gymfed
recrea
toernooien



we are
gym

Programma RECREA
Airtrack - Lange mat – Tumbling
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....6
TECHNISCH PROGRAMMA....8
1 VISIE....8
2 INFO DEELNAME....8
3 MATERIAAL....8
4 KLEDIJ....8
RECREA LANGE MAT....9
1 CATEGORIEËN....9
2 PROGRAMMA 7-8 JAAR EN 9-10 JAAR....9
3 PROGRAMMA 11-12 JAAR, 13-14 JAAR EN 15+ JAAR....16
RECREA TUMBLING....18
1 CATEGORIEËN....18
2 PROGRAMMA....18
3 TUMBLING KEUZEREEKSEN....19
RECREA AIRTRACK....20
1 CATEGORIEËN....20
2 PROGRAMMA....20
3 AIRTRACK KEUZEREEKSEN....21
PRIJSUITREIKING....22
JURERING....23
1 MOEILIJKHEID....23
2 UITVOERING....24
CONTACT....26

ALGEMEEN

Dit infodocument bevat alle nodige info om te kunnen deelnemen aan de Recreatoernooien Airtrack, Lange mat en Tumbling. 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 'Recrea Airtrack, Lange mat, Tumbling' 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'.

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.
- 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 per deelname (per discipline)**. Het totaalbedrag wordt gefactureerd aan de club en kan in geen enkel geval teruggevorderd worden.
- De inschrijvingen gebeuren uiterlijk 4 weken vóór de datum van het gekozen toernooi. **Opgelet!** Dit wordt strikt opgevolgd, zorg voor een onmiddellijk volledige en correcte inschrijving!

STAPPENPLAN

Inschrijven voor de Recreatoernooien gebeurt als volgt:

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

4 DEADLINES

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

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

5 COMMUNICATIE

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

PERIODE	COMMUNICATIE
3.5 weken voor het toernooi	▪ 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.

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 het toestel grond jureren op de toernooien toestelturnen.
  - Juryleden met jurybrevet tumbling (competitie) kunnen ook Recrea airtrack en lange mat jureren.
  - Juryleden met jurybrevet trampoline kunnen ook Recrea minitrampoline en dubbele minitrampoline jureren.
  - Juryleden met jurybrevet dubbele minitrampoline kunnen ook Recrea minitrampoline jureren.

  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 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 aan de Recreatoernooien.

De oefenstof in de programma's "Recrea Airtrack, Lange mat en Tumbling" 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 'Tumbling, Lange Mat en Airtrack'.

2 INFO DEELNAME

- Per toernooi mag een gymnast aan **maximum twee disciplines** deelnemen.
- Tot en met Recrea 11-12 jaar zijn de leeftijdscategorieën gemengd (jongens-meisjes).
- Vanaf Recrea 13-14 jaar wordt er een onderscheid gemaakt tussen jongens-meisjes.
- Alle gymnasten nemen deel in de eigen leeftijdscategorie.

3 MATERIAAL

- Er wordt geturnd op clubmateriaal.
- Lange mat: 2 lange matten (12m) op elkaar + springplank (optioneel)
- Airtrack: hoog of laag model + aanloop + 2 valmatten
  Het soort model van airtrack wordt genoteerd op de activiteitenpagina van het Recreatoernooi.
- Tumbling: Tumblingbaan + aanloop + 2 valmatten + springplank (optioneel)

4 KLEDIJ

- Meisjes: turnpak met of zonder turnshortje of een nauwsluitend T-shirt met turnshortje
- Jongens: turnpak of nauwsluitend T-shirt met turnshortje
- Uurwerken en sieraden zijn niet toegestaan, uitgezonderd kleine oorbellen (steentjes) in het oor.
- De haren dienen zorgvuldig bij elkaar gehouden te worden. Losse lange haren zijn niet toegestaan.
- Trainers: Sportieve kledij

RECREA LANGE MAT

1 CATEGORIEËN

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

NIEUW!

Vanaf het seizoen 2020-2021 worden er 3 Gymtopia happenings georganiseerd voor de 7-8 jarigen naast het huidige aanbod.
Vanaf het seizoen 2021-2022 kunnen alle 7-8 jarigen deelnemen aan de Gymtopia organisaties en vervalt de categorie 7-8 jaar op de recreatoernoeien.

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

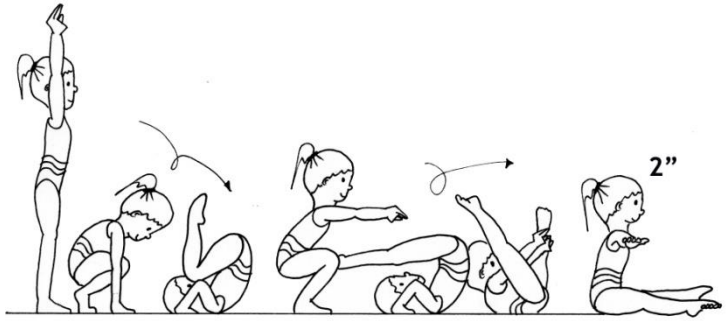
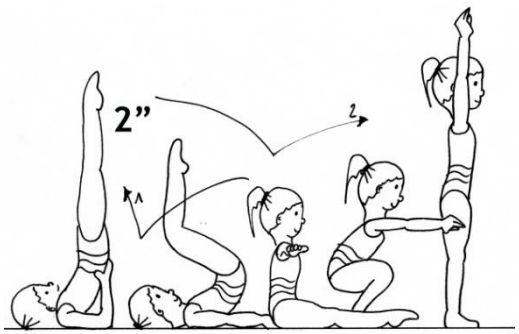
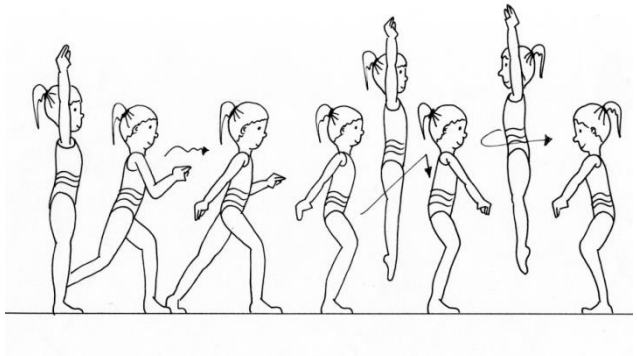
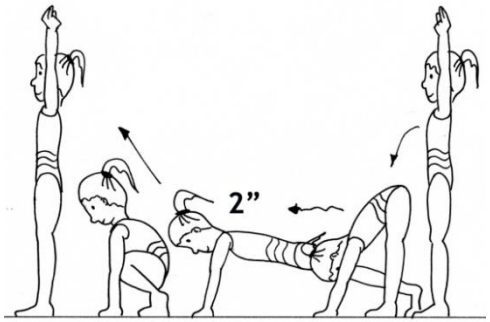
2 PROGRAMMA 7-8 JAAR EN 9-10 JAAR

- Elke gymnast voert 3 verschillende reeksen uit:
  - **1 opgelegde reeks** te kiezen uit de opgelegde reeksen:
    - Recrea 7-8 jaar: oefening A of B
    - Recrea 9-10 jaar: oefening A, B, C of D
  - **2 keuzereeksen** te kiezen uit:
    - Recrea 7-8 jaar: groep 1 en/of 2
    - Recrea 9-10 jaar: groep 1, 2, 3 of 4

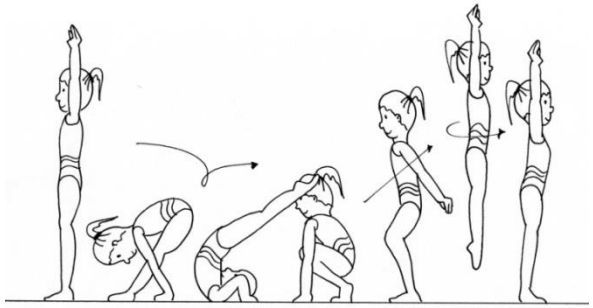
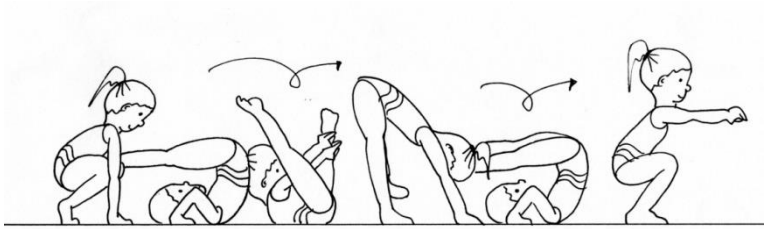
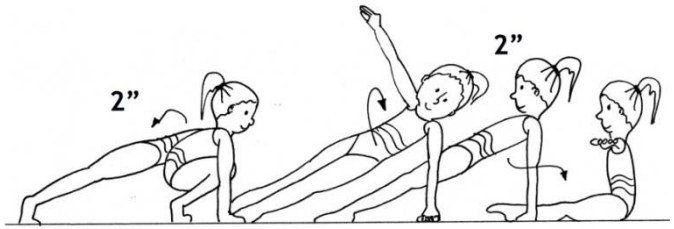
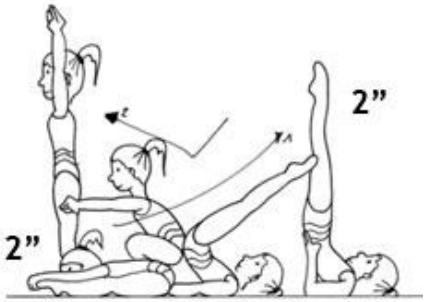
Aandachtspunten!

- Een reeks wordt in één richting geturnd.
- De verbinding rondat-rad of rondat-rondat, wordt vlot uitgevoerd d.m.v. een streksprong met ½ draai, uitstap.
- Wanneer een reeks eindigt met rondat of flik wordt een streksprong (=outbounce) voor de landing toegelaten.
- Rad 1 hand = voorkeurshand
- Op elke wedstrijd dient per gymnast een wedstrijdblad op het daarvoor bestemd formulier, bij het aanmelden op de wedstrijd, afgegeven te worden.
- Een keuzereeks beginnend met rad, rondat, overslag, salto vw, mag voorafgegaan worden met een opsprong of aanloop.
- De aanloop wordt niet als start van de reeks gezien. De reeks mag 1x hernomen worden indien enkel de aanloop werd uitgevoerd. Hiervoor wordt GEEN deductie gegeven.
- De gymnasten mogen bij onderbreking van de reeks éénmalig een nieuwe poging ondernemen na goedkeuring van de jury en mits een deductie van 1 punt door de juryleden van uitvoering.
- De reeks moet op de mat geturnd worden. De opsprong of het 1ste element wordt als het begin van de reeks gezien. Deductie 0,5 punten indien dit niet het geval is.
- Het maken van beeldmateriaal is niet toegelaten op het wedstrijdplateau en mag niet gebruikt worden om een beslissing van de jury te herzien.
- Een keuzereeks beginnend met rad, rondat, overslag, salto vw, mag voorafgegaan worden met een opsprong of aanloop.

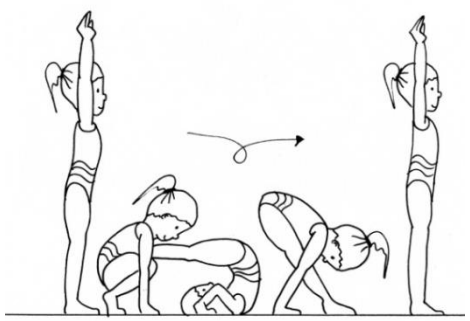
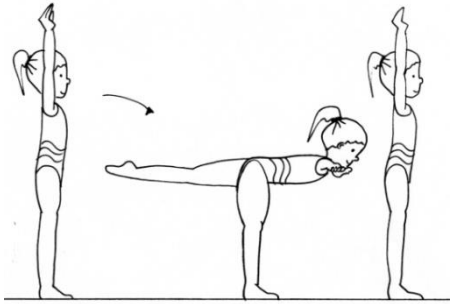
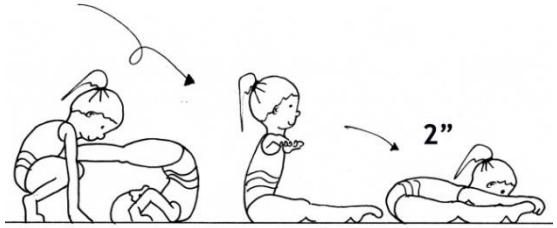
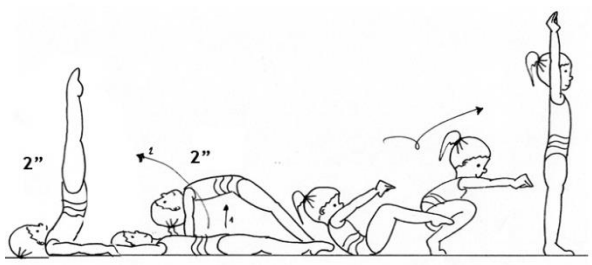
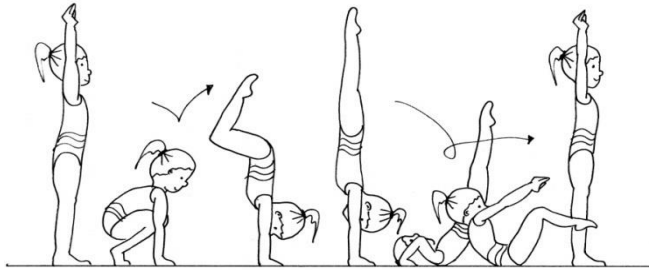
LANGE MAT OPGELEGD WERK Oefening A – Moeilijkheidswaarde: 1,0

Deel 1	Deel 2
	
Rol voorwaarts, onmiddellijk gevolgd door rol voorwaarts tot spreidzit, armen zijwaarts (2 sec.), rechte rug.	Benen sluiten en rugwaarts schommelen met gebogen benen tot kaarsstand komen, handen ondersteunen bekken (2 sec.) via hurkstand tot strekstand komen zonder steun van de handen.
Deel 3	**Deel 4**
	
3-pas aanloop en streksprong tot stand op beide voeten, opsprong ½ draai tot strekstand.	Voorwaarts buigen met gestrekte benen en in 4 passen met de handen komen tot correcte handen- en voetensteun (pomphouding) (2 sec.), inhurken en komen tot strekstand.

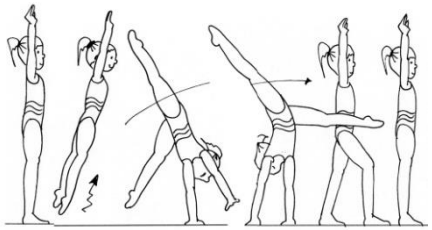
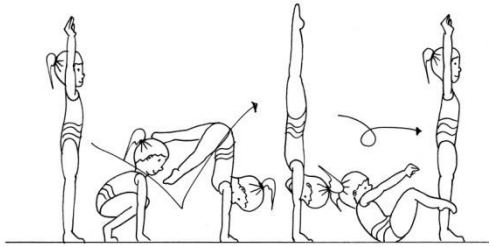
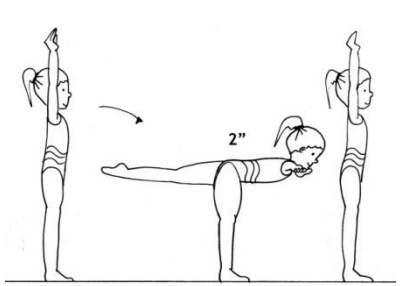
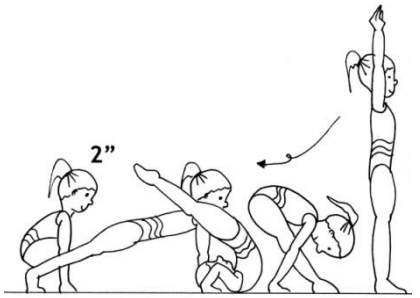
LANGE MAT OPGELEGD WERK Oefening B – Moeilijkheidswaarde: 2,0

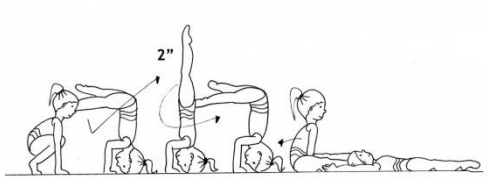
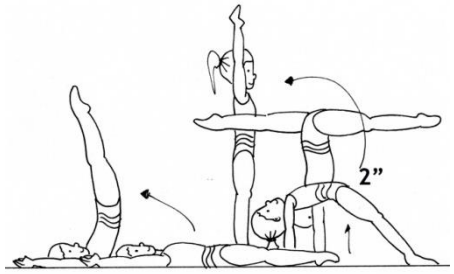
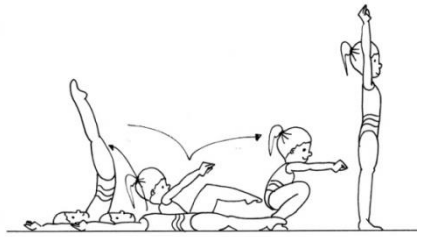
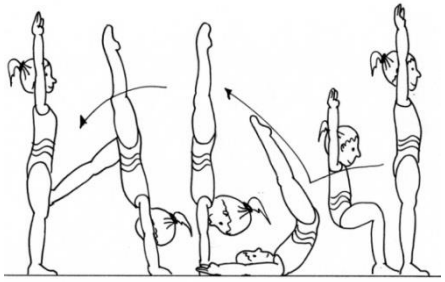
Deel 1	Deel 2
	
Rol rugwaarts met gestrekte benen tot hurkstand, opsprong ½ draai.	Rol voorwaarts met gespreide benen, rechtkomen met of zonder handensteun, gevolgd door rolvoorwaarts tot hurkstand.
Deel 3	**Deel 4**
	
Vanuit hurkstand, handen plaatsen en door afstoot van beide voeten komen tot handen- en voetensteun (pomphouding), (2 sec.), ½ draai tot handen- voetensteun rugwaarts (2 sec.), komen tot strekzit armen zijwaarts.	Vanuit zit voorwaarts neigen tot gesloten strekzit (2 sec.), met gestrekte benen naar kaarsstand komen, handen ondersteunen bekken (2 sec.), met twee voeten samen via hurkstand komen tot strekstand.

LANGE MAT OPGELEGD WERK Oefening C – Moeilijkheidswaarde: 4,0

Deel 1	Deel 2	Deel 3
		
Vanuit strekstand, rol voorwaarts met gestrekte benen rechtkomen.	Waagstand (2 sec.).	Rol voorwaarts tot strekzit armen zijwaarts, voorwaarts buigen tot handen aan voeten (2 sec.).
Deel 4	**Deel 5**	
		
Komen tot streklig en brugje opduwen met gestrekte benen (2 sec.) en terug, met gebogen benen naar kaarsstand (2 sec.) (zonder ondersteuning van het bekken, armen onder) en via hurkstand tot strekstand komen.	Ophurken tot handstand en doorrollen tot strekstand.	

LANGE MAT OPGELEGD WERK Oefening D – Moeilijkheidswaarde: 6,0

Deel 1	Deel 2	Deel 3	Deel 4
			
Opsprong rad, ¼ draai.	Opspreiden tot handstand en doorrollen.	Waagstand (2 sec.) en komen tot strekstand.	Rol rugwaarts met gestrekte benen tot pomphouding (halve stut) (2 sec.), inhurken tot hurkstand.

Deel 5	Deel 6 – keuze 1	Deel 6 - keuze 2	
			
Vanuit hurkstand, met gespreide benen tot kopstand komen (2 sec.), terugkomen tot spreidzit en benen sluiten tot streklig, armen opwaarts.	Met gestrekte benen naar kaarsstand (zonder ondersteuning van het bekken, armen boven) en met gebogen benen opnieuw tot ruglig met gebogen benen en brugje opduwen (2 sec.), met afstoot van 1 voet, benen gestrekt overspreiden tot strekstand.	OF Met gestrekte armen en benen naar kaarsstand, (zonder ondersteuning van het bekken) en via hurkstand tot strekstand komen. Stut tot vluchtige handstand tot strekstand.	

LANGE MAT KEUZEREEEKSEN 7-8 jaar en 9-10 jaar

	Groep 1	Groep 2	Groep 3	Groep 4
	MH: 1,0	**MH: 1,5**	**MH: 2,0**	**MH: 2,5**
	3 delen	**3 delen**	**3 delen**	**2 delen**
	zonder handstand en rad	**met handstand en rad**	**met rondat en overslag**	**met flik**
A	Rol voorwaarts Hazesprong Rol voorwaarts	Rol voorwaarts streksprong ½ dr. Rol rugwaarts streksprong ½ dr. Rol voorwaarts	Rondat Rad Rad	Rondat Flik
B	Rol voorwaarts Hazesprong streksprong ½ draai Rol rugwaarts	Rol voorwaarts Handstand doorrollen Rad	Rondat Rondat Rad	
C	Rol voorwaarts Rol voorwaarts strek-sprong ½ draai Rol rugwaarts	Rol voorwaarts Handstand doorrollen Rad 1 hand	Rondat Rondat Rondat	
D		Rol voorwaarts Rad Rad	Overslag Rad Rad	
E		Rol voorwaarts Rad Rad 1 hand	Overslag Rondat Rad	
F		Handstand doorrollen Rad Rad	Overslag Overslag Rad	
G		Handstand doorrollen Rad Rad 1 hand		
H		Rad Rad Rad		

3 PROGRAMMA 11-12 JAAR, 13-14 JAAR EN 15+ JAAR

- Elke gymnast voert **drie** verschillende reeksen uit, gekozen uit de groepen 1 tot en met 7
- De gymnast mag **max. 2 reeksen** uit dezelfde groep springen. Indien er 3 reeksen worden gesprongen uit dezelfde groep, krijgt de gymnast voor die reeks 0,0 voor moeilijkheid.
  Uitzondering: Recrea 11-12 jaar mogen 2 of 3 reeksen springen uit groep 1
- De gymnasten kiezen hun delen uit volgende groepen:
  - Recrea 11-12 jaar groep 1- 4
  - Recrea 13-14 jaar groep 1-7
  - Recrea 15+ jaar groep 1-7
- Tabel met mogelijke reeksen: zie hieronder
- Op elke wedstrijd dient per gymnast een wedstrijdblad op het daarvoor bestemd formulier, bij het aanmelden op de wedstrijd, te worden afgegeven.

Aandachtspunten + verduidelijking uitvoering:

- De verbinding rondat-rad, rondat-rondat, flik-rad en flik-rondat wordt vlot uitgevoerd d.m.v. streksprong met ½ draai, uitstap.
- Wanneer een reeks eindigt met rondat of flik wordt een streksprong voor de landing toegelaten.
- Salto voorwaarts = met uitstappen (NIET: landen op 2 voeten en opsprong!)
- Rad 1 hand = voorkeurshand
- Alle handstanden zijn inclusief doorrollen
- Een keuzereeks beginnend met rad, rondat, overslag, salto vw, mag voorafgegaan worden met een opsprong of aanloop.
- De aanloop wordt niet als start van de reeks gezien. De reeks mag 1x hernomen worden indien enkel de aanloop werd uitgevoerd. Hiervoor wordt GEEN deductie gegeven.
- De gymnasten mogen bij onderbreking van de reeks éénmalig een nieuwe poging ondernemen na goedkeuring van de jury en mits een deductie van 1 punt door de juryleden van uitvoering.
- Brug rugwaarts en voorwaarts starten vanuit stand. Positie van het been/voet bij de starthouding is vrij te kiezen.
- Handstand ½ draai: Opzwaaien naar handstand – ½ draai op de handen – Benen gestrekt en gesloten naar beneden brengen tot stand.
- Rad tot kniezit: Eindhouding = 1 knie – 1 voet. Zitvlak boven de knie die steunt op de grond.
- Stut wordt uitgevoerd met gestrekte armen.
- Vrije rad wordt steeds met aanloop uitgevoerd en mag, indien nodig, in de tegengestelde richting geturnd worden.
- Buikrol en elleboogsteun wordt altijd uitgevoerd zonder doorrollen.

© 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

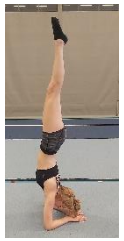
PROGRAMMA RECREA
AIRTRACK – LANGE MAT - TUMBLING
2020-2021

NIEUW! LANGE MAT KEUZEREEKSEN 11-12 jaar, 13-14 jaar en 15+ jaar

	Groep 1	Groep 2	Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7
	MW: 1 punt	MW: 3 punten	MW: 4 punten	MW: 6 punten	MW: 7 punten	MW: 8 punten	MW: 9 punten
A	Rol voorwaarts Handstand Rad	Rondat Rad Rad	Brug rugwaarts Rad Brug voorwaarts	Overslag Rondat Flik	Rondat Flik Flik Flik	Salto vw Rondat Rondat	Rondat Flik Flik salto rw. gehurkt
B	Handstand Rad 1 hand Rad	Rondat Rondat rad	Brug voorwaarts Handstand ½ draai Brug rugwaarts	Rondat Rondat Flik	Rondat Flik Flik Vrije rad	Salto vw Rondat Flik	Rondat Flik Flik Salto rw. gehoekt
C	Rad Rad Rad	Rondat Rondat Rondat	Handstand 1/1 draai Brug voorwaarts Brug rugwaarts	Rondat Flik Rondat	Overslag Rondat Flik Flik	Rondat Rondat Salto rw	Salto vw. Rondat Flik Flik
D	Ophurken handstand Rad Koprol rw. gestrekte benen	Overslag Rad Rondat	Handstand ½ draai Brug rugwaarts tot kniezit Buikrol of elleboogsteun	Rondat Flik Flik	Overslag Rondat Flik Vrije rad	Overslag Rondat Salto rw	Salto vw. Gehoekt Rondat Flik Flik
E	Rad 1 hand Rad tot kniezit Buikrol* of elleboogsteun**	Overslag Rondat rondat	Brug voorwaarts Handstand ½ draai Stut	Overslag Rondat Vrije rad	Rondat Rondat Flik Flik	Rondat Flik Salto rw	Salto vw. Gehurkt Rondat Flik Salto rw. Gehoekt

! Bekijk ook zeker de aandachtspunten op vorige pg om een correcte uitvoering van elk deel te garanderen.

*Buikrol: 

**Elleboogsteun: 

RECREA TUMBLING

1 CATEGORIEËN

Categorie	Jongens/meisjes		Geboortejaren in 2021
Recrea 11-12 jaar	Jongens - meisjes		2010-2009
Recrea 13-14 jaar	Jongens	Meisjes	2008-2007
Recrea 15+ jaar	Jongens	Meisjes	2006 en vroeger

2 PROGRAMMA

- Elke gymnast voert **drie** verschillende reeksen uit, gekozen uit de groepen 1 tot 4.
- De gymnast mag **maximum 2 reeksen** uit dezelfde groep springen.
  Uitzondering: 11-12 jaar mogen 3 reeksen springen uit groep 1
- Tabel met mogelijke reeksen is hieronder terug te vinden.
- Op elke wedstrijd dient per gymnast een wedstrijdblad op het daarvoor bestemd formulier, bij het aanmelden op de wedstrijd, afgegeven te worden.

Aandachtspunten!

- Een reeks wordt in één richting geturnd**.**
- De verbinding rondat-rad of rondat-rondat, wordt vlot uitgevoerd d.m.v. streksprong met ½ draai, uitstap.
- Wanneer een reeks eindigt met rondat of flik wordt een streksprong voor de landing toegelaten.
- Salto voorwaarts = met uitstappen (NIET: landen op 2 voeten en opsprong!)
- Indien er 3 reeksen worden gesprongen uit dezelfde groep, krijgt de gymnast voor die reeks 0,0 voor moeilijkheid.
- Een keuzereeks beginnend met rad, rondat, overslag, salto vw, mag voorafgegaan worden met een opsprong of aanloop.
- De aanloop wordt niet als start van de reeks gezien. De reeks mag 1x hernomen worden indien enkel de aanloop werd uitgevoerd. Hiervoor wordt GEEN deductie gegeven.
- De gymnasten mogen bij onderbreking van de reeks éénmalig een nieuwe poging ondernemen na goedkeuring van de jury en mits een deductie van 1 punt door de juryleden van uitvoering.
- Streksprong met ½ draai wordt niet als deel aanschouwd en wordt enkel geturnd indien dit nodig is tussen 2 delen (vb: rondat rondat).

3 TUMBLING KEUZEREEKSEN

	Groep 1	Groep 2	Groep 3	Groep 4
	MH: 7,0	MH: 8,0	MH: 9,0	MH: 10,0
	3 delen	3 delen	3 delen	4 delen
A	Rad Rad Rad	Rad Rondat Flik	Rondat Rondat Salto rw gehurkt	Salto vw. gehurkt Rondat Flik Flik
B	Rondat Rad Rad	Overslag Rondat Flik	Rondat Flik Flik	Salto vw. gehoekt Rondat Flik Flik
C	Rondat Rondat Rad	Rondat Rondat Flik	Salto vw gehurkt Rondat Flik	Rondat Flik Flik Flik
D	Rondat Rondat Rondat	Rondat Flik Rad	Salto vw. gehoekt Rondat Flik	Rondat Flik Flik Salto rw. gehurkt
E	Overslag Rondat Rad	Rondat Flik Rondat	Rondat Flik Salto rw. gehurkt	Rondat Flik Flik Salto rw. gehoekt
F			Rondat Flik Salto rw. gehoekt	Salto vw. gehurkt Rondat Rondat Salto rw. gehurkt

© 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 CATEGORIEËN

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

2 PROGRAMMA

- Elke gymnast voert **drie** verschillende reeksen uit, gekozen uit de groepen 1 tot 5.
- De gymnast mag **max. twee reeksen** uit dezelfde groep springen.
  Uitzondering: Recrea 9-10 jaar en Recrea 11-12 jaar mogen 3 reeksen springen uit groep 1
- Op elke wedstrijd dient per gymnast een wedstrijdblad op het daarvoor bestemd formulier, bij het aanmelden op de wedstrijd, afgegeven te worden.

Aandachtspunten!

- Een reeks wordt in één richting geturnd**.**
- De verbinding rondat-rad of rondat-rondat, wordt vlot uitgevoerd d.m.v. streksprong met ½ draai, uitstap.
- Wanneer een reeks eindigt met rondat of flik wordt een streksprong voor de landing toegelaten.
- Salto voorwaarts = met uitstappen (NIET: landen op 2 voeten en opsprong!)
- Indien er 3 reeksen worden gesprongen uit dezelfde groep, krijgt de gymnast voor die reeks 0,0 voor moeilijkheid.
- Een keuzereeks beginnend met rad, rondat, overslag, salto vw, mag voorafgegaan worden met een opsprong of aanloop.
- De aanloop wordt niet als start van de reeks gezien. De reeks mag 1x hernomen worden indien enkel de aanloop werd uitgevoerd. Hiervoor wordt GEEN deductie gegeven.
- De gymnasten mogen bij onderbreking van de reeks éénmalig een nieuwe poging ondernemen na goedkeuring van de jury en mits een deductie van 1 punt door de juryleden van uitvoering.
- Streksprong met ½ draai wordt niet als deel aanschouwd en wordt enkel geturnd indien dit nodig is tussen 2 delen (vb: rondat rondat).

3 AIRTRACK KEUZEREEKSEN

	Groep 1	Groep 2	Groep 3	Groep 4	Groep 5
	MW: 6,0	MW: 7,0	MW: 8,0	MW: 9,0	MW: 10,0
	3 delen	3 delen	3 delen	3 delen	4 delen
A	Rad Rad Rad	Rondat Rondat Overslag	Salto vw. gehurkt Rondat Overslag 2 benen	Rad Rondat Salto rw. gehurkt	Salto vw. gehurkt Rondat Flik Salto rw. gehurkt
B	Rad Rad Rondat	Rondat Rondat Volt	Overslag Overslag 2 benen Salto vw. gehurkt	Rondat Rondat Salto rw. gehurkt	Salto vw. gehoekt Rondat Flik Salto rw. gehurkt
C	Rad Rondat Rondat	Overslag Rondat Rad	Salto vw. gehurkt Overslag Overslag 2 benen	Rondat Flik Salto rw. gehurkt	Salto vw. gehurkt rondat Flik Salto rw. gehoekt
D	Rondat Rondat Rondat	Overslag Rad Rondat	Salto vw. gehurkt Rondat Rad	Rondat Flik Salto rw. gehoekt	Overslag Overslag 2 benen Salto vw. gehurkt Salto vw. gehurkt
E		Overslag Rondat Flik	Salto vw. gehurkt Overslag Rondat	Salto vw. gehurkt Rondat flik	Rondat Temp Flik Flik
F		Rad Rondat Flik	Salto vw. gehurkt Overslag Rad	Salto vw. gehoekt Rondat Flik	Rondat Flik Temp Flik
G		Rondat Rondat Flik	Rondat Flik Flik		Rondat Flik Flik Salto rw. gehurkt
H		Rondat Flik Rondat			Rondat Flik Flik Salto rw. gehoekt
I					Rondat Flik Flik Salto rw. gestrekt

- De gymnasten treden voor de prijsuitreiking aan in turnkledij of clubkledij.
- **Ranking/klassement**
  - Recrea 7-8 jaar, Recrea 9-10 jaar en Recrea 11-12 jaar
    - Turnen voor een gouden, zilveren of bronzen medaille naargelang 1/3 van het klassement. Er wordt dus niet langer gewerkt met (variabele) puntennormen.
  - Recrea 13-14 jaar, Recrea 15+ jaar (klassement per niveau en per leeftijdscategorie)
    - Individuele ranking (1-2-3 medaille/beker) – vanaf de 4de plaats wordt een aandenken voorzien.

- **Bekendmaking van de resultaten:**
  - Op het toernooi
    - Recrea 7-8 jaar, Recrea 9-10 jaar en Recrea 11-12 jaar: vermelding goud-zilver-brons
    - Recrea 13-14 jaar, Recrea 15+ jaar: vermelding individuele ranking
    - De resultaten zoals vermeld op de prijsuitreiking kunnen na de wedstrijd afgehaald worden op het wedstrijdsecretariaat.
  - Week na de wedstrijd: clubcontactpersoon ontvangt per e-mail alle resultaten met de punten van alle categorieën.

JURERING

- Een oefening wordt beoordeeld door een jurypanel bestaande uit:
  - 1 voorzitter (bepaalt de moeilijkheidswaarde)
  - 2 tot 4 juryleden voor uitvoering afhankelijk van aantal beschikbare juryleden
- NIEUW! Er wordt gebruik gemaakt van **nieuwe** wedstrijdbladen. Zie bijlage.
- Indien een gymnast de volgorde van reeksen verwisselt, wordt dit niet bestraft.
- De berekening van een reeks gebeurt als volgt:
  - Tot en met 2 uitvoeringsjuryleden wordt het gemiddelde van de punten in aanmerking genomen voor de uitvoeringsscore x 3 + moeilijkheidswaarde.
    Voorbeeld: Uitvoering: 8,2 8,3
    Moeilijkheid: 6
    Score reeks: (8,2 + 8,3) / 2) x 3 + 6= 30,75
  - Vanaf 3 uitvoeringsjuryleden valt de hoogste en laagste score weg, de middelste score of gemiddelde van de overige uitvoeringsscores x 3 + moeilijkheidswaarde.
    Voorbeeld: Uitvoering: ~~8,2~~ 8,3 8,4 ~~8,5~~
    Moeilijkheid: 6
    Score reeks: (8,3 + 8,4) / 2) x 3 + 6= 31,05
- Deducties: zie foutentabel
- Juryleden moeilijkheid bepalen de moeilijkheidswaarde en controleren herhalingsregels.
- Een keuzereeks beginnend met rad, rondat, overslag, salto vw, mag voorafgegaan worden met een opsprong of aanloop.
- Het maken van beeldmateriaal is niet toegelaten op het wedstrijdplateau en mag niet gebruikt worden om een beslissing van de jury te herzien.

1 MOEILIJKHEID

In onderstaande gevallen wordt geen moeilijkheidswaarde toegekend:

- Indien een gymnast twee identieke reeksen springt. Er wordt geen moeilijkheidswaarde toegekend voor de herhaalde reeks.
- Indien een gymnast drie reeksen springt uit dezelfde groep (met uitzondering van de 11-12 jarigen) wordt er geen moeilijkheidswaarde toegekend voor de derde reeks uit dezelfde groep.
- Indien een gymnast een reeks springt die niet in het reglement is opgenomen, wordt geen moeilijkheidswaarde toegekend voor de 'onbestaande' reeks.
- Bij het afwijken van de opgegeven reeks (reeks staat niet op het wedstrijdblad) wordt er geen moeilijkheidswaarde toegekend voor deze reeks.
- Indien een gymnast, ingeschreven in de categorie lange mat categorie 2 (=met salto), geen enkele reeks met salto turnt wordt geen moeilijkheidswaarde toegekend voor de derde reeks.
- Moeilijkheid en maximum voor uitvoering bij een onvolledige keuzereeks (stopzetting van de reeks of vanaf het element wanneer hulp geboden wordt):

	Max. moeilijkheid	Startwaarde uitvoering
3 delen	**4,0**	**9,0**
2 delen	**1,0**	**8,0**
1 deel	**0,0**	**5,0**

2 UITVOERING

Uitvoering wordt steeds op 10 punten gejureerd met deductie tot maximaal 1,0 punt per uitgevoerd deel en maximale deductie van 0,5 punt voor de landing.

Dus: een reeks van 3 delen heeft een maximale deductie van 3,0 punten + 0,5 punt (= 3,5 punten).

DEDUCTIE	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	1,0
Lichaamshouding						
Strekking armen	x	x	x			
Strekking benen	x	x	x			
Strekking tenen/voeten	x					
Plaatsing/schuiven van de handen	x	x	x			
Houding van het lichaam	x	x	x	x		
Afwijking richting	x	x	x			
Amplitude	x	x	x			
Onvoldoende lang aanhouden van de houdingen (aangeduid met '2 sec.')	x	x				
Dynamiek van de oefening	x	x	x	x	x	
Dubbel tik met voet na salto vw uitstap					x	
Evenwichtsverlies	x					
Terugkeren bij handstand doorrollen			x		x	
De reeks moet op de mat geturnd worden. Het eerste element wordt als het begin van de reeks gezien.					x	
Landing (op beide voeten – 3 seconden)						
Per extra pas na de landing	x					
Mat raken met één of twee handen (niet steunen)			x			
Niet in midden lange mat eindigen	x	x	x			
Verlaten toestel					x	
Val					x	
Maximale deductie/Deel						
Lange mat: Vergeten of foutief deel in opgelegde reeks						x
Hulp (opgelegde reeks)						x

Bijtrekpas of tussenstap (voor deel)						x
Landen salto vw uitstap op 2 voeten						x
Menichelli ipv flik						x

BIJLAGE - WEDSTRIJDBLAD

Discipline: **Tumbling / Lange mat / Airtrack** (omcirkel wat past)		
Naam		
Club		
NR		
Reeks	**Code reeks (Kolom + groep)**	**MW**
1		
2		
3		

Discipline: **Tumbling / Lange mat / Airtrack** (omcirkel wat past)		
Naam		
Club		
NR		
Reeks	**Code reeks (Kolom + groep)**	**MW**
1		
2		
3		

Discipline: **Tumbling / Lange mat / Airtrack** (omcirkel wat past)		
Naam		
Club		
NR		
Reeks	**Code reeks (Kolom + groep)**	**MW**
1		
2		
3		

CONTACT

Coördinator Recreatoernooien
Ruth Franceus

ruthfranceus@gymfed.be
09/243 12 07

www.gymfed.be