



Reglement Special Olympics Belgium

# Artistieke Gymnastiek

*Juni 2018*



## INHOUDSTAFEL

<b>HOOFDSTUK 1: OFFICIELE ONDERDELEN</b>	<b>3</b>
<b>HOOFDSTUK 2: DIVISIONING/WEDSTRIJDREGLEMENT</b>	<b>4</b>
<b>HOOFDSTUK 3: UITRUSTING</b>	<b>6</b>
Artikel 1: Kledij	6
Artikel 2: Gymnastiekbenodigdheden voor dames en heren	6
<b>HOOFDSTUK 4: VEILIGHEIDSMATREGELEN</b>	<b>7</b>
<b>HOOFDSTUK 5: JURERING/ PUNTENTELLING</b>	<b>8</b>
Artikel 1: Algemene jurering	8
Artikel 2: Protesten	9
Artikel 3: Puntentelling	9
Artikel 4: Jurering van de opgelegde oefeningen	9
Artikel 5: Jurering van de keuze- oefeningen	10
<b>HOOFDSTUK 6: OPGELEGDE OEFENINGEN</b>	<b>14</b>
Artikel 1: Niveau A – Dames en Heren	14
Artikel 2: Niveau B – Dames en Heren	16
Artikel 3: Oefeningen Heren – Niveau 1	17
Artikel 4: Oefeningen Heren – Niveau 2	20
Artikel 5: Oefeningen Heren – Niveau 3	24
Artikel 6: Oefeningen Dames – Niveau 1	27
Artikel 7: Oefeningen Dames – Niveau 2	30
Artikel 8: Oefeningen Dames – Niveau 3	34

Dit officieel Special Olympics Gymnastiek reglement is van toepassing op alle Special Olympics Gymnastiek wedstrijden in België. Dit reglement werd opgesteld door Special Olympics Inc. en door Special Olympics Belgium in het Nederlands bewerkt. De inhoud van deze pagina's mag worden vermenigvuldigd en gekopieerd mits uitdrukkelijke vermelding van de bron, nl. het logo en de benaming van Special Olympics Belgium.  
Het logo is beschikbaar op aanvraag: [info@specialolympics.be](mailto:info@specialolympics.be).





## HOOFDSTUK 1: OFFICIELE ONDERDELEN

Hieronder volgt een lijst van de officiële onderdelen binnen Special Olympics.

De verschillende onderdelen beogen wedstrijd mogelijkheden voor alle gymnasten, ongeacht de aard van hun beperking.

De programma's bepalen het aanbod van onderdelen en, indien nodig, de richtlijnen voor het beheer ervan.

De coaches zijn verantwoordelijk voor het geven van de juiste training en het selecteren van onderdelen die de gymnast op het eigen vaardigheidsniveau veilig kan uitvoeren.

### 1. Dames en heren (alleen Niveau A en B)

Sprong

Brug/ rekstok

(Brede) evenwichtsbalk

Grond

Allround (totaalscore van alle vier onderdelen)

### 2. Dames (Niveau's I, II, III en IV)

Sprong

Brug met ongelijke leggers

Evenwichtsbalk

Grond

Allround (totaalscore van alle vier onderdelen)

### 3. Heren (Niveaus I, II, III en IV)

Grond

Paard met bogen

Ringen

Sprong

Brug met gelijke leggers

Rekstok

Allround (totaalscore van alle zes onderdelen)

4. **Heren en dames** kunnen deelnemen aan alle onderdelen **op hetzelfde niveau (Allround)**, maar mogen ook als **specialisten** deelnemen aan één, twee of meer onderdelen, echter niet aan allemaal. Specialisten moeten voor al hun onderdelen op hetzelfde niveau uitkomen tijdens Wereld Spelen, maar bij nationale evenementen mag er onderling 1 niveau verschil zijn.

5. **Volgorde** van de wedstrijdonderdelen. Bij de dameswedstrijden en Niveaus A & B is de volgorde als volgt: Sprong, Brug met ongelijke leggers, Evenwichtsbalk en Grond. Bij de herenwedstrijden is de volgorde als volgt: Grond, Paard met bogen, Ringen, Sprong, Brug met gelijke leggers en Rekstok. Gymnasten kunnen zo worden ingedeeld dat ze met een willekeurig onderdeel beginnen, maar zij moeten de onderdelen wel in de juiste volgorde voortzetten.





## HOOFDSTUK 2: DIVISIONING/WEDSTRIJDREGLEMENT

1. Er worden reeksen gemaakt volgens leeftijdsgroepen.
2. Er zijn zes wedstrijd niveaus:
  - Niveau A: ·Opgelegde oefeningen voor gymnasten met ambulante problemen etc., maar die te vergevorderd zijn voor Motorische Activiteiten.
  - Niveau B: Opgelegde oefeningen voor gymnasten die niet in staat zijn oefeningen op niveau I uit te voeren.
  - Niveau I: Opgelegde oefeningen voor beginners (Low)
  - Niveau II: Opgelegde oefeningen voor ingewijden (Intermediate)
  - Niveau III: Oefeningen voor gevorderden (High), waarbij verplichte vaardigheden met eigen overgangen verbonden worden tot een eigen oefening
  - Niveau IV: Optionele/ Vrije oefeningen (High+)
3. Voor alle niveaus:
  - Coaches bepalen op welk niveau de gymnast gaat deelnemen. De gymnasten moeten in staat zijn alle elementen op dat niveau veilig uit te voeren.
  - Bij de allround moeten gymnasten voor alle onderdelen op hetzelfde niveau uitkomen.
  - NB. een allround gymnast die deelneemt aan de allround competitie en voor een onderdeel geen punten krijgt, kan niet in aanmerking komen voor een prijs in de allround.
  - Op nationaal niveau mag een gymnast die als specialist meedoet aan minder onderdelen dan de volledige allround (d.w.z. drie (dames) / vijf (heren) onderdelen), op twee verschillende niveaus deelnemen, met 1 niveau verschil. Bij internationale wedstrijden moet de gymnast op alle onderdelen op hetzelfde niveau uitkomen.
4. Atleten die deelnemen aan de wedstrijd artistieke gymnastiek, mogen tijdens hetzelfde evenement niet tegelijkertijd deelnemen aan de wedstrijd ritmische gymnastiek.
5. De geschreven tekst is de officiële versie. Visuele hulpmiddelen zoals grondpatronen of dvd's worden slechts verstrekt als verduidelijking. Bij verschillen tussen tekst en visuele hulpmiddelen, moet de tekst worden gevolgd.





6. Aanpassingen voor gymnasten met een visuele beperking:

Om de gymnast bij te staan, zijn de volgende hulpmiddelen toegestaan op alle wedstrijd niveaus. De coach moet echter vóór de wedstrijd en vóór elk onderdeel bij de wedstrijdleiding en de jury aangeven dat de gymnast een visuele beperking heeft.

Geluid, bijv. klappen, mag gebruikt worden bij alle onderdelen.

Bij de grondoefening mag muziek gespeeld worden vlak langs de rand van de mat. Ook mag de coach de muziek rond de grond dragen.

Bij de sprong mag de gymnast ervoor kiezen om geen aanloop te nemen en in plaats daarvan één of twee stappen als aanloop te nemen, of meerdere sprongen op de springplank te maken (startend met de handen op het paard/pegasus). Ook mag de gymnast een touw vasthouden langs de aanloopbaan.

7. Aanpassingen voor gymnasten met een auditieve beperking:

Bij de grondoefening voor dames mag de coach of een medegymnast een startsignaal geven voor de oefening, zonder dat dit enige vorm van puntenaftrek oplevert.

(De coach moet vóór de wedstrijd en vóór de grondoefening bij de wedstrijdleiding en de jury aangeven dat de gymnast een auditieve beperking heeft).

8. Aanpassingen voor gymnasten met krukken of looprekken:

Bij de grondoefening mag de coach de grond oplopen om looprekken of andere loophulpmiddelen te verwijderen (of te vervangen), zonder dat dit enige vorm van puntenaftrek oplevert.

9. Aanpassing bij sprong voor gymnasten die kleiner zijn dan de hoogte van de pegasus:

De officiële hoogte van de pegasus bij de dames bedraagt 1.25m, bij de heren is dit 1.35m. Voor gymnasten die kleiner zijn als de hoogte van de pegasus kan deze hoogte aangepast worden tot schouderhoogte met een minimum hoogte van 1.10m voor de dames en 1.20m bij de heren. Dit dient voor aanvang van de wedstrijd aangevraagd te worden aan de Sport Information Desk Gymnastiek. In geen geval is een tweede springplank of trampoline toegelaten.





## HOOFDSTUK 3: UITRUSTING

### Artikel 1: Kledij

Heren moeten een mouwloos turnpak en een lange of korte turnbroek dragen, afhankelijk van het onderdeel. In plaats van een turnpak mag ook een T-shirt worden gedragen, mits dit is ingestopt. Gymnasten mogen deelnemen op sokken, op turnschoentjes, of blootsvoets.

Dames moeten een turnpakje met lange mouwen, korte mouwen of zonder mouwen dragen. Ze moeten blootsvoets of op turnschoentjes deelnemen. Blote benen of huidkleurige panty's met blote voeten zijn toegestaan.

Sieraden zijn niet toegestaan, in overeenstemming met de FIG-regels.

### Artikel 2: Gymnastiekbenodigheden voor dames en heren

1. Voor wedstrijd materiaal gelden in principe de FIG-materiaalspecificaties en matspecificaties. Er zijn aanpassingen gedaan om aan de vaardigheden en afmeting behoeften van Special Olympics-gymnasten tegemoet te komen.
  - a) Er mogen extra matten worden ingezet voor kleinere gymnasten of om de veiligheid te vergroten. (Er is geen vorm van aftrek, tenzij anders aangegeven bij een specifiek onderdeel).
  - b) Bovenop de toegestane matten rondom de toestellen mogen springplanken worden gelegd om de gymnasten te helpen op het toestel te komen. Deze moeten daarna direct verwijderd worden.
  - c) Bij de Sprong wordt gebruik gemaakt van een plint/pegasus, maar niet op Niveaus A, B of Niveau I.
  - d) Elke standaard springplank is toegestaan. Bij keuzesprongen en de Niveau III-handenstand tot ruglig-sprong moet een beschermhoes om de plank heen worden gebruikt.
  - e) Bij Brug met ongelijke leggers, Brug met gelijke leggers en Rekstok mag de hoogte van de leggers aangepast worden aan de lengte van de gymnast. Wanneer de hoogte niet voldoende naar beneden aangepast kan worden, mogen extra matten bijgelegd worden om de vloer te verhogen
2. De evenwichtsbalk
  - a) Voor niveau A is de balk 12,25cm breed en niet meer dan 10cm boven de mat waarop hij staat. De balk mag bedekt zijn met suède of indoor/outdoor tapijt.
  - b) Voor de niveaus B, I en II wordt een grondbalk gebruikt van 10cm breed en 4,88m lang. De bovenkant van de balk is niet meer dan 30 centimeter van de grond en 10cm van de veiligheidsmatten. Eventueel mag een niveau III-balk gebruikt worden.
  - c) Voor niveau III wordt een gereguleerde balk gebruikt van 10 centimeter breed en 4,88 meter lang. De hoogte kan variëren van 88 cm tot 1,2 m.





## HOOFDSTUK 4: VEILIGHEIDSMATREGELEN

Zoals beschreven bij de opgelegde oefeningen, moeten coaches voortdurend onder de Brug met ongelijke leggers, Ringen, Hoge Rekstok en Hoge Balk staan, klaar om te spotten, voordat een gymnast aan het onderdeel mag beginnen. Dit geldt eveneens voor alle niveaus van Sprong en Brug met gelijke leggers. De coach moet daar gedurende de hele oefening blijven. Als de coach niet van begin tot einde op de vangplaats blijft, dan zal de aftrek van punten als volgt plaatsvinden:

1. De gymnast wordt niet gejureerd als de coach niet op de vangplaats staat en dient onmiddellijk van het toestel af te komen.
2. De jury zal de coach 'oproepen' om zijn/haar positie in te nemen. Er volgt een aftrek van 0,3 punt voor ongedisciplineerd gedrag.
3. Ervan uitgaande dat de coach terugkeert naar de vangplaats, zal de gymnast worden gejureerd vanaf dat punt. Alle elementen die daaraan voorafgaand zijn uitgevoerd, zullen worden beschouwd als overgeslagen delen en de daarvoor geldende punten worden afgetrokken.
4. Als de gymnast besluit opnieuw te beginnen, dan mag dat. Als de gymnast het toestel verlaat of de coach raakt de gymnast aan ten teken om opnieuw te starten, zal een aftrek gelden van 1 punt bovenop de 0,3 punt aftrek voor 'vertragen van de wedstrijd'.
5. Als de coach niet terugkeert naar de vangplaats en de gymnast de oefening voltooit, zal de gymnast nul (0) punten scoren





## HOOFDSTUK 5: JURERING/PUNTENTELLING

**Opmerking voor coaches:** Hoewel deze rubriek (vanaf hier t.e.m. de lijst van sprongwaarden) zich hoofdzakelijk toelegt op het jureren, dienen coaches de tekst grondig door te nemen om de eisen te kennen waaraan de gymnast bij elk onderdeel moet voldoen. Zowel opgelegde als vrije oefeningen worden behandeld.

### Artikel 1: Algemene jurering

De jury bestaat uit één tot vier leden voor elk onderdeel. Wanneer er twee of drie juryleden zijn, wordt uit de scores het gemiddelde berekend. Wanneer er vier juryleden zijn, vallen de hoogste en de laagste score af en wordt uit de overige scores het gemiddelde berekend voor de eindscore.

1. De juryleden nemen plaats rondom de grond of het betreffende toestel. Ze mogen met elkaar overleggen, als het hoofd van de jury dit verzoekt. (Als er 'grote verschillen' in de waarderingen geconstateerd worden, is er overleg). De gemiddelde eindscore wordt op een scorebord getoond.
2. Gezien de belangrijkheid van de divisioning en de eerlijkheid voor iedereen, geldt de volgende regel zodra de wedstrijd begonnen is: Juryleden mogen niet met de coaches, ouders of gymnasten spreken over de oefening van een gymnast. Dit geldt zowel op als buiten de wedstrijd Grond. Mocht dit toch gebeuren, dan kan het jurylid door de organisatie verwijderd worden.
3. Bij het jureren van Opgelegde oefeningen wordt het FIG-jureringsysteem met E- en D-panel gebruikt.

Het D- (Difficulty of Moeilijkheidsgraad) panel beoordeelt of de oefening werd uitgevoerd volgens de tekst (opgelegd) of voldoet aan de wedstrijdvereisten (vrij). Het D-panel bepaalt de beginwaarde van de oefening, gebaseerd op moeilijkheid, bonus en alle van toepassing zijnde neutrale aftrekken.

Het E- (Execution of Uitvoering) panel beoordeelt de uitvoering van de oefening en past alle regels met betrekking tot uitvoering en amplitude toe. Het jurylid dat instaat voor de jurering volgens het D, E-panelsysteem dient de gehele oefening te jureren en de totaalscore te bepalen aan de hand van 20,0 punten.

4. Het puntenverschil voor zowel het D- en E panel is:

9,5 – 10,0	0,10
9,0 – 9,45	0,30
7,50 – 8,95	0,50
0,0 – 7,45	1,00







5. Neutrale aftrekken worden door het D-panel in mindering gebracht op het eindcijfer. Voor deze aftrekken geldt een maximum van vier (4,0) punten.

Voorbeelden zijn:

a) Onjuiste kleding	0,30
b) Onjuiste benodigdheden of hulpmiddelen*	0,80
c) Ongedisciplineerd of onsportief gedrag	0,30 elk
d) Het niet groeten van de jury vooraf of achteraf	0,30 elk
e) Het niet verwijderen van de springplank of opstap	0,30
f) Hulp door de coach (Aanpassingen; max. 4,0/oefening)	
1. Fysieke hulp	0,50 elk
2. Verbale hulp	0,30 elk
3. Signalen geven aan de gymnast	0,10 elk
g) Niet starten binnen 30 seconden na het jurysignaal	0,30
h) Wedstrijdnummer niet zichtbaar dragen	0,30

\* Bij een specifieke beperking mag een coach voorafgaand aan de wedstrijd een verzoek voor speciale hulpmiddelen indienen bij de wedstrijdleiding.

## Artikel 2: Protesten

Er zijn algemene protestformulieren voor niet-juryonderwerpen.

## Artikel 3: Puntentelling

De gemiddelde cijfers worden naar de wedstrijdtafel gestuurd. Daar worden ze verwerkt en vergeleken met de overige gymnasten uitkomend op hetzelfde onderdeel, op hetzelfde niveau, in dezelfde leeftijds- en vaardigheidsgroep, teneinde de einduitslag en de medailleverdeling op te maken (zie Divisioning).

## Artikel 4: Jurering van de Opgelegde oefeningen

Elk panellid (D & E) kan individueel een maximumscore van 10 punten toekennen, met een mogelijk eindcijfer van 20,0 punten.

### 1. **D-score: Waarde van de oefeningen/elementen**

- Voor de oefeningen in deze categorie wordt uitgegaan van 9,5 punten. Voor niveau A & B wordt uitgegaan van 10 punten.
- De aftrek voor het opzettelijk weglaten van een element is twee keer de waarde van het element. (Dit geldt ook voor een gymnast die door het onderdeel geloodst moet worden met opvang van de coach).
- Bonus
  - De niveaus A en B kennen geen bonuspunten.
  - In sommige gevallen kan een extra bonus van 0,5 punt worden toegekend (b.v. de hoogte van de balk). Deze bonus kan bovenop de bonus voor de oefening worden gegeven. Een gymnast kan van het D-jurypanel echter nooit meer dan 10,0 punten voor een oefening ontvangen.





## 2. E Score: Uitvoering van de oefeningen/elementen

- Uitvoeringsaftrek wordt gegeven voor elk element apart. Specifieke aftrekken worden gegeven bovenop de algemene aftrekken. Voorbeelden van specifieke aftrekken zijn:
  - Kleine foutjes: 0,10 punt aftrek  
(Zoals gebogen armen of knieën, benen uit elkaar, verlies van evenwicht, verkeerde plaatsing van handen etc.).
  - Middelgrote fouten: 0,30 punt aftrek  
(Dit zijn dezelfde fouten als bij i, maar dan in ergere mate).
  - Grote fouten: 0,50 punt aftrek.  
(Zoals buitensporig of extreem gebogen armen en/of knieën, benen uit elkaar of verlies van evenwicht).
  - Zeer grote fouten: 0,80 punt aftrek
  - Vallen: 1,0 punt aftrek  
(Inclusief vallen op en van de toestellen)
  
- Per element kan aftrek volgen voor het ontbreken van amplitude; hierbij wordt gebruik gemaakt van bovenstaande richtlijnen. Amplitude omvat de grootte van de bewegingen – hoe ruim of klein een element/oefening wordt uitgevoerd in vergelijking met de perfecte uitvoering.
  
- Per element kan aftrek volgen voor het ontbreken van ritme. Deze aftrek betreft ongewenste onderbrekingen (0,10 punt) in een serie of het algemeen ontbreken van ritme in de oefening (0,30).

### Oefening in omgekeerde volgorde

Zowel een complete oefening als losse elementen mogen tegengesteld worden uitgevoerd, zonder hiervoor aftrek te ontvangen, zolang het grondpatroon maar niet wordt veranderd

### Artikel 5: Jurering van de keuze-oefeningen

In de voorrondes en finales moeten dezelfde oefeningen uitgevoerd worden. (De jurering van deze twee evenementen is vereenvoudigd en vindt op dezelfde manier plaats, aangezien de FIG-regels steeds gecompliceerder worden).

De jury geeft bij het waarderen van elke keuze-oefening een cijfer voor moeilijkheidsgraad, uitvoering/ presentatie, combinaties en bonus/ toegevoegde waarde van de oefening. Het maximum aantal punten dat een jury kan toekennen is 20,0. Deze score wordt enkel gegeven als de jury vindt dat de oefening werd uitgevoerd met volledige moeilijkheid en zonder fouten. Het eindcijfer van 20,0 wordt op de volgende manier samengesteld:





PANEL D: Moeilijkheid van de oefening/ Waarde van onderdelen	07,0
Combinaties/ Bijzondere eisen	02,5
Bonus/ Toegevoegde waarde (indien deze er is)	00,5
Subtotaal	10,0
PANEL E: Uitvoering/ Presentatie/ Prestatie	<u>10,0</u>
Mogelijk totaal	20,0

### Moeilijkheidsgraad van de oefening/waarde van onderdelen (7,0) D-score

1. Een maximum van 7,0 punten kan worden gegeven voor de waardering van de moeilijkheid van de uitgevoerde oefening. De moeilijkheidsgraad wordt beoordeeld als specifieke vaardigheid of met A, B, C of de elementen hierboven (FIG). De moeilijkheid van de oefening/ waarde van de onderdelen wordt berekend aan de hand van de 9 hoogst beoordeelde vaardigheden in de oefening, in overeenstemming met de FIG-richtlijnen. De complete tabellen met moeilijkheidsgraden zijn terug te vinden in de FIG-documentatie. Specifieke vaardigheden maken deel uit van de Opgelegde oefeningen, maar hebben geen FIG-waardering.

    Specifieke vaardigheden zijn 0,50 punten waard

    FIG-A vaardigheden zijn elk 1,0 punt waard

    FIG B- & C-vaardigheden zijn elk 1,5 punt waard

2. De FIG-reglementen betreffende herhaling, het weglaten van elementen en tussenzwaaien zijn niet van toepassing voor Special Olympics. Deze kunnen worden gebruikt als elementen.
3. Een oefening bestaat uit minstens 9 verschillende elementen (behalve sprong). Een element wordt slechts één keer geteld. Als er geen 9 verschillende elementen worden geturnd, volgt een aftrek van 0,5 van de beginwaarde (Panel D). Elementen die rechts en links worden uitgevoerd worden niet als verschillend beschouwd (bv. radslagen, schaarsprongen, etc.). Een element mag meerdere keren geturnd worden zonder aftrek wegens herhaling (tot 3 maal). Er volgt wel aftrek voor uitvoeringsfouten van alle elementen in de oefening.
4. Alleen bij de grond oefening is het voor de dames toegestaan om elementen van de heren uit het FIG-reglement, rubriek A, B, en C, te turnen. Het is hierbij ook voor de heren toegestaan om elementen van de dames uit het FIG-reglement te turnen.





### Combinatie/bijzondere eisen (2,5 punt) D-score:

Een maximum van 2,5 punt kan worden gegeven als waardering voor de combinatie van elementen in een oefening, in het bijzonder met betrekking tot eventuele bijzondere eisen voor het onderdeel. Elke geturnde bijzondere eis wordt gewaardeerd met 0,5 punt, tot een maximum van 2,5 punt.

### EISEN HEREN:

#### Grond

Lenigheid, evenwicht, kracht  
Sprong(en) en draai(en)  
Element(en) voorwaarts  
Element(en) rugwaarts  
Element(en) zijwaarts

#### Paard met bogen

Element(en) met één been S  
Tweebenige cirkels  
Gezicht minstens twee richtingen  
Gebruik 3 delen van het paard  
Afsprong

#### Ringen

Houding(en) 2 seconden  
Element(en) in steun  
Kracht  
Zwaaien  
Afsprong

#### Brug met gelijke leggers

Houding(en) 2 seconden  
Zwaaien in steun boven de leggers  
Zwaaien onder de leggers  
Gezicht naar beide uiteinden brug  
Afsprong

#### Rek

Loslaten en vastpakken van 1 of 2 handen  
Draai(en)  
Strekhangzwaai(en)  
Element(en) dicht bij de stok  
Afsprong

### EISEN DAMES:

#### Grond

Acrobatische vaardigheid/heden  
Danselement(en)  
360 graden draai  
Elementen voorwaarts/rugwaarts  
Evenwichtshouding(en)

#### Evenwichtsbalk

Draai(en)  
Sprong(en)  
Elementen dichtbij/ver van de balk  
Evenwichtshouding(en)  
Afsprong

#### Brug met ongelijke leggers

Leggerwisseling(en)  
Opzwaai(en)  
Kip(pen)  
Voorwaartse en rugwaartse beweging(en)  
Afsprong





NB.

Een bepaald moeilijkheidsniveau is niet nodig om aan de eisen te voldoen. Er kan worden voldaan aan de eis met een simpel element dat geen FIG-waardering heeft, zoals een rol voorwaarts, schaarsprong, etc.

NB2.

Een element kan slechts aan één eis voldoen. Om aan alle 5 eisen te voldoen moet men 5 verschillende elementen turnen.

### **Bonus/Toegevoegde waarde (0,50) D-score:**

Elke gymnast kan bonuspunten verdienen tot een maximum van 0,50 punt.

### **Uitvoering/ Presentatie/Prestatie (10,0) E-score:**

Elke gymnast begint de oefening met 10,0 punten voor uitvoering/presentatie (technische uitvoering en houding). Er worden punten afgetrokken voor elke uitvoeringsfout, gebaseerd op de uitvoeringsregels in de FIG-reglementen.

NB.

In de keuze-oefening mag de gymnast elk element uit de Opgelegde oefenstof gebruiken. Maar als een gymnast drie opeenvolgende elementen uit om het even welke opgelegde oefening in zijn/haar keuze-oefening gebruikt, volgt een aftrek van 1,0 punt van de uitgangswaarde. De reden voor aftrek is, de gymnast te ontmoedigen een serie elementen rechtstreeks uit de opgelegde oefeningen te gebruiken bij het samenstellen van de keuze-oefening.

NB2. Bij de grond en evenwichtsbalk worden de FIG-richtlijnen gebruikt om de lengte van de oefeningen te bepalen.

#### **a. Sprong**

- i. Keuzesprong wordt anders beoordeeld dan de overige keuze-oefeningen.
- ii. De gymnast krijgt één, twee of drie pogingen tot springen in alle wedstrijden, als volgt:
  1. Er is één aanloop toegestaan als de gymnast de plank of de pegasus/plint niet aanraakt.
  2. Een sprong over de pegasus/plint
  3. Een tweede sprong over de pegasus/plint, die dezelfde mag zijn als de eerste sprong, of een andere sprong. (De beste sprong telt).
  4. De gymnast mag geen opgelegde sprong gebruiken als keuzesprong\*.
  5. De waardering van de sprong is dezelfde als in het FIG-reglement





6. Sprongen die vaak worden uitgevoerd bij de Special Olympics hebben de volgende uitgangswaarden:

Handenstand platvallen	13,0
Hurksprong, Yamashita	13,5
Hurksprong, 1/2	18,8
1/2, 1/2	19,0
1/2, 1/1	19,4
Tsukahara	20,0
Alle overige sprongen	FIG + 5,0

\* De horizontale, hurk- en spreidsprongen zijn niet de opgelegde sprongen. De opgelegde sprongen hebben niet als eis 'horizontaal' of 'boven horizontaal'. Deze eisen maken de sprong anders en moeilijker dan de opgelegde sprongen. Trek 1 punt af als de horizontale positie of opgelegde positie niet zichtbaar is.

## HOOFDSTUK 6: OPGELEGDE OEFENINGEN

### Artikel 1: Niveau A- Dames en Heren

#### 1. Sprong

- Sta in strekstand op de aangeduide lijn op de springplank\*, met het gezicht naar de mat (coach mag gymnast op de springplank helpen).
- Buig en strek knieën en breng tegelijk de armen omhoog. Maak een streksprong in de lucht vanaf de plank (tweemaal veren is toegestaan).
- Land op de mat met twee voeten.
- Strek uit tot stand.

Een juniorplank is toegestaan, afhankelijk van de grootte en het gewicht van de turner/ster.

Deze sprong wordt twee keer uitgevoerd. De beste sprong telt.

#### 2. Rekstok of één legger

- Uitgangshouding is in zit (in rolstoel of op een kastkop/opgerolde mat) onder de rekstok (de volledige oefening wordt uitgevoerd in zithouding). De rekstok moet zich bevinden op een goede reikhoogte vanuit zit.
- Uitstrekken en de rekstok met beide handen vastpakken in bovengreep.
- Buig de benen tot hurkhouding, los van de grond. De rekstok vasthouden.
- Strek de benen tot hoekzit, los van de grond. De rekstok vasthouden.
- Spreid de benen tot spreidzit, los van de grond. De rekstok vasthouden. Breng de benen weer bij elkaar.
- Laat de voeten terug naar de grond zakken en doe een pull-up tot kinhoogte. Trek voorhoofd naar rekstok (optrekken vanuit zit is toegestaan)
- Bovenlichaam terugbrengen naar startpositie. Laat de rekstok los en strek armen hoog.





NB. Als er een bewegingsbeperking in de schouder is, mag de rekstok zich iets voor i.p.v. boven het hoofd bevinden. De coach mag helpen met de beenposities, maar er volgt wel aftrek.

### 3. Evenwichtsbalk

- a. Uitgangshouding is strekstand achter de balk, met het gezicht richting de balk.
- b. Stap op, op het einde van de balk
- c. Maak bijtrekpassen voorwaarts (zelfde voet blijft voor) tot het midden van de balk
- d. Balans op één voet (arm en beenhouding vrij)
- e. Maak bijtrekpassen voorwaarts naar het einde van de balk
- f. Beide voeten samen & streksprong af op het einde van balk
- g. Land met beide voeten op de mat, in strekstand

NB. Op niveau A is de grondbalk 15 cm breed en niet meer dan 10 cm boven de matten.

### 4. Grond

- a. Uitgangshouding (vrij)
- b. Gestrekte rol zijwaarts (potloodrol)
- c. Balans (optioneel - 'Superman'-houding)
- d. Voortgaande beweging (voortbeweging op mat) (optioneel – bv. schuiven)
- e. Schommelbeweging rugwaarts
- f. Eindhouding (vrij)

NB. De oefening mag worden uitgevoerd op matten of op een verende grond. De coach mag de turner/ster zonder puntenaftrek uit de rolstoel helpen of het looprek weghalen en terugbrengen op het einde van de oefening. De volledige oefening mag op grondniveau geturnd worden. Deze oefening mag, met uitzondering van de uitgangs- en eindhouding, in willekeurige volgorde geturnd worden.





## Artikel 2: Niveau B- Dames en Heren

### 1. Sprong

- Sta in strekstand op enkele passen van de plank op de aanloopmat
- Loop/ren naar de springplank\*.
- Zet twee voeten naast elkaar op de aangeduide lijn op de plank.
- Streksprong in de lucht, met armen omhoog, vanaf de plank.
- Land met beide voeten op de mat. Buig knieën en strek uit tot stand.

NB. Een juniorplank is toegestaan, afhankelijk van de grootte en het gewicht van de turner/ster.

Deze sprong wordt twee keer uitgevoerd. De beste sprong telt

### 2. Rekstok of één legger

- Sta onder de hoge rekstok (verhoging van grond is toegestaan)
- Strek uit en pak de hoge rekstok met beide handen in bovengreep (strekhang)
- Buig de benen tot hurkhouding
- Laat lichaam zakken tot strekhang
- Spread benen in strekhang. Sluit benen.
- Probeer een buighang op kinhoogte (buig armen en trek voorhoofd naar hoogte van rekstok)
- Laat zakken naar strekhang. Laat rekstok los
- Land met beide voeten op mat en strek uit tot stand.

NB. De coach moet gedurende de hele oefening in een spotpositie staan

### 3. Evenwichtsbalk

- Start zijwaarts aan het einde van de balk.
- Stap op balk (linker- of rechterzijde bij einde van de balk)
- Maak bijtrekpassen opzij tot het midden van de balk
- Balans op één voet (arm en beenhouding vrij)
- 1/4 draai, tot gezicht naar het einde van de balk
- Loop voorwaarts naar einde van balk
- Streksprong af op einde van balk
- Land met beide voeten op de mat, in strekstand.

NB. Deze Grondbalk heeft de reguliere breedte (10 cm) en bevindt zich op 10 cm boven de matten.

### 4. Grond

- Vrije uitgangshouding
- Chassé 2 kanten
- Draai met 2 voeten op de tenen







- d. Voorwaartse arm-golfbeweging (overgaand in lichaams-golfbeweging)
- e. Laat zakken naar grond
- f. Schommelbeweging rugwaarts
- g. Gestrekte rol zijwaarts (potloodrol)
- h. Eindhouding (vrij)

NB. Er mag muziek gebruikt worden (vrij). Deze oefening mag, met uitzondering van de uitgangs- en eindhouding, in willekeurige volgorde en in elke richting geturnd worden

### Artikel 3: Oefeningen Heren – Niveau 1

#### 1. Grond

- a. Rol voorwaarts, met opgetrokken knieën tot strekstand
- b. Maak een hurksprong
- c. Maak een spreidsprong
- d. 90° uitvalspas en maak een zijdelingse chassé
- e. 90° uitvalspas en maak een arabesk met gestrekte benen (houd 2 seconden aan), kom terug tot strekstand
- f. Hurk neer met handen in positie voor rugwaartse rol. Rol rugwaarts tot nek/schouderstand (kaars), rol terug en
- g. Kom tot 'V'-zit positie (hoekzit) met ondersteuning van de handen (2 seconden aanhouden).
- h. Langzaam komen tot rugligging met armen gestrekt hoog langs het hoofd en doe anderhalve gestrekte rol zijwaarts (potloodrol) tot buikligging.
- i. Druk op tot knieënstand, doorgaand tot strekstand
- j. Komen tot vluchtige handenstand (waarbij minimaal 1 been tot verticaal). Terugkomen tot uitvalsstand.
- k. 3-4 loopspasjes (eindigen met assemblee) (1 voet afzet, 2 voeten landing)
- l. Streksprong en kom tot eindstrekstand.

Specifieke bonus: in e, arabesk (2 sec. aanhouden)	+ 0,3
Specifieke bonus: in l, streksprong met 1/2 draai	+ 0,3
Bonus: stilstand bij landing	+ 0,1
Bonus: vlotheid	+ 0,1

#### 2. Paard met bogen

- a. Uit een parallelstand met één hand op elke beugel, opspringen tot streksteun
- b. Gewicht overbrengen op linkerhand, vluchtig heffen van rechterhand (benen gesloten)
- c. Gewicht overbrengen op rechterhand, vluchtig heffen van linkerhand (benen gesloten)
- d. Twee maal zijwaarts zwaaien met gespreide benen te beginnen met het rechterbeen
- e. Rechterbeen overspreiden tot geschaarde houding
- f. Linkerbeen overspreiden tot rugwaartse steun





- g. Strecksteun rugwaarts (2 sec)
- h. Komen tot steun rugwaarts met opgetrokken knieën, knieën horizontaal (1 sec. aanhouden)
- i. Met beide handen afduwen van paard tot strekstand

Specifieke bonus: voor de uitvoering van *a*, opdrukken tot streksteun met beide handen op het leder tussen de beugels. Gewicht overbrengen op linkerhand en rechterhand verplaatsen naar beugel. Gewicht overbrengen op rechterhand en linkerhand verplaatsen naar beugel

Specifieke bonus: bij <i>h</i> , hoekzit aannemen	+ 0,3
Bonus: stilstand bij landing	+ 0,1
Bonus: vlotheid	+ 0,1

NB. De oefening heeft een uitgangshouding met het rechterbeen. De volledige oefening mag in omgekeerde volgorde geturnd worden.

### 3. Ringen

- a. Aanspringen (met hulp van coach) tot strekhang, kort aanhouden
- b. Armen, heupen en knieën buigen en komen tot buighang met gehurkte benen (optrekken tot kin ter hoogte van de ringen is). Coach mag spotten. 2 sec. aanhouden
- c. Armen langzaam strekken en komen tot strekhang met gehurkte benen
- d. Benen strekken, gevolgd door achterzwaai, voorzwaai, achterzwaai en voorzwaai tot
- e. Omgekeerde hurkhang, 2 sec. aanhouden
- f. Met gestrekte armen, lichaam langzaam laten zakken tot volledige hang
- g. Benen optillen tot lage hoekhang (omgekeerde V), 2 sec. aanhouden
- h. Benen laten zakken tot strekhang
- i. Loslaten en landen in strekstand

Specifieke bonus: bij <i>b</i> , uitvoeren zonder hulp	+ 0,3
Specifieke bonus: bij <i>g</i> , uitvoeren met 90° heup buigen en 1 sec. aanhouden	+ 0,3
Bonus: vlotheid	+ 0,1

NB. De coach moet gedurende de hele oefening in een spotpositie staan.





4. Brug met gelijke leggers

- a. Vanuit stand aan het uiteinde van de leggers, springen naar streksteun
- b. Op de handen lopen (3-6 pinguïnpassen) tot het midden van de brug, met benen gestrekt omlaag
- c. Benen optillen en spreiden tot spreidzit op de leggers
- d. Handen voor plaatsen, benen sluiten en achter inzwaaien tot spreidzit voor de handen (strekking zichtbaar)
- e. Benen optillen tot streksteun met gehurkte benen, 2 sec. aanhouden. Knieën en voeten samen
- f. Zwaai-inzet voor achterzwaai
- g. Voorzwaai en achterzwaai tot
- h. Afwenden in hurk

Specifieke bonus: bij *e*, een L-houding aannemen, 2 sec. aanhouden + 0,3

Specifieke bonus: bij *h*, afsprong met gestrekte benen over brug uitvoeren + 0,3

Bonus: stilstand bij landing + 0,1

Bonus: vlotheid + 0,1

NB. De coach moet gedurende de hele oefening in een spotpositie staan.

5. Rekstok

- a. Aanspringen met hulp van de coach tot hang in bovengreep. Hef de benen hoog voor als inzit voor
- b. Achterzwaai, voorzwaai, achterzwaai
- c. Voorzwaai met 1/2 draai en verplaatsen van hand tot gemengde greep.
- d. Voorzwaai in gemengde greep.
- e. Achterzwaai met ompakken van de handen in bovengreep
- f. Voorzwaai, achterzwaai
- g. Op einde / piek van achterzwaai, loslaten en landen in stand

Specifieke bonus: bij *b*, met beide handen huppen (bij tweede achterzwaai, voor 1/2 draai) + 0,3

Specifieke bonus: elke zwaai op of boven 45° onder horizontaal + 0,3

Bonus: stilstand bij landing + 0,1

Bonus: vlotheid + 0,1

NB. De coach moet gedurende de hele oefening in een spotpositie staan.

6. Sprong

Twee verschillende sprongen, de gymnast moet beide sprongen uitvoeren. Elke sprong heeft een uitgangswaarde van 10,00 (D-score). De beste sprong telt. Beide sprongen moeten uitgevoerd worden; zo niet volgt een aftrek van 0,5 punt van het eindcijfer voor herhaling.





### **Sprong # 1 – Hurksprong van plank**

- a. Streckstand, niet meer dan 10 meter van de plank
- b. Aanloop naar de plank over aanloopmat
- c. Zet met 1 been af en spring op de plank met de voeten bij elkaar en de knieën licht gebogen
- d. Spring omhoog van de plank. Maak een hurksprong met de armen hoog
- e. Open het lichaam en land met beide voeten op de mat en buig de knieën licht bij het neerkomen
- f. Kom tot strekstand met de armen boven het hoofd zonder extra passen te zetten.

### **Sprong # 2 – Spreidsprong van plank**

- a. Streckstand, niet meer dan 10 m van de plank
- b. Aanloop naar de plank over aanloopmat
- c. Zet met 1 been af en spring op de plank met de voeten bij elkaar en de knieën licht gebogen
- d. Spring omhoog van de plank. Maak een spreidsprong met gestrekte heupen en met de armen hoog.
- e. Sluit de benen en land met beide voeten op de mat en buig de knieën licht bij het neerkomen
- f. Kom tot strekstand met de armen boven het hoofd zonder extra passen te zetten.

NB. Er mag één extra aanloop gemaakt worden als de springplank niet wordt aangeraakt.  
NB2. De coach moet gedurende de hele oefening in een spotpositie staan

## **Artikel 4: Oefeningen Heren – Niveau 2**

### 1. Grond

- a. Uitgangshouding: stand in een hoek van de grond, diagonaal kijkend naar de tegenoverliggende hoek. 90° draaien en van zijdelingse chassé in radslag gaan
- b. 90° draaien, stap voorwaarts in uitvalspas en komen tot waagstand (2 sec. aanhouden) met armen zijwaarts of voorwaarts, en terug naar uitgangshouding.
- c. Stap voorwaarts via uitvalspas opgooien tot vluchtige handenstand (beide voeten moeten boven de heupen gesloten zijn). Terug naar strekstand, hurken tot hurkzit en
- d. Rol achterover tot gehoekte spreidstand met de armen zijwaarts (even aanhouden), komen tot stand
- e. Plaats handen op grond en maak spreidrol voorwaarts, sluit benen en eindig in uitvalspas op één knie (even aanhouden), komen tot stand.
- f. Streksprong met 1/4 draai (rechts of links)
- g. 3-4 snelle passen gevolgd door een opsprong rondat verbonden met
- h. Streksprong en onmiddellijk streksprong met 1/2 draai tot eindhouding naar keuze.

Specifieke bonus: bij c handenstand min. 1 sec. aanhouden	+ 0,3
Specifieke bonus: bij h streksprong met volledige draai	+ 0,3
Bonus: stilstand bij landing	+ 0,1
Bonus: vlotheid	+ 0,1





2. Paard met bogen

- a. Uitgangshouding: stand borstlings met rechterhand in bovengreep tegen de klokrichting in op de linkerbeugel en de linkerhand op het linker einde van het paard
- b. Opspringen tot streksteun borstlings. Rechterbeen over rechterarm zwaaien, tegelijkertijd met linkerhand afduwen om lichaam 180° rugwaarts te draaien tot steun in geschaarde houding boven het zadel met één hand op elke beugel (enkel been stockli)
- c. Linkerbeen terugspreiden tot streksteun borstlings
- d. Begin één volledige spreidzwaai
- e. Rechterbeen inspreiden tot voorwaartse spreidsteun en spreidzwaai naar links
- f. Rechterbeen terugspreiden tot streksteun borstlings
- g. Linkerbeen inspreiden tot voorwaartse spreidsteun en spreidzwaai naar rechts
- h. Linkerbeen terugspreiden tot streksteun borstlings
- i. Rechterbeen inspreiden tot voorwaartse spreidsteun
- j. Linkerbeen overspreiden met een flank, afspringen met 1/4 draai rechtsom en komen tot dwarsstand

Specifieke bonus: beenspreiding met voet op schouderhoogte (ellebooghoogte is vereist)	+ 0,3
Specifieke bonus: spreidzwaai met voet op schouderhoogte (ellebooghoogte is vereist)	+ 0,3
Bonus: stilstand bij landing	+ 0,1
Bonus: vlotheid	+ 0,1

NB. De oefening mag in omgekeerde volgorde geturnd worden

3. Ringen

- a. Aanspringen (met hulp van coach), tot strekhang (even aanhouden). Armen buigen en optrekken tot buighang, 2 seconden aanhouden.
- b. Achterwaartse rotatie vanuit buighang, armen rustig strekken en komen tot omgekeerde hang, 2 sec. aanhouden
- c. Langzaam komen tot omgekeerde vouwhang (benen parallel met grond). Even aanhouden dan
- d. Laten zakken met rechte benen, komen tot strekhang
- e. Komen tot 90° hoekhang voor, 2 sec. aanhouden. Uitzwaaien
- f. Achterzwaai, voorzwaai, achterzwaai en voorzwaai gevolgd door;
- g. Gehurkte salto achterover tot strekstand.

Specifieke bonus: één maal optrekken tot buighang voor a	+ 0,3
Specifieke bonus: bij d laten zakken tot L-positie	+ 0,3
Bonus: stilstand bij landing	+ 0,1
Bonus: vlotheid	+ 0,1

NB. Coach moet gedurende de hele oefening in een spotpositie staan.





4. Brug met gelijke leggers

- a. Vanuit stand of korte aanloop, opspringen tot bovenarmsteun, voorzwaai en voorwaarts opduwen tot strekstand. Komen tot spreidzit voor de handen.
- b. Plaats de handen ruim voor de heupen, benen achter samenbrengen, voorzwaai en komen tot grote spreidzit voor de handen (heupstrekking zichtbaar)
- c. Benen bij elkaar, voor heffen en komen tot hoeksteun, 2 sec. aanhouden
- d. Achterzwaai, voorzwaai, achterzwaai gevolgd door
- e. 1/2 draai achter tot spreidzit voor de handen
- f. Benen bij elkaar brengen, achterzwaai, voorzwaai, achterzwaai en
- g. Met gestrekte benen zijwaartse afsprong, 45° boven horizontaal

Specifieke bonus: <i>a</i> uitgevoerd zonder spreidzit voor de handen (extra zwaai toegestaan om in spreidzit te komen)	+ 0,3
Specifieke bonus: <i>g</i> uitgevoerd tot handenstand	+ 0,3
Bonus: stilstand bij landing	+ 0,1
Bonus: vlotheid	+ 0,1

NB. Coach moet gedurende de hele oefening in een spotpositie staan.

5. Rekstok

- a. Aanspringen met hulp van de coach tot strekhang handen in bovengreep gevolgd door borstomtrek tot streksteun
- b. Opzwaai buikdraai
- c. Onderzwaai, zwaai rugwaarts, voorwaarts
- d. Achterzwaai tot hop
- e. Voorzwaai tot 1/2 draai en kom tot gemengde greep
- f. Voorzwaai in gemengde greep, achterzwaai (nog steeds in gemengde greep) en
- g. Aan het einde / hoogste punt van de achterzwaai landing in stand op beide voeten.

Specifieke bonus: eenmaal optrekken tot buighang zonder hulp <i>a</i>	+ 0,3
Specifieke bonus: bij <i>e</i> , 1/2 draai gedaan op of boven 45° onder horizontaal	+ 0,3
Bonus: stilstand bij landing	+ 0,1
Bonus: vlotheid	+ 0,1

NB. De coach moet gedurende de hele oefening in een spotpositie staan





6. Sprong

Twee verschillende sprongen, de gymnast mag elk van beide sprongen uitvoeren of tweemaal dezelfde. De beste sprong telt.

Op internationale competities is alleen de pegasus toegelaten voor deze sprongen. Het traditionele paard is niet beschikbaar.

Op nationale competities mag naast de pegasus ook een plint gebruikt worden voor het uitvoeren van de sprongen. Indien in het reglement de term pegasus gebruikt wordt, kan de beschreven oefening ook worden uitgevoerd op de plint.

**Sprong #1 – Ophurken en streksprong af - Pegasus**

- a. Uitgangshouding aan het einde van de aanloopmat
- b. Aanloop over aanloopmat
- c. Zet af van de aanloopmat, spring op de plank met gesloten voeten en de knieën licht gebogen
- d. Spring van de plank met de armen omhoog
- e. Zet de handen op de pegasus, kom in hurkzit op de pegasus, met de voeten tussen de handen
- f. Zet indien nodig enkele passen om naar het einde van de pegasus
- g. Spring van de pegasus, armen omhoog en lichaam uitstrekken (streksprong)
- h. Land op de mat met de voeten bij elkaar en buig de knieën licht bij het neerkomen. Streckstand met armen hoog zonder extra passen

**Sprong #2 – Ophurken en spreidhoeksprong af – Pegasus**

- a. Uitgangshouding aan het einde van de aanloopmat
- b. Aanloop over aanloopmat
- c. Zet af van de aanloopmat, spring op de plank met gesloten voeten en de knieën licht gebogen
- d. Spring van de plank met de armen hoog
- e. Zet de handen op de pegasus, kom in hurkzit op de pegasus, met de voeten tussen de handen.
- f. Zet indien nodig enkele passen om naar het einde van de pegasus
- g. Spring van de pegasus, met de armen omhoog en gespreide benen, gesloten heupen & benen parallel met grond (spreidhoeksprong)
- h. Benen sluiten in de lucht en land met twee voeten op de mat met licht gebogen knieën. Streckstand met armen hoog zonder extra passen.

NB. Er mag één extra aanloop gemaakt worden als de pegasus niet wordt aangeraakt.

NB2. De coach moet gedurende de hele oefening in een spotpositie staan.





## Artikel 5: Oefeningen Heren – Niveau III

### 1. Grond

Hieronder volgt een lijst van elementen voor de grondoefening. De elementen mogen in willekeurige volgorde in een oefening geturnd worden met gebruik van eigen choreografie/ combinaties:

Acro:

- Radslag(en)
- Rondat
- Rol(len)
- Handenstand

Overige:

- Sprong(en), met en zonder draai
- Evenwicht (waagstand, arabesk)
- Een kracht oefening
- Pivot

NB. De gymnast moet minstens 2 tumblingreeksen uitvoeren (+3-elementen), niveauwisselingen toepassen, de hele grond gebruiken en in verschillende richtingen turnen.

### 2. Paard met bogen

De oefening op het paard moet worden samengesteld uit een lijst met gegeven elementen. De elementen mogen in willekeurige volgorde geturnd worden, met uitzondering van de op- en afsprong.

- a. Rechterhand op linkerbeugel en linkerhand op einde van paard, opspringen met een 1/2 kringflank (tegen de klok in) en komen tot streksteun.
- b. Linkerbeen rugwaarts spreiden
- c. Rechterbeen rugwaarts spreiden
- d. Linkerbeen inspreiden, rechterbeen overspreiden, linkerhand verplaatsen naar rechterhand en rechterhand op kruisbeugel plaatsen en gelijktijdig linkerbeen uitspreiden, rechterbeen terugspreiden, streksteun borstlings op beide beugels
- e. 2 valse scharen met 1 been (achter elkaar of afzonderlijk)
- f. 1 volledige spreidzwaai
- g. Rechterbeen inspreiden en linkerbeen overspreiden (stockli) met 1/4 draai afsprongen tot dwarsstand.

Specifieke bonus: opspringen met een volledige kringflank	+ 0,3
Specifieke bonus: voet op schouderhoogte bij valse scharen (ellebooghoogte is vereist)	+ 0,3
Bonus: stilstand bij landing	+ 0,1
Bonus: vlotheid	+ 0,1







### 3. Ringen

De oefening op de ringen moet worden samengesteld uit een lijst met gegeven elementen. De elementen mogen in willekeurige volgorde geturnd worden, met uitzondering van de op- en afsprong.

- a. Aanspringen tot strekhang (met hulp), komen tot streksteun (gelijkhandig opzetten)
- b. Strecksteun, 2 seconden aanhouden.
- c. Langzaam achterover rollen tot vouwhang (even aanhouden)
- d. Komen tot hang ruglings, terug tot vouwhang en uitzwaaien
- e. Achterzwaai, voorzwaai tot omgekeerde hang, 2 seconden aanhouden
- f. 2 volledige zwaaien
- g. Gehoekte salto rugwaarts tot stand.

Specifieke bonus: aanspringen zonder hulp	+ 0,3
Specifieke bonus: bij <i>g</i> , een afsprong uitvoeren	+ 0,3
Bonus: stilstand bij landing	+ 0,1
Bonus: vlotheid	+ 0,1

NB. De coach moet gedurende de hele oefening in een spotpositie staan.

### 4. Brug met gelijke leggers

De oefening op de brug met gelijke leggers moet worden samengesteld uit een lijst met gegeven elementen. De elementen mogen in willekeurige volgorde geturnd worden, met uitzondering van de op- en afsprong.

- a. Aanspringen - vanuit aanloop of stand, tot bovenarmsteun, vouwhang en met kip boven de leggers komen tot spreidzit voor de handen
- b. Komen tot hoeksteun, 2 seconden aanhouden
- c. Schouderstand, 2 seconden aanhouden
- d. Voorwaarts doorrollen en via een aangepaste achteropzet (met één been op elke legger, armen strekken) komen tot spreidzit
- e. Zwaai voorwaarts en rugwaarts
- f. Achterzwaai, voorzwaai, achterzwaai met aan het einde een schaar tot spreidzit (Baby omgekeerde Stutz)
- g. Voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai met keren met 1/2, draai tot stand. 45° onder horizontaal

Specifieke bonus: omhoogkomen zonder gebruik van benen op brug	+ 0,3
Specifieke bonus: bij <i>g</i> , uitgevoerd op of boven horizontaal	+ 0,3
Bonus: stilstand bij landing	+ 0,1
Bonus: vlotheid	+ 0,1

NB. De coach moet gedurende de hele oefening in een spotpositie staan.

### 5. Rekstok

De oefening op de rekstok moet worden samengesteld uit een lijst met gegeven elementen. De elementen mogen in willekeurige volgorde geturnd worden, met uitzondering van de op- en afsprong.

- a. Opspringen tot strekhang handen in ondergreep, borstomtrek tot streksteun
- b. Opzwaaien op rek
- c. Achterzwaai, handen naar bovengreep
- d. Voorzwaai, 1/2 draai handen in gemengde greep.
- e. Halve reuzenzwaai





- f. Onderzwaai
- g. Afsprong – voorzwaai, 1/2 draai, rek loslaten

Specifieke bonus: bij *b*, opduwen met lichaam gestrekt op 45° boven horizontaal

+ 0,3

Specifieke bonus: afsprong, 1/2 draai uitgevoerd op horizontaal

+ 0,3

Bonus: stilstand bij landing

+ 0,1

Bonus: vlotheid

+ 0,1

NB. De coach moet gedurende de hele oefening in een spotpositie staan.

## 6. Sprong

Twee verschillende sprongen, de gymnast mag elk van beide sprongen uitvoeren of tweemaal dezelfde. De beste sprong telt.

Op internationale competities is alleen de pegasus toegelaten voor deze sprongen. Het traditionele paard is niet beschikbaar.

Op nationale competities mag naast de pegasus ook een plint gebruikt worden voor het uitvoeren van de sprongen. Indien in het reglement de term pegasus gebruikt wordt, kan de beschreven oefening ook worden uitgevoerd op de plint.

### **Sprong #1 – Tussensteunsprong – Pegasus**

- a. Uitgangshouding aan het einde van de aanloopmat
- b. Ren over de aanloopmat naar de plank
- c. Spring op de plank met gesloten voeten en knieën licht gebogen
- d. Spring van de plank met de armen in de lucht
- e. Zet de handen op de pegasus, inhurken
- f. Overhurken over de pegasus zonder deze te raken, romp en hoofd rechtop
- g. Breng de armen hoog en strek het lichaam in de tweede zweeffase
- h. Land op de mat met licht gebogen knieën. Streckstand met armen hoog zonder extra passen te zetten.

### **Sprong #2 – Handenstand platvallen – (gebruik plank met hoes en mat van 30 cm)**

- a. Uitgangshouding: stand op een korte afstand van de plank
- b. Uitvalspas of –sprong op plank, zonder of met een enkele voorhup, beide handen (tegelijkertijd) plaatsen op het einde van de plank
- c. Opgooien tot handenstand
- d. In handenstand, afzet vanuit de schouders tot vluchtfase (gymnast mag niet stoppen in de handenstand)
- e. Houd het lichaam gestrekt en land gestrekt ruggelings op de landingsmat van 30 cm. Deze strekking gedurende 1-2 seconden aanhouden
- f. Opstaan tot eindhouding.

NB. Bij het opstaan na landing dient de gymnast controle te tonen, zonder overbodige bewegingen

NB2. Er mag één extra aanloop gemaakt worden als de pegasus niet wordt aangeraakt.

NB3. De coach moet gedurende de hele oefening in een spotpositie staan





## Artikel 6: Oefeningen Dames – Niveau I

### 1. Sprong

Twee verschillende sprongen, de gymnast moet beide sprongen uitvoeren. Elke sprong heeft een uitgangswaarde van 10,00 (D-score). De beste sprong telt. Beide sprongen moeten uitgevoerd worden; zo niet volgt een aftrek van 0,5 punt van het eindcijfer voor herhaling.

#### **Sprong # 1 – Hurksprong van plank**

- a. Streckstand, niet meer dan 10 meter van de plank
- b. Aanloop naar de plank over aanloopmat
- c. Zet met 1 been af en spring op de plank met de voeten bij elkaar en de knieën licht gebogen
- d. Spring omhoog van de plank. Maak een hurksprong met de armen hoog
- e. Open het lichaam en land met beide voeten op de mat en buig de knieën licht bij het neerkomen
- f. Kom tot strekstand met de armen boven het hoofd zonder extra passen te zetten.

#### **Sprong # 2 – Spreidsprong van plank**

- a. Streckstand, niet meer dan 10 m van de plank
- b. Aanloop naar de plank over aanloopmat
- c. Zet met 1 been af en spring op de plank met de voeten bij elkaar en de knieën licht gebogen
- d. Spring omhoog van de plank. Maak een spreidsprong met gestrekte heupen en met de armen hoog.
- e. Sluit de benen en land met beide voeten op de mat en buig de knieën licht bij het neerkomen
- f. Kom tot strekstand met de armen boven het hoofd zonder extra passen te zetten.

NB. Er mag één extra aanloop gemaakt worden als de springplank niet wordt aangeraakt.  
NB2. De coach moet gedurende de hele oefening in een spotpositie staan.

### 2. Brug met ongelijke leggers

Er is slecht één - lage - legger nodig voor deze oefening. De legger moet op borsthoogte van de gymnast hangen. De legger mag in hoogte versteld worden of er mogen extra matten neergelegd worden om de goede uitgangspositie te krijgen.

- a. Handen in bovengreep. Opspringen tot streksteun
- b. Armen lichtjes buigen, hoek, opzwaai tot vrije streksteun. Terug tot streksteun
- c. Verplaatsen van hand (op een arm leunen, andere hand even loslaten, teruggrijpen)
- d. Verplaatsen andere hand (op andere arm leunen, andere hand even loslaten, teruggrijpen)
- e. Armen lichtjes buigen, hoek, opzwaai tot vrije streksteun. Terug tot streksteun
- f. Met handen nog steeds in bovengreep, gecontroleerd gehurkt voorover duikelen; benen langzaam laten zakken tot de grond
- g. Komen tot stand, legger loslaten, strekstand met armen hoog.





Specifieke bonus: 1x hurkzwaai (open hurkpositie) op lage legger  
of hoge legger als dat nodig blijkt (komen tot  
landing op grond of verhoging) + 0,2

NB. De coach moet gedurende de hele oefening in een spotpositie staan.

### 3. Evenwichtsbalk

Alleen lage balk.

- a. Stap op einde van de balk met de handen op de heupen
- b. 2 passen voorwaarts met gestrekt heffen van de benen (90°); armen zijwaarts gespreid
- c. 1/4 draai met handen op heupen
- d. 2 passen zijwaarts (stap sluit/ stap sluit); armen zijwaarts gespreid
- e. 1/4 draai, voorbereiding pirouette op platte voet (knie voor geheven/teen raakt enkel); armen voor cirkelpositie, schouderhoogte
- f. Armen achter de rug; twee passen rugwaarts (knie voorwaarts heffen, stap achteruit)
- g. 1/4 draai zijwaarts; handen op heupen
- h. 1/4 draai naar dezelfde zijde; handen op heupen
- i. Loop naar het einde van de balk met knie heffen; armen zijwaarts gespreid
- j. Voeten sluiten aan het einde van de balk, streksprong af; armen boven hoofd
- k. Met beide voeten op mat landen bij einde van balk, strekstand.

Specifieke bonus: bij *b*, 2 passen voorwaarts met gestrekt heffen  
van de benen – boven 90° + 0,3

Specifieke bonus: bij *e*, 1/4 draai (coupe balance)  
2 seconden aanhouden + 0,3

### 4. Grond

MUZIEK: 'I LOVE ROCK N' ROLL' ~ Versie van Barry Nease

- a. Uitgangshouding: geknield op linkerbeen met rechtervoet voor, handen op de heupen – 4 tellen aanhouden
- b. Gewicht verplaatsen van linkerknie naar rechterknie en terug naar linkerknie, optionele armhouding
- c. Handen op schouders en dan uitstrekken boven hoofd
- d. Leun naar voren, handen op mat plaatsen en uitglijden tot gestrekte buiklig, met armen boven/ langs het hoofd, 1 potloodrol naar rechts, eindigen in buiklig
- e. Terug naar knieënstand door armen en bovenlichaam richting knieën te laten glijden, stap voorwaarts met rechtervoet en kom omhoog, linkerbeen achter, met gestrekte voet in uitvalshouding, linkervoet bijtrekken naar rechtervoet, armen boven hoofd
- f. Pas naar rechts met rechtervoet. 2 bijtrekpassen naar rechts (chassé zijwaarts). Armen zijwaarts op schouderhoogte
- g. Uitvalspas rechterbeen voor, arabesk naar 3/4 handenstand, benen spreiden, landen in uitvalstand
- h. Coupe met 1/4 draai naar rechts, linkerbeen coupe (teen naar enkel), geronde armen voor op schouderhoogte
- i. 4 passen voorwaarts met teen naar knie L-R-L-R, aansluiten linkervoet bij rechter, handen op heupen
- j. Streksprong, voeten samen, landen in demi-plié, armzwaai van laag achter naar gestrekt boven hoofd, bij landen laten zakken naast lichaam





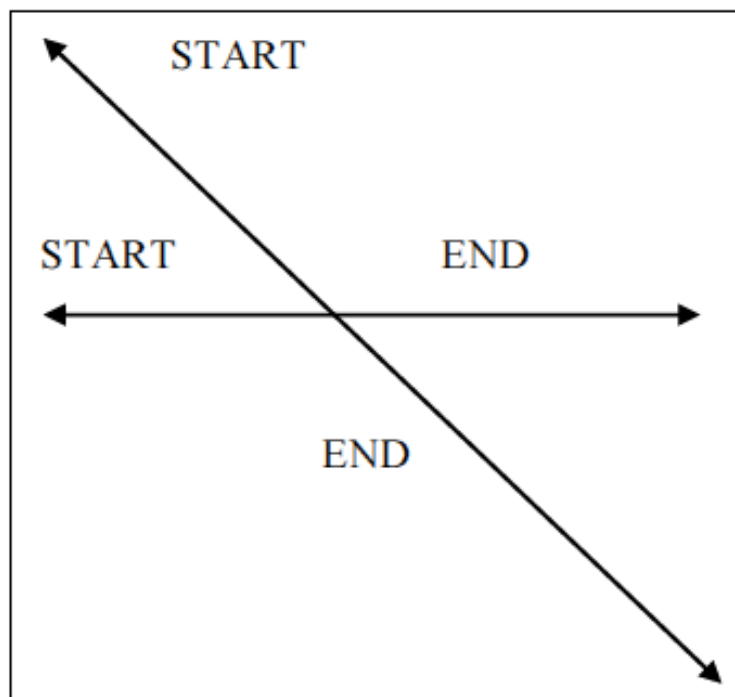
- k. 4 x schouders optrekken ter plaatse met licht gebogen knieën en op de tenen, met gestrekte armen naast het lichaam, polsen geflex, R-L-R-L
- l. Twee passen voorwaarts gestrekte benen optillen naar horizontaal, (battement), armen zijwaarts op schouderhoogte, L-R
- m. Waagstand op rechterbeen, 2 sec. aanhouden, armen vrij
- n. Gewicht verplaatsen van rechterbeen naar linkerbeen, armen gestrekt boven hoofd, schop rechterbeen op en kom tot uitvalspas rechts voor naar gesimuleerde radslag naar rechts, landen op linkerbeen in uitvalspas
- o. Voorwaartse rol tot hurkzit, armen gestrekt boven hoofd
- p. Rolbeweging rugwaarts in hurkzit, eindigend met armen gestrekt boven hoofd
- q. Rolbeweging voorwaarts, buig de knieën naar rechts tot knieënstand. Cirkel de armen rechtersom tot schouderhoogte. Rechterbeen maakt een cirkel rechtersom voor het lichaam, linkerarm blijft zijwaarts op schouderhoogte.

\*Oefening mag volledig omgekeerd worden voor gymnasten waarbij de linkerzijde dominant is

Specifieke bonus: <i>i</i> – huppelen ter plaatse i.p.v. wandelpassen	+ 0,3
Specifieke bonus: <i>n</i> – i.p.v. gesimuleerde radslag komt gymnast tot verticaal met radslag	+ 0,5

Dames niveau I – Patroon Grond oefening

(startpositie aan zijkanten of in hoeken, afhankelijk van de lengte en amplitude van gymnast)





## Artikel 7: Oefeningen Dames – Niveau II

### 1. Sprong

Twee verschillende sprongen, de gymnast mag elk van beide sprongen uitvoeren of tweemaal dezelfde. De beste sprong telt.

Op internationale competities is alleen de pegasus toegelaten voor deze sprongen. Het traditionele paard is niet beschikbaar.

Op nationale competities mag naast de pegasus ook een plint gebruikt worden voor het uitvoeren van de sprongen. Indien in het reglement de term pegasus gebruikt wordt, kan de beschreven oefening ook worden uitgevoerd op de plint.

#### **Sprong #1 – Ophurken en streksprong af - Pegasus**

- a. Uitgangshouding aan het einde van de aanloopmat.
- b. Aanloop over aanloopmat
- c. Zet af van de aanloopmat, spring op de plank met gesloten voeten en de knieën licht gebogen
- d. Spring van de plank met de armen omhoog
- e. Zet de handen op de pegasus, kom in hurkzit op de pegasus, met de voeten tussen de handen
- f. Zet indien nodig enkele passen om naar het einde van de pegasus
- g. Spring van de pegasus, armen omhoog en lichaam uitstrekken (streksprong)
- h. Land op de mat met de voeten bij elkaar en buig de knieën licht bij het neerkomen. Strekstand met armen hoog zonder extra passen.

#### **Sprong #2 – Ophurken en spreidhoeksprong af – Pegasus**

- a. Uitgangshouding aan het einde van de aanloopmat.
- b. Aanloop over aanloopmat
- c. Zet af van de aanloopmat, spring op de plank met gesloten voeten en de knieën licht gebogen
- d. Spring van de plank met de armen hoog
- e. Zet de handen op de pegasus, kom in hurkzit op de pegasus, met de voeten tussen de handen.
- f. Zet indien nodig enkele passen om naar het einde van de pegasus.
- g. Spring van de pegasus, met de armen omhoog en gespreide benen, gesloten heupen & benen parallel met grond (spreidsprong).
- h. Benen sluiten in de lucht en land met twee voeten op de mat met licht gebogen knieën. Strekstand met armen hoog zonder extra passen.

NB. Er mag één extra aanloop gemaakt worden als de pegasus niet wordt aangeraakt.

NB2. De coach moet gedurende de hele oefening in een spotpositie staan.

### 2. Brug met ongelijke leggers

De oefening bestaat uit twee onderdelen, één op de lage legger en één op de hoge.

- a. Lage legger
  - I. Spring tot streksteun borstwaarts op de lage legger
  - II. Strecksteun aanhouden
  - III. Een voorzwaai gevolgd door een opzwaai
  - IV. Onderzwaai afsprong tot stand
- b. Hoge legger – borstwaarts naar lage legger (tenzij bonuspunten gewenst zijn)
  - I. Aanspringen tot strekhang
  - II. Hurkhouding (2 sec. aanhouden)





- III. Benen strekken naar voorzwaai
- IV. Rugwaartse zwaai
- V. Voorwaartse zwaai
- VI. Rugwaartse zwaai, loslaten en neerspringen tot stand, uitstrekken

Bonus: bij *b.V* en *b.VI*, 1/2 draai toevoegen op hoge legger, 1 x greep veranderen bij voorzwaai, 1 x greep veranderen bij achterzwaai (toegevoegd). Afsprong in stand rugwaarts naar lage legger, strekken bij landing + 0,5

### 3. Evenwichtsbalk

Deze oefening mag geheel omgekeerd worden, met uitgangshouding opstap met rechts.

Uitgangshouding: dwarsstand met linkerzijde van het lichaam naar de balk op ongeveer 1/3 van het einde van de balk

←Afsprong   
Opsprong/opstap 1/3 →

- a. Opstap/opsprong LAGE BALK  
Stap op de balk met linkervoet, plaats rechtervoet voor linkervoet.  
Strekstand met armen boven het hoofd in kroonhouding.  
Opstap/opsprong HOGE BALK  
Stap met rechtervoet op springplank en plaats tegelijkertijd linkerhand op de balk ter ondersteuning van het bovenlichaam. Afdruwen op rechtervoet en linkervoet op balk plaatsen. Linkerhand omhoog terwijl rechtervoet op balk wordt geplaatst voor de linker. Hurkhouding in balans, armen voor op schouderhoogte, overgang naar strekstand met armen boven het hoofd in kroonhouding.
- b. Arabesk voorwaartse pas – Pas voorwaarts op links, rechterbeen arabesk 15°. Linkerarm naar zijwaarts op schouderhoogte, rechterbeen voor op schouderhoogte. Pas voorwaarts rechts, linkerbeen arabesk 15°. Rechterbeen naar zijwaarts op schouderhoogte, Linkerarm voor op schouderhoogte.
- c. Pas voorwaarts linkervoet, plaatsen voor rechter. Relevé (omhoog komen op ballen van de voeten) aanhouden, armen komen tot kroonhouding. Een 1/2 draai relevé naar rechts. Hielen en armen laten zakken.
- d. Coupe rugwaartse pas – Pas rugwaarts met rechts, linkervoet in coupe-houding (teen op enkel). Armen achter rug, handen plat laag op de rug met palmen naar buiten. Pas rugwaarts met linkervoet, rechtervoet in coupe-houding. Armen blijven achter in positie.
- e. Waagstand - rechterbeen gestrekt naar achter, been minimaal 30° in waagstand, armen zijwaarts op schouderhoogte. 2 seconden aanhouden.
- f. Pas voorwaarts rechtervoet, linkerbeen opschoppen naar uitvalspas, armen in kroonhouding.
- g. 1/4 draai rechts, naar uitvalspas zijwaarts, linkerarm schouderhoogte opzij, rechterarm schouderhoogte voor.
- h. 2 bijtrekpassen rechts – met rechtervoet naar linkervoet glijden, tegelijkertijd armen zijwaarts naar schouderhoogte. Voeten naast elkaar. Stap naar links, rechtervoet bij linkervoet laten aansluiten, tegelijkertijd handen op schouderhoogte voor kruisen en terug naar schouderhoogte zijwaarts. Opnieuw pas naar links en rechtervoet bij linker laten aansluiten. Armen gaan opnieuw van zijwaarts op schouderhoogte naar handen voor kruisen op schouderhoogte en opnieuw zijwaarts.
- i. 1/4 draai in relevé naar links met armen zijwaarts op schouderhoogte.





- j. Passé aanhouden – Rechtervoet in voorwaartse passé-houding (rechtervoet tegen linkerknie, rechterbovenbeen horizontaal). Armen gerond op schouderhoogte. 1 sec. aanhouden.
- k. Streksprong – Pas voorwaarts op rechtervoet, pas voorwaarts met linkervoet en plaatsen vlak voor de rechter. Armen naast lichaam. Demi-plié (beide knieën en heupen gebogen, ong. 45°) als voorbereiding op sprong. Springen, daarbij armen boven hoofd strekken en volledig uitstrekken van enkels, knieën en heupen. Lichaam moet duidelijk gestrekt zijn in de lucht. Landen in demi-plié met armen naast lichaam. Linkervoet staat voor rechtervoet.
- l. Marcheerpassen – Pas voorwaarts rechtervoet, linkervoet omhoog ter hoogte van rechterknie (voorwaartse passé-houding). Linkerbinnenbeen moet evenwijdig zijn met balk. Armen vrij. Marcheerpassen tot het einde van de balk.
- m. Spreidsprong af – Eindepositie op balk waarbij bal van rechtervoet duwt tegen boog van linkervoet, of met voeten direct naast elkaar. Armen naast het lichaam. Demi-plié en afsprong vanuit beide voeten (lichaam omhoog en lichtjes voorover). Tegelijkertijd armen tot boven hoofd zwaaien en gestrekte spreidsprong in lucht (ster). Landen op beide voeten in demi-plié, voeten naast elkaar en lichtjes uit elkaar. Toon controle. Streckstand en wedstrijdleader groeten.

Specifieke bonus: bij c, relevé na 1/2 draai aanhouden, 2 sec.	+ 0,3
Specifieke bonus: zijwaartse chassé's uitvoeren i.p.v. passen	+ 0,3
Specifieke bonus: oefening op hoge balk uitvoeren	+ 0,5

NB. afstand uitgangshouding dient aangepast te worden aan lengte en mogelijkheden van de gymnast.

NB2. De coach moet gedurende de hele oefening in een spotpositie staan.

#### 4. Grond

MUZIEK: 'BALIMOS' – versie van Barry Nease

- a. Uitgangshouding: stand, met linkerknie licht gebogen, linkervoet in relevé, linkerhand op heup, rechterbeen 45° gebogen met handpalm naar binnen – 4 sec. aanhouden
- b. Rechterarm cirkelbeweging linksom naar beneden voor het lichaam, zijwaarts en weer omhoog tot diagonaal hoog
- c. Linkervoet terug op grond plaatsen in 4<sup>de</sup> positie, armen gerond voor op schouderhoogte, draai op 1 voet (270°) naar rechts
- d. Pas voorwaarts links, rechts, waagstand 90° op rechterbeen, 2 sec. aanhouden
- e. Vanuit waagstand, voorwaartse rol tot stand met beide voeten samen
- f. Vier passé prance passen voorwaarts, lichaam twisten, handen op heupen – R, L, R, L – voorwaartse pas rechts, 90° draai naar rechts
- g. 2 looppassen voorwaarts R, L- rechterbeen opspringen tot radslag rechts, rechterbeen chassé naar radslag rechts, landen uitvalspas links, linkervoet 90° draai naar links op linkervoet. Voeten naast elkaar plaatsen (Rechtervoet naast Linkervoet zetten)
- h. 4 x passé (knieheffen) stap hop rugwaarts, handen op heupen – R, L, R, L, eindigen met beide voeten samen en armen naast lichaam
- i. Twee passen voorwaarts R, L naar loopspreidsprong (90°) met rechts, voorwaartse pas links, rechterbeen loopspreidsprong (90°), voorwaartse pas links gevolgd door assemblee
- j. Streksprong 270° naar rechts
- k. Linkerknie lichtjes gebogen en linkervoet in relevé, heupen schudden ter plaatse met beide armen boven het hoofd en schudden van handen



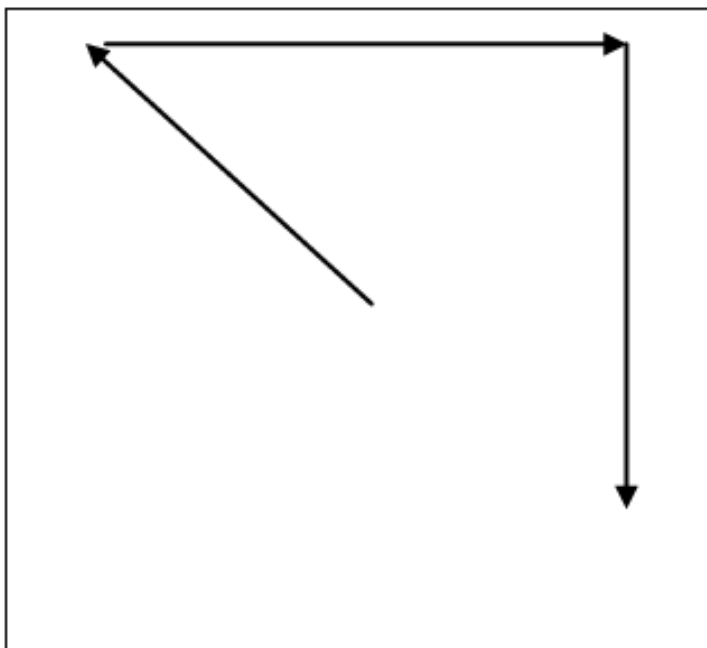




- l. Linkervoet optillen naar rechterknie in zijdelingse relevé-houding, dan chassé zijwaarts links, stap links en breng rechtervoet naar linkerknie in zijdelingse passé-houding. Armen voor lichaam kruisen, chassé rechts en armen ontkruisen
- m. Stap rechts zijwaarts met rechtervoet, hop 1/2 draai, landing met beide voeten samen (gesimuleerde tourjeté)
- n. Stap rechts voorwaarts, handstand, 1 tel aanhouden, landen in uitvalspas
- o. Sluit de voeten, rugwaartse rol in hurkhouding, handen in nek tegenover elkaar, ellebogen naar buiten, landen op de knieën
- p. Zit naast de benen links, knierol naar links, eindig in knieënstand
- q. Golfbeweging rugwaarts, omhoog komen op knieën, armen naast het lichaam
- r. Rechterm arm optillen diagonaal omhoog, linkerarm diagonaal hoog, rechterm arm naast het lichaam laten zakken

\*Oefening mag geheel aangepast worden voor gymnasten waarbij de linkerzijde dominant is

Dames niveau II – Patroon Grondoefening





## Artikel 8: Oefeningen Dames – Niveau III

### 1. Sprong

Twee verschillende sprongen, de gymnast mag elk van beide sprongen uitvoeren of tweemaal dezelfde. De beste sprong telt.

Op internationale competities is alleen de pegasus toegelaten voor deze sprongen. Het traditionele paard is niet beschikbaar.

Op nationale competities mag naast de pegasus ook een plint gebruikt worden voor het uitvoeren van de sprongen. Indien in het reglement de term pegasus gebruikt wordt, kan de beschreven oefening ook worden uitgevoerd op de plint.

#### **Sprong #1 – Tussensteunsprong – Pegasus**

- a. Uitgangshouding aan het einde van de aanloopmat
- b. Ren over de aanloopmat naar de plank
- c. Spring op de plank met gesloten voeten en knieën licht gebogen
- d. Spring van de plank met de armen in de lucht
- e. Zet de handen op de pegasus, inhurken
- f. Overhurken over de pegasus zonder het te raken, romp en hoofd rechtop
- g. Breng de armen hoog en strek het lichaam in de tweede zweeffase
- h. Land op de mat met licht gebogen knieën. Streckstand met armen hoog zonder extra passen te zetten.

#### **Sprong #2 – Handenstand platvallen – (gebruik plank met hoes en mat van 30 cm)**

- a. Uitgangshouding: stand op een korte afstand van de plank
- b. Uitvalspas of –sprong op plank, zonder of met een enkele voorhup, beide handen (tegelijkertijd) plaatsen op het einde van de plank
- c. Opgooien tot handenstand
- d. In handenstand, afzet vanuit de schouders tot vluchtfase (gymnast mag niet stoppen in de handenstand)
- e. Houd het lichaam gestrekt en land gestrekt ruggelings op de landingsmat van 30 cm. Deze strekking gedurende 1-2 seconden aanhouden
- f. Opstaan tot eindhouding.

NB. Bij het opstaan na landing dient de gymnast controle te tonen, zonder overbodige bewegingen

NB2. Er mag één extra aanloop gemaakt worden als de pegasus niet wordt aangeraakt.

NB3. De coach moet gedurende de hele oefening in een spotpositie staan.





2. Brug met ongelijke leggers

Hieronder volgt een lijst van elementen. Deze mogen in willekeurige volgorde geturnd worden, met uitzondering van de op- en afsprong. Er zijn twee onderdelen, één op de lage legger en één op de hoge legger.

a. Lage legger

- Opspringen naar streksteun (of borstomtrek voor bonuspunten)
- Achteropzwaai (tot vrije streksteun)
- Heupdraai rugwaarts
- Onderzwaai afsprong

b. Hoge legger

- Opsprong – sprong strekhang met voorzwaai
- Zwaaien
- Afsprong – voorzwaai afsprong met 1/2 draai

Bonus: lage legger bij opsprong, borstomtrek + 0,5

Bonus:hoge legger, zwaaien met 1/2 draai + 0,3

NB. De coach moet gedurende de hele oefening in een spotpositie staan.

3. Balk

Enkel uitgevoerd op de hoge balk

Hieronder volgt een lijst van elementen. Deze mogen in willekeurige volgorde geturnd worden en op eigen wijze met elkaar verbonden worden, met uitzondering van de op- en afsprong.

- a. Opstap/ opsprong – met gebruik van plank, vanaf 1 been balk op naar hurkzit, steun op hand.
- b. Aansluiten, streksprong
- c. Coupe (teen naar enkel) 1/2 draai op 1 voet
- d. 2 x zijdelingse chassé
- e. Sprong 1/4 draai
- f. 2 x coupe pas rugwaarts
- g. Loopsprong
- h. Waagstand (45 graden)
- i. Uitvalspas naar handenstand met 1 been omhoog (armen boven het hoofd aan begin en einde)
- j. Afsprong – uitvalspas, rondat, afsprong

Bonus: bij a, bij gebruik van springplank, met beide voeten afzetten zonder steun van hand + 0,3

NB. De coach moet gedurende de hele oefening in een spotpositie staan.





4. Grond

Hieronder volgt een lijst van elementen. Deze mogen in willekeurige volgorde geturnd worden. Verbindingen, choreografie en muziek naar keuze van de gymnast.

a. Acro:

- Radslag(en)
- Rondat
- Rol(len)
- Handenstand

b. Dans

- 360° draai op 1 voet
- Loopsprong(en)
- Sprong(en)
- Golfbeweging

Bonus:	Loopsprongen op 120°	+ 0,2
	sprongen op 150°	+ 0,3
	sprongen op 180°	+ 0,5

NB. Minimum 1 tumblingreeks met +3 elementen is vereist  
Hoogteverschillen zijn vereist  
Volledige grond moet gebruikt worden (grondpatroon)  
Richtingsveranderingen zijn vereist

