



RECREA TOESTELTURNEN

Aandachtspunten voor juryleden en trainers
Seizoen 2019-2020

ALGEMEEN

- **Aftrek geplooid benen en armen**

→ Tot maximum 0,3 punt aftrek voor geplooid armen en tot maximum 0,3 punt aftrek voor geplooid benen per deel

- **Helpen in het algemeen?**

→ Indien de gymnast het deel zelfstandig kan uitvoeren, telt het deel. Indien de hulp in die mate is dat de gymnast het deel niet zelfstandig kan uitvoeren, wordt het deel afgekeurd

SPRONG

- De minimale afstand van 50 cm van springplank tot plint is enkel voor de oefeningen D, E en F opgelegd werk. Indien dit niet het geval is, zal dit resulteren in een mindere uitvoering en geldt een deductie in uitvoering, geen nulsprong.
- 2 dezelfde sprongen uitvoeren is toegelaten bij opgelegd werk. Er dient wel minimaal 1 plintsprong bij te zijn.
- Indien een nulsprong wordt toegekend, krijgt de gymnast een tweede kans mits aftrek van 0.5 punt in samenstelling.
- Overslag: er dient een zweeffase (kort contact op de plint + kaatsen uit schouders) te zijn in de overslag.

DAMESBRUG

- Om de opwarmtijd van 10 minuten aan damesbrug te respecteren, wordt op volgende manier gewerkt:
 - Opwarmen per 'breedte'
 - Opwarmen van 5 delen (inclusief opsprong en afsprong)
 - Graag onderling afspreken met de aanwezige trainers
 - Juryleden aan damesbrug volgen hiervoor het nodige op
- Kiekezit met 1 voet = voet tussen de handen plaatsen

BALK

- De handpositie bij kaarsstand is vrij te kiezen
- Koprol op de balk = 2 voeten raken bovenkant balk
Indien een gymnast rechtstaat op de balk na de koprol zonder val, dan is er geen discussie en telt het deel.
- Waagstand = been horizontaal – 10-15 gr afwijkend
- Kozaksprong = been horizontaal – 10-15 gr afwijkend
- Vluchtige handenstand = voeten samen boven 45gr
- Handenstand = voeten samen boven verticale
- Rondat salto als afsprong wordt niet toegelaten

VLOER

- Helpen bij handenstand – vasthouden 1 voet toegestaan? Bij oefening A op vloer mag enkel de arm uitgestrekt worden als steun voor de benen.
- Minicelli dient vanuit (stil)stand te vertrekken en mag niet vooraf gegaan worden door een kaats (flik of rondat)
- Hurksprong = knieën minimaal horizontaal
- Waagstand = Opgeheven been horizontaal
- Rollen met gestrekte benen: Een kleine knik in de knieën wordt bestraft in de uitvoeringsscore. Bij een grote buiging wordt het deel afgekeurd.
- Bij $\frac{1}{2}$ draai of 1/1 is de stand van de voeten na de sprong bepalend of het deel wordt toegekend.
- Loopoverslag $\neq$ brug voorwaarts. Er dient een zweeffase te zijn.

REK - HERENBRUG

- **NIEUW!** Er zijn enkele oefeningen voor de jongens toegevoegd aan het programma. Het beeldmateriaal van de oefeningen kunnen jullie terugvinden bij beeldmateriaal via je persoonlijk Gymfed profiel.
- Greepwissels kunnen enkel een bonus opleveren bij bewegingen met zwaaien in hang. Molendraai voorwaarts bevat geen greepwissels en heeft moeilijkheid 0.5p.
- Zolendraai: Voeten op legger plaatsen behoort tot dit element en kan dus niet aanzien worden als een apart deel. Bekken minstens horizontaal bij het plaatsen van de voeten op de rekstok
- 1 zwaai = voor en een achterzwaai.
- Handen steeds in kneukelgreep (behalve indien anders beschreven in het programma)

Extra aandachtspunten vrij werk

- Op de wedstrijdbladen per toestel staat slechts een korte omschrijving per deel. In het programma staat de volledige omschrijving. Bekijk dus steeds de omschrijving van het desbetreffende deel in het programma.
- Nummer de delen op het wedstrijdblad overeenkomstig in de volgorde dat deze geturnd zullen worden.
- Er mogen maximaal 8 verschillende delen geturnd worden.
- Bij balk, brug, rek en herenbrug dient er verplicht een opsprong en afsprong geturnd te worden.
- Bij de damesbrug dient men verplicht de twee leggers te gebruiken.

Algemene aandachtspunten voor de trainers

- Het is niet toegelaten om foto's of filmpjes te maken op de wedstrijdvloer.
- We verwachten dat de trainers in clubkledij of sportieve kledij op de wedstrijdvloer staan.
- Graag maken wij de trainers er attent op om te kiezen voor elementen die de gymnast vaardig zijn en technisch juist uitgevoerd worden. Dit primeert op een hoge moeilijkheid.
- Feedback vragen aan de juryleden kan tijdens de rotatie naar een volgend toestel. Bij discussie, wend je tot de wedstrijdleider.
- Gymnasten wachten op de voor hen voorbehouden banken en houden de wedstrijdvloer zo veel mogelijk vrij.

Algemene aandachtspunten voor de juryleden

- We verwachten dat de juryleden zich stipt aanmelden in correcte jurykledij in de juryvergadering.
- Zorg dat je het programma 2019-2020 bij je hebt.
- Trainers kunnen feedback opvragen bij de juryleden na het afkeuren van een element. Zorg dat je voor elk afgekeurd deel de nodige feedback kan geven aan de trainers. Bij verdere discussie bekijk dit samen met de wedstrijdleider.
- Glimlach naar de gymnasten 😊

A group of young girls are smiling and posing together in a gymnasium. They are wearing various athletic outfits, including a leopard print shirt and a black long-sleeved shirt. The background is a blurred view of the gym floor and other people.

We wensen iedereen
veel succes en fun toe
op de aankomende
recreatoernooien!