



Niveaus gymnastiek

Niveaus ritmische gymnastiek:

- Niveau 1 (Low): Oefeningen van niveau 1 zijn opgelegde oefeningen. Op dit niveau leren atleten de basis van tuigtechnieken en lichaamsvaardigheden integreren.
- Niveau 2 (Intermediate): Oefeningen van niveau 2 zijn opgelegde oefeningen. De tuigtechnieken en lichaamsvaardigheden op dit niveau zijn moeilijker als deze van niveau 1.
- Niveau 3 (High): Oefeningen van niveau 3 zijn opgelegde oefeningen. Op dit niveau zijn tuigtechnieken en lichaamsvaardigheden volledig geïntegreerd. Atleten moeten een goede techniek hebben van de verschillende tuigen en ze moeten in staat zijn de lichaamsvaardigheden correct en gecontroleerd uit te voeren.
- Niveau 4 (High+): Oefeningen van niveau 4 zijn vrije oefeningen. Atleten tonen originele choreografieën op muziek naar keuze. Een vrije oefening is geen dans waarbij de tuigen als attribuut gebruikt worden. Oefeningen moeten 6 lichaamsvaardigheden bezitten en het correcte gebruik van tuigen binnen ritmische gymnastiek tonen. De lichaamsvaardigheden en het gebruik van tuigen bij oefeningen van niveau 4 moeten moeilijker zijn als deze bij oefeningen van niveau 3. Samenstellingsvereisten voor zowel de lichaamsvaardigheden als de tuigtechnieken zijn terug te vinden in het jury-gedeelte van de Special Olympics Sports Rules of Rhythmic Gymnastics.

Niveaus artistieke gymnastiek:

- 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 (Low): Opgelegde oefeningen voor beginners.
- Niveau II (Intermediate): Opgelegde oefeningen voor ingewijden.
- Niveau III (High): Oefeningen voor gevorderden, waarbij verplichte vaardigheden met eigen overgangen verbonden worden tot een eigen oefening.
- Niveau IV (High+): Optionele/ Vrije oefeningen.