenpartner			
	Nr	Positie	Pagina
TOP	1	op schouders	21
TOP	2	op lage armen	21
TOP	3	op hoge armen, voeten, knieën, ellebogen	22
		op hoofd (mannen)	22
TOP	4	enkel voor groepen	23

Houdingen onderpartner paren			
	Nr	Positie	Pagina
BASE	1	lig	24
BASE	2	knieën	24
BASE	3	zit	24
BASE	4	stand	24
BASE	5	spagaat	25
BASE	6	overige	25

PAIRS		complete delen	26
-------	--	----------------	----

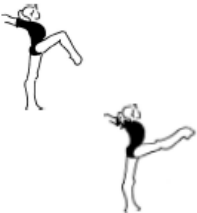
Houdingen onderpartner groepen			
	Nr	Positie	Pagina
GROUPS	1	2 onderpartners op grond - basics	27
GROUPS	2	1 onderpartner, 2 tops	28
GROUPS	3	piramides	29
GROUPS	4	2 onderpartners op grond - overige	30
GROUPS	5	Heren vier	31

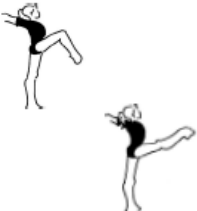
Tempo paren - Pagina 32

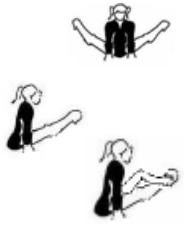
Tempo groepen - Pagina 40

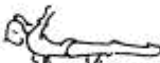
Individuele delen - Pagina 46

1 HOUDINGEN BOVENPARTNER

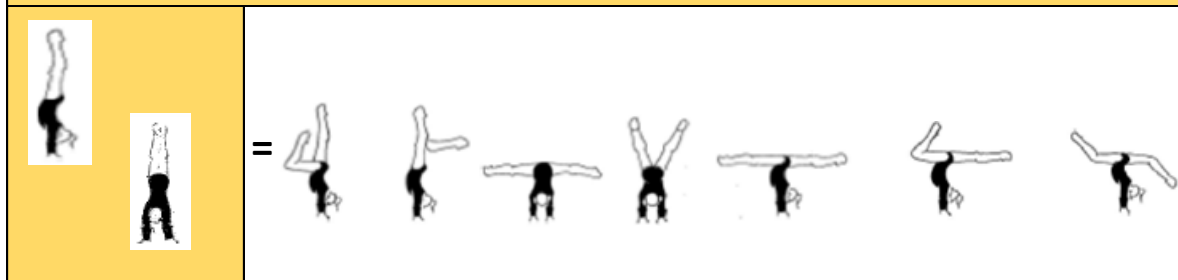
TOP 1 - op schouders				
	A	B	C	D
1.1				
1.2				

TOP 2 - op lage armen				
	A	B	C	D
2.1				
2.2		Variaties zie laatste rij		

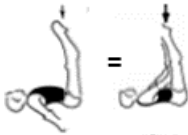
TOP 3 - op hoge armen, voeten, knieën, ellebogen, heup				
	A	B	C	D
3.1 Hoge armen - Voeten				
3.2 Hoge armen - Voeten				
3.3 op Heup - Voeten - Knieën - Enkels Hoofd (enkel M2)			Niet op hoge armen 	varianties handenstand zie laatste rij
3.4	 op handen	 op voeten	 op 1 hand	 op 1 hand

TOP 4 - enkel groepen				
	A	B	C	D
4.1 HOOG				
4.2 LAAG en HOOG				
4.3 enkel bij 2 tops				
4.4 enkel Mannen 4	 op grond	Variaties zie laatste rij		

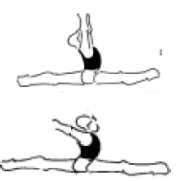
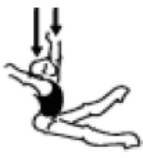
Variaties op handenstand

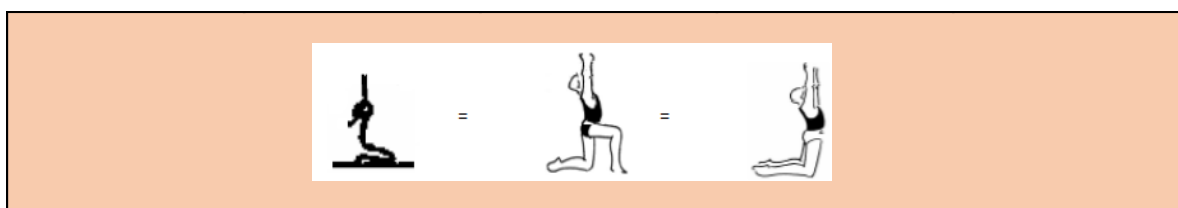


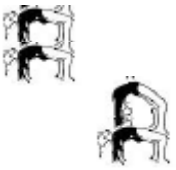
2 HOUDINGEN ONDERPARTNER PAREN

BASE PAIRS				
	A	B	C	D
BASE 1				
BASE 2 ook lage kniezit of zit op 1 knie	 A vasthouden B handen los			
BASE 3	 A vasthouden B handen los			
BASE 4	 A vasthouden B handen los			

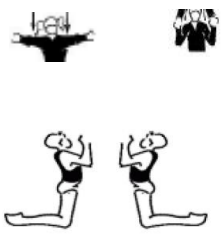
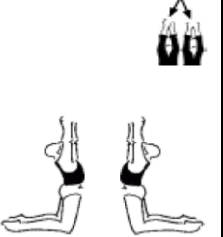
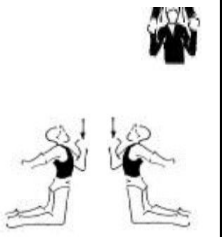
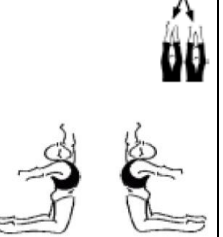
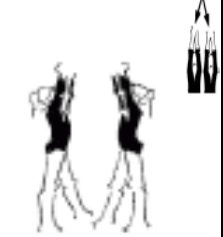
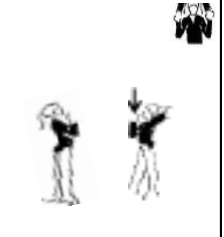
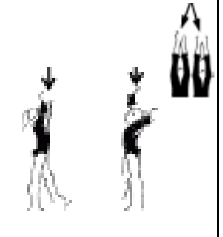
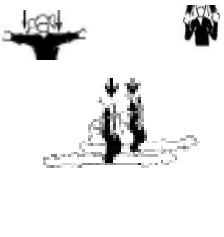
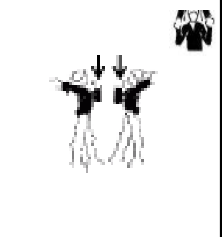
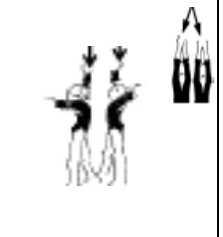
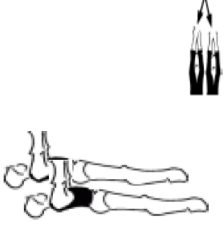
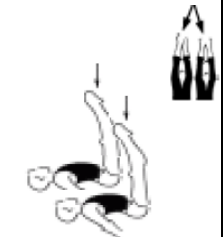
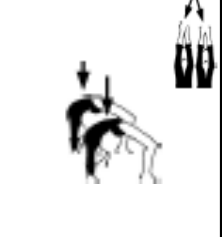
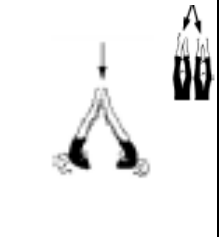


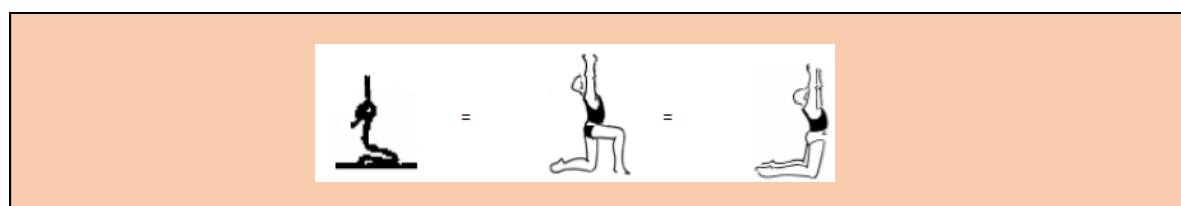
BASE PAIRS				
	A	B	C	D
BASE 5	 A vasthouden B handen los			
BASE 6				
BASE 7 Enkel Mannen paar				



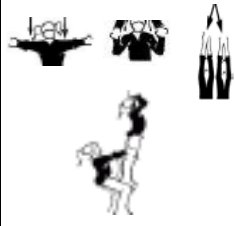
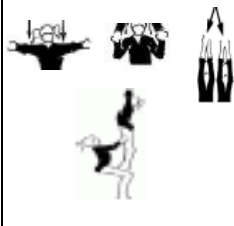
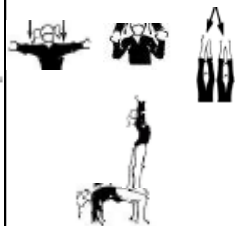
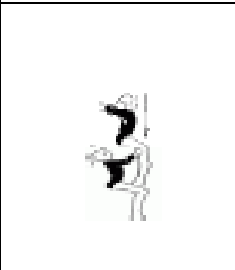
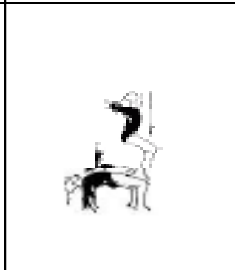
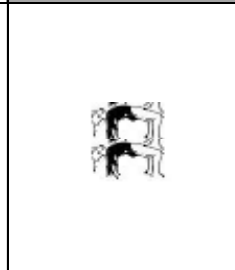
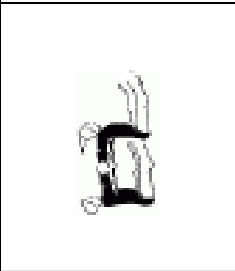
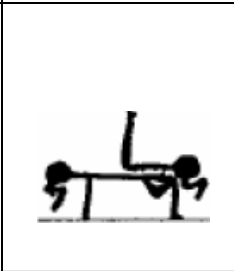
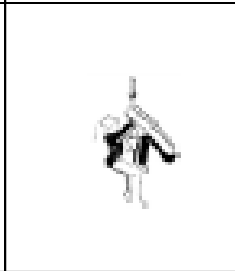
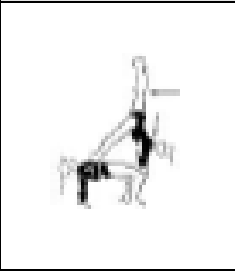
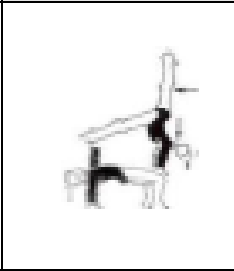
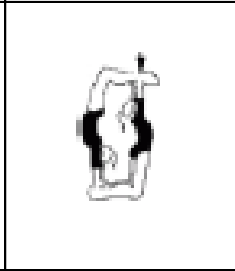
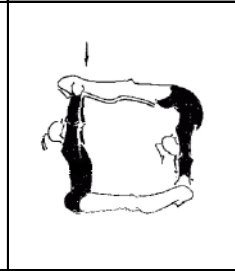
PAIRS - COMPLETE DELEN				
	A	B	C	D
PAIRS 1				
PAIRS 2				
PAIRS 3				

4 HOUDINGEN ONDERPARTNER GROEPEN

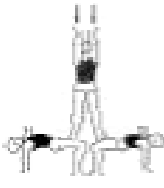
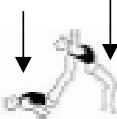
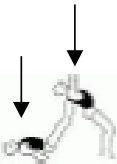
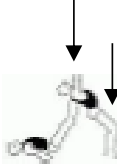
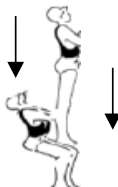
GROUPS BASE 1				
	A	B	C	D
1.1				
1.2				
1.3				
1.4				



GROUPS BASE 2				
	A	B	C	D
2.1				
2.2				
2.3				
2.4				

GROUPS BASE 3				
	A	B	C	D
3.1				
3.2				
3.3				
3.4				

GROUPS BASE 4				
	A	B	C	D
4.1				
4.2				

GROUPS BASE 5				
	A	B	C	D
5.1				
5.2				
5.3				
5.4				
5.5				

5 TEMPODELEN VOOR PAREN

TEMPO PAREN									
	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Eindpositie → Beginpositie ↓									
1 	0/4 0/4+360° rugwaarts 4/4	0/4+180°	0/4	voorwaarts 1/4				voorwaarts 1/4	
2 	0/4 0/4+360° rugwaarts 4/4	0/4+180°						voorwaarts 1/4	rugwaarts 1/4

TEMPO PAREN									
	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Eindpositie → Beginpositie ↓									
3 	0/4+180°	0/4 0/4+360° voorwaarts 4/4							
4 	0/4+180°	0/4 0/4+360°							

TEMPO PAREN									
	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Eindpositie → Beginpositie ↓									
5 	0/4 0/4+360°	0/4+180°							
6 	rugwaarts 4/4								

TEMPO PAREN									
	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Eindpositie → Beginpositie ↓									
7 	rugwaarts 1/4	rugwaarts 1/4 + 180°		0/4	0/4+180°	rugwaarts 2/4 + 180°	rugwaarts 2/4	0/4 en 0/4+360°	0/4+180°
8 		voorwaarts 1/4		0/4+180°		voorwaarts 2/4	voorwaarts 2/4 + 180°		0/4

TEMPO PAREN									
	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Eindpositie → Beginpositie ↓									
9 					rugwaarts 2/4				
10 				voorwaarts 2/4					

TEMPO PAREN									
	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Eindpositie → Beginpositie ↓									
11 	rugwaarts 1/4							0/4+360°	0/4+180°
12 		voorwaarts 1/4						0/4+180°	0/4+360°

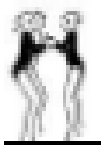
TEMPO PAREN									
	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Eindpositie → Beginpositie ↓									
13 						voorwaarts 1/4 + 180°		voorwaarts 1/4	voorwaarts 1/4 + 180°
14 					rugwaarts 2/4			rugwaarts 1/4 + 180°	rugwaarts 1/4

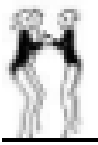
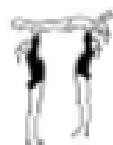
Houdingen bovenpartner

	 	Rugwaarts 4/4 Voorwaarts 4/4							
		Voorwaarts 4/4							
				rugwaarts 2/4 voorwaarts 2/4	rugwaarts 1/4 voorwaarts 1/4				

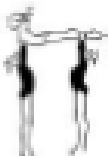
6 TEMPODELEN VOOR GROEPEN

TEMPO GROEPEN								
	A	B	C	D	E	F	G	H
Eindpositie → Beginpositie ↓								
1 	0/4 rugwaarts 4/4	0/4+180°	rugwaarts 1/4					
2 	0/4+180°	0/4 voorwaarts 4/4	voorwaarts 3/4	voorwaarts 1/4				

TEMPO GROEPEN								
	A	B	C	D	E	F	G	H
Eindpositie → Beginpositie ↓								
3 	0/4 rugwaarts 4/4	0/4+180°	rugwaarts 1/4	voorwaarts 1/4				
4 	rugwaarts 3/4	voorwaarts 1/4	0/4 0/4+360° 2/4HELI 	0/4+180° voorwaarts 2/4 rugwaarts 2/4	voorwaarts 2/4		0/4	

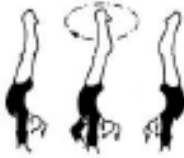
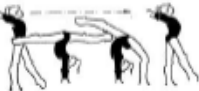
TEMPO GROEPEN								
	A	B	C	D	E	F	G	H
Eindpositie → Beginpositie ↓								
5 	rugwaarts 1/4	voorwaarts 3/4	0/4+180° voorwaarts 2/4 2/4B	0/4 0/4+360° 2/4HELI 		rugwaarts 2/4		0/4
6 	0/4 0/4+360°	0/4+180°		voorwaarts 1/4				

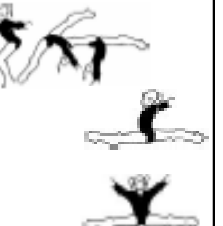
TEMPO GROEPEN								
	A	B	C	D	E	F	G	H
Eindpositie → Beginpositie ↓								
7 	0/4+180°	0/4 0/4+360°	rugwaarts 1/4					
8 			0/4 0/4+360°	0/4+180°				

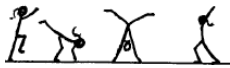
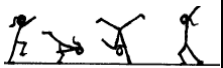
TEMPO GROEPEN								
	A	B	C	D	E	F	G	H
Eindpositie → Beginpositie ↓								
9 			0/4+180°	0/4 0/4+360°				
10 			0/4+180°	0/4 0/4+360°				

Houdingen bovenpartner								
	 	rugwaarts 4/4 voorwaarts 4/4	rugwaarts 3/4 voorwaarts 3/4	rugwaarts 2/4 voorwaarts 2/4				
	 	voorwaarts 4/4	rugwaarts 3/4 voorwaarts 3/4	rugwaarts 2/4 voorwaarts 2/4				
			rugwaarts 3/4		rugwaarts 1/4 voorwaarts 1/4			

1.1. INDIVIDUELE DELEN CATEGORIE I EN II

INDIVIDUELE DELEN CAT 1				
	A	B	C	D
1.1	2" 	2" 	2" 	2" 
1.2	2" 	2" 	2" 	2" 
1.3	2" 	2" 	2" 	2" 
1.4				
1.5	180° 	360° 		
1.6 stand, knie spagaat, lateraal				

INDIVIDUELE DELEN CAT 1				
	A	B	C	D
1.7				

INDIVIDUELE DELEN CAT 2				
	A	B	C	D
2.1				
2.2				



CONTACT

Ruth Franceus
ruthfranceus@gymfed.be
09 243 12 07

www.gymfed.be



Programma Recrea ACRO 2020-2021

Wedstrijdblad Recrea ACRO

Recreatoernooi:

Deelnamenr.:



Namen gymnasten + contactpersoon (+ gsm):

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Base									
Top									
Motion									
Pag./Nr.									
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Base									
Top									
Motion									
Pag./Nr.									
	Individuele elementen								
	1	2	3	4	5	6			
Base									
Top									
Motion									
Pag./Nr.									
	Tijdsfouten:			Speciale vereisten			Opmerkingen:		

Club

Categorie

Balans - Combinatie

Duo

Groep

8-14

8-18

9-14

8-17

14+

18+