

Vraag 1:

Het vaker betreden van de wedstrijd baan dan geoorloofd.

Antwoord:

De trainer betreedt de wedstrijd baan wanneer dit niet is toegestaan:

- De trainer betreedt de wedstrijd baan meer dan één keer vóór de uitsprong (bijvoorbeeld om bij een onderdeel te ondersteunen). 0,5 aftrek per gebeurtenis.

Opmerking 1: Het lopen over de wedstrijd baan geldt als het betreden ervan (bijvoorbeeld wisselen van kant vóór de afsprong).

Opmerking 2: Indien de wedstrijd baan niet op de vloer van de sporthal gemarkeerd is, kan er geen aftrek plaatsvinden voor de coach die de wedstrijd baan betreedt.

Vraag 2:

Wat is de aftrek wanneer 2 trainers zich tegelijkertijd binnen de wedstrijd baan bevinden; Is dat dezelfde 0,5-aftrek als wanneer een trainer meer dan één keer de wedstrijd baan betreedt?

Antwoord: Ja, hier krijgt je een aftrek van 0,5 punt als je meer dan één keer de wedstrijd baan betreedt.

Vraag 3:

Mist in CoP 2023+:

Fouten bij afzet/landing

- Zichtbare afsprong vanaf het standvlak
- Met enig lawaai neerzetten voeten op nieuw standvlak
- Met enig lawaai de grond beroeren bij zit of lig
- Afzet van de vloer is niet met beide benen tegelijk

Antwoord:

Alle bovengenoemde fouten kunnen worden gerekend als eenvoudige voetfouten (0,1 of 0,3). Voor deze gevallen hebben wij geen extra aftrek nodig.

Vraag 4:

Wat is de aftrek als de positiewissel niet plaats vindt binnen de voorgeschreven overgangszone?

1. Fouten in de zone voor het uitvoeren van de overgangen:
 - a. bij een positiewissel in een onderdeel (hoofd boven).
 - b. bij een positiewissel in een onderdeel (hoofd onder).
 - c. bij wisselen van rolrichting.
 - d. bij het begin van een oefening.

Antwoord:

De positiewissel vindt niet plaats binnen de voorgeschreven overgangszone (Zie Bijlage Rechtuit A5):

Bij kleine afwijkingen: 0,1 punt aftrek

Bij grote afwijkingen: 0,3 punt aftrek

Vraag 5:

Wat als je besluit om de oefening zonder bindingen te starten? (Zonder muziek)

Wat is de voorgeschreven startpositie?

Antwoord:

Voor oefeningen zonder muziek wordt het begin van de oefening als volgt gedefinieerd: De gymnast moet de oefening starten in een stille en rechtopstaande positie met gestrekte benen en armen in zijpositie. Geen enkel deel van het lichaam van de gymnast mag de vloer raken. Een enkele of dubbele extra schommel is toegestaan voor de gymnast om vaart te maken. Alle uitvoeringsafrekken behoren tot de eerste beoordelingseenheid van de oefening, maar afrekken voor extra schommels zijn alleen van toepassing als er meer dan één dubbele extra schommel wordt uitgevoerd.

Vraag 6:

Is het toegestaan om aan het eind van een spiraaloefening een kleine ondersprong of sprongetje uit het rad te maken?

Antwoord

Het zou eigenlijk nog steeds toegestaan zijn om een ondersprong uit te voeren, aangezien de ondersprong kan worden beschouwd als maximaal 2 stappen. Als er echter een ondersprong wordt uitgevoerd, is de normale hoogte voor een ondersprong vereist, aangezien het een A-element is. Het uitvoeren van een ondersprong kan ook het risico op vallen met zich meebrengen.

Vraag 7:

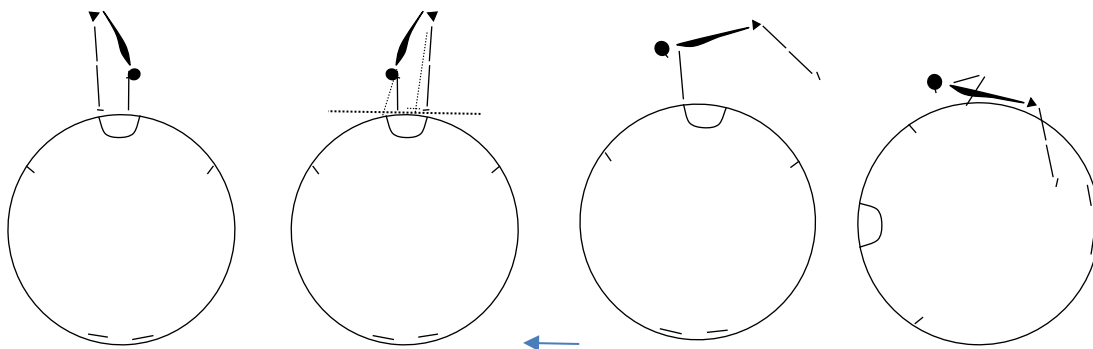
In de CoP 2023+ wordt niet meer gesproken over de $\frac{3}{4}$ regel bij een onderdeel.

Antwoord:

Dit is geen vergissing. De $\frac{3}{4}$ -regel kan niet algemeen worden toegepast. We hebben de erkenning van moeilijkheidsgraad gedefinieerd op basis van de belangrijkste vereisten, aangezien voor veel onderdelen het voltooien van $\frac{3}{4}$ van het onderdeel nog steeds niet voldoet aan de basismoeilijkheidseisen. Voorbeeld: Je voert een reuzenbrug in een rechtuit uit. Je houdt de brughouding vast, maar valt in de overgang van brug- naar ligsteunhouding. In dit geval wordt aan $\frac{3}{4}$ voldaan, maar niet aan de belangrijkste vereiste van het onderdeel. Een van de vele gevallen waarin $\frac{3}{4}$ alleen niet voldoende is om de moeilijkheidsgraad te herkennen.

Vraag 8:

Opliggen, opbücken met $1/2^e$ draai staat niet in de CoP 2023+, is wel behandeld in de IRV-bijbscholing:



- Het opliggen, opbücken met $1/2^e$ draai vereist de volgende techniek: Afzet van twee voeten dicht bij het rad direct tot lig op een sport, de handen pakken naast de sport. De benen zwaaien voorwaarts naar het midden van het rad en daarna krachtig naar achteren en boven in een hoekpositie. De armen mogen licht gebogen zijn (ellebogenhoek niet kleiner dan 135°). Bij het aanhoeken moet dezelfde positie bereikt worden als bij het aanhoeken zonder opliggen (zie boven). Het heupgewricht is sterk gehoekt en de heupen stijgen boven het schouder niveau. De

voeten worden boven het steunniveau van de handen op het rad geheven, waarbij een hoek tussen de armen en het boven lichaam groter dan 90° bereikt moet worden. De benen blijven steeds gestrekt.

- Het opliggen, opbücken kan ook met een 1/2^e draai geturnd worden, om in een achterwaartse stand op het rad te komen (zie voor de techniek het aanhoeken met 1/2^e draai

Antwoord:

- Deze techniek is een combinatie van het aanhoeken vanuit lig (pagina 101-102) en de aanhoeken met 1/2 draai (pagina 103). Er is geen apart hoofdstuk voor deze aanzweeftechniek.

Vraag 9:

Er is geen aftrek meer voor een val na een stabiele landing.

Vallen na een stabiele/zekere landing op beide voeten = 1,0 aftrek

Graag verduidelijking

Antwoord:

Val na eerst op de voeten landen = 1,0 aftrek - We hebben aan het begin van de catalogus beschreven dat er minder aftrekken zijn voor bijvoorbeeld: Vallen na een stabiele landing. Ze kunnen niet stabiel landen EN vallen. De gymnasten hebben óf een stabiele landing óf een val nadat ze eerst op de voeten zijn geland (als ze niet eerst op de voeten landen, krijgen ze een ongeldige sprong 0,0). Dat betekent dat wanneer de gymnasten een GELDIGE sprong laten zien en een val maken na de landing, zij een aftrek van 1,0 krijgen.

Vraag 10:

Wat als de gymnast niet tot een staande positie komt, maar nog steeds gehoekt uit het rad stapt bij spiralen? Daar is geen aftrek voor.

Antwoord:

- De gymnasten moeten eerst opstaan als ze in de gehoekte positie uitstappen. De uitvoeringsjuryleden moeten de onjuiste lichaamspositie (bijvoorbeeld voor heup enz.) aftrekken die allemaal meetelt in de laatste beoordelingseenheid, dus het is niet toegestaan om hoger te gaan dan de 1,0. Er geldt geen specifieke aftrek voor het uit het rad stappen in gehoekte positie.

Vraag 11:

Is er een limiet aan de tijd tussen de uitsprong en de eindpositie bij rechthoek op muziek?

Zo ja, zal er dan een aftrek plaatsvinden zoals in de eerdere (2020-versie) Code of Points?

Antwoord: Nee, er is geen tijdslimiet (anders zou het in de CoP blijven staan). Er is geen gevolgtrekking door welke jury dan ook en bij Artistieke Impressie hebben we geen gevolgtrekking, maar het kan van invloed zijn in categorie 4 Harmonieuze coördinatie tussen muziek en technische elementen/bewegingen.

Vraag 12:

Hoe lang (enkele seconden??) mag een gymnast het contact met het rad loslaten bij rechthoek op muziek?

Antwoord: Er is geen tijdslimiet voor één maal loslaten.

Vraag 13:

Discrepantie bij de aftrek bij het landen binnen de 90 cm zone.

Eenheid 3:

Alle sprongen moeten een minimumlengte van 90 cm krijgen in de afzweeffase (de landingsmat moet gemarkeerd worden met tape).

Eenheid 4:

Afzweeffase te kort. = 0,5 punt aftrek

Antwoord:

- Alle sprongen moeten in de afzweeffase een minimale lengte van 90 cm bereiken (landingsmatten moeten worden gemarkeerd met tape). Bij het landen moeten beide voeten vrij zijn van deze lijn. Als enig deel van het lichaam van de gymnast de lijn raakt of overschrijdt op het punt van de landing, wordt een vaste aftrek van 0,5 toegepast in eenheid 4 (landing).

Het optreden van een te korte vluchtfase behoort technisch gezien tot de vluchtfase van Unit 3, maar het gevolg met de aftrek is van toepassing op de landing van Unit 4