gymfed
recrea
toernooien



we are
gym

Recrea Toestelturnen

2020-2021

PROGRAMMA RECREA TOESTELTURNEN 2020-2021

INHOUDSOPGAVE

ALGEMEEN 2

1 VISIE 2

2 INFO DEELNAME 2

3 INSCHRIJVING 3

4 DEADLINES 3

5 COMMUNICATIE 4

JURYRICHTLIJNEN 5

1 ALGEMEEN 5

2 JUREREN OP DE RECREATOERNOOIEN 5

3 JURYCURSUSSEN 6

4 OPGAVE JURYLEDEN 7

TECHNISCH PROGRAMMA 9

1 NIEUW! LEEFTIJDSCATEGORIE 9

2 INDIVIDUELE DEELNAME 9

3 DEELNAME IN PLOEG 10

4 MATERIAAL 10

5 KLEDIJ 12

PROGRAMMA 13

1 OPGELEGD WERK 13

2 VRIJ WERK 46

2.1 SPRONG 46

2.2 VLOER 48

2.3 DAMESBRUG 51

2.4 REK 55

2.5 BALK 57

2.6 HERENBRUG 62

JURERING 65

1 ALGEMENE FOUTENTABEL 66

PRIJSUITREIKING 71

KLACHTEN 72

CONTACT 73

© 2020 Gymnastiekfederatie Vlaanderen | Zuiderlaan 13 9000 Gent | T. 09 243 12 00 | www.gymfed.be | info@gymfed.be
IBAN: BE57 4428 0217 1135 | BIC: KREDBEBB | Ondernemingsnummer: 0 417 540 656 | RPR Gent

ALGEMEEN

Dit infodocument bevat alle nodige info om te kunnen deelnemen aan de Recreatoernooien Toestelturnen. 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 Toestelturnen' 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 'Gymtastisch sporten' van de Gymfed.
- Eenvoudig en een praktische leidraad voor de trainingen.
- Eenvoudige deelname aan de 'Recreatoernooien Toestelturnen'.

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 geboortejaar 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**. 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 Toestelturnen) 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	▪ 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
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 wedstrijdleider 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 wedstrijdleider. 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.

© 2020 Gymnastiekfederatie Vlaanderen | Zuiderlaan 13 9000 Gent | T. 09 243 12 00 | www.gymfed.be | info@gymfed.be
IBAN: BE57 4428 0217 1135 | BIC: KREDBEBB | Ondernemingsnummer: 0 417 540 656 | RPR Gent

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 (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)

- 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.

  De juryleden ontvangen, via e-mail, ten laatste een week voor aanvang van het Recreatoernooi de praktische info (samenstelling jurypanels, laatste richtlijnen, …).

3 JURYCURSUSSEN

- 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 NIEUW! LEEFTIJDSCATEGORIE

Categorie		NIEUW! Geboortejaren in 2021
Recrea G-Gym	Opgelegd werk	2014 en vroeger
Recrea 7-8 jaar meisjes/jongens		2014-2013
Recrea 9 jaar meisjes		2012
Recrea 10 jaar meisjes		2011
Recrea 9-10 jaar jongens		2012 - 2011
Recrea 11 jaar meisjes		2010
Recrea 12 jaar meisjes		2009
Recrea 11-12 jaar jongens		2010 - 2009
Recrea 13 jaar meisjes	Opgelegd werk OF vrij werk	2008
Recrea 14 jaar meisjes		2007
Recrea 13-14 jaar jongens		2008- 2007
Recrea 15+ jaar jongens		2006 en vroeger
Recrea 15-16 jaar meisjes		2006-2005
Recrea 17+ jaar meisjes		2004 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 INDIVIDUELE DEELNAME

- Er wordt vanaf het seizoen 2020-2021 een opdeling gemaakt voor de leeftijdscategorieën 9-10 jaar, 11-12 jaar en 13-14 jaar meisjes. . Dit om hoge deelnemersaantallen per categorie te vermijden en een optimale dagindeling te kunnen garanderen.
- Alle gymnasten nemen deel in de eigen leeftijdscategorie.

3 DEELNAME IN PLOEG

- Een team kan worden samengesteld uit zowel meisjes als jongens.
- Een team bestaat uit: minimum drie gymnasten, maximum vijf gymnasten.
- Teams mogen worden samengesteld met gymnasten uit twee opeenvolgende leeftijdscategorieën, waarbij de leeftijd van de oudste gymnast bepalend is voor de categorie.

Joker ploegenwedstrijd

Opgelegd werk: Elke ploeg kan op één toestel een joker inzetten. De ploegscore van het toestel waarbij de joker wordt ingezet telt dubbel.
Elke ploeg maakt zelf een joker en maakt dit bekend aan de juryleden bij de start van de rotatie. Tijdens de prijsuitreiking wordt een originaliteitsprijs uitgereikt voor de origineelste joker. Voedingswaren zijn niet toegestaan.
Vrij werk: Elke ploeg kan een joker inzetten aan elk toestel voor 1 gymnast. 1 gymnast kan maximaal 2x als joker ingezet worden. De score van de gymnast aan dit toestel telt dubbel. Elke ploeg maakt dit bekend aan de juryleden bij de start van de rotatie, hierbij wordt geen originaliteitsprijs uitgereikt**.**

4 MATERIAAL

Er wordt in elke categorie geturnd aan vier toestellen. Gymfed voorziet kwaliteitsvolle turntoestellen op elk toernooi.

	Meisjes	Jongens
Opgelegd werk	Sprong – Damesbrug – Balk - Vloer	Sprong – Herenbrug – Rek - Vloer
Vrij werk		

<table>
<tr><th>Vloer</th><th>Sprong</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Inflatable vloerbaan + 1 lange mat 12 m bovenop

Of verende vloerbaan</td><td>Hoogte plint/kast:

7-8 jaar/9-10 jaar
Min.= 90 cm / max.= 100 cm

11-12 jaar/13-14 jaar
Min.= 100 cm / max.= 110 cm

15+ jaar
Min.= 110 cm / max.= 120 cm</td></tr>
<tr><td>Hoogte springplank= minimum 20 cm</td></tr>
<tr><th>Damesbrug</th><th>Rekstok</th></tr>
<tr><td>Hoogte damesbrug, gemeten van op de mat tot bovenkant legger.

Hoogte lage legger: 150 cm
Hoogte hoge legger: 250 cm

Hoogte naar rekstok mag aangepast worden aan lengte gymnast, dit maximaal tot schouderhoogte van de gymnast (met blok, springplank, matje…).

Afstand tussen lage legger en hoge legger:
min. 130 cm, max. 180 cm
Breedte: minimum 130 cm!</td><td>Hoogte rekstok, gemeten vanaf bovenste mat tot bovenkant rekstok.

Lage rekstok: 150 cm
Hoge rekstok= hoogte vrij te kiezen

Er mag tot 15 cm extra (val)mat(ten) op de valmat worden gelegd voor kleinere gymnasten.

Minimum twee valmatten in de lengte onder de brug. Valmat minimum 30 cm.</td></tr>
<tr><td>Hoogte springplank= minimum 20 cm</td><td>Hoogte springplank= minimum 20 cm</td></tr>
</table>

Balk	Herenbrug
Hoogte balk, gemeten vanaf de grond tot bovenkant balk. Valmat minimum 30 cm. Recrea 7-8 jaar /Recrea 9–10 jaar: 90 cm Recrea 11–12 jaar / Recrea 13-14 jaar: 110 cm Recrea 15+ jaar: 120 cm	Minimum hoogte: 110 cm (cfr: wanneer een gymnast in streksteun staat is de valmat 10 cm. onder gymnast)
Hoogte springplank= minimum 20 cm	Hoogte springplank= minimum 20 cm

5 KLEDIJ

- Meisjes: turnpak met of zonder turnshortje of een nauwsluitend T-shirt met turnshortje
- Jongens: turnpak of nauwsluitend T-shirt met turnshortje
- Trainers: Sportieve kledij bij voorkeur met herkenbaarheid van de club

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.

PROGRAMMA

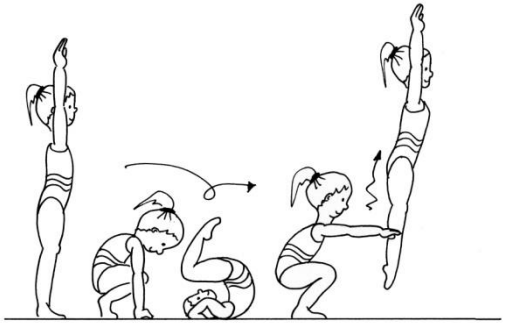
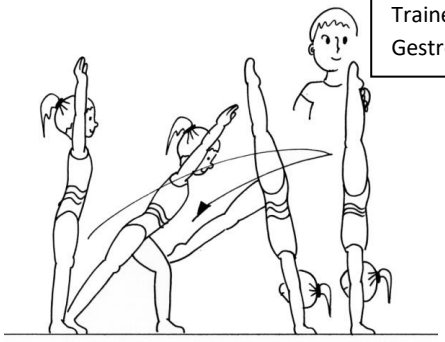
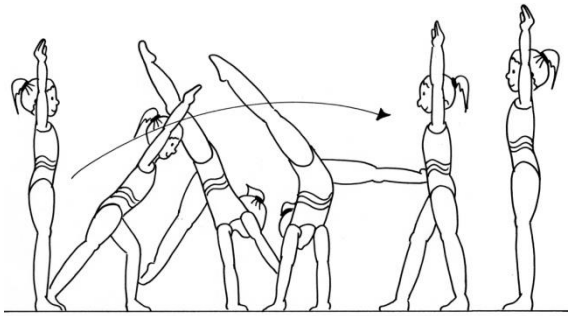
Categorie	Opgelegd werk	Vrij werk
Recrea G-Gym	A-B of Special Olympics A – B – I - II	
Recrea 7-8 jaar meisjes en jongens	A-B	
Recrea 9 jaar meisjes	A-B-C-D	
Recrea 10 jaar meisjes	A-B-C-D	
Recrea 9-10 jaar jongens	A-B-C-D	
Recrea 11 jaar meisjes	A-B-C-D-E-F	
Recrea 12 jaar meisjes	A-B-C-D-E-F	
Recrea 11-12 jaar jongens	A-B-C-D-E-F	
Recrea 13 jaar meisjes	C-D-E-F	Keuze uit lijst – zie hoofdstuk vrij werk
Recrea 14 jaar meisjes	C-D-E-F	
Recrea 13-14 jaar jongens	C-D-E-F	
Recrea 15+ jaar jongens	C-D-E-F	
Recrea 15-16 jaar meisjes	C-D-E-F	
Recrea 17+ jaar meisjes	C-D-E-F	

Vanaf 'Recrea 13 jaar' is er een afzonderlijk klassement voor het opgelegd en vrij werk.

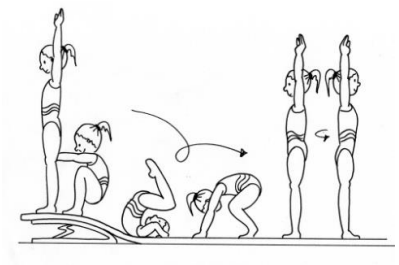
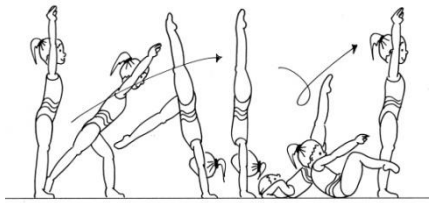
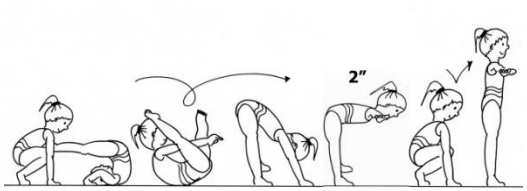
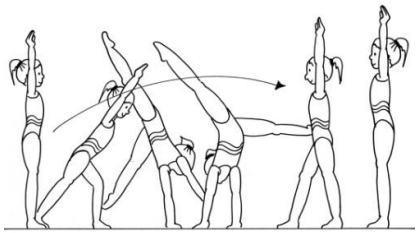
1 OPGELEGD WERK

- De oefenstof bestaat per toestel uit zes opgelegde oefeningen met stijgende moeilijkheid.
- Vanaf de categorie 'Recrea 13 jaar' hebben de gymnasten de keuze uit 'opgelegde oefeningen' of 'vrij werk'. Hiervoor is een afzonderlijk klassement voorzien.
- In de categorie 'opgelegde oefeningen' beogen we hier vooral 'late starters' en clubs/lesgevers die om organisatorische redenen liever een opgelegd programma verkiezen.
- De gymnasten kunnen (naar gelang hun leeftijdscategorie) aan elk toestel kiezen uit één van de aangeboden oefeningen.
- Bij het opgelegd werk tellen de drie beste scores mee voor het eindresultaat.

Vloer
Oefening A

Inflatable vloerbaan + 1 lange mat 12 m bovenop of verende vloerbaan – hulp trainer bij deel 2		Moeilijkheidswaarde: 3 punten
Deel 1	**Deel 2**	**Deel 3**
		
Vanuit strekstand naar hurkzit, Rol voorwaarts, rechtkomen zonder handensteun; streksprong met arminzet.	Handenstand met hulp (2 sec.); terugkeren Note: hulp trainer aan de voeten of onderbenen, enkel voor het bewaren van het evenwicht. (zelfstanding opzwaaien – niet vastgrijpen)	Rad uit stand tot strekstand. Zijwaarts eindigen is ook toegelaten (niet afgebeeld). Armen gestrekt.
1 punt	**1 punt**	**1 punt**

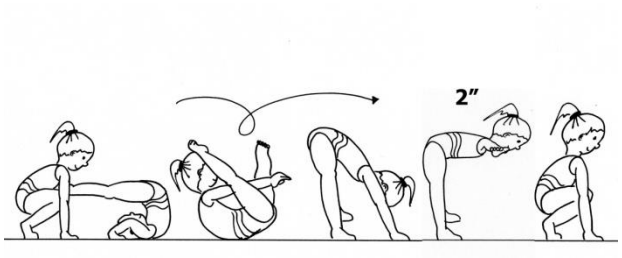
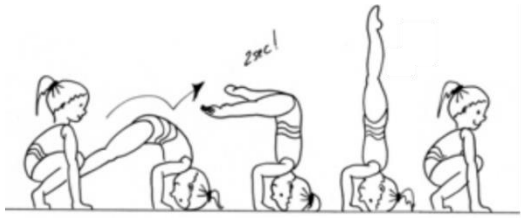
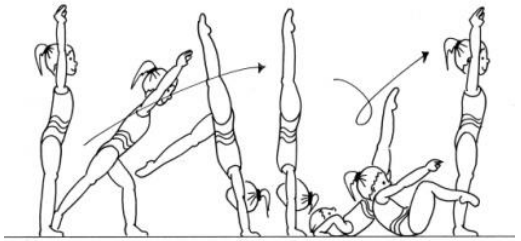
Vloer
Oefening B

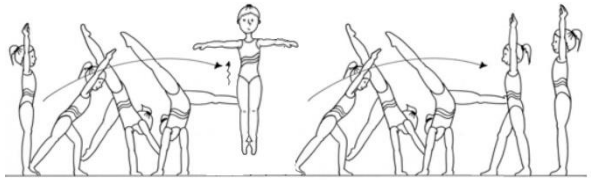
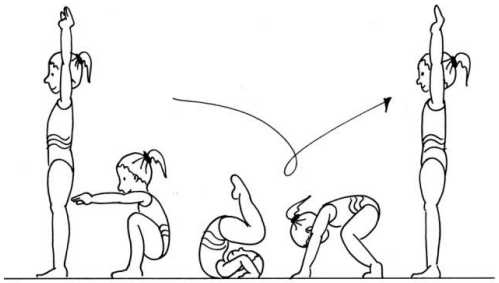
Inflatable vloerbaan + 1 lange mat 12 m bovenop of verende vloerbaan – springplank + klein matje.			Moeilijkheidswaarde: 4 punten
Deel 1	**Deel 2 (keuze!)**	**Deel 3**	**Deel 4**
			
Vanuit strekstand naar hurkzit, Hellend vlak (plank + matje): strekstand op plank, door benen buigen; rol rugwaarts tot stand (2 sec. houden); ½ draai naar keuze. *Tip: handen naar binnen plaatsen* *Ook toegelaten zonder gebruik van springplank.*	Handenstand doorrollen **OF** Handenstand en terug komen tot uitgangshouding.	Rol voorwaarts met gespreide benen, rechtkomen met handensteun tot spreidstand (2 sec.lage rechte rug, armen zijwaarts), handen op de grond plaatsen en met klein sprongetje tot hurkstand komen.	Rad uit stand tot strekstand. Zijwaarts eindigen is ook toegelaten (niet afgebeeld).
1 punt	**1 punt**	**1 punt**	**1 punt**

Vloer
Oefening C

Inflatable vloerbaan + 1 lange mat 12 m bovenop of verende vloerbaan.
Het vrij inlassen van een of meerdere ½ draai(en) is toegelaten.

Moeilijkheidswaarde: 5 punten

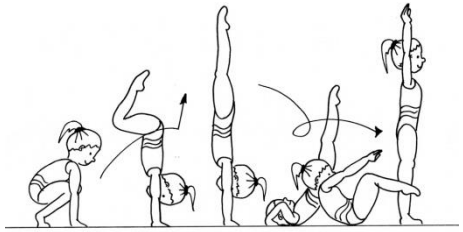
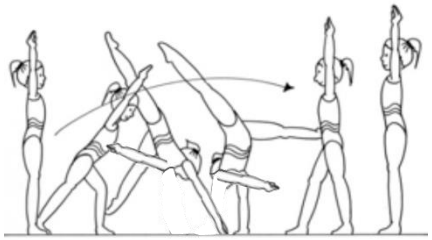
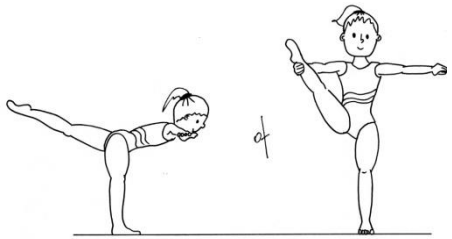
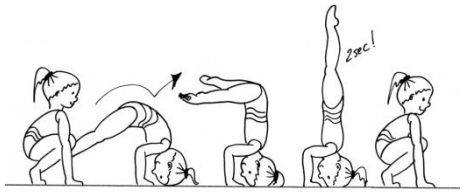
Deel 1	Deel 2	Deel 3 (keuze!)
		
Rol voorwaarts met gespreide benen, rechtkomen met handensteun tot spreidstand (lage rechte rug, armen zijwaarts – 2sec), handen op de grond plaatsen en met klein sprongetje tot hurkstand komen.	Vanuit hurkstand met gespreide benen (2 sec. houden met gespreide benen) naar kopstand en terug naar hurkstand.	Handenstand doorrollen **OF** Handenstand en terug komen tot uitgangshouding.
1 punt	**1 punt**	**1 punt**

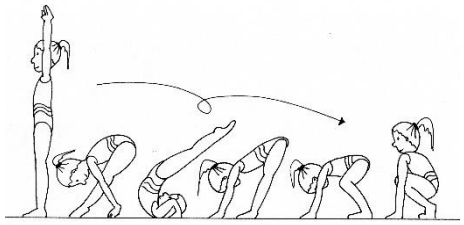
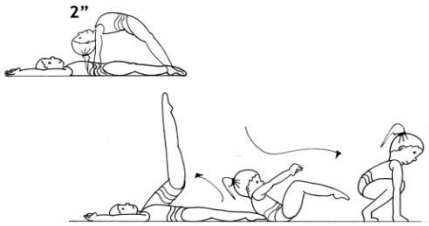
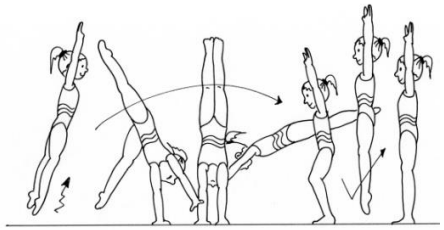
Deel 4	Deel 5	Deel 6
		
Rad bijtrekpas rad tot strekstand. Zijwaarts eindigen is ook toegelaten (niet afgebeeld).	Rol rugwaarts tot strekstand.	Hurksprong
1 punt	**1 punt**	

Vloer
Oefening D

Inflatable vloerbaan + 1 lange mat 12 m bovenop of verende vloerbaan. Het vrij inlassen van een of meerdere ½ draai(en) is toegelaten.

Moeilijkheidswaarde: 6 punten

Deel 1 (keuze!)	Deel 2	Deel 3 (keuze!)	Deel 4
			
Ophurken tot handenstand en doorrollen. **OF** Ophurken tot handenstand en terugkeren tot strekstand.	Rad 1 hand tot strekstand. Eindhouding en keuze hand vrij te kiezen.	Waagstand (2 sec. houden) **OF** Y-waagstand (2 sec. houden)	Vanuit hurkstand met gespreide benen naar kopstand (2 sec. houden met gesloten benen) en terug naar hurkstand.
1 punt	**1 punt**	**1 punt**	**1 punt**

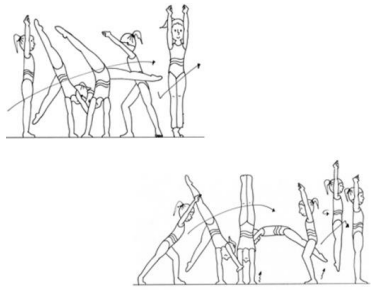
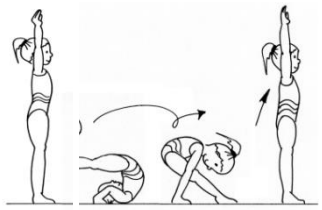
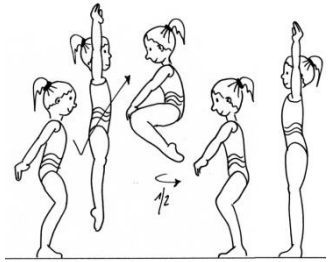
Deel 5 (keuze!)		Deel 6
	**OF** 	
Rw rollen (gestrekte benen + geplooide armen) tot diepe buigstand met gestrekte armen en benen; buigen via hurkstand naar strekstand.	Brugje opduwen, 2” houden met gestrekte benen, via vluchtige kaarsstand (willekeurige armpositie) en zonder handensteun rechtkomen tot strekstand.	Opsprong rondat, streksprong tot stand.
1 punt		**1 punt**

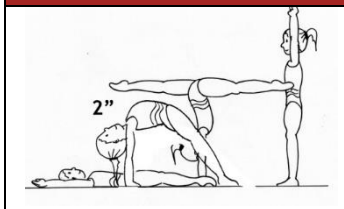
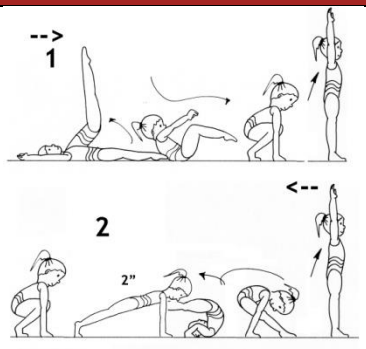
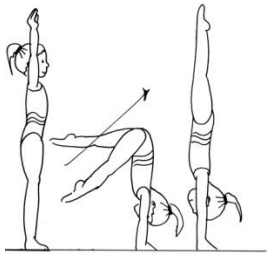
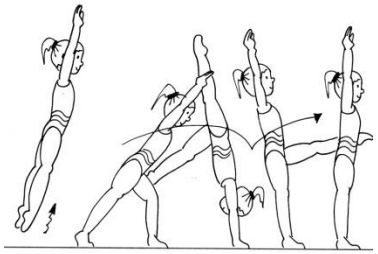
Vloer

Oefening E

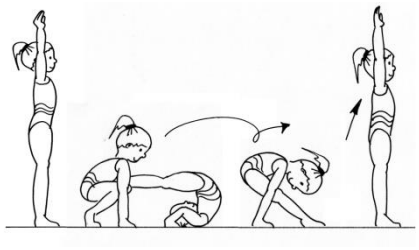
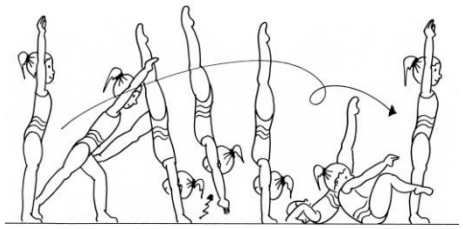
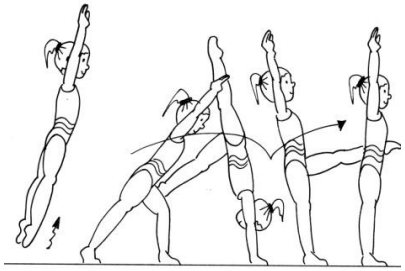
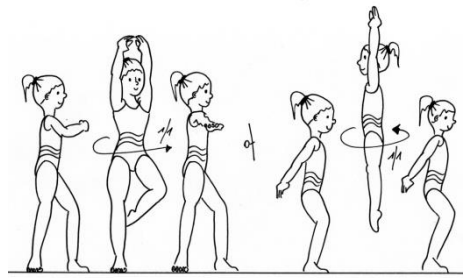
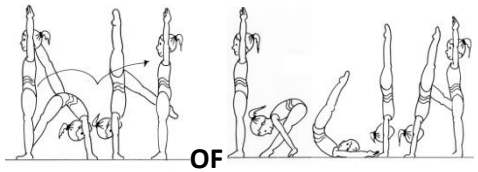
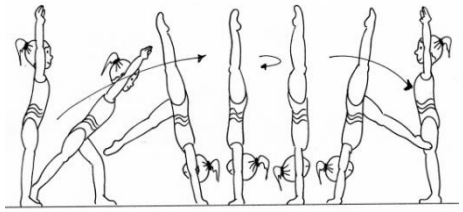
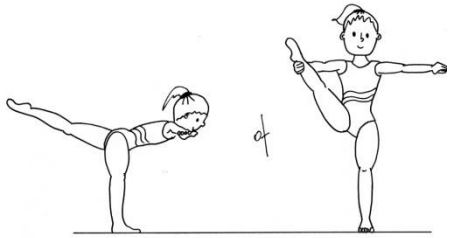
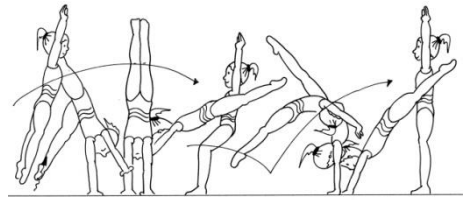
Inflatable vloerbaan + 1 lange mat 12 m bovenop of verende vloerbaan.
Het vrij inlassen van een of meerdere ½ draai(en) of passen is toegelaten.

Moeilijkheidswaarde: 7 punten

Deel 1	Deel 2	Deel 3	Deel 4
 Rad bijtrekpas, rondat streksprong, ½ draai.	 Rol voorwaarts vanuit strekstand, rechtkomen met gestrekte benen.	 Hurksprong ½ draai (armzwaai: boven, beneden, boven)	 Hurkstand, met gesloten benen tot kopstand komen benen opwaarts (2 sec. houden), benen zijwaarts spreiden en terugkeren via spreidzit tot ruglig.
0,5 punt + 0,5 punt	**1 punt**	**1 punt**	**1 punt**

Deel 5 (keuze!)		Deel 6	Deel 7 (keuze!)
 Vanuit ruglig, brug opduwen (2 sec.), met afstoot van 1 voet, benen gestrekt overspreiden tot strekstand.	**OF**  Vanuit ruglig, via vluchtige kaarsstand, rechtkomen tot strekstand, rugwaarts rollen tot platte stut (2 sec.), klein sprongetje naar hurkstand.	 Vanuit strekstand/hurkstand, handen op de grond plaatsen en opspreiden tot handenstand + doorrollen.	 Aanloop, opsprong, loopoverslag (landing 1 been) **OF** Aanloop, opsprong, overslag landing 2 benen.
1 punt		**1 punt**	**1 punt**

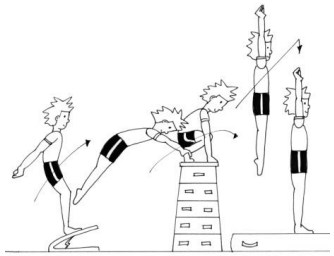
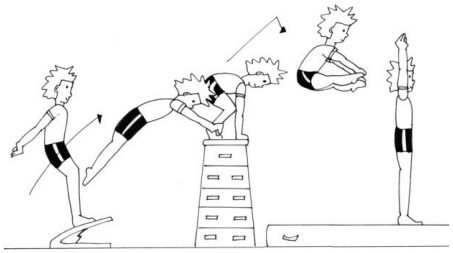
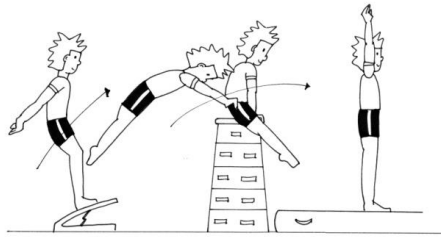
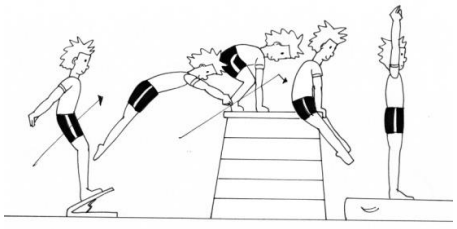
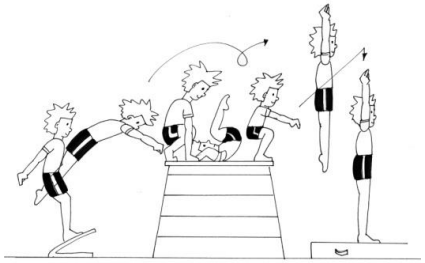
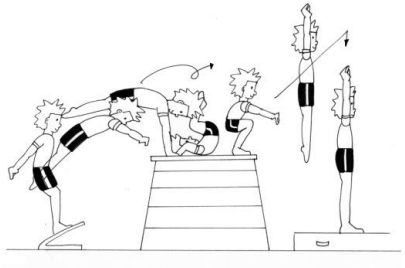
Vloer
Oefening F

Inflatable vloerbaan + 1 lange mat 12 m bovenop of verende vloerbaan. Het vrij inlassen van een of meerdere ½ draai(en) is toegelaten.			**Moeilijkheidswaarde: 8 punten**
Deel 1	**Deel 2**	**Deel 3 (keuze!)**	**Deel 4 (keuze!)**
			
Vanuit strekstand rol voorwaarts met gestrekte benen rechtkomen.	Handenstand kaatsen, doorrollen tot strekstand.	Loopoverslag (landing 1 been) **OF** Overslag landing 2 benen	1/1 draai pirouette **OF** Streksprong 1/1 draai
1 punt	**1 punt**	**1 punt**	**1 punt**
Deel 5 (keuze)	**Deel 6**	**Deel 7 (keuze)**	**Deel 8**
			
Brug rugwaarts **OF** Stut met gestrekte benen tot vluchtige handenstand.	Handstand ½ dr., eindigen tot strekstand.	Waagstand (2 sec. houden) **OF** Y-waagstand (2 sec. houden)	Korte aanloop, opsprong rondat flik flak tot strekstand (streksprong na de flik is toegelaten).
1 punt	**1 punt**	**1 punt**	**1 punt**

Sprong

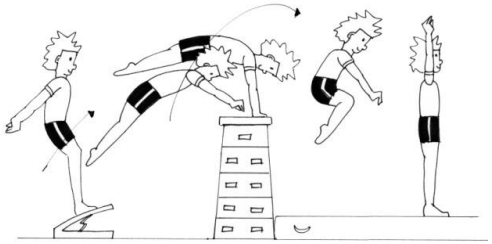
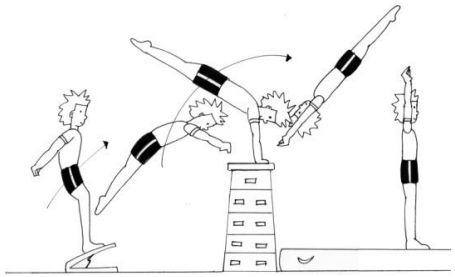
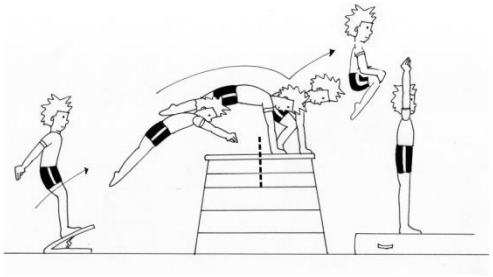
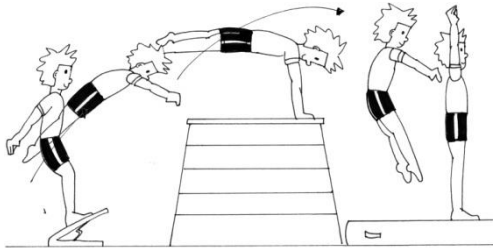
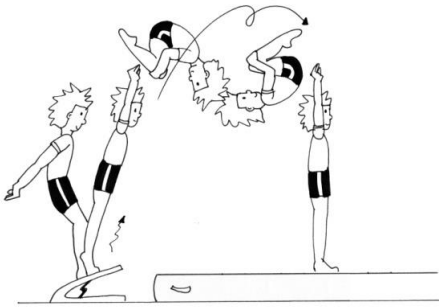
Oefening A1-A2, B1-B2, C1-C2

Hoogte plint voor de verschillende categorieën: zie Toelichting programma. De gymnasten voeren twee sprongen uit naar keuze waarvan minimum een sprong op een plint. Gemengde keuze is mogelijk (bv. A1 en B2 voor 7-8 jaar). Twee dezelfde sprongen zijn ook toegelaten.
We raden aan dat de springplank minstens 50 cm van de plint verwijderd is voor de oefeningen A tot en met E. Dit om aftrek op uitvoering tijdens fase 1 en 2 van de sprong te vermijden.

Plint Breedte	 A1 Aanloop, afstoot 2 voeten op de plank, springen tot hurkstand op plint en vanuit een een vloeiende beweging gevolgd door streksprong af tot stand op de mat.	 B1 Aanloop, afstoot 2 voeten op de plank, springen tot hurkstand op plint en vanuit een vloeiende beweging gevolgd door spreidsprong af tot stand op mat.	 C1 Aanloop, afstoot 2 voeten op de plank, spreidsprong over de plint tot stand op de mat.
Plint Lengte	 A2 Aanloop, afstoot 2 voeten op de plank, springen tot hurkstand en vanuit een een vloeiende beweging handen plaatsen, gevolgd door afspreiden op het einde van de plint tot stand op de mat.	 B2 Aanloop, afstoot 2 voeten op de plank, springen tot hurkstand op plint, koprol op plint tot hurkstand en in een vloeiende overgang streksprong af tot stand op de mat.	 C2 Aanloop, afstoot 2 voeten op de plank, onmiddellijk rollen op plint tot hurkstand en vanuit een een vloeiende beweging gevolgd door streksprong af tot stand op de mat.
	3 punten	**4 punten**	**5 punten**

Sprong
Oefening D1, E1, F1-F2

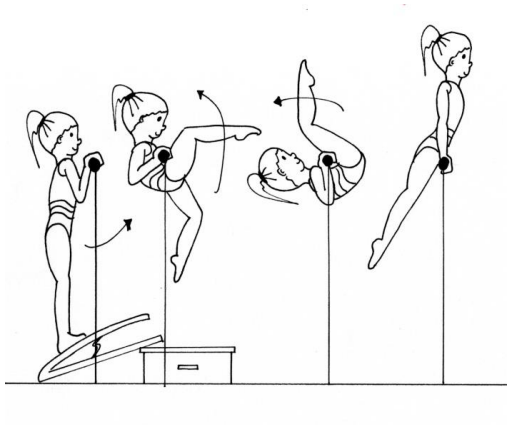
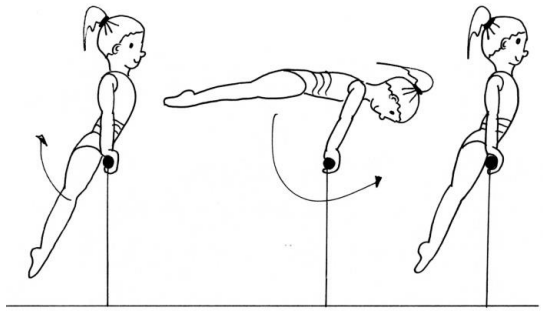
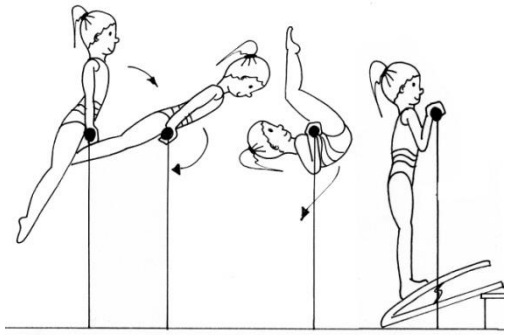
Hoogte plint voor de verschillende categorieën: zie Toelichting programma
De gymnasten voeren twee sprongen uit naar keuze waarvan minimum een sprong op een plint. Gemengde keuze is mogelijk (bv. D1 en E2 voor 11-12 jaar). Twee dezelfde sprongen zijn ook toegelaten. De beste score wordt in aanmerking genomen voor het resultaat.
We raden aan dat de springplank minstens 50 cm van de plint verwijderd is voor de oefeningen A tot en met E. Dit om grote aftrek op uitvoering tijdens fase 1 en 2 van de sprong te vermijden.

Plint Breedte	 D1 Aanloop, afstoot 2 voeten op de plank, tussensteunsprong tot stand op de mat.		 F1 Aanloop, afstoot 2 voeten op de plank, overslag over de plint.
Plint Lengte **OF** **Sprong zonder plint**	 D2 Aanloop, afstoot 2 voeten op de plank, springen tot hurkstand met de handen op de 2de helft van de plint onmiddellijk gevolgd door hurksprong op het einde van de plint tot stand.	 E2 Aanloop, afstoot 2 voeten op de plank, spreidsprong (tijgersprong) over de plint.	 F2 Aanloop, afstoot 2 voeten op de plank, salto voorwaarts tot stabiele landing op beide voeten op valmat.
	6 punten	**7 punten**	**8 punten**

Rek

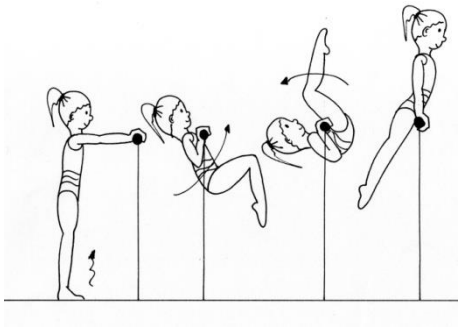
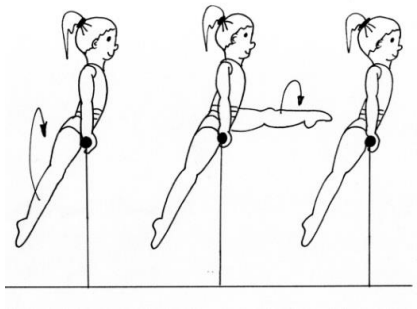
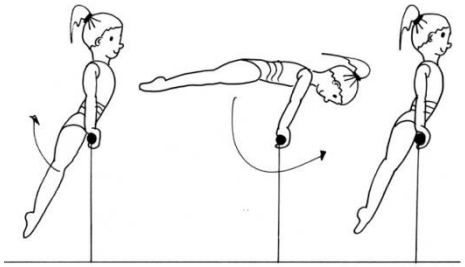
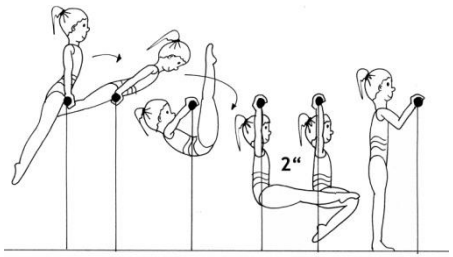
Oefening A

Laag rek: 150 cm (gemeten bovenkant rekstok tot bovenkant mat). Hoogte naar rekstok mag aangepast worden aan lengte gymnast, dit maximaal tot schouderhoogte van de gymnast (met blok, springplank, matje…). **Moeilijkheidswaarde: 3 punten**
Schuinvlak (springplank + blok of plintdeel + eventueel matje)

Deel 1	Deel 2	Deel 3
		
Met schuin oploopvlak door afstoot van 1 been borstomtrek tot gestrekte steun. Verhogen tot schouderhoogte gymnast (springplank, blok, matje,…) is toegelaten.	Vanuit steun gestrekt opzwaaien in vormspanning (bolle rug) opzwaaien en terug (x2).	Voorwaarts afdraaien tot strekstand op plank achter de rekstok, handen houden legger vast tot einde.
1 punt	**0,5 + 0,5 punt**	**1 punt**

Rek

Oefening B

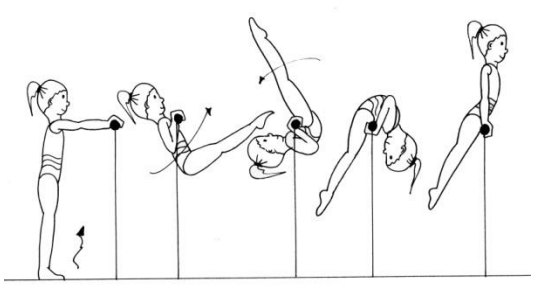
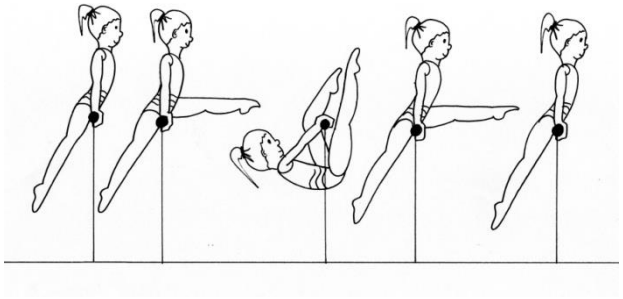
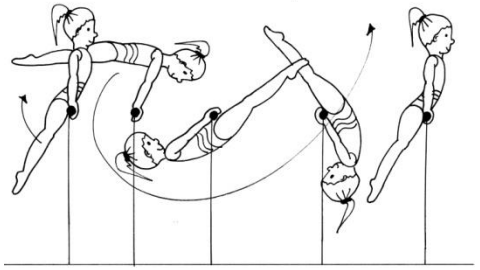
Laag rek: 150 cm (gemeten bovenkant rekstok tot bovenkant mat). Hoogte naar rekstok kan aangepast worden aan lengte gymnast, dit tot schouderhoogte van de gymnast (met blok, springplank, matje…).			**Moeilijkheidswaarde: 4 punten**
Deel 1	**Deel 2**	**Deel 3**	**Deel 4**
			
Uit stand met 2 voeten afstoot borstomtrek met gebogen/gestrekte benen tot gestrekte steun.	1 been gestrekt over de rekstok brengen, hand verplaatsen, hand terugplaatsen en been terugbrengen (dit hoeft niet in 1 beweging).	Vanuit streksteun gestrekt opzwaaien in vormspanning (bolle rug) en terug (x 2).	Voorwaarts afdraaien tot hoekhang (90°) met gestrekte armen en benen en 2 sec. aanhouden, benen buigen tot strekstand.
1 punt	**1 punt**	**0,5 + 0,5 punt**	**1 punt**

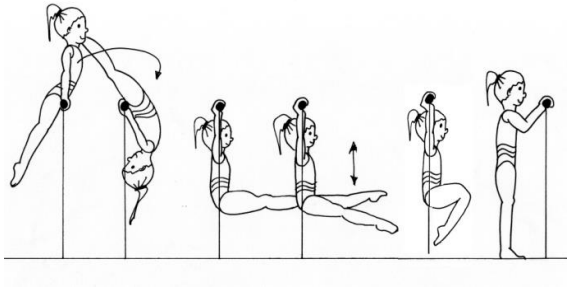
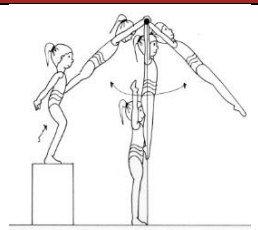
Rek

Oefening C

Laag rek: 150 cm (gemeten bovenkant rekstok tot bovenkant mat)
Oefening bestaat uit twee delen: 1 t.e.m. 4 aan laag rek, deel 5 aan hoog rek (hoogte vrij)

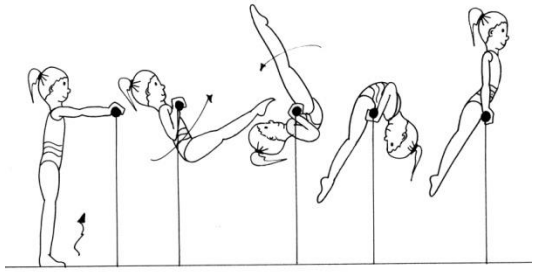
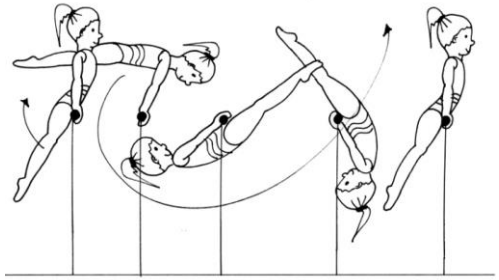
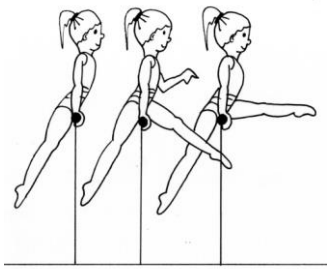
Moeilijkheidswaarde: 5 punten

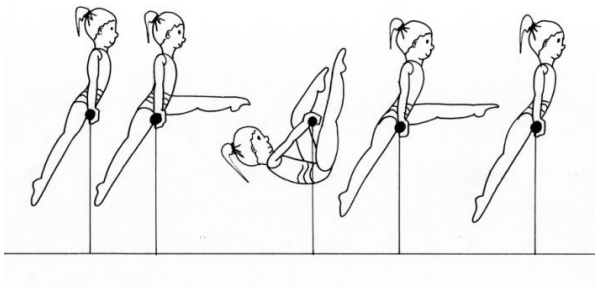
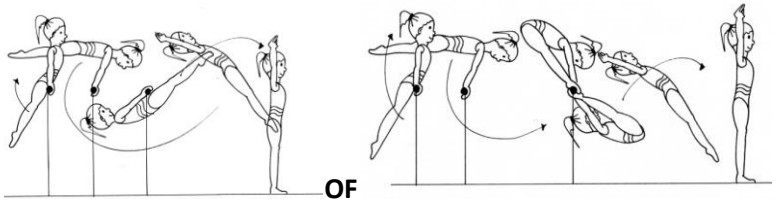
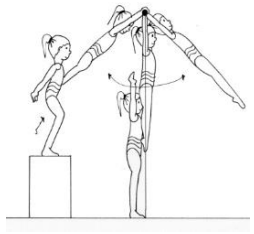
Deel 1	Deel 2	Deel 3
		
Uit stand met 2 voeten afstoot borstomtrek met gestrekte benen tot gestrekte steun.	1 been gestrekt over de rekstok brengen, hand verplaatsen (dit hoeft niet in 1 beweging), kniekip en been terugbrengen tot streksteun.	Gestrekt opzwaaien in vormspanning en buikdraai rugwaarts.
1 punt	**1 punt**	**1 punt**

Deel 4	Deel 5
	
Voorwaarts draaien tot hoekhang; benen spreiden en sluiten; benen buigen tot strekstand.	Van op gymblok, door afstoot 2 voeten springen naar rek tot hang: 3 x zwaaien en rugwaarts afspringen achter de rekstok tot strekstand. *Blok wegplaatsen na aanspringen.*
1 punt	**1 punt**

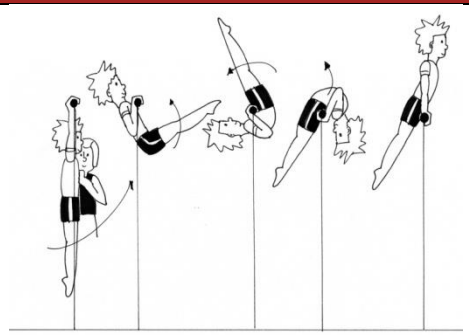
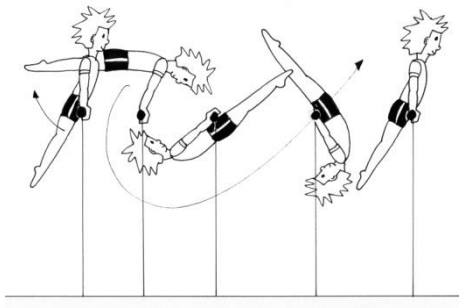
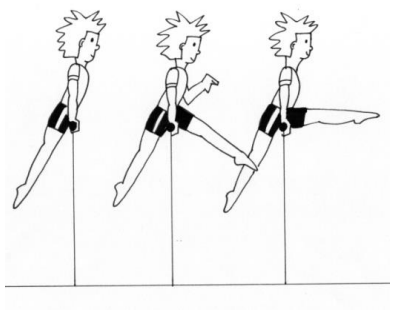
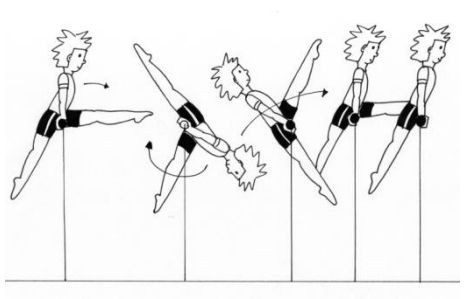
Laag rek: 150 cm (gemeten bovenkant rekstok tot bovenkant mat)
Oefening bestaat uit twee delen: 1 t.e.m. 5 aan laag rek, deel 6 aan hoog rek (hoogte vrij)

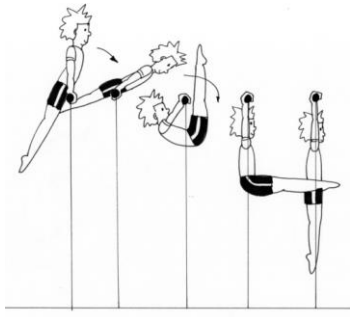
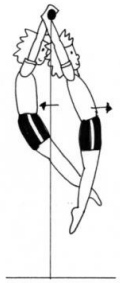
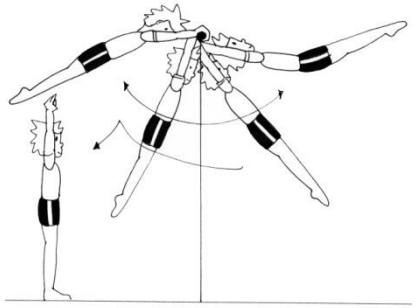
Moeilijkheidswaarde: 6 punten

Deel 1	Deel 2	Deel 3
		
Met afstoot beide voeten borstomtrek met gestrekte benen tot gestrekte steun.	Gestrekt opzwaaien in vormspanning en buikdraai rugwaarts.	1 been gestrekt overzwaaien tot zit (verpakken hand = hand lossen bij overzwaaien)
1 punt	**1 punt**	**1 punt**

Deel 4	Deel 5 (keuze!)	Deel 6
	 **OF**	
Kniekip en been terugbrengen tot streksteun.	Onderzwaai **OF** Zolendraai met gespreide benen af tot strekstand.	Van op gymblok(ken), door afstoot 2 benen springen naar rek: 3x waaien en afspringen tot stand achter de rekstok. *Blok wegplaatsen na aanspringen.*
1 punt	**1 punt**	**1 punt**

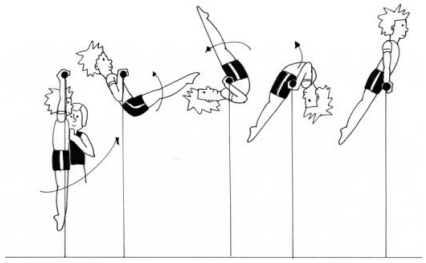
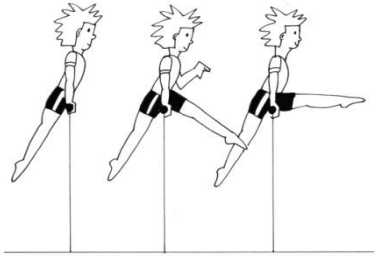
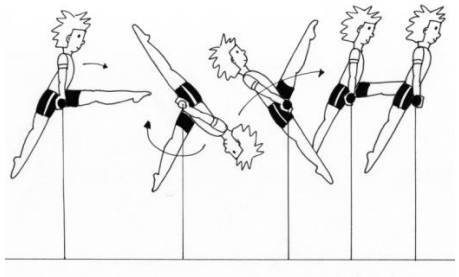
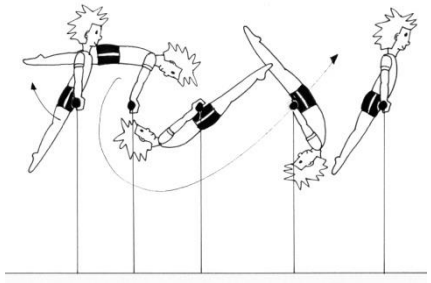
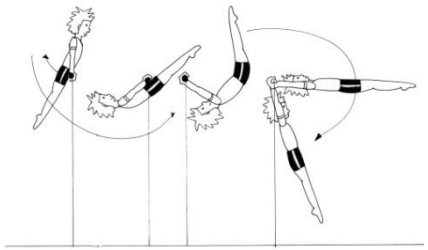
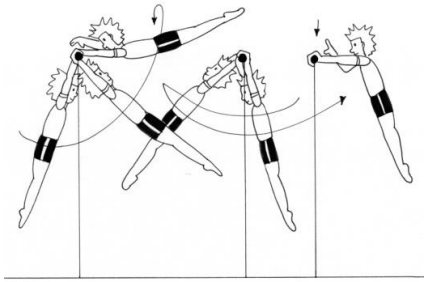
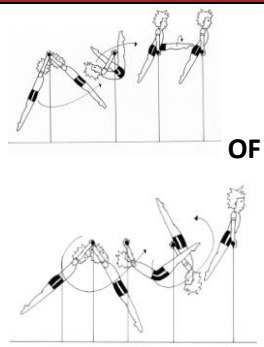
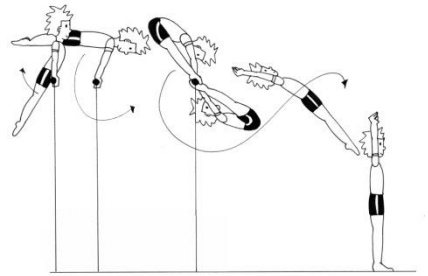
Hoog rek: hoogte vrij te kiezen – mat 30 cm. **Moeilijkheidswaarde: 7 punten**

Deel 1	Deel 2	Deel 3	Deel 4 (keuze!)
			
Springen tot hang of de trainer helpt de gymnast tot hang aan hoog rek, borstomtrek uit kracht met gebogen of gestrekte benen.	Gestrekt opzwaaien in vormspanning en buikdraai rugwaarts.	1 been gestrekt zijwaarts overzwaaien tot zit (verpakken hand= hand lossen bij overzwaaien en opnieuw legger vastnemen).	Molendraai voorwaarts en been terug brengen tot streksteun. **OF** Molendraai rugwaarts en been terug brengen tot streksteun.
1 punt	**1 punt**	**1 punt**	**1 punt**

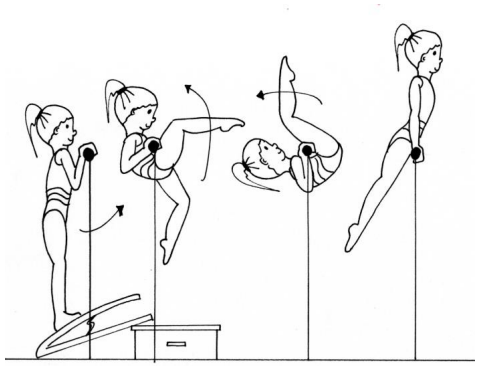
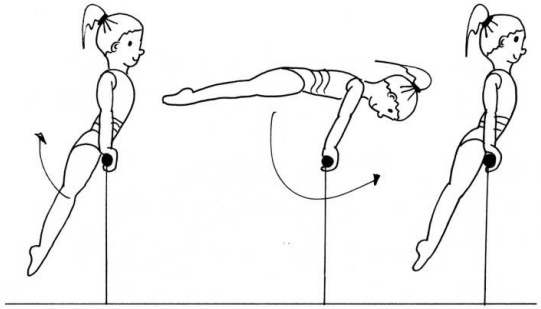
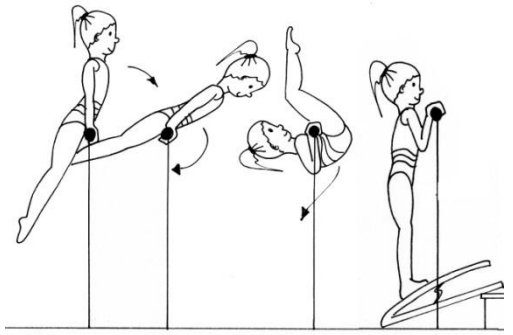
Deel 5	Deel 6	Deel 7
		
Voorwaarts afdraaien in kneukelgreep, via hoekhang naar hang.	Zwaai inzetten.	3x zwaaien, in de laatste achterzwaai afspringen tot stand achter rekstok.
1 punt	**1 punt**	**1 punt**

Hoog rek: hoogte vrij te kiezen – mat 30 cm.
Een extra zwaai in hang is toegelaten.

Moeilijkheidswaarde: 8 punten

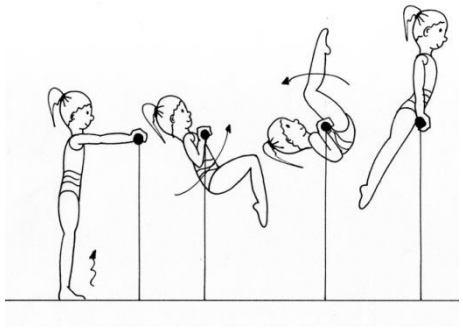
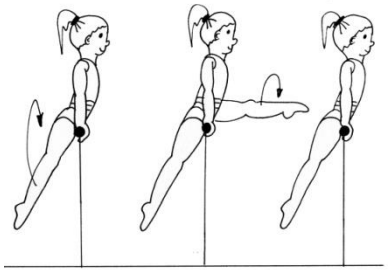
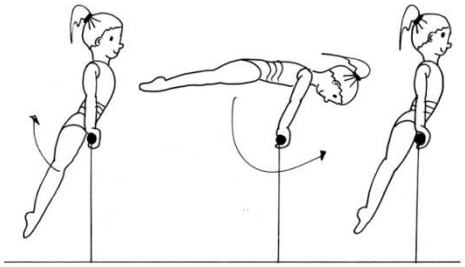
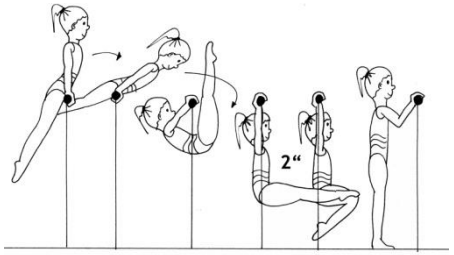
Deel 1	Deel 2	Deel 3	Deel 4
			
Springen tot hang of de trainer helpt de gymnast tot hang aan hoog rek. Borstomtrek met gestrekte benen uit kracht tot gestrekte steun.	1 been gestrekt zijwaarts overzwaaien tot zit (verpakken hand = hand lossen bij overzwaaien en opnieuw legger vastnemen).	Molendraai voorwaarts of rugwaarts met gestrekte benen en voorste been gestrekt terugbrengen tot streksteun.	Gestrekt opzwaaien in vormspanning en buikdraai rugwaarts.
1 punt	**1 punt**	**1 punt**	**1 punt**
Deel 5	**Deel 6**	**Deel 7 (keuze!)**	**Deel 8 (keuze!)**
		 **OF**	
Vanuit streksteun in vormspanning rugwaarts ‘vallen’, gevolgd door zwaai rugwaarts.	1x zwaaien en greepwissel (½ draai), 1x zwaaien in gemengde greep en terug greepwissel naar kneukelgreep.	Kip met 1 gestrekt been tussen de steun en been terugbrengen tot streksteun **OF** Buikopleg.	Opzwaaien zolendraai met gespreide en gestrekte benen tot stand **OF** Opzwaaien zolendraai met gesloten en gestrekte benen tot stand.
1 punt	**1 punt**	**1 punt**	**1 punt**

Lage legger: 150 cm (gemeten bovenkant legger tot bovenkant mat). Hoogte naar rekstok kan aangepast worden aan lengte gymnast, dit tot schouderhoogte van de gymnast (met blok, springplank, matje…). **Moeilijkheidswaarde: 3 punten**
Schuinvlak (springplank + blok of plintdeel + eventueel matje)

Deel 1	Deel 2	Deel 3
		
Met schuin oploopvlak door afstoot van 1 been borstomtrek tot gestrekte steun. Verhogen tot schouderhoogte gymnast (springplank, blok, matje,…) is toegelaten.	Vanuit streksteun gestrekt opzwaaien in vormspanning (bolle rug) en terug (x2).	Voorwaarts afdraaien tot strekstand op plank achter de legger, handen houden legger vast tot einde.
1 punt	**0,5 + 0,5 punt**	**1 punt**

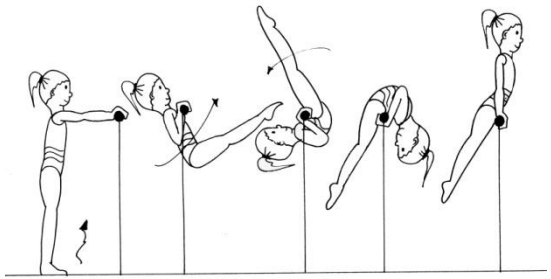
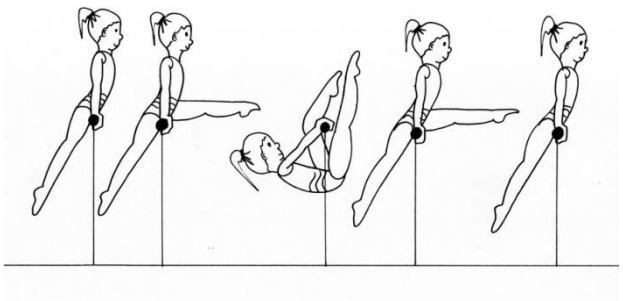
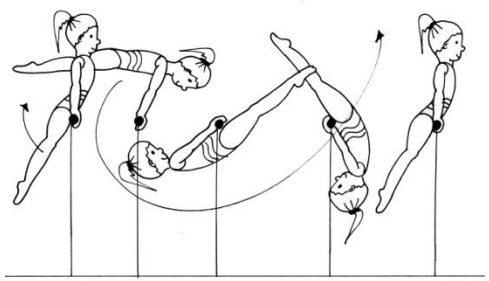
Lage legger: 150 cm (gemeten bovenkant legger tot bovenkant mat). Hoogte naar rekstok kan aangepast worden aan lengte gymnast, dit tot schouderhoogte van de gymnast (met blok, springplank, matje…).

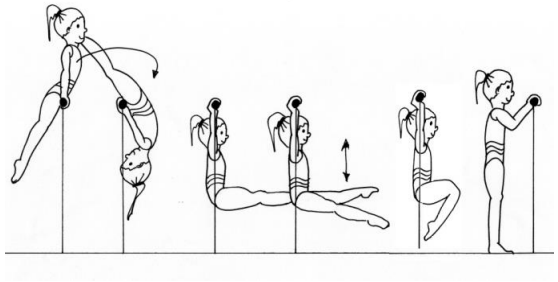
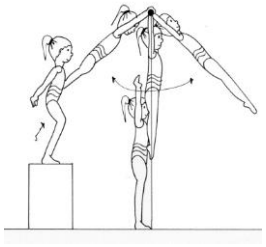
Moeilijkheidswaarde: 4 punten

Deel 1	Deel 2	Deel 3	Deel 4
			
Uit stand met 2 voeten afstoot borstomtrek met gebogen/gestrekte benen tot gestrekte steun.	1 been gestrekt over de rekstok brengen, hand verplaatsen, hand terugplaatsen en been terugbrengen (dit hoeft niet in 1 beweging).	Vanuit streksteun gestrekt opzwaaien in vormspanning (bolle rug) en terug (x2).	Voorwaarts afdraaien in kneukelgreep tot hoekhang (90°) met gestrekte armen en benen en 2 sec. aanhouden, benen buigen tot strekstand.
1 punt	**1 punt**	**0,5 + 0,5 punt**	**1 punt**

Damesbrug
Oefening C

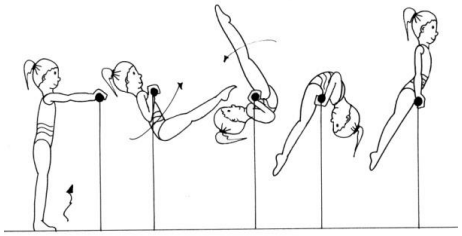
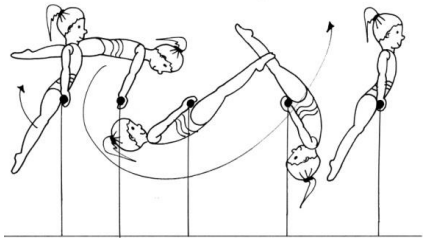
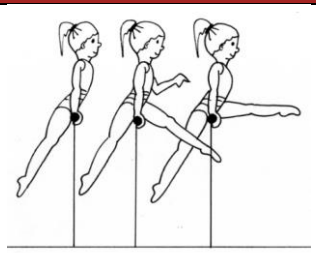
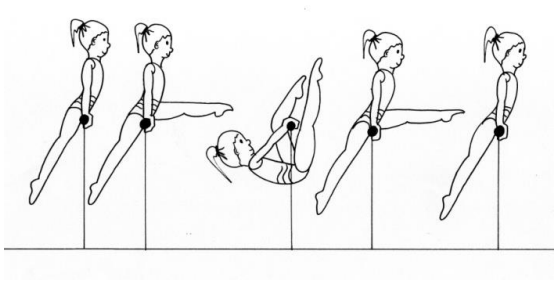
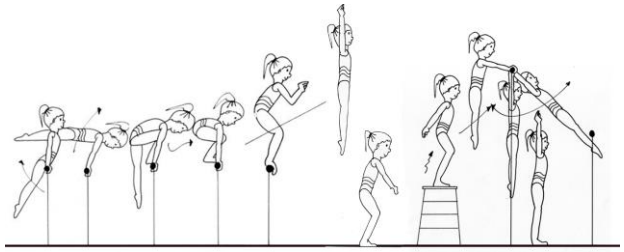
Lage legger: 150 cm (gemeten bovenkant legger tot bovenkant mat)
Hoge legger: 250 cm – mat 30 cm. Afwijking hoogte ± 5 cm toegestaan. **Moeilijkheidswaarde: 5 punten**
Oefening bestaat uit twee delen: 1 t.e.m. 4 aan de lager legger, deel 5 aan hoge legger.

Deel 1	Deel 2	Deel 3
		
Uit stand met 2 voeten afstoot borstomtrek met gestrekte benen tot gestrekte steun.	1 been gestrekt over de rekstok brengen, hand verplaatsen (dit hoeft niet in 1 beweging), kniekip en been terugbrengen tot streksteun.	Gestrekt opzwaaien in vormspanning en buikdraai rugwaarts.
1 punt	**1 punt**	**1 punt**

Deel 4	Deel 5
	
Voorwaarts draaien tot hoekhang; benen spreiden en sluiten; benen buigen tot strekstand.	Van op gymblok, door afstoot 2 voeten springen naar hoge legger: 3 x zwaaien en rugwaarts afspringen tussen de leggers tot strekstand. *Blok wegplaatsen na aanspringen.*
0,5 + 0,5 punt	**1 punt**

Lage legger: 150 cm (gemeten bovenkant legger tot bovenkant mat)
Hoge legger: 250 cm – mat 30 cm. Afwijking hoogte ± 5 cm toegestaan.

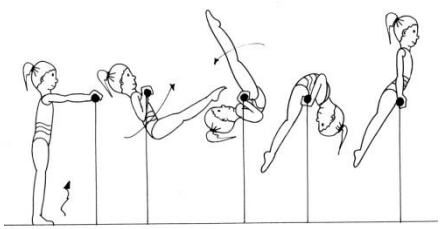
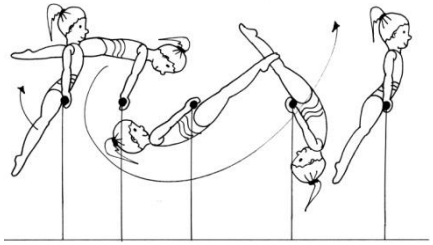
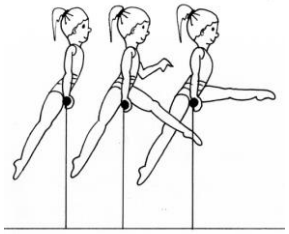
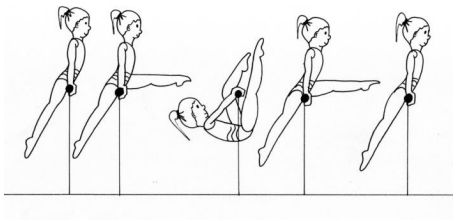
Moeilijkheidswaarde: 6 punten

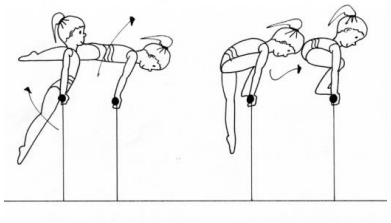
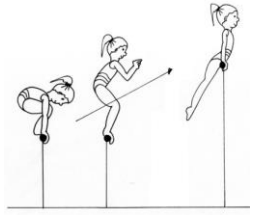
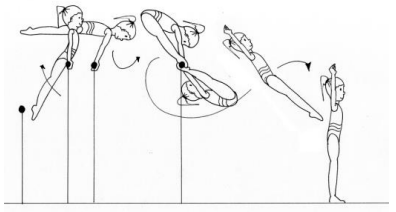
Deel 1	Deel 2	Deel 3
		
Met afstoot beide voeten borstomtrek met gestrekte benen tot gestrekte steun.	Gestrekt opzwaaien in vormspanning en buikdraai rugwaarts.	1 been gestrekt zijwaarts overzwaaien tot zit (verpakken hand = hand lossen bij overzwaaien en opnieuw legger vastnemen).
1 punt	**1 punt**	**1 punt**
Deel 4	**Deel 5**	**Deel 6**
		
Kniekip en been terugbrengen tot streksteun.	Vanuit steksteun (met of zonder opzwaai) ophurken met 1 been tussen de handen, komen tot hurkstand beide voeten samen, streksprong af + landing. Nadien van op een blok naar hoge legger springen. OF onmiddellijk ophurken met 2 voeten tussen de handen (kiekenzit) streksprong af + landing. Nadien van op een blok naar hoge legger springen.	2x zwaaien en in de 2de voorzwaai halve draai (handgreep is vrij te kiezen) en rugwaarts afspringen tot strekstand
1 punt	**0,5 punt + 0,5 punt**	**1 punt**

Damesbrug
Oefening E

Lage legger: 150 cmr (gemeten bovenkant legger tot bovenkant mat)
Hoge legger: 250 cm – mat 30 cm. Afwijking hoogte ± 5 cm toegestaan.

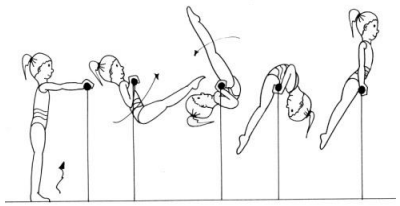
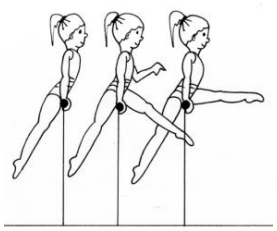
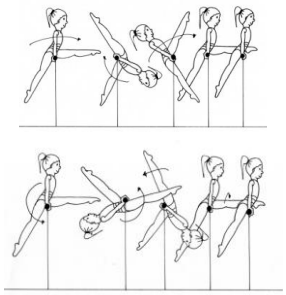
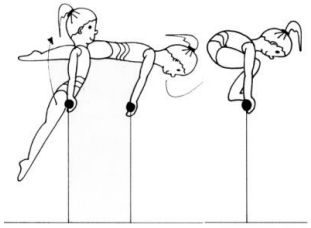
Moeilijkheidswaarde: 7 punten

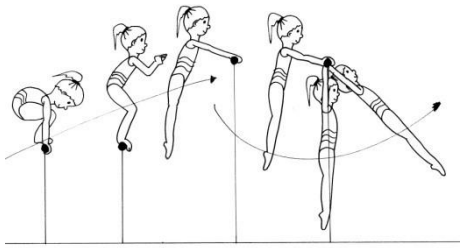
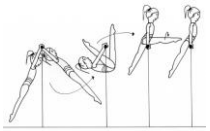
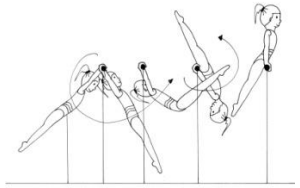
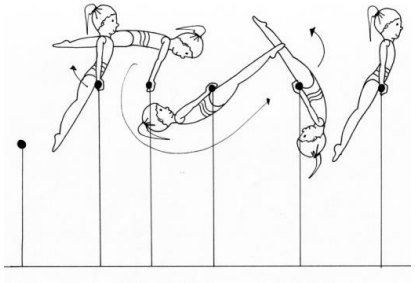
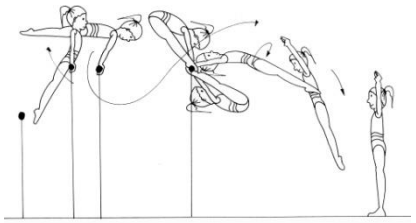
Deel 1	Deel 2	Deel 3	Deel 4
			
Uit stand met 2 voeten afstoot, borstomtrek met gestrekte benen tot gestrekte steun.	Gestrekt opzwaaien in vormspanning en buikdraai rugwaarts.	1 been gestrekt zijwaarts overzwaaien tot zit (verpakken hand = hand lossen bij overzwaaien en opnieuw legger vastnemen).	Kniekip en been terugbrengen tot streksteun.
1 punt	**1 punt**	**1 punt**	**1 punt**

Deel 5	Deel 6 (keuze!)		Deel 7
			
Vanuit streksteun (met of zonder opzwaai) ophurken met 1 been tussen de handen, komen tot hurkstand beide voeten samen en leggerwissel naar hoge legger. **OF** onmiddellijk ophurken met 2 voeten tussen de handen (kiekenzit) en leggerwissel naar hoge legger.	Springen tot steun naar de hoge legger **OF**	Kip met 1 been van LL naar HL: springen naar HL en vanuit strekhang in voorzwaai kippen met kniehaken tussen de handen tot spreidsteun op de hoge legger (extra zwaai vóór de kniekip is toegelaten).	Zolendraai met gespreide of gesloten benen (gestrekt) tot stand met rug naar de hoge legger.
1 punt	**1 punt**		**1 punt**

Lage legger: 150 cm (gemeten bovenkant legger tot bovenkant mat)
Hoge legger: 250 cm – mat 30 cm. Afwijking hoogte ± 5 cm toegestaan.

Moeilijkheidswaarde: 8 punten

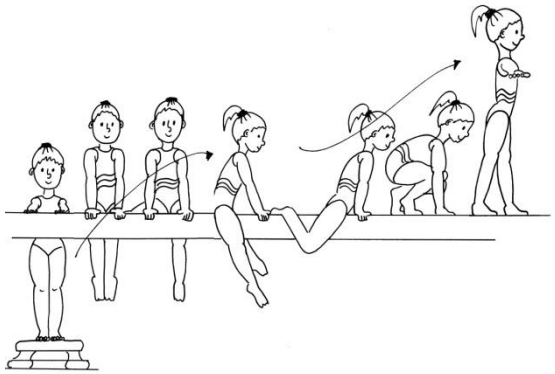
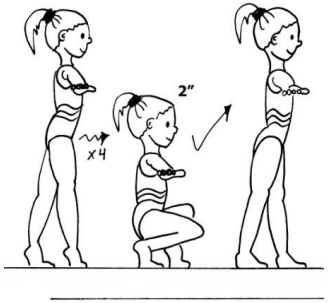
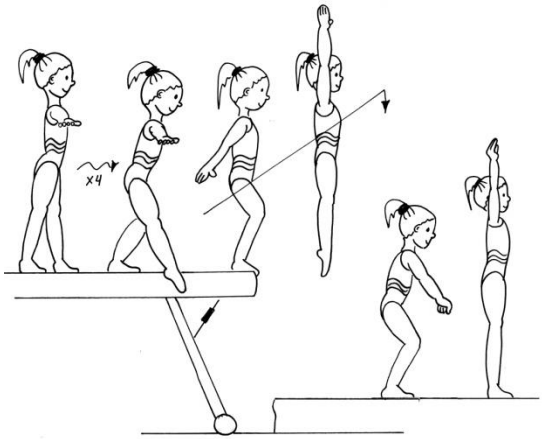
Deel 1	Deel 2	Deel 3 (keuze!)	Deel 4
			
Uit stand, borstomtrek uit kracht met gestrekte benen tot gestrekte steun.	1 been gestrekt overzwaaien (verpakken hand = hand lossen bij overzwaaien en terug legger nemen).	Molendraai voorwaarts **OF** Molendraai rugwaarts.Voorste been gestrekt terugbrengen tot streksteun.	Opzwaaien en inhurken tot hurkstand.
1 punt	**1 punt**	**1 punt**	**1 punt**

Deel 5	Deel 6 (keuze!)	Deel 7	Deel 8
	 **Vanuit 3e zwaai** 		
Wisselen met beide handen naar HL en 2x zwaaien.	Kip met 1 been gestrekt tussen de steun en been terugbrengen tot streksteun OF buikopleg in de voorzwaai.	Gestrekt opzwaaien in vormspanning en buikdraai rugwaarts.	Zolendraai met gespreide of gesloten benen (gestrekt) met ½ draai tot stand achter de hoge legger.
1 punt	**1 punt**	**1 punt**	**1 punt**

© 2020 www.Gymfed.be

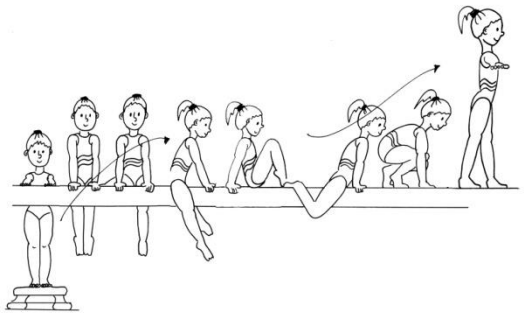
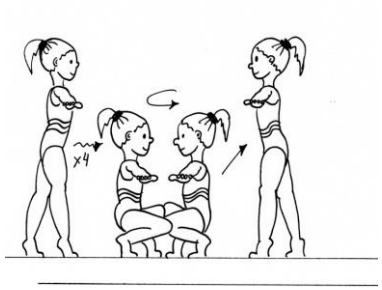
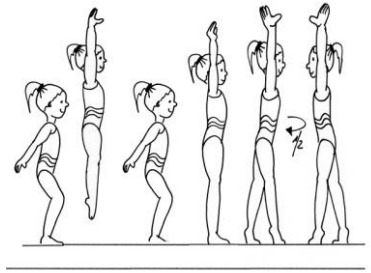
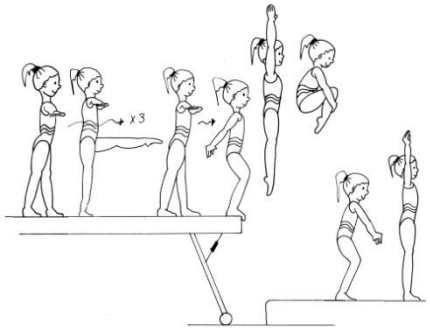
Balkhoogte = zie programma pg. 11 - springplank – valmat min. 30 cm
Armbewegingen = zijwaarts

Moeilijkheidswaarde: 3 punten

Deel 1	Deel 2	Deel 3
		
Dwarse stand aan uiteinde balk, springen tot steun en 1 been gestrekt overzwaaien tot rijzit, voeten inhaken en rechtkomen tot strekstand.	4 passen voorwaarts op de tenen, hurkstand (2 sec. aanhouden), rechtkomen tot strekstand.	4 passen scheppend voorwaarts gaan, (eventueel stappen tot uiteinde balk), streksprong af tot strekstand op mat.
0,5 punt + 0,5 punt	**0,5 punt + 0,5 punt**	**0,5 punt + 0,5 punt**

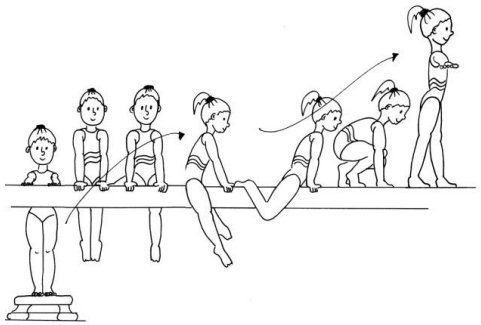
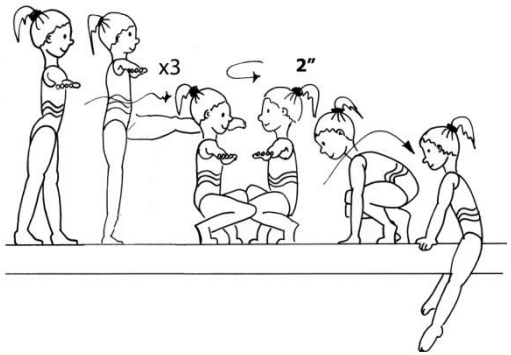
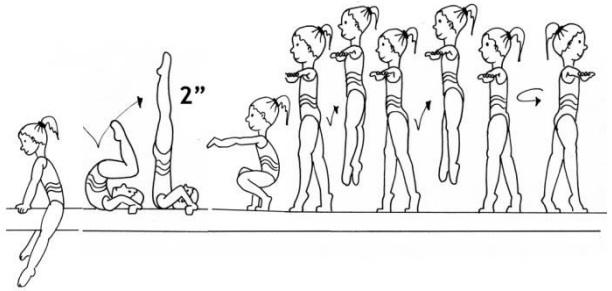
Balkhoogte = zie programma pg. 11 - springplank – valmat min. 30 cm
Armbewegingen = zijwaarts

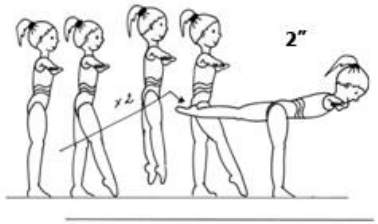
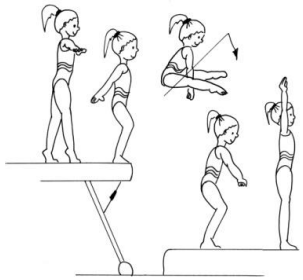
Moeilijkheidswaarde: 4 punten

Deel 1	Deel 2	Deel 3	Deel 4
			
Dwarse stand aan balk, opspringen tot streksteun, 1 been gestrekt overzwaaien tot rijzit, V-zit met gebogen benen (armen gestrekt rugwaarts op de balk), voeten rugwaarts inhaken en komen tot strekstand.	4 passen voorwaarts op de tenen, hurkstand, halve draai en rechtkomen tot strekstand.	Strekssprong + halve draai (armen zij- of opwaarts).	3 passen voorwaarts met been horizontaal zwaaien (voeten plat), stappen tot uiteinde balk en hurksprong af.
0,5 punt + 0,5 punt	**0,5 punt + 0,5 punt**	**0,5 punt + 0,5 punt**	**0,5 punt + 0,5 punt**

Balkhoogte = zie programma pg. 11 - springplank – valmat min. 30 cm
Armen bij alle bewegingen op de balk: zijwaarts. Een gymnast mag indien nodig altijd een extra ½ draai uitvoeren.

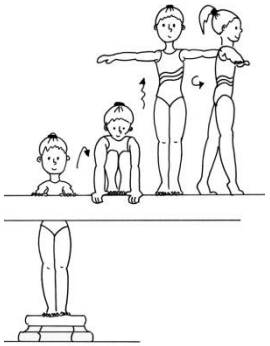
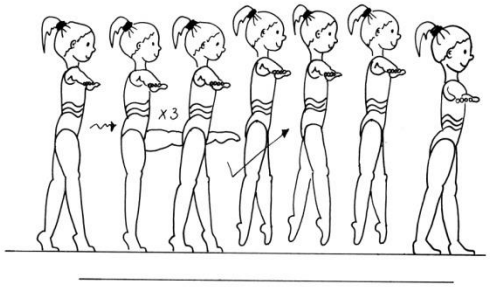
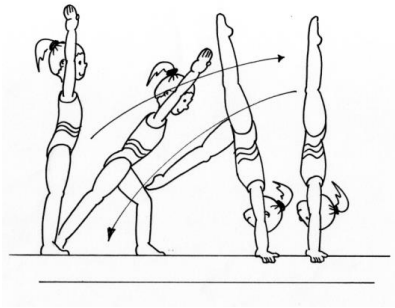
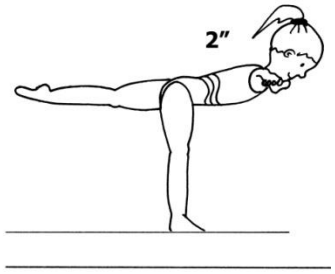
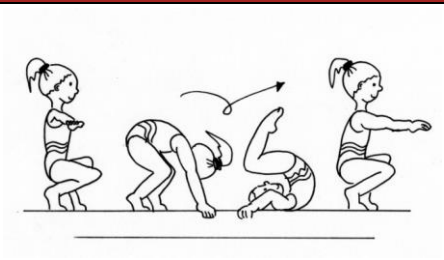
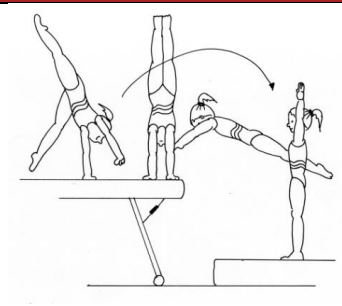
Moeilijkheidswaarde: 5 punten

Deel 1	Deel 2	Deel 3
		
Dwarse stand aan balk, opspringen tot streksteun, 1 been gestrekt overzwaaien tot rijzit, via zwaai voeten inhaken en rechtkomen tot strekstand.	3 passen voorwaarts met been horizontaal, hurkstand (2 sec.), ½ draai, tot rijzit komen.	Via ruglig met gebogen benen naar kaarsstand (2 sec.) rechtkomen via hurkstand komen tot strekstand, halve wisselsprong-halve wisselsprong (wisselen links-rechts), ½ draai.
0,5 punt + 0,5 punt	**0,5 punt + 0,5 punt**	**0,5 punt + 0,5 punt**

Deel 4	Deel 5
	
Bijtrekpas (2 x), 1 x linker been, 1 x rechter been of vice versa, waagstand (2 sec.) (min. horizontaal).	Tot uiteinde balk stappen en spreidsprong af tot stand op mat.
0,5 punt + 0,5 punt	**1 punt**

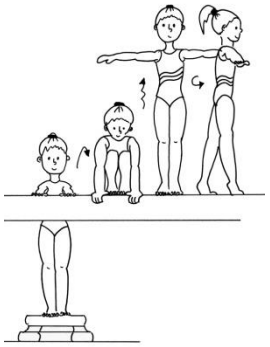
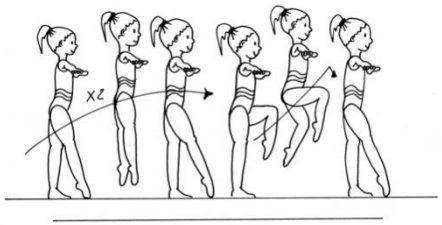
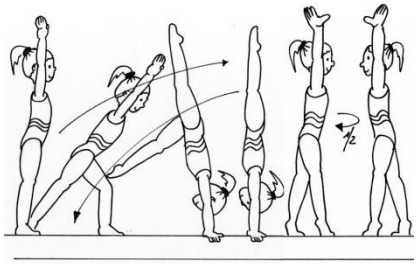
Balkhoogte = zie programma pg. 11 - springplank – valmat min. 30 cm
Armbewegingen: zij- en opwaarts. Een gymnast mag indien nodig altijd een extra ½ draai uitvoeren.

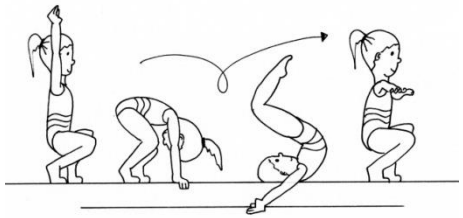
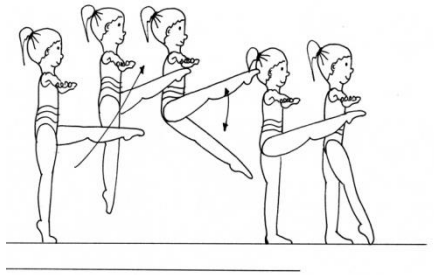
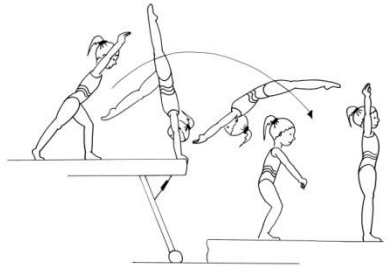
Moeilijkheidswaarde: 6 punten

Deel 1	Deel 2	Deel 3
		
Dwarse stand aan balk, (korte aanloop) afstoot op plank komen tot hurkstand op de balk, rechtkomen en ¼ dr. tot strekstand.	3 passen voorwaarts op tenen met been horizontaal gevolgd door volledige wisselsprong.	Opzwaaien tot vluchtige handenstand en terug + ½ draai. Vluchtig= voeten moeten gesloten worden boven horizontaal.
1 punt	**0,5 punt + 0,5 punt**	**1 punt**
Deel 4	**Deel 5**	**Deel 6**
		
Waagstand 2 sec. aanhouden.	Rol voorwaarts (handen op de balk, zonder klemmen), beide voeten op de balk, rechtkomen in hurkstand	Stappen tot einde balk, rondat af tot strekstand op mat.
1 punt	**1 punt**	**1 punt**

Balkhoogte = zie programma pg. 11 - springplank – valmat min. 30 cm
Een gymnast mag indien nodig altijd een extra ½ draai uitvoeren.

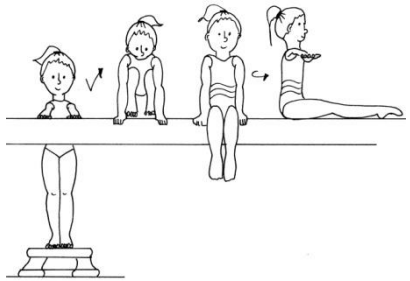
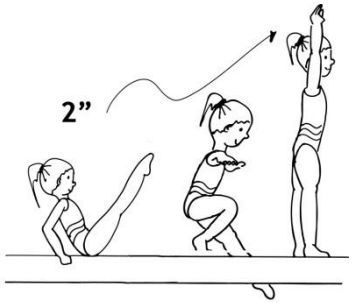
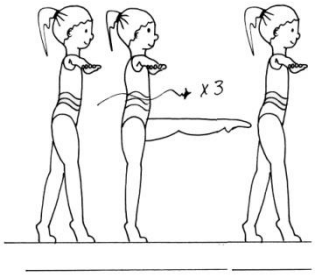
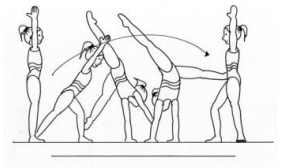
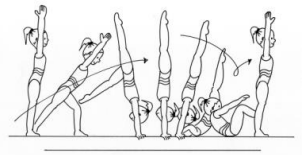
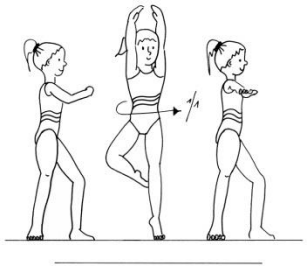
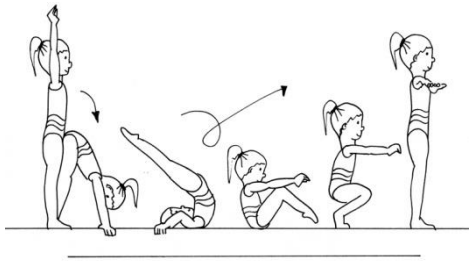
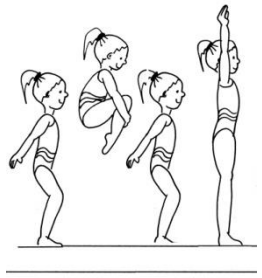
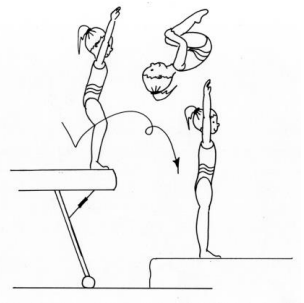
Moeilijkheidswaarde: 7 punten

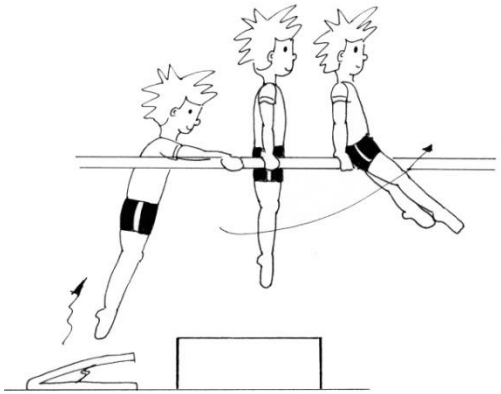
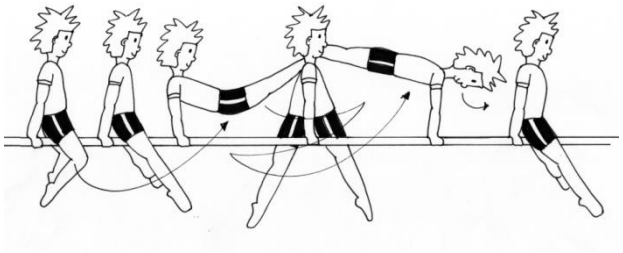
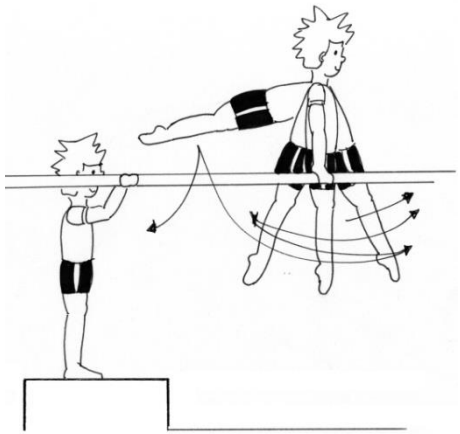
Deel 1	Deel 2	Deel 3
		
Dwarse stand aan balk: (korte aanloop) afstoot op plank komen tot hurkstand op de balk, rechtkomen en ¼ dr. tot strekstand.	Bijtrekpas (2 x), 1 x linker been, 1 x rechter been of vice versa, gevolgd door kattensprong (armbeweging naar keuze).	Handenstand (tot verticaal) en terugkeren, ½ draai, armen opwaarts.
1 punt	**1 punt**	**1 punt**

Deel 4	Deel 5	Deel 6	Deel 7
			
3 buigpassen met been zwaaien tot min. horizontaal.	Vrije rol, beide voeten op de balk.	Schaarsprong	Overslag tot strekstand op mat.
1 punt	**1 punt**	**1 punt**	**1 punt**

Balkhoogte = zie programma pg. 11 - springplank – valmat min. 30 cm
Een gymnast mag indien nodig altijd een extra ½ draai uitvoeren.

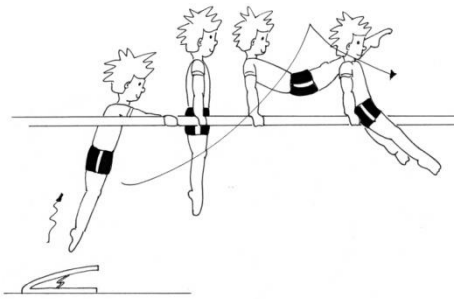
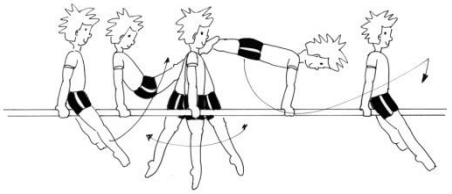
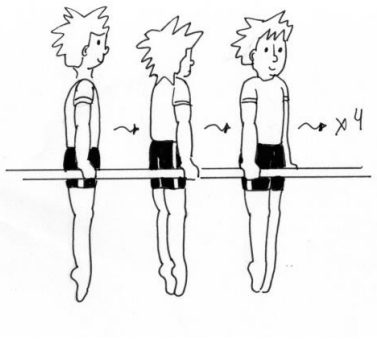
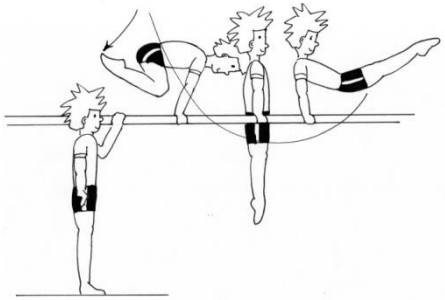
Moeilijkheidswaarde: 8 punten

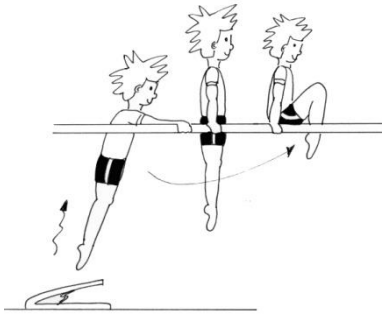
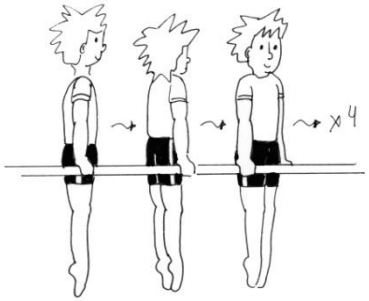
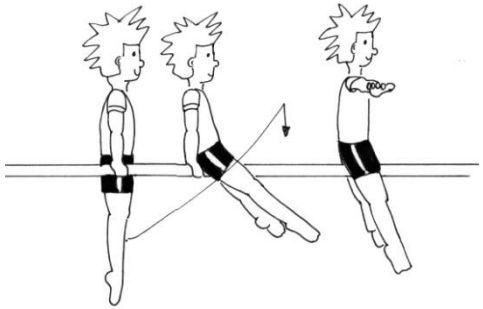
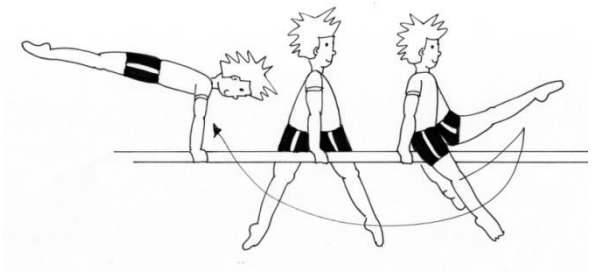
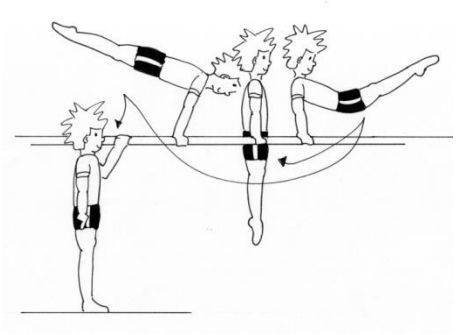
Deel 1	Deel 2	Deel 3	Deel 4 (keuze!)
			
Dwarse stand aan balk, opspringen tussen de steun tot zit op de balk, ¼ dr. tot langzit.	V-zit met gestrekte benen (2 sec.) en rechtkomen op 1 been.	3 passen voorwaarts met linker/rechter been gestrekt opzwaaien tot horizontaal (x3) en strekstand op de tenen.	Vanuit strekstand rad **OF** handenstand doorrollen
1 punt	**1 punt**	**1 punt**	**1 punt**
Deel 5	**Deel 6**	**Deel 7**	**Deel 8**
			
1/1 draai op 1 been (pirouette) met vrije eindpose van de voeten.	Rol voorwaarts vanuit buigstand met gestrekte benen, rechtkomen met beide voeten op de balk tot hurkstand.	Hurksprong	Salto voorwaarts af tot stand achter de balk.
1 punt	**1 punt**	**1 punt**	**1 punt**

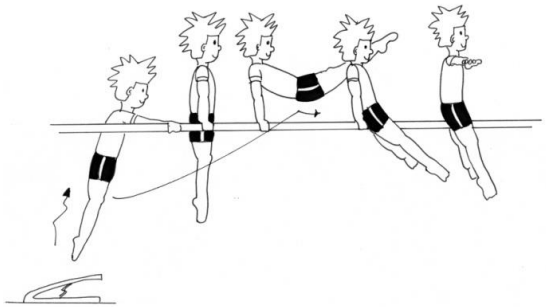
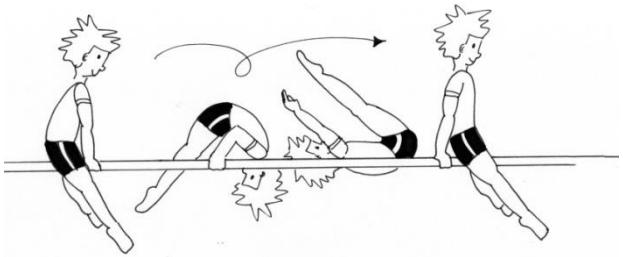
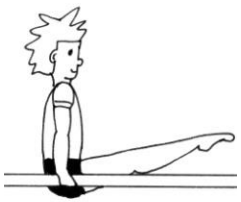
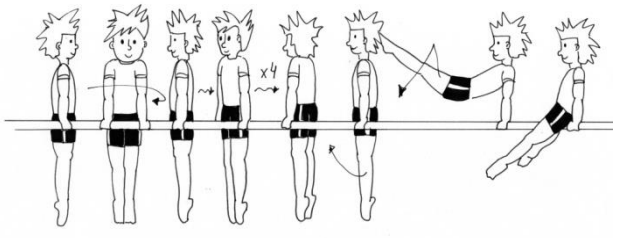
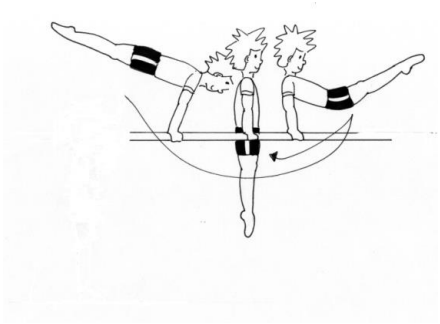
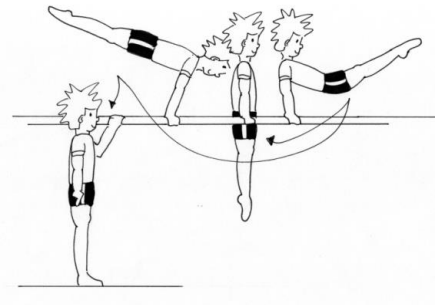
Herenbrug op min. 110 cm – springplank – plintdeel of lage gymblok		**Moeilijkheidswaarde: 3 punten**
Deel 1	**Deel 2**	**Deel 3**
		
Opspringen tot streksteun; benen heffen en opspreiden tot spreidzit.	Vanuit spreidzit langs voor inzwaaien en terugzwaaien, 2x zwaaien en in de 2de zwaai tot spreidzit komen.	Vanuit streksteun lichtjes zwaaien (max. 3 x) en langs achter afduwen tot strekstand tussen de leggers op een verhoogd vlak.
0,5 punt + 0,5 punt	**0,5 punt + 0,5 punt**	**1 punt**

Herenbrug
Oefening B

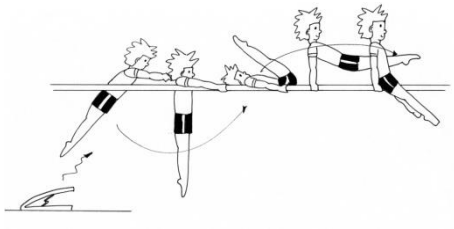
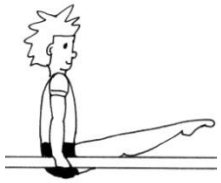
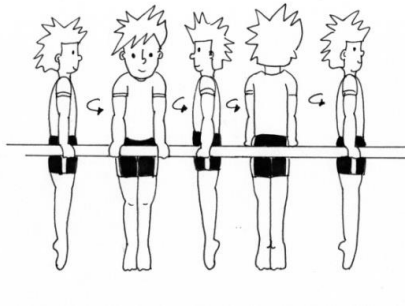
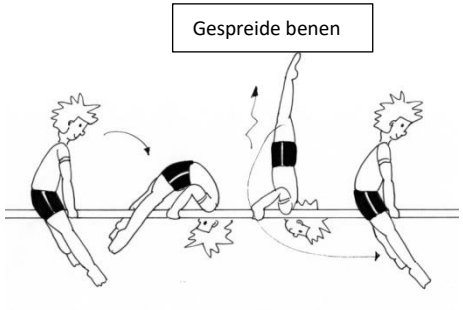
Herenbrug op min. 110 cm - springplank. **Moeilijkheidswaarde: 4 punten**

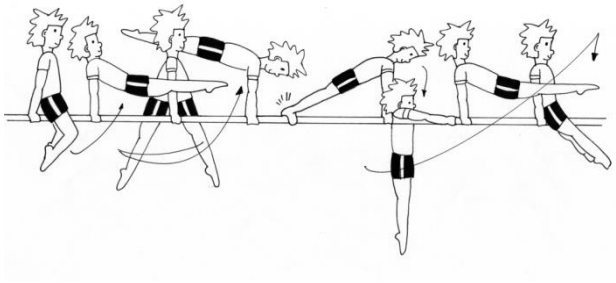
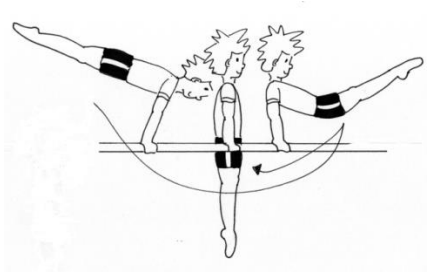
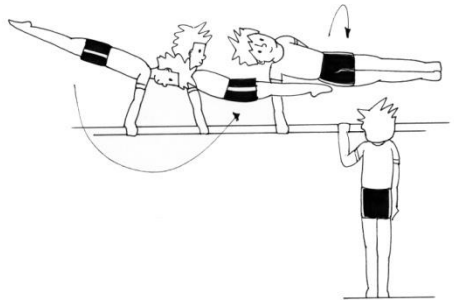
Deel 1	Deel 2	Deel 3	Deel 4
			
Inspringen tot streksteun en benen doorzwaaien tot spreidzit.	Vanuit spreidzit langs voor inzwaaien en terugzwaaien, 2x zwaaien en in de 2de zwaai tot spreidzit komen.	Vanuit streksteun voorwaarts vorderen (4x).	Vanuit streksteun lichtjes zwaaien (max. 3x) en langs achter uitzwaaien met gehurkte lichaam tot strekstand naast de brug.
0,5 punt + 0,5 punt	**0,5 punt + 0,5 punt**	**1 punt**	**1 punt**

Herenbrug op min. 110 cm - springplank.		**Moeilijkheidswaarde: 5 punten**
Deel 1	**Deel 2**	**Deel 3**
		
Opspringen tot streksteun en hoeksteun met gebogen met benen, bovenbenen minimum horizontaal (2 sec.).	Vanuit streksteun voorwaarts vorderen (4 x).	Benen heffen tot spreidzit en lichaam opstrekken met armen horizontaal (2 sec.).
0,5 punt + 0,5 punt	**1 punt**	**0,5 punt + 0,5 punt**
Deel 4	**Deel 5**	
		
Langs voor inzwaaien en 3x zwaaien.	Bij de 3de achterzwaai uitzwaaien met gestrekte benen tot strekstand naast de brug.	
1 punt	**1 punt**	

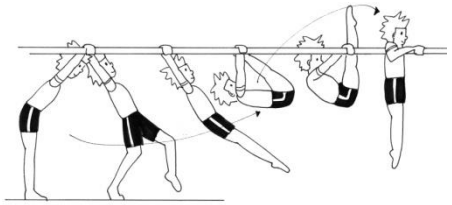
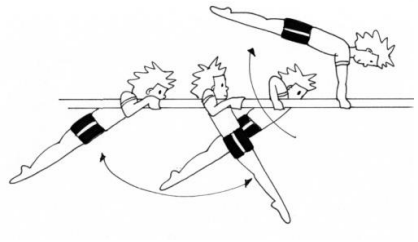
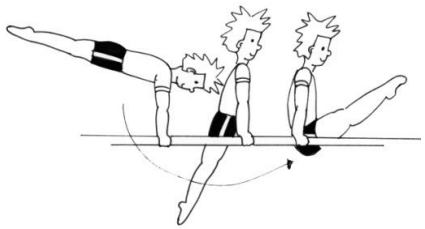
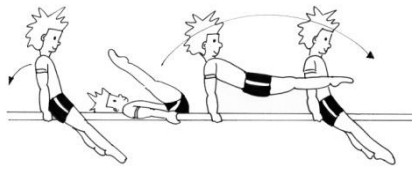
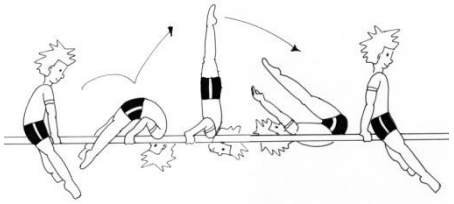
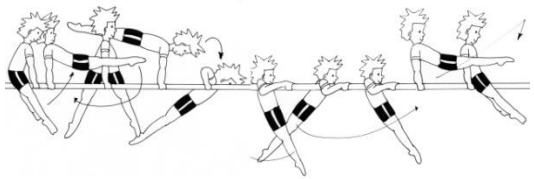
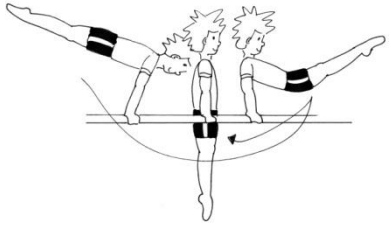
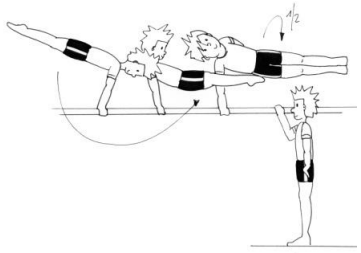
Herenbrug op min. 110 cm - springplank.		**Moeilijkheidswaarde: 6 punten**
Deel 1	**Deel 2**	**Deel 3**
		
Opspringen tot streksteun; benen heffen en opspreiden tot spreidzit en lichaam opstrekken met armen horizontaal (2 sec.).	Rol voorwaarts	Hoeksteun met gestrekte benen (2 sec.). Benen minimum horizontaal.
0,5 punt + 0,5 punt	**1 punt**	**1 punt**
Deel 4	**Deel 5**	**Deel 6**
		
Streksteun: ½ draai; achterwaarts vorderen (4x) en benen langs voor opspreiden.	3x zwaaien met lichaam boven de leggers.	Bij de 3de achterzwaai uitzwaaien met gestrekte benen tot strekstand naast de brug.
0,5 punt + 0,5 punt	**1 punt**	**1 punt**

Herenbrug op min. 110 cm - springplank. **Moeilijkheidswaarde: 7 punten**

Deel 1	Deel 2	Deel 3	Deel 4
			
Inspringen tot bovenarmlig; komen tot vouwhang en uitkippen tot spreidzit.	Hoeksteun met gestrekte benen (2 sec.). Benen minimum horizontaal.	Streksteun: in één vloeiende beweging een 1/1 draai maken tot streksteun.	Vanuit spreidzit naar schouderstand (heupen en benen boven bekken) met gespreide benen en terugkomen tot spreidzit (2 sec.)
1 punt	**1 punt**	**1 punt**	**1 punt**

Deel 5	Deel 6	Deel 7
		
Langs voor inzwaaien; achterzwaai tot voorligsteun (voeten steunen op de legger); armen buigen tot bovenarmlig, voorzwaai en vooropzet tot spreidzit.	3x zwaaien tot minimum horizontaal	Bij de 3de voorzwaai uitzwaaien met ¼-draai naar binnen tot strekstand naast de brug.
0,5 punt + 0,5 punt	**1 punt**	**1 punt**

Herenbrug
Oefening F

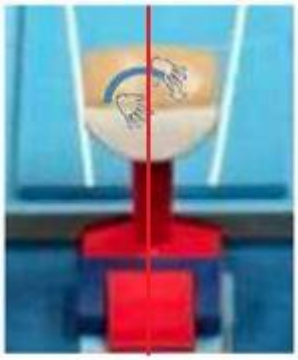
Herenbrug op min. 110 cm - springplank.			Moeilijkheidswaarde: 8 punten
Deel 1	**Deel 2**	**Deel 3**	**Deel 4**
			
Loopkip tot bovenarmlig.	Bovenarmlig: achterzwaai-voorzwaai-achteropzet.	Vanuit zwaai afremmen naar hoeksteun met gestrekte benen (benen min. horizontaal, 2 sec.)	Spreidzit: Kleine valkip tot op de bovenarmen en opspreiden tot spreidzit.
1 punt	**1 punt**	**1 punt**	**1 punt**
Deel 5	**Deel 6**	**Deel 7**	**Deel 8**
			
Schouderstand met aaneengesloten gesloten benen (2 sec.) en doorrollen tot spreidzit.	Langs voor inzwaaien; achterzwaai tot bovenarmlig; voorzwaai, achterzwaai en voorzwaai en vooropzetten tot spreidzit (eerst vooropzet, dan pas spreidzit).	3x zwaaien tot boven horizontaal.	Bij de 3de voorzwaai uitzwaaien met gestrekte benen en ½ draai naar buiten tot strekstand naast de brug.
0,5 punt + 0,5 punt	**1 punt**	**1 punt**	**1 punt**

2 VRIJ WERK

- De oefenstof van het vrij werk bestaat uit delen te kiezen uit een lijst per toestel.
- Op elk toernooi dient een **wedstrijdblad** per gymnast ingediend te worden op het wedstrijdsecretariaat. Dit formulier is terug te vinden op Clubnet (documenten).
- De scores van de vier toestellen tellen mee voor de eindscore van het vrij werk. Dit is niet van toepassing voor het opgelegd werk.
- Vanaf de leeftijdscategorie 13 jaar worden er bijkomend uitreikingen per toestel georganiseerd.

2.1 SPRONG

- Elke gymnast voert twee verschillende sprongen naar keuze uit onderstaande lijst waarvan minimum een sprong over de plint/kast.
- Er wordt gesprongen:
    1. over een plint in de lengte (13-14 jaar: 90-110 cm – 15+ jaar: 110-120 cm)
    2. over een plint in de breedte (13-14 jaar: 90-110 cm – 15+ jaar: 110-120 cm)
    3. op een springplank met landing op valmat
- Bijstaan is toegelaten (geen hulp!)
- (*) Half in half uit: er mag zowel meegedraaid als tegen gedraaid worden.
  Opgelet! Positie handen voldoende indraaien, zie onderstaande afbeelding.



No deduction

Plint in de BREEDTE

Waarde	Sprong
4	Spreidsprong
4	Tussensteunsprong
4	Opspringen zonder handen + doorkaatsen salto voorwaarts
5	Overslag
5	Half in
6	Half in – half uit (*)

Plint in de LENGTE

Waarde	Sprong
5	Spreidsprong
5	Tussensteunsprong
6	Overslag
6	Half in
7	Half in – half uit (*)

Springplank

Waarde	Sprong
4	Salto voorwaarts gehurkt
5	Salto voorwaarts gehoekt
6	Salto voorwaarts gestrekt

2.2 VLOER

- Er wordt geturnd op inflatables
- Er worden maximum 8 delen geturnd.
- Elke beweging wordt slechts 1 keer geturnd.
- De armbeweging tijdens verplaatsingen en evenwichtsdelen mag vrij gekozen worden tenzij anders beschreven
- ½ draai is toegelaten om van richting te veranderen.

Evenwicht, lenigheid en kracht

Waarde	Delen
0,3	Waagstand: in stand op 1 been, ander been 90° gestrekt rugwaarts heffen (2 sec.), romp minimum horizontaal
0,3	Y-waagstand: in stand op 1 been, komen tot Y-waagstand met hand aan voet (2 sec.)
0,3	Spagaat: 1x uitvoeren (1 kant), dit kan met de benen voorlings of zijlings worden uitgevoerd (2 sec.)
0,5	Spreidhoeksteun (2 sec.)
0,5	Hoeksteun met gestrekte en gesloten benen (2 sec.)
0,5	Brugje met overspreiden: in ruglig opduwen tot brugje en benen overspreiden tot strekstand
0,8	Brug rugwaarts: in strekstand 1 been voorwaarts heffen en brugje rugwaarts tot strekstand
0,8	V-hoeksteun met gesloten benen (2 sec.)
0.8	Brug voorwaarts van stand tot stand

Sprongen en draaien

Waarde	Delen
0,3	Sprongen ½ draai: streksprong/kattensprong/hurksprong met ½ draai
0,3	Pirouette 1/1 draai: op 1 been volledige draai
0,5	Lage pirouette (1 been in hurkzit – 1 been gestrekt) ½ draai
0,5	Pirouette 1 ½ draai: op 1 been anderhalve draai
0,5	Sprongen met 1/1 draai: afstoot 2 voeten streksprong/hurksprong/kattensprong met volledige draai tot stand
0,5	Kozaksprong: afstoot Kozaksprong met gestrekt been horizontaal

0,5	Loopspagaatsprong: 1-3 pas aanloop en spreidsprong met 1 been voor- en 1 been rugwaarts, benen maximaal gespreid (minimum + 135°)
0,8	Spreidsprong: afstoot 2 voeten en spreidsprong (beide benen voorwaarts gestrekt), (minimum + 135°)
0,8	Lage pirouette (1 been in hurkzit – 1 been gestrekt) – 1/1 draai
0,8	Pirouette 1/1 draai met 1 been gestrekt horizontaal
0,8	Wisselspreidsprong: 1-3 pas aanloop en spreidsprong met wissel van voorste been, benen maximaal gespreid (minimum + 135°)

Rollen

Waarde	Delen
0,3	Rol voorwaarts met gespreide benen: in strekstand, spreidstand of hurkstand rol voorwaarts tot spreidstand met opduwen tussen de benen bij rechtkomen
0,3	Rol rugwaarts met gestrekte benen: in strekstand buigen en rol rugwaarts met gestrekte armen en benen tot diepe buigstand
0,5	Platte stut: in strekstand buigen en rol rugwaarts met gestrekte armen en benen tot voorligsteun
0,5	Rol voorwaarts met gestrekte benen: in strekstand of hurkstand rol voorwaarts met gestrekte benen rechtkomen tot strekstand
0,8	Stut: in strekstand buigen en rol rugwaarts tot handenstand
1	Stut met gestrekte armen

Handenstand en kopstand

Waarde	Delen
0,3	Opzwaaien, opspreiden of ophurken tot handenstand: in hurkstand opspreiden of ophurken tot handenstand en terugkeren of doorrollen
0,5	Handenstand kaatsen: in strekstand opzwaaien en kaatsen tot handenstand en terugkeren tot strekstand of doorrollen
0,5	Handenstand ½ draai: in strekstand opzwaaien tot handenstand met halve draai en afkomen tot strekstand
0,5	Ophoeken tot handenstand: met afstoot van beide voeten ophoeken tot handenstand met gestrekte, gesloten benen en terugkeren tot stand of doorrollen
0,5	Kopstand met heupinzet/geplooide benen tot handenstand

0,8	Handenstand 1/1 draai: in strekstand opzwaaien tot handenstand, hele draai en afkomen tot strekstand of doorrollen
1	Van kopstand opduwen uit kracht tot handenstand (zonder heupinzet of zwaaien van de benen)
1	Krachthandenstand: in spreidstand/strekstand (met gespreide of gesloten benen) heffen tot handenstand met gestrekte armen en gespreide benen en doorrollen

Rad, rondat, overslagen, flik en salto's

Rondat en overslagen mogen uitgevoerd worden met aanloop en opsprong

Waarde	Delen
0,3	Rad
0,3	Rondat
0,3	Radslag 1 hand
0,5	Loopoverslag: overslag met landing op 1 been
0.5	Rad aan beide kanten – 2 radslagen na elkaar – 1ste radslag= voorkeurskant, 2 de radslag = andere kant
0,8	Overslag: landing op 2 benen
0,8	Menichelli: in stand flikflak met gespreide benen Opgelet! Menichelli dient uit stand te beginnen en kan dus niet voorafgegaan worden door een rondat.
0,8	Rondat flikflak: aanloop, opsprong rondat flikflak tot strekstand
0,8	Vrije rad
0,8	Rondat-salto rugwaarts: aanloop, opsprong rondat en salto rugw. gehurkt tot stand
0,8	Salto voorwaarts tot stand
1	Rondat-flik-flik: aanloop, opsprong rondat flik - flik - treksprong tot strekstand
1	Rondat flik salto: aanloop, opsprong, rondat flik salto tot stand
1	Salto rugwaarts uit stand – enkel voor 15+ jaar!

2.3 DAMESBRUG

- Er worden maximum 8 delen geturnd waarvan verplicht een opsprong en een afsprong.
- Elke beweging wordt slechts 1 keer geturnd.
- Wanneer een element aan de lage legger geturnd wordt en daarna opnieuw aan de hoge legger, tellen deze elementen als twee verschillende delen. Enkel de elementen die aan de hoge legger kunnen geturnd worden krijgen een waarde = + 0,1.
- Gebruik van een springplank is toegelaten voor de opsprong.
- Beide leggers dienen te worden gebruikt.
- Een extra zwaai in hang is toegelaten.

Opsprongen

Waarde	Delen
0,1	Springen tot steun: In stand achter de lage legger, springen tot streksteun.
0,3	Borstomtrek: Uit stand met inzwaai van één been of 2 afstoot voeten borstomtrek met gestrekte benen tot gestrekte steun
0.3	Opspringen kniekip
0,5	Zweefkip 1 been: in stand achter de lage legger aanspringen en met gesloten of gespreide benen aanzweven en kippen met één been tussen de greep tot gespreide streksteun
0,5	Borstomtrek uit kracht: in stand voor lage legger; uit kracht borstomtrek rugwaarts met gestrekte, gesloten benen tot streksteun
0,5	Loopkip: In stand achter de lage legger aanlopen en kippen tot streksteun
0,5	Zweefkip: In stand achter de lage legger aanspringen en met gestrekte en gespreide benen aanzweven en kippen tot streksteun
0,8	Zweefkip: In stand achter de lage legger aanspringen en met gestrekte en gesloten benen aanzweven en kippen tot streksteun
1	Zweefkip ½ draai: In stand achter de lage legger, aanspringen (gesloten of gespreid), aanzweven, ½ draai en kip tot steun
1	Zweefkip tot zit: in stand achter de lage legger, aanspringen (gesloten of gespreid), aanzweven; kippen tot steun met de benen tussen de legger en de armen

Draaien en legger- en steunwissels

Waarde	Delen
0,3	Van laag naar hoog: van lage legger naar hoge legger springen tot steun op hoge legger
0,3	In strekhang aan hoge legger in voorzwaai halve draai tot achterzwaai in gemengde greep
0,3	In streksteun één been zijwaarts gestrekt overbrengen tot vluchtige spreidsteun en onmiddellijk terugkeren tot streksteun
0,3	Ophurken met 1 been (1/2 kiekezit): vanuit streksteun; heupen buigen; lichaam rugwaarts gestrekt opzwaaien; één been inhurken tussen de handen tot hurkstand op één been
0,5	Ophurken/ophoeken (kiekezit): In streksteun op lage legger uit opzwaai tot hurkstand
0,8	Ophurken/ophoeken met gestrekt benen (kiekezit): In streksteun op lage legger, heupen buigen, benen horizontaal opzwaaien en beide benen gestrekt tussen de handen op de lage legger plaatsen

Kippen

Waarde	Delen
0,3	Kniekip: in gespreide streksteun opduwen en rugwaarts uitkantelen tot zwaai in vouwhang met één been tussen de greep en terug opkippen tot gespreide streksteun met kniehaken
0,5	Kip met 1 been van LL naar HL: vanuit strekhang aan HL in voorzwaai kippen met kniehaken tussen tot spreidsteun op de hoge legger
0,8	Kip met 1 been van LL naar HL: vanuit strekhang aan HL in voorzwaai kippen met gestrekt been tussen de handen tot spreidsteun op de hoge legger
0,8	Kip van steun tot steun: uit steun uitzwaai en kippen met benen gespreid/gesloten tot steun
0,8	Lange kip: zweefkip in voorzwaai tot steun aan de hoge legger

Voor- en rugwaartse rotaties

Waarde	Delen
0,5	Molendraai voorwaarts: in gespreide streksteun opduwen en molentje voorwaarts met gestrekte benen tot gespreide streksteun
0,5	Buikopleg: in strekhang aan hoge legger in voorzwaai doorzwaaien tot buiklig en komen tot streksteun

0,5	Buikdraai voorwaarts met gebogen benen: in streksteun opduwen en buikdraai voorwaarts met gebogen benen tot streksteun
0,5	Molendraai rugwaarts: in gespreide streksteun opduwen en molentje rugwaarts met gestrekte benen tot gespreide streksteun
0,5	Buikdraai: in streksteun heupen buigen, lichaam gestrekt rugwaarts opzwaaien en buikdraai rugwaarts tot streksteun
0,5	Zitje draaien (gebogen benen):in zit op de lage legger opduwen tot vluchtige hoeksteun en met kniehaken 1/1 draai rugwaarts draaien tot strekzit
0,5	Buikopleg van steun tot steun aan hoge legger: uit steun uitzwaaien, doorzwaaien en komen tot streksteun op de hoge legger
0,8	Zitje draaien (gestrekte benen): in zit op de lage legger opduwen tot vluchtige hoeksteun en met 1/1 draai rugwaarts draaien tot strekzit
0,8	Buikdraai voorwaarts met gestrekte benen: in streksteun opduwen en buikdraai voorwaarts met gestrekte benen tot streksteun
1	Zolendraai rugwaarts tot hurkzit: In streksteun heupen buigen en lichaam rugwaarts gestrekt opzwaaien, benen gestrekt tussen de greep plaatsen en met gestrekte benen rugwaarts draaien tot hurkzit op de legger (enkel op de lage legger!)
1	Losse buikdraai (kan enkel gevolgd worden door kip van steun tot steun aan de lage legger (waarde 0,8) => samen waarde 1,8 maar 2 verschillende elementen. (enkel Recrea 17+)
1	Wippertje tot hang - enkel vanaf 15-16 jaar

Afsprongen

Waarde	Delen
0,1	Rugwaarts afzwaaien
0,1	Voorwaarts afzwaaien ½ draai
0,3	Onderzwaai tot stand, voorafgaand van een opzwaai of bruikdraai rugwaarts
0,3	Zolendraai met gespreide benen: in streksteun op hoge legger heupen buigen, lichaam rugwaarts opzwaaien, benen gestrekt zijwaarts spreiden tot vluchtige spreidstand op de legger en zolendraai af tot stand
0,5	Zolendraai met gespreide benen + ½ draai af
0,5	Zolendraai met gesloten benen: in streksteun buigen, lichaam gestrekt opzwaaien en benen vluchtige stand op hoge legger met gestrekte, gesloten benen zolendraai af tot stand

0,8	Zolendraai met gesloten benen + ½ draai af
0,8	Salto rugwaarts: In strekhang aan hoge legger in voorzwaai salto gehurkt af tot stand. Een extra zwaai in hang is toegelaten

2.4 REK

- Hoogte rekstok: vrij te kiezen, deze mag niet gewijzigd worden tijdens de oefening.
- Er worden maximum 8 delen geturnd, waarvan verplicht een opsprong en afsprong.
- Elke beweging wordt slechts 1 keer geturnd.
- Hulp van de trainer tot hang (bij hoog rek) bij de aanvang van de oefening is toegelaten.
- Een extra zwaai in hang is toegelaten.

Opsprongen

Waarde	Delen
0,1	Springen tot steun: Vanuit stand, springen tot streksteun.
0,3	Borstomtrek 1 been: Uit stand met inzwaai van één been borstomtrek met gestrekte benen tot gestrekte steun
0,3	Borstomtrek uit kracht gehurkte benen: Uit kracht borstomtrek rugwaarts met geplooide benen
0,3	Opspringen kniekip
0,5	Borstomtrek uit kracht gestrekte benen: Uit kracht borstomtrek rugwaarts met gestrekte benen
0,5	Pendelzwaai: in strekhang benen gestrekt opheffen tot aan de handen, terug aflaten en weer opheffen en uitzwaaien tot voorzwaai
0,5	Zweefkip: In stand achter de lage legger aanspringen en met gestrekte en gespreide benen aanzweven en kippen tot streksteun
0,5	Loopkip: In stand achter de lage legger aanlopen en kippen tot streksteun
0,8	Zweefkip: Vanuit stand aanspringen en met gestrekte en gesloten benen aanzweven en kippen tot streksteun
1	Pendelzwaai lange kip
1	Zweefkip tot zit

Voor- en rugwaartse rotaties

Waarde	Delen
0,3	Molendraai voorwaarts: in gespreide streksteun (handen palmgreep) molendraai voorwaarts tot gespreide streksteun
0,5	Molendraai rugwaarts met kniehaken: in gespreide streksteun molentje rugwaarts met kniehaken tot gespreide streksteun

0,5	In streksteun opduwen en rugwaarts uitkantelen met gehoekt lichaam tot voorzwaai 45° met gestrekte armen en benen
0,5	Buikdraai rugwaarts: in streksteun en buikdraai rugwaarts gestrekt tot streksteun
0,5	Molendraai rugwaarts: in gespreide streksteun (handen kneukelgreep) molendraai rugwaarts tot gespreide streksteun
0,5	Buikdraai voorwaarts met gebogen benen: in streksteun, buikdraai voorwaarts met gebogen benen
0.5	Buikopleg van steun tot steun aan hoge legger: uit steun uitzwaaien, doorzwaaien en komen tot streksteun
0,8	Buikdraai voorwaarts: in streksteun, buikdraai voorwaarts met gestrekte benen
0,8	In streksteun opduwen en rugwaarts uitkantelen door vouwhang en met halve draai uitstrekken tot zwaai in hang in gemengde greep
1	Losse buikdraai – heup mag rekstok niet raken tijdens rotatiebeweging

Zwaaien

Waarde	Delen
0,3	Basiszwaaien: in strekhang voorwaarts en achterwaarts zwaaien
0,3	Uitzwaai vanuit steun: in streksteun heupen buigen, rugwaarts opzwaaien met gestrekt lichaam tot hangzwaai
0,8	Felgen: in strekhang in voorzwaai benen gestrekt inspreiden tot rugzwaai in gespreide vouwhang en in voorzwaai terug uitspreiden tot zwaai in hang

Kippen

Waarde	Delen
0,3	Kniekip: in gespreide streksteun opduwen en rugwaarts uitkantelen tot zwaai in vouwhang met één been tussen de greep en terug opkippen tot gespreide streksteun met kniehaken
0,5	Kip 1 been: in voorzwaai kippen met één been tussen de handen tot gespreide streksteun op het rek
0.5	Kniekip met gestrekte benen (gedurende de volledige oefening)
0,8	Lange kip: zweefkip in voorzwaai tot steun
1	Korte kip: in streksteun op het rek opduwen en rugwaarts inkantelen tot hang en korte kip terug tot streksteun
1	Lange kip tot zit

Afsprongen

Waarde	Delen
0,1	Rugwaarts afzwaaien
0,1	Voorwaarts afzwaaien ½ draai
0,3	Onderzwaai tot stand, voorafgaand van een opzwaai of bruikdraai rugwaarts
0,3	Zolendraai met gespreide benen: in streksteun op hoge legger heupen buigen, lichaam rugwaarts opzwaaien, benen gestrekt zijwaarts spreiden tot vluchtige spreidstand op de legger en zolendraai af tot stand
0,5	Zolendraai met gespreide benen + ½ draai af
0,5	Zolendraai met gesloten benen: in streksteun buigen, lichaam gestrekt opzwaaien en benen vluchtige stand op hoge legger met gestrekte, gesloten benen zolendraai af tot stand
0,8	Zolendraai met gesloten benen + ½ draai af
1	Salto rugwaarts: In strekhang aan hoge legger in voorzwaai salto gehurkt af tot stand. Een extra zwaai in hang is toegelaten

2.5 BALK

- Er worden maximum 8 delen geturnd waaronder minimum één gymnastische sprong of een draai
  en één acrobatisch deel en waarvan verplicht een opsprong en afsprong.
- Elke beweging wordt slechts 1 keer geturnd.
- De armbeweging tijdens verplaatsingen en evenwichtsdelen mag vrij gekozen worden.
- Gebruik van een springplank is toegelaten bij de opsprong.
- Een extra ¼ of ½ draai of pirouette is toegelaten.

Opsprongen

Waarde	Delen
0,3	Opspringen tot hurkstand: in evenwijdige stand met gezicht naar balk opspringen tot handensteun en benen ophurken tussen de handen op de balk
0,3	Spreidhoeksteun: in evenwijdige stand met gezicht naar balk opspringen tot steun en één been gestrekt overspreiden tot spreidhoeksteun 90°(2 seconden) en komen tot spreidzit

0,5	Opspringen tot spreidstand: in evenwijdige stand met gezicht naar balk opspringen tot handensteun en benen zijwaarts opspreiden naast de handen tot gespreide handen en voetensteun op de balk
0,5	Oprollen: in dwarse stand achter de plank uit korte aanloop afstoten met twee voeten en voorwaarts rollen tot spreidzit (rijzit) op de balk
0,5	Oplopen (opgelet niet opstappen!) Opgelet! Springplank dient verplicht op de grond te staan.
0,8	In evenwijdige stand met gezicht naar balk opspringen en direct (niet tot steun) één been gestrekt overspreiden tot spreidhoeksteun 90° (2 seconden) en komen tot spreidzit
0,8	Oprollen tot stand: in dwarse stand achter de plank, uit korte aanloop afstoten met twee voeten en voorwaarts rollen op de balk, via hurkstand tot strekstand komen

Evenwicht

Waarde	Delen
0,3	Waagstand: in stand op één been vrij been rugwaarts heffen en romp voorwaarts buigen tot lichaam horizontaal (2 sec.)
0,5	Y-waagstand: in stand op één been vrij been inhurken tot hand aan hiel en been zijwaarts strekken tot Y-houding (2 sec.) en been gestrekt aflaten tot strekstand
0,5	Schouderstand: komen tot schouderstand (gespreid of gesloten) en terug
0,8	Kopstand: vanuit kniezit met handensteun ophurken tot kopstand (2 sec.)

Draaien

Waarde	Delen
0,3	Strekstand ½ draai: in strekstand halve draai hoog op de tenen
0,3	Hurkzit ½ draai: van uit strekstand komen tot hurkzit met halve draai
0,3	Halve pirouette: in stand op de balk met arminzet halve pirouette tot stand
0,8	Pirouette 1/1 draai: in stand op de balk met arminzet volledige pirouette tot stand (voet voor of achter vrij te kiezen)

Sprongen (sprongen met ½ draai = +0,2 punten t.e.m. hurksprong)

Waarde	Delen
0,3	Streksprong: in strekstand via buig/strek van de benen en arminzet streksprong tot stand op de balk
0,3	Kattensprong: uit streksprong met knieën boven bekkenhoogte (benen min. horizontaal) en gelijktijdige armbeweging van binnen naar buiten
0,3	Volledige wisselsprong: in strekstand via buig/strek van de benen en arminzet volledige wisselsprong tot strekstand
0,3	Hurksprong: in strekstand met buig/strek van de benen en arminzet hurksprong met knieën boven bekken (benen minimum horizontaal) tot strekstand
0,5	Schaarsprong: in strekstand met afstoot op één been en arminzet schaarsprong met benen gestrekt tot strekstand
0,5	Spagaatsprong: in strekstand met buig/strek van de benen en arminzet spagaatsprong, benen vormen minimaal een hoek van 135°, tot strekstand
0,5	Kozaksprong: in strekstand met buig/strek van de benen en arminzet Kozaksprong tot strekstand
0,5	Streksprong ½ draai
0,5	Kattensprong ½ draai (benen min. horizontaal)
0,5	Hurksprong ½ draai (benen min. horizontaal)
1	Dwarse spreidsprong: in dwarse stand met buig/strek van de benen en arminzet spreidsprong zijwaarts (benen gestrekt *en heuphoek 90°*) tot dwarse stand. Aangezicht naar de jurytafel (1/4 draai)

Kracht - lenigheid

Waarde	Delen
0,3	Spreidhoeksteun (2 sec.)
0,5	Spreidhoeksteun (2 sec.) gevolgd door een halve draai
0,5	Hoeksteun met benen gesloten (2 seconden) evenwijdig met de balk
0,5	Spagaat voorlings (2 sec.) een been is voor het lichaam, andere been achter, armen zijwaarts
0,8	Spagaat zijlings (2 sec.) benen zijn zijlings gespreid, lichaam evenwijdig met balk, armen zijwaarts

Acrobatische delen

Waarde	Delen
0,3	Rol voorwaarts tot strekstand: in hurkstand rol voorwaarts tot strekstand met beide voeten op de balk en handensteun aan de balk
0,3	Vluchtige handenstand: in strekstand pas voorwaarts, opzwaaien tot vluchtige handenstand (tussen 60° en 90°) en terugkeren tot strekstand
0,5	Rol voorwaarts vanuit buigstand met gestrekte benen, rechtkomen met beide voeten op de balk tot hurkstand
0,5	Handenstand: in strekstand pas voorwaarts, opzwaaien tot handenstand en terugkeren tot strekstand
0,8	Vrije rol: In hurkstand rol voorwaarts tot hurkstand zonder handensteun
0,5	Rad: in stand via uitvalpas voorwaarts rad tot stand op de balk
0,8	Rad tot handenstand: in stand via uitvalpas voorwaarts ½ rad tot handenstand benen dicht en beide voeten tussen de handen plaatsen (één voor één)
0,8	Rad 1 hand (keuze hand vrij te kiezen)
0,8	Handenstand doorrollen: in strekstand uitvalpas voorwaarts en opzwaaien tot handenstand en doorrollen tot hurkstand
0,8	Brug rugwaarts tot strekstand
1	Brug voorwaarts tot strekstand
1	Rondat – enkel van 15-16 jaar

Afsprongen

Waarde	Delen
0,5	Rondat: in stand op de balk via uitvalpas voorwaarts rondat af tot stand achter de balk
0,5	Overslag: in stand op de balk via korte aanloop en/of opsprong overslag af tot stand achter de balk
0,8	Vrije rondat: in stand op de balk via korte aanloop en/of opsprong vrij rondat af tot stand achter de balk
1	Salto voorwaarts: in stand op de balk uit korte aanloop en tweevoetige afstoot salto gehurkt af tot stand achter de balk
1	Salto rugwaarts: in stand op het balkuiteinde via buig/strek van de benen en armopzwaai salto rugwaarts gehurkt tot stand achter de balk

Opgelet! Het verbinden van rondat salto als afsprong is niet toegelaten.

2.6 HERENBRUG

- Er worden maximum 8 delen geturnd, waarvan verplicht een opsprong en afsprong
- Elke beweging wordt slechts 1 keer geturnd.
- Gebruik van een springplank is toegelaten bij de opsprong.
- Een extra tussenzwaai is toegelaten.

Opsprongen

Waarde	Delen
0,3	Opspringen tot streksteun
0,3	Inspringen tot bovenarmlig
0,5	Inspringen tot bovenarmlig en via vouwlig opkippen tot spreidzit
0,5	Oprollen met plank
0,5	Met plank opspringen tot schouderstand
0,5	Loopkip tot bovenarmlig
0,8	Loopkip tot streksteun
0,8	Zweefkip gehoekt tot bovenarmlig
1	Zweefkip gehoekt tot streksteun

Verplaatsingen en draaien

Waarde	Delen
0,3	In voorzwaai linkerbeen over rechter loper, met rechterbeen over rechterloper met ½ draai rechterbeen tussen lopers zwaaien tot spreidzit
0,5	Schaar: In achterzwaai benen kruisen boven lopers, op lopers leggen en lichaam ½ draai

Kracht

Waarde	Delen
0,5	Hoeksteun (benen horizontaal – 2 seconden houden)
0,8	Spreidhoeksteun (benen horizontaal, handen tussen de benen plaatsen– 2 seconden houden)
0.5	Dwarse schouderstand

Zwaaien

Waarde	Delen
0,3	Zwaaien in bovenarmlig
0,3	Zwaaien in streksteun
0,5	Achteropzet
0,5	Vooropzet met opspreiden tot spreidzit
0,8	Vooropzet tot streksteun
1	Achteropzet overspreiden tot hoeksteun

Omkering

Waarde	Delen
0,3	Rol voorwaarts
0,3	Vanuit spreidzit met gespreide benen heffen tot schouderstand (2 seconden)
0,5	Vanuit spreidzit met gesloten benen heffen tot schouderstand (2 seconden)
0,8	Vanuit hoeksteun heffen met gespreide benen tot schouderstand (2 seconden)
0,8	Zwaaien tot schouderstand (2 seconden)
0,8	Zwaaien tot vluchtige handenstand
1	Handenstand (2 seconden)

Kippen en felgen

Waarde	Delen
0,5	In bovenarmlig via vouwlig kippen tot spreidzit
0,5	Valkip: In streksteun rugwaarts inkantelen tot vouwlig in bovenarmsteun en kippen tot spreidzit
0,5	In voorzwaai in bovenarmlig via vouwlig kippen tot steun
0,8	Stille kip: in streksteun rugwaarts inkantelen tot vouwhang en kippen tot streksteun

Afsprongen

Waarde	Delen
0,3	Langs achter boven horizontaal: in achterzwaai boven horizontaal afspringen met gestrekt lichaam en gestrekte benen tot stand naast de brug
0,3	Langs voor: in voorzwaai afspringen met gestrekt lichaam en gestrekte benen tot stand naast de brug
0,5	Langs voor met ½ draai: in voorzwaai met gestrekte benen halve draai uit- of in keren tot stand naast de brug
0,8	Kroontje uit gehurkt (in de achterzwaai met gebogen benen over 1 legger zwaaien, steun verleggen op 1 arm, d.m.v. ½ draai in gehurkte houding beide leggers overschrijden tot stand naast de brug)
0,8	In achterzwaai door vluchtige handenstand met gestrekt lichaam afkomen tot stand naast de brug
1	Afsprongen door handenstand, naast de brug eindigen
1	Salto rugwaarts gehurkt aan het einde van de herenbrug

JURERING

- Een oefening wordt beoordeeld door een jurypanel.
- Elke oefening krijgt een moeilijkheidsscore en een uitvoeringsscore.
- De uitvoering staat op 10 punten.
- De maximale aftrek voor uitvoeringsfouten van een deel is 1 punt + eventuele vallen (0,5 punt per val)
- Er kunnen door de jury punten afgetrokken voor de moeilijkheidsscore voor ontbrekende delen.
- De eindscore is de som van de punten voor moeilijkheid en de punten voor uitvoering. Voor sprong telt de beste sprong van de twee sprongen.
- Alle delen die geturnd worden, worden op uitvoering gejureerd. Wanneer een element mislukt kan het geen tweede keer uitgevoerd worden.
- Het maken van beeldmateriaal is niet toegelaten op het wedstrijdplateau en mag niet gebruikt worden om een beslissing van de jury te herzien.

© 2020 Gymnastiekfederatie Vlaanderen | Zuiderlaan 13 9000 Gent | T. 09 243 12 00 | www.gymfed.be | info@gymfed.be
IBAN: BE57 4428 0217 1135 | BIC: KREDBEBB | Ondernemingsnummer: 0 417 540 656 | RPR Gent

1 ALGEMENE FOUTENTABEL

De uitvoering van de oefeningen wordt steeds op 10 punten gejureerd met aftrek tot maximaal 1 punt per uitgevoerd deel + eventuele vallen (= 0,5 punt/val).
De hieronder vermelde aftrekken worden elke keer toegepast als de fout zich voordoet.

AFTREK	0,1	0,2	0,3	0,5
Lichaamshouding				
Onvoldoende strekking armen	x	x	x	
Onvoldoende strekking benen	x	x	x	
Benen niet aaneengesloten indien nodig	x	x	x	
Niet correct plaatsen van de handen	x			
Houding van het lichaam	x	x	x	
Afwijking richting (vb. gebruik midden mat)	x	x	x	
Onvoldoende amplitude/hoogte	x	x	x	
Onvoldoende lang aanhouden van de houdingen (aangeduid met '2 sec.')	x	x	x	
Eindhouding				
Evenwichtsverlies (per keer)	x	x	x	
Per extra pas of hup	x			
Per grote pas (> schouderbreedte)			x	
Mat raken met één of twee handen maar niet vallen			x	
Te dicht bij toestel landen (brug, balk)	x	x	x	

Val op knieën of zitvlak of val van toestel				x
Te diepe landing	x	x	x	x
	0,1	**0,2**	**0,3**	**0,5**
Allerlei				
Voorzeggen van de oefening			x	
Hulp van de trainer				x
Meer dan 8 delen (vrij werk: brug, balk, grond) - per extra deel				x
Dynamiek van de oefening (te veel tussenzwaaien rek/ damesbrug, trage balkoefening, twijfel,…)	x	x	x	x
Wijziging moeilijkheidswaarde				
Indien in het opgelegd werk een deel niet wordt uitgevoerd of een foutief deel wordt geturnd, wordt de waarde van het deel afgetrokken van de moeilijkheidsscore.				
Indien in het vrij werk een element niet correct wordt uitgevoerd waardoor het element niet kan worden aanvaard, zal de uitvoering worden gejureerd en wordt er geen moeilijkheidsscore aan het element gegeven.				
Bij overdreven helpen wordt een 0,5 punt van de moeilijkheidsscore afgetrokken en vervalt de moeilijkheidswaarde van het element.				

SPECIFIEKE FOUTENTABEL BRUG/REK

	0,1	**0,2**	**0,3**	**0,5**
Brug/Rek				
Met voet(en) mat of lage legger raken gedurende de oefening			x	
Doordraaien na beweging (2x molendraai, 2x buikdraai)			x	
Wijziging moeilijkheidswaarde				
Bij het niet gebruiken van de beide leggers en bij het ontbreken van een opsprong en/of afsprong bij een oefening vrij werk wordt 1 punt van de moeilijkheidswaarde afgetrokken.				
Bij het niet aanspringen van op de gymblok naar de hoge legger, wordt 0,5 punt afgetrokken van de moeilijkheidswaarde. (Oef C en D)				

SPECIFIEKE FOUTENTABEL BALK

	0,1	**0,2**	**0,3**	**0,5**
Balk				

Balk vastgrijpen om val te voorkomen			x	
Wijziging moeilijkheidswaarde				
Bij het ontbreken van een gymnastische sprong of draai en bij het ontbreken van een opsprong en/of afsprong in een oefening vrij werk wordt **1 punt** van de moeilijkheidswaarde afgetrokken per ontbrekend onderdeel.				
Bij het ontbreken van een acrobatisch deel in een oefening vrij werk wordt 0,5 punt van de moeilijkheidswaarde afgetrokken per ontbrekend onderdeel.				

SPECIFIEKE FOUTENTABEL VLOER

	0,1	0,2	0,3	0,5
Grond				
Buiten de mat stappen	x			

SPECIFIEKE FOUTENTABEL SPRONG

	0,1	0,2	0,3	0,5
Dynamisme sprong	x	x	x	x
Aanloop				
Niet in rechte lijn	x	x	x	
Niet versnellend	x	x	x	
1ste vluchtfase				
Onvoldoende en/of late uitstrekking (gehurkte en gehoekte sprongen)	x	x		
Niet correcte afstoot (ontbreken armopzwaai)	x	x	x	
Niet correcte heuphoek	x minimaal	x < 45°	x 45°-90°	x > 90
Overstrekking	x	x	x	
Afdrukfase				
Plaatsing van de handen op de plint in de lengte	x Minder dan ¾ ver	x Net over de helft	x Niet over de helft	
Onvoldoende afstoot	x	x	x	

Niet correcte schouderhoek	x	x	x	
Niet gelijktijdig handen plaatsen	x	x	x	
Handen niet op gelijke hoogte of schuiven met de handen				x
Onvoldoende indraaien van de handen bij rondat	x	x	x	
Wijziging moeilijkheidswaarde				
Bij totaal mislukte sprong (0-sprong). Vb. afstoot met 1 voet, tegen de plint aanlopen, spreidsprong tot zit op de plint krijgt de gymnast een tweede kans maar met een aftrek van 0,5 punten. Koprol niet met voeten op de plint eindigen = 0-sprong.				x
Hulp van de trainer	-2 punten			

2de vluchtfase				
Onvoldoende hoogte	x	x	x	x
Onvoldoende lengte	x	x	x	x
Onvoldoende en/of late uitstrekking (gehurkte en gehoekte sprongen)	x	x	x	
Landing				
Evenwichtsverlies (per keer)	x	x	x	
Per extra pas of hup	x			
Per grote pas (> schouderbreedte)			x	
Mat raken met één of twee handen maar niet vallen			x	
Te dicht bij toestel landen (brug, balk)	x	x	x	

Val op knieën of zitvlak of val van toestel				x
Te diepe landing	x	x	x	x

!!! Bekijk ook zeker de extra aandachtspunten voor de trainers en juryleden.

PRIJSUITREIKING

- Er wordt per toernooi en per categorie één klassement opgemaakt.
- Bij individuele wedstrijden is er een afzonderlijk klassement voor jongens en meisjes.
- Ranking/klassement
    - Tot en met 12 jaar turnen gymnasten voor een gouden, zilveren of bronzen medaille op basis van 1/3 van het klassement.
    - Vanaf 13 jaar is er een individuele ranking (1-2-3 medaille, vanaf 4de plaats wordt een aandenken voorzien)
- Alle gymnasten treden voor de prijsuitreiking aan in turnkledij of clubkledij.
- Bekendmaking van de resultaten: De resultaten zoals vermeld op de prijsuitreiking kunnen na de wedstrijd afgehaald worden op het wedstrijdsecretariaat en worden zo snel mogelijk online gepubliceerd.
- Tijdens de week na de wedstrijd ontvangt de clubverantwoordelijke per e-mail alle resultaten met de punten van alle categorieën.

Individuele score

- De eindscore van een gymnast die deelneemt aan het opgelegd werk is de som van de drie beste scores van de vier toestellen Het toestel met de laagste score valt dus weg.
- De eindscore van een gymnast die deelneemt aan het vrij werk is de som van de vier beste scores.
- De verdeling van de medailles tot en met-12 jaar gebeurt volgens het principe 1/3. Er wordt dus niet langer gewerkt met (variabele) puntennormen.
- Vanaf de categorie 13 jaar en ouder wordt naast de allround ranking ook prijsuitreikingen georganiseerd per toestel.

Teamscore

- De score per team is de som van de scores van drie gymnasten aan de **vier toestellen**.
  Bij vier of vijf gymnasten valt het laagste punt per toestel altijd weg.
- Puntennormen voor toernooien per ploeg worden bepaald op het toernooi toestelturnen per ploeg. Deze worden nadien naar alle trainers gecommuniceerd.

KLACHTEN

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

Klachten tegen scores of resultaten:
Er kan enkel een klacht ingediend worden tegen de moeilijkheidsscore van de eigen gymnast/formatie/groep. Indien de trainer hierin een fout vaststelt, neemt hij/zij, **op het toernooi**, zo snel mogelijk contact op met de wedstrijdleider.

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.

NIEUW: 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.

CONTACT

Coördinator Recreatoernooien
Ruth Franceus

ruthfranceus@gymfed.be
09/243 12 07

www.gymfed.be