



**Dutch  
Gymnastics**

**Wedstrijdreglement Acrobatische Gymnastiek**  
D/E-Niveau  
2023 –2025

Versie september '23



## Voorwoord

Wij zijn verheugd u het nieuwe wedstrijdreglement Acrobatische Gymnastiek D/E-Niveau te kunnen presenteren. Het reglement is geldig van 1 september 2022 tot en met 31 december 2024.

Dit wedstrijdreglement Acrobatische Gymnastiek D/E-Niveau is een toevoeging op het Technisch Reglement Acrobatische Gymnastiek.

Tussentijdse wijzigingen van en/of aanvullingen zullen doormiddel van aparte nieuwsbrieven bekend worden gemaakt en zijn, samen met de moeilijkheidstabellen, te downloaden op [www.kngu.nl](http://www.kngu.nl).

Het reglement is ontwikkeld mede vanuit de gedachte om:

- een goede aansluiting te maken van het D/E-Niveau naar het A/B/C-Niveau;
- meer uitdaging en variatie te verkrijgen, waardoor voor sporters en publiek Acrobatische Gymnastiek een spectaculaire sport is om te doen en om naar te kijken;
- sporters te stimuleren om deel te nemen aan onze mooie sport.

Het reglement is tot stand gekomen onder de verantwoordelijkheid van de Landelijke Technische Commissie Acrobatische Gymnastiek (LTC-AG). Naast de werkgroep Breedtesport zijn diverse andere personen betrokken geweest bij de ontwikkeling van het reglement.

Deze mensen zijn we veel dank verschuldigd voor hun kennis, tijd en energie om de implementatie van het reglement mogelijk te maken.

In het geval dat er tegenstrijdigheden zijn tussen wedstrijdreglement en het Technisch Reglement, zullen de bepalingen in het Technisch Reglement van de KNGU prevaleren.

De artikelnummering is in grote lijnen gelijk aan de nummering van het A/B/C-Reglement. Artikelen die niet toegepast worden in het D/E-Reglement zijn weggelaten.



## Inhoudsopgave

Voorwoord

### **Deel I: Doel en geldigheid**

Art. 1: Doel en geldigheid

### **Deel II: Wedstrijdprogramma**

Art. 2: Discipline en wedstrijden

### **Deel III: Wedstrijdleiding en organisatie**

Art. 3: Wedstrijdleiding

Art. 4: De Hoofdjury

Art. 5: De Jury van beroep

Art. 6: Rechten en plichten van de deelnemers

Art. 7: Rechten en plichten van de trainers

### **Deel IV: De Jury**

Art. 8: De Hoofdjury

Art. 9: Samenstelling van de jurypanels

Art. 10: Rechten en plichten van de juryleden

Art. 11: Juryvoorzitters

Art. 12: Moeilijkheidsjuryleden

Art. 13: Artistieke en technische juryleden

Art. 14: Jurykleding

### **Deel V: Opbouw en samenstelling van oefeningen**

Art. 15: De opbouw van oefeningen

Art. 16: Lengte van de oefeningen

Art. 17: Samenstelling van de oefeningen

Art. 18: Karakteristieken van de balans elementen

Art. 19: Speciale vereisten Balansoefening

Art. 20: Beperkingen en Verduidelijkingen Balans (GROEPEN)

Art. 21: Tijdsfouten voor duo-, groep en individuele elementen

Art. 22: Karakteristieken van de dynamische elementen

Art. 23: Speciale vereisten voor Dynamische oefeningen

Art. 24: Fouten in de dynamische elementen

Art. 25: Karakteristieken voor de combinatie-oefening

Art. 26: Speciale Vereisten van de combinatie oefening

Art. 27: Uitvoering van individuele elementen

**Deel VI: Artistiek**

- Art. 28: Artistiek
- Art. 29: Relatie binnen een team
- Art. 30: Expressie
- Art. 31: Uitvoering/choreografie
- Art. 32: Creativiteit
- Art. 33: Muzikale begeleiding en muziekkeuze
- Art. 34: Wedstrijdkleding
- Art. 35: Accessoires en hulpmiddelen

**Deel VII: Uitvoering en technische beoordeling**

- Art. 36: Uitvoering en technische beoordeling

**Deel VIII: Moeilijkheid**

- Art. 37: Moeilijkheid
- Art. 38: Wedstrijdbladen
- Art. 39: Nieuwe elementen

**Deel IX: Beoordeling van de oefening**

- Art. 40: Beoordeling
- Art. 41: Scores en het tonen van scores
- Art. 42: Penalty's van de totaalscore
- Art. 43: Protest

**Deel X: Fouten en penalty's**

- Art. 44: Penalty's van moeilijkheidsjury en juryvoorzitter
- Art. 45: Artistiek juren
- Art. 46: Technisch jureren

**Bijlagen:**

- Bijlage 1: Leeftijdscategorieën A/B/C/D+/D/E-Niveau
- Bijlage 2: Beperkingen van elementen
- Bijlage 3: Handreiking technisch jureren
- Bijlage 4: Uitleg van begrippen
- Bijlage 5: Stenonotatie
- Bijlage 6: Kledingvoorschriften
- Bijlage 7: Samenvatting van de Speciale Vereisten D+/D/E-Niveau
- Bijlage 8: Artistiek juryblad

## **DEEL I: Doel en Geldigheid**

### **Artikel 1: Doel en geldigheid**

- 1.1** Primair doel van het wedstrijdreglement is conform de richtlijnen te handelen, sporters te inspireren en ontwikkelingen te bemoedigen van alle aspecten van de Acrobatische Gymnastiek in samenwerking met de KNGU en FIG.
- 1.2** Het wedstrijdreglement en de moeilijkheidstabellen geven een objectieve en uniforme richtlijn voor het evalueren van alle gerelateerde omstandigheden met betrekking tot het competitieve karakter van de Acrobatische Gymnastiek.
- 1.3** Gymnasten en coaches kunnen het wedstrijdreglement en de daaraan gerelateerde documentatie gebruiken als richtlijn voor het maken van hun oefening.
- 1.4** Het wedstrijdreglement fungeert als introductie raamwerk teneinde de kennis en vaardigheden in die mate te vergaren zodat voorspoedige doorstroming op nationaal tot internationaal niveau kan geschieden.
- 1.5** Om het begrip in de verschillende niveaus te vergroten is ervoor gekozen om het D/E-reglement aan te passen zodat naast het wedstrijdreglement, het jureren gelijkloopt of enigszins overeenkomt met het A/B/C-Niveau en reglement.
- 1.6** Het wedstrijdreglement bevat handzame regels en richtlijnen waardoor publiek en media de wereld van de sporters in al zijn vormen zal kunnen begrijpen.

## DEEL II: Wedstrijdprogramma

### Artikel 2: Disciplines en wedstrijden

**2.1** Binnen de Acrobatische Gymnastiek worden er wedstrijden gehouden in de volgende disciplines:

Duo	Heren/dames/gemengd*
Trio	Heren/dames/gemengd**
Kwartet	Heren/dames/gemengd**

\* dame/heer boven/onder maakt niet uit

\*\*dame/heer boven/onder en aantal per geslacht maakt niet uit;

**2.2** Wedstrijden op het D/E-Niveau zijn verdeeld in vier leeftijdscategorieën, waarbij de leeftijd van de oudste partner leidend is. Deze categorieën zijn:

	E-Niveau	D-Niveau	D+Niveau
Instap	6 t/m 12 jaar	n.v.t.	n.v.t.
Jeugd	8 t/m 13 jaar	8 t/m 14 jaar	n.v.t.
Junior	8 t/m 15 jaar	8 t/m 16 jaar	9 t/m 17 jaar
Senior	8 jaar en ouder	8 jaar en ouder	9 jaar en ouder

**2.3** In Nederland hebben we te maken met verschillende soorten wedstrijden:

Leeftijdscategorieën in het D/E-Niveau (m.u.v. E-Instap Niveau):

- voorrondes (regionaal);
- districtsfinales;
- halve finale landelijk;
- finale landelijk.

E-Instap Niveau:

Daarnaast is het mogelijk dat uw district het E-Instap niveau aanbiedt. Elk district is vrij om dit niveau al dan niet aan te bieden. Daarnaast kan per district het aanbod verschillen.

- 2.4** Naast dit reglement, zal er jaarlijks een wedstrijd informatieboekje worden uitgegeven. Hierin kunt u bijvoorbeeld zaken lezen met betrekking tot:
- de te behalen normen v.w.b. deelname aan de landelijke wedstrijden;
  - het aantal wedstrijden per jaar;
  - de wedstrijddata en plaats;
  - de inschrijfprocedure;
  - accreditatie van trainers;
  - materiaal;
  - betreden en verlaten van het wedstrijdgedeelte;
  - muziek;
  - juryvereisten;
  - wedstrijdpassen;
  - doping;
  - kosten;
  - medailles.

### **Wedstrijdprogramma**

- 2.5** In het D/E-Niveau wordt er één combinatie oefening uitgevoerd. In het D+Niveau worden er twee oefeningen getoond aan de jury, te weten een balans en dynamische oefening
- 2.6** De oefening van de duo's, trio's en kwartetten in het D/E-Niveau, worden samengesteld met behulp van de speciale vereisten. Daarnaast zijn er verschillende beperkingen en verduidelijkingen. Tevens kan er gebruik gemaakt worden van de samenvattingspagina's in bijlage 7 van de verschillende categorieën.
- 2.7** De oefening voor de duo's, trio's en kwartetten in het E-Instap niveau wordt samengesteld uit de verplichte oefenstof. Deze oefenstof is te vinden op de website van de KNGU en zal niet verder behandeld worden in dit Wedstrijdreglement.

## **DEEL III:                   Wedstrijdleiding en Organisatie**

### **Artikel 3:                   Wedstrijdleiding**

- 3.1** Bij de wedstrijden die onder verantwoordelijkheid vallen van de Landelijke Technische Commissie Acrobatische Gymnastiek van de KNGU moeten de volgende personen aanwezig zijn:
- Afgevaardigde(n) van de Landelijke Technische Commissie Acrobatische Gymnastiek (LTC-AG);
  - wedstrijdleider;
  - hoofdjuryleden;
  - juryvoorzitters;
  - moeilijkheidsjuryleden;
  - technische juryleden;
  - artistieke juryleden;
  - medewerkers van de organiserende vereniging;
  - EHBO / sportmedische begeleiding.
- 3.2** Bij de wedstrijden die onder verantwoordelijkheid vallen van de Districts Technische Commissie Acrobatische Gymnastiek van de KNGU moeten de volgende personen aanwezig zijn:
- afgevaardigden van de Districts Technische Commissie Acrobatische Gymnastiek (DTC-AG);
  - wedstrijdleiding Districts Technische Commissie Acrobatische Gymnastiek (DTC-AG);
  - hulp Wedstrijdleiding organiserende vereniging;
  - hoofdjuryleden (indien het aantal juryleden het toelaat);
  - juryvoorzitters;
  - moeilijkheidsjuryleden;
  - technische juryleden;
  - artistieke juryleden;
  - medewerkers van de organiserende vereniging;
  - EHBO / sportmedische begeleiding.



#### **Artikel 4: De Hoofdjury**

- 4.1** De hoofdjury en wedstrijdleider houden toezicht op het correct naleven van de regels op een wedstrijd, met ieder een eigen takenpakket.
- 4.2** Op KNGU-wedstrijden bestaat de hoofdjury uit één of twee juryleden van de hoogste klasse. Zij worden aangewezen door de werkgroep Juryzaken, die op haar beurt weer onder toezicht staat van de Landelijke of Districts Technische Commissie Acrobatische Gymnastiek (LTC-AG of DTC-AG).
- 4.3** De leden van de hoofdjury hebben geen verantwoordelijkheden jegens de deelnemende teams tijdens de wedstrijddag.
- 4.4** Met uitzondering van disciplinaire maatregelen zijn alle beslissingen van de hoofdjury bindend tijdens de wedstrijddag. Zij worden daarna zo snel mogelijk geëvalueerd en iedere daarbij geconstateerde ernstige fout wordt rechtgezet.

#### **Verantwoordelijkheden van de hoofdjury tijdens de wedstrijd**

- 4.5** Zij controleert het gedrag van trainers, juryleden, deelnemers en organisatoren voor wat betreft het in acht nemen van de technische regels, het wedstrijdreglement, het juryreglement en alle overige van toepassing zijnde reglementen van de KNGU.
- 4.6** Zij heeft het recht om juryleden, trainers en deelnemers aan te spreken op hun gedrag indien dat niet in overeenstemming is met de reglementen.
- 4.7** Zij evalueert en registreert de jurywaardering voor elke oefening voor wat betreft:
- het voldoen aan de speciale vereisten;
  - de juistheid van de moeilijkheidswaarde, de totaalscore en penalty's van elke oefening;
  - de samenhang en logica van de technische score (T-Score) en de artistieke Score (A-Score).
- 4.8** Zij controleert de cijfers van de juryleden op nauwkeurigheid en onderneemt actie als er fouten gemaakt worden.
- 4.9** Zij grijpt in, in geval van ernstige fouten van de juryvoorzitter. Dit is het geval wanneer de juryvoorzitter zijn/haar panel niet goed stuurt zodat het naleven van de regels in gevaar komt.

- 4.10** Zij neemt de juiste disciplinaire maatregel als een jurylid een zeer ernstige fout maakt, of inconsistent jureert dan wel laat zien dat hij/zij partijdig is.
- 4.11** Zij mag een oefening afbreken / laten afbreken als de veiligheid van een deelnemer in gevaar is.

#### **Artikel 5: De Jury van Beroep**

- 5.1** De jury van beroep houdt toezicht op de regels zoals gesteld in het wedstrijdreglement, technisch reglement en statuten van de KNGU.
- 5.2** De jury van beroep bestaat uit drie leden:
- één lid afkomstig uit de Landelijke of Districts Technische Commissie Acrobatische Gymnastiek. Deze persoon is de voorzitter van de jury van beroep;
  - één lid (bij voorkeur een gebrevetteerd nationaal niveau 3 of 4 jurylid) wordt aangewezen door de werkgroep Juryzaken;
  - één onafhankelijk persoon, zijnde de (hulp-)wedstrijdleader of aan te wijzen door de wedstrijdleader.
- 5.3** De (vice-)voorzitter van de LTC-AG of DTC-AG kan eveneens aanwezig zijn bij een eventueel protest.

#### **Artikel 6: Rechten en Plichten van de Deelnemers**

##### **Rechten van de deelnemers**

- 6.1** Zij mogen slechts in één discipline deelnemen op één niveau. Dit niveau en discipline ligt vast na de eerste officiële wedstrijd en geldt voor het gehele wedstrijdjaar.
- 6.2** Zij hebben recht op veilige trainingsfaciliteiten tijdens de wedstrijd.
- 6.3** Zij hebben het recht om geïnformeerd te worden door de trainer over de blokindeling en de inturntijd op de wedstrijdvloer.
- 6.4** Zij hebben recht op een warming-up periode voor hun optreden op de wedstrijdvloer. Naar inzicht van de wedstrijdleiding kan de warming-up ook in tweeën gedeeld worden zodat iedereen voldoende ruimte heeft. Dit kan zijn in een inturnruimte (mits op een vergelijkbare vloer) of vijf minuten voor aanvang van het wedstrijdblok op de wedstrijdvloer. Er mogen gedurende deze opwarmtijd gemiddeld tien teams op de wedstrijdvloer.

- 6.5** Zij hebben recht op een herstart van hun oefening als, om redenen die buiten hun verantwoordelijkheid liggen, de oefening niet worden voltooid. Bijvoorbeeld als de stroom uitvalt tijdens de oefening.

### **Verplichtingen van de deelnemers**

- 6.6** Deelnemers moeten de regels kennen, toepassen en volgen (Wedstrijdreglement, Technisch reglement, Huishoudelijk reglement, antidopingregels en de overige door de KNGU opgestelde regels).
- 6.7** Zij moeten voldoen aan de leeftijdseisen zoals vastgelegd in het wedstrijdreglement en het wedstrijdinformatieboekje.
- 6.8** Zij moeten beleefd zijn tegenover officials, hun eigen trainer en die van andere teams, deelnemers en toeschouwers en zich te allen tijde waardig en integer gedragen.
- 6.9** Het gebruik van medicatie is niet toegestaan in de inturn- en wedstrijdruimte. Mocht een sporter om medische redenen medicatie moeten gebruiken voorafgaand of na afloop van een oefening in een van deze ruimtes dan zal dit gemeld moeten worden aan de juryvoorzitter en wedstrijdleiding. Wanneer er een sporter zonder geldige reden medicatie gebruikt in deze ruimtes zal het gehele team worden gediskwalificeerd.
- 6.10** Zij moeten het wedstrijdschema kennen en zich daaraan houden.
- 6.11** Zij moeten klaar zijn voor de wedstrijd in de juiste kleding tenminste een half uur voor de geplande aanvangstijd. De wedstrijdleader kan na overleg en met toestemming van de hoofdjury besluiten het wedstrijdschema te vervroegen, bijvoorbeeld als de wedstrijd soepel en voorspoedig verloopt of als er veel uitvallers zijn.
- 6.12** Zij volgen alle aanwijzingen van de officials op.
- 6.13** Zij mogen geen merktekens aanbrengen op de vloer die helpen bij de uitvoering van hun oefening.
- 6.14** Zij moeten op tijd klaar staan voor de prijsuitreiking in wedstrijd kleding.
- Sancties**
- 6.15** Wanneer een deelnemer zich niet houdt aan een van de bovenstaande regels zal er een waarschuwing of sanctie gegeven worden door de hoofdjury en/of juryvoorzitter.

- 6.15** Indien een sporter, vanwege overige verplichtingen, niet aanwezig kan zijn bij de opmars of de prijsuitreiking dient dit vooraf gemeld te worden aan de Landelijke of Districts Technische Commissie (LTC-AG of DTC-AG).

Als de afwezigheid niet gemeld is, de prijsuitreiking opzettelijk wordt verstoord of men negeert opzettelijk de opgestelde regels voor presentatie, kan dat resulteren in een van de onderstaande sancties:

- de uitslag wordt herzien en het desbetreffende team zal zakken in de uitslagenlijst tot de laatste plaats;
- eventuele medailles of doorstromingsplekken gaan verloren en zullen worden overgedragen aan de deelnemers die in de nieuwe uitslagenlijst bovenaan staan.

- 6.16** In speciale omstandigheden, zoals ziekte, zal de hoofdjury de afwezigheid goedkeuren tijdens de prijsuitreiking zonder sanctie.
- 6.17** Een tweede overtreding van welke orde dan ook zal resulteren in een sanctie.

## **Artikel 7: Rechten en Plichten van de Trainers**

### **De rechten van trainers**

- 7.1** Zij worden geïnformeerd over de volgorde van deelnemers.
- 7.2** Zij kunnen het wedstrijdschema (minimaal één week voorafgaand aan de wedstrijd) vinden in de agenda van de Landelijke of Districts Technische Commissie waarin minimaal 20 minuten inturntijd is opgenomen voor een team (10 minuten op de wedstrijdvloer en vervolgens ook 10 minuten in de inturnruimte) voorafgaand aan de wedstrijd. Daarnaast is er voor ieder blok vijf minuten inturntijd op de wedstrijdvloer. Tevens houden ze rekening met het gestelde in artikel 6.10.
- 7.3** Zij kunnen gebruik maken van veilige en adequate trainingsfaciliteiten.
- 7.4** Zij mogen de scorelijsten na afloop van de wedstrijd inzien (te vinden op de website [www.dutchgymnastics.nl](http://www.dutchgymnastics.nl)).
- 7.5** Zij worden geïnformeerd over problemen met wedstrijdbladen van hun teams, v.w.b. de speciale vereisten of de uitgangswaarde van de oefening. Deze informatie gaat bij voorkeur per e-mail en slechts in hoge uitzondering per telefoon.

### **Verplichtingen van trainers**

- 7.6** Zij handelen eerlijk en integer en op een wijze die de sport het beste dient.
- 7.7** Zij gedragen zich respectvol, net en beleefd tegenover hun eigen deelnemers, andere deelnemers, juryleden, trainers en wedstrijdleiding.
- 7.8** Zij waarborgen de veiligheid van hun eigen deelnemers en die van andere deelnemers.
- 7.9** Trainers moeten de regels kennen (Wedstrijdreglement, Technisch reglement, Huishoudelijk reglement, antidopingregels en reclamevoorschrift en de overige door de KNGU opgestelde regels) toepassen en hiernaar handelen.
- 7.10** Zij maken op geen enkele wijze contact met juryleden van enig jurypanel tijdens de wedstrijd. Indien men zich niet houdt aan deze bepaling dan wordt het betreffende jurylid voor de rest van de wedstrijd geschorst en zowel de trainer als het jurylid krijgen een officiële waarschuwing.
- 7.11** Zij dienen er voor zorg te dragen dat uiterlijk 10 dagen voor de wedstrijddag een volledig ingevuld wedstrijdblad aanwezig is bij de WG Juryzaken in drievoud (voor adres zie agenda van de Landelijke en/of Districts Technische Commissies).

Het is de verantwoordelijkheid van de trainer om deze wedstrijdbladen op tijd in te leveren en te controleren op juistheid en volledigheid voor het opsturen.

Zij mogen enkel op advies/verzoek van de MJ een aanpassing (i.v.m. speciale vereisten, beperkingen of ter verduidelijking van een element) op het wedstrijdblad aanbrengen. Wijzigingen worden via de mail doorgegeven. Wanneer de MJ het verzoek bij de trainer neerlegt voor een gewijzigd wedstrijdblad dient dit door de trainer zelf ingeleverd te worden.

Dit moet voordat het inturnen van de desbetreffende wedstrijd begint, zodat de juryleden deze nog kunnen verwerken in hun overzicht. Op dit gewijzigde wedstrijdblad geeft u duidelijk (in het ROOD/ROZE) aan:

- dat het een wijziging is door bovenaan het wedstrijdblad "WIJZIGING" te vermelden;
- in welke baan en blok het team zit;

- over welk team (wedstrijdnummer) het gaat;
- het element dat gewijzigd is, wordt in het rood geprint of gearceerd;
- bovenstaande mag geprint of met een pen/arceerstift gedaan worden.

**7.12** Ingeval van blessure is het mogelijk een kleine aanpassing te doen op het wedstrijdblad. Dit verzoek tot aanpassing moet gedaan worden aan de moeilijkheidsjury en het verzoek moet bij de moeilijkheidsjury binnen zijn voor de start van het inturnen van de desbetreffende juryvergadering.

**7.13** Trainers op de wedstrijdvloer dragen sportkleding (verengingstrainingpak, geen Nederlands Delegationkleding) en hebben lang haar vastgebonden.

### **Sancties**

**7.14** Trainers die zich niet houden aan de regels (misleiding of beïnvloeding van juryleden, onbehoorlijk gedrag of taalgebruik jegens deelnemers, andere trainers, juryleden of officials, gedrag vertonen waardoor de aandacht voor de deelnemers wordt verstoord) zullen onmiddellijk van de wedstrijdvloer verwijderd worden door de hoofdjury en/of wedstrijdleiding. Het is het recht van de hoofdjury en/of wedstrijdleiding om de trainer opnieuw toe te laten, maar de trainer krijgt een officiële waarschuwing.

**7.15** Een tweede overtreding kan leiden tot een sanctie.

## **DEEL IV: De Jury**

### **Artikel 8: De Hoofdjury**

- 8.1** De hoofdjury bestaat uit twee juryleden van niveau 3, 4 of 5.
- 8.2** Het is wenselijk dat minimaal één lid van de hoofdjury, tevens lid is van de werkgroep Juryzaken van de LTC-AG of DTC-AG.

#### **Rechten van de hoofdjury**

- 8.3** De hoofdjury dient met respect te worden behandeld vanwege kennis en kunde.

#### **Verantwoordelijkheden van de hoofdjury**

- 8.4** Zij dient net als de overige juryleden gepaste jurykleding te dragen (artikel 10).
- 8.5** Zij controleert de jurybrevetten op geldigheid voor het niveau van de wedstrijd, indien dit niet het geval is wordt het desbetreffende jurylid niet toegestaan te jureren.
- 8.6** Zij dient aanwezig te zijn op alle juryvergaderingen.
- 8.7** Zij geeft advies aan de juryvoorzitters en de andere juryleden voor, tijdens en na de wedstrijd over hun verantwoordelijkheden.
- 8.9** Zij ziet toe op een eerlijke jurering.
- 8.10** Zij bekijkt en controleert het werk van alle juryleden die bij de wedstrijd betrokken zijn.
- 8.11** Zij houdt gedurende de wedstrijd de gegeven scores in de gaten. Indien het nodig is, is het mogelijk de videobeelden te gebruiken om de juiste scores te bepalen.
- 8.12** Zij bespreekt met de werkgroep Juryzaken wanneer er duidelijke tekortkomingen in het jureren worden geconstateerd.
- 8.13** Na de wedstrijd vergelijkt zij de score van de juryleden met het cijfer gegeven door de hoofdjury en de juryvoorzitter.
- 8.14** Zij mag overleggen met de juryvoorzitter als deze tot de conclusie komt dat er fouten worden gemaakt in het jureren.

- 8.15** Zij benadert de moeilijkheidsjury en heroverweegt de berekening van het moeilijkheidscijfer en penalty's indien nodig.
- 8.16** Zij kan de juryleden verplichten hun cijfer aan te passen wanneer er fouten gemaakt worden in de jurering.
- 8.18** Zij heeft het recht om de officiële wedstrijdvideo terug te zien en als bewijs te gebruiken om tegenstrijdigheden op te lossen en om te kijken of er door de jurypanels ernstige fouten zijn gemaakt.
- 8.19** Zij mag, als er een protest is ingediend tegen het moeilijkheidscijfer en dit protest verdient rectificatie, overleggen met de juryvoorzitter.
- 8.20** Zij moet tussen beide komen wanneer:
- de juryvoorzitter het toestaat onjuiste A-, T- of Moeilijkheidsscores te geven;
  - de juryvoorzitter de aftrekken niet geeft, die wel gegeven moeten worden;
  - de moeilijkheidsjury tijdsfouten niet of onjuist geeft;
  - de moeilijkheidsjury de speciale vereisten niet goed interpreteert;
  - een jurylid fouten negeert van eigen vereniging om zo het cijfer te beïnvloeden;
  - een jurylid te laag jureert;
  - een jurylid een cijfer geeft ten einde teams te bevoordelen of te benadelen.
- 8.21** Wanneer een bevooroordeeld jurylid de waarschuwing negeert kan de hoofdjury besluiten tot uitsluiten van het jurylid voor de wedstrijd. Indien dit in een latere wedstrijd nogmaals voorvalt, kan het desbetreffende jurylid een sanctie opgelegd krijgen.

## **Artikel 9: Samenstelling van de Jurypanels**

- 9.1** Een jurypanel bestaat idealiter uit:



- 1 juryvoorzitter (JV);
- 2 moeilijkheidsjuryleden (MJ);
- 4 technische juryleden (TJ);
- 4 artistieke juryleden (AJ).

De minimale bezetting van een jurypanel is:

- 1 juryvoorzitter (JV);
- 1 moeilijkheidsjurylid (MJ);
- 2 technische juryleden (TJ);
- 2 artistieke juryleden (AJ).

- 9.2** De juryvoorzitters worden per wedstrijd aangewezen door de Landelijke of Districts Technische Commissies Acrobatische Gymnastiek, welke deze taak delegeert naar de werkgroep Juryzaken of het commissielid dat als taak heeft de juryindeling te maken.

De juryvoorzitter en de moeilijkheidsjury moeten van verschillende verenigingen afkomstig zijn. Zij mogen op een wedstrijd geen verantwoordelijkheden / verplichtingen hebben jegens enige vereniging, bijvoorbeeld het van een dubbelrol zoals die van jurylid en trainer.

Bij het maken van een juryindeling worden opgegeven juryleden willekeurig geplaatst als technisch- of artistiek jurylid. De indeling van een jurypanel wordt uiterlijk één week voor de wedstrijd bekendgemaakt aan de juryleden.

- 9.3** Bij KNGU-wedstrijden is iedere vereniging verplicht een jurylid te leveren. Dit jurylid moet kunnen jureren op het hoogste niveau waarop de vereniging deelneemt.

Verenigingen welke voor het eerste jaar meedoen zijn van deze regeling vrijgesteld. Verenigingen die voor het eerst meedoen op een hoger niveau zijn vrijgesteld van deze regeling met dien verstande dat zij WEL een jurylid op een lager niveau moeten leveren.

Jaarlijks wordt er, in het nationaal wedstrijdboekje, de regels omtrent het niet leveren van het aantal juryleden vermeld. Deze regeling kan jaarlijks worden herzien.

- 9.4 Indeling van de juryleden geschiedt op basis van ervaring.
- 9.5 Wanneer er één jurylid geleverd wordt door een vereniging, kan deze worden ingezet als moeilijkheid, technisch of artistiek jurylid. Dit wordt besloten bij het samenstellen van de panels.
- 9.6 Alle juryleden dienen de Nederlandse taal te beheersen in woord en geschrift.

### **Artikel 10: Rechten en Plichten van Juryleden**

#### **Rechten**

- 10.1 Alle juryleden dienen gerespecteerd te worden voor hun kennis en kunde als jurylid. Vooropgesteld dat zij jureren conform de regels van het wedstrijdreglement Acrobatische Gymnastiek.

#### **Verplichtingen van juryleden voor de wedstrijd**

- 10.2 Zij dienen in het bezit te zijn van een geldig jurybrevet Acrobatische Gymnastiek van de KNGU.
- 10.3 Zij dienen zich goed op de wedstrijd voor te bereiden door bestudering van het wedstrijdreglement Acrobatische Gymnastiek.
- 10.4 Een belangrijke neventaak is het ondersteunen van de trainers van de eigen vereniging, met het controleren van de wedstrijdbladen. Maar de eindverantwoordelijkheid blijft liggen bij de trainers.
- 10.5 Brengen de juiste benodigdheden mee om te kunnen jureren (dat wil zeggen: artistieke jurybladen, bladen voor de juryvoorzitter of blanco papier voor het technisch jureren) mee om de oefening op de juiste wijze te kunnen noteren.
- 10.6 Zij dienen bijscholingen bij te wonen en aanwezig te zijn op de juryvergaderingen voor, tijdens en indien van toepassing na de wedstrijd.

#### **Verplichting van juryleden tijdens de wedstrijd**

- 10.7 Zij dienen zich waardig en respectvol te gedragen en naar alle eer en geweten te jureren zonder rekening te houden met persoon en/of vereniging.

**10.8** Ze houden zich strikt aan het reglement zoals gesteld in het Technisch reglement, het wedstrijdreglement Acrobatische Gymnastiek en het juryreglement. Indien dit niet het geval is, kan er een verbale waarschuwing gegeven worden door de hoofdjury, de juryvoorzitter of werkgroep Juryzaken. Bij een tweede overtreding kan het jurylid officieel een sanctie opgelegd krijgen.

**10.9** De juryleden hebben **geen “officiële Jurykleding”** en er wordt verlangd van de juryleden ook niet in het ABC-jurytenu gekleed te gaan op de wedstrijden op het DE-Niveau.

Wel wordt er verwacht dat zij passende kleding dragen, bij voorkeur “Smart casual”.

Het is verplicht om sportschoenen te dragen op het moment dat de zaal betreden wordt.

De DTC en LTC zorgen voor herkenning van juryleden zodat er onderscheid gemaakt kan worden tussen jurylid, coach, sporter, publiek.

**10.10** Zij hebben gedurende de wedstrijd geen andere verantwoordelijkheden.

**10.11** Zij maken op geen enkele wijze contact met trainers en deelnemers gedurende de warming-up en de wedstrijdperiode. Indien er op welke manier dan ook contact is, kan dit resulteren in onmiddellijke schorsing van desbetreffende wedstrijd en officiële waarschuwing.

**10.12** Zij volgen de instructies van hoofdjury en juryvoorzitters op tijdens de wedstrijd.

**10.13** Zij nemen op tijd plaats in als jurylid en verlaten hun plaats niet. Zij spreken niet met andere juryleden, toeschouwers, trainers of deelnemers. Zij maken op geen enkele andere wijze contact. Juryleden die zich niet aan de bovenstaande regel houden worden hierop aangesproken met een waarschuwing. Eventueel wordt er een sanctie opgelegd.

**10.14** Zij houden van elke oefening bij hoe ze deze hebben beoordeeld inclusief stenonotatie (zie bijlage 5). Dit moet op aanvraag van de juryvoorzitter of hoofdjury overhandigd kunnen worden.

Navraag wordt gedaan als er een duidelijk verschil tussen de cijfers van een jurylid of jurypanel en de hoofdjury en als hulp bij de analyse na de wedstrijd. Als cijfers niet kunnen worden toegelicht dan volgt er een waarschuwing of sanctie, afhankelijk van de ernst.

- 10.15** Zij dienen direct na de oefening het cijfer op te schrijven en zij mogen daarna hun cijfer niet meer wijzigen tenzij de juryvoorzitter daar toestemming voor geeft. Alle gewijzigde scores worden genoteerd door de juryvoorzitter en hoofdjury, die deze gebruikt voor de juryevaluatie na de wedstrijd).

Toestemming om te wijzigen kan alleen gegeven worden als er een duidelijke fout in de optelling heeft plaatsgevonden.

- 10.16** Zij blijven aanwezig tot en met de prijsuitreiking en mogen de wedstrijd op teken van de hoofdjury of juryvoorzitter verlaten.

#### **Artikel 11: Juryvoorzitters**

- 11.1** Bij officiële KNGU-wedstrijden worden twee juryvoorzitters aanwezen.

- 11.2** Deze juryleden zijn van een zo hoog mogelijke klasse. Zij worden aangewezen door de Werkgroep Juryzaken van de Landelijke Technische Commissie Acrobatische Gymnastiek of door een Districts Technisch Commissielid Acrobatische Gymnastiek welke verantwoordelijk is voor de juryzaken.

#### **De juryvoorzitter**

- 11.3** Zij handelt te allen tijde ethisch en correct volgens de regels van het wedstrijdreglement Acrobatische Gymnastiek.
- 11.4** Zij volgt de instructies van de hoofdjury op.
- 11.5** Zij begeleidt en overziet de jurering van het panel gedurende de gehele wedstrijd.
- 11.6** Indien voldoende juryleden aanwezig zijn, worden de juryvoorzitters ondersteund door een tijdwaarnemer, welke de tijdsduur van de oefeningen bijhoudt en een lijn jury welke de overschrijding van de vloerlijn zal melden.

#### **Verantwoordelijkheden van de juryvoorzitter voor de wedstrijd**

- 11.7** Zij dient vooraf aan de wedstrijd het wedstrijdreglement Acrobatische Gymnastiek adequaat te hebben bestudeerd.

- 11.8 Zij let op het werk van de moeilijkheidsjury, helpt en begeleidt deze in het nakijken van de wedstrijdbladen;
- 11.9 Zij controleert of de trainers geïnformeerd zijn door de moeilijkheidsjury, bij eventuele fouten op de wedstrijdbladen.
- 11.10 Zij controleert of de wedstrijdbladen aanwezig zijn voor de relevante juryleden.
- 11.11 Zij informeert en adviseert de hoofdjury over opmerkingen of fouten welke tijdens het nakijken zijn geconstateerd.

### **Verplichtingen van de juryvoorzitter tijdens de wedstrijd**

#### **De juryvoorzitter**

- 11.12 Zij zorgt ervoor dat het jurypanel op een geordende wijze de wedstrijdvloer betreedt en op teken van de hoofdjury de locatie ordelijk verlaat.
- 11.13 Zij geeft het teken dat de deelnemers met hun oefening kunnen beginnen.
- 11.14 Zij maakt een steno verslag van elke oefening.
- 11.15 Zij klokt de oefening en noteert de stappen over de vloergrens (zij mag hiervoor geassisteerd worden door een lijn- of tijdsjury).
- 11.16 Zij geeft aftrekken van de eindscore volgens artikel 44.2.
- 11.17 Zij ontvangt de scores van de juryleden en neemt acties om onjuistheden te voorkomen. Na controle stuurt zij de cijfers naar hoofdjury of wedstrijdleiding, waarna de scores verwerkt worden en aan het publiek getoond worden.
- 11.18 Zij geeft aan bij het jurylid wanneer er het vermoeden bestaat dat er een fout is opgetreden bij de berekening van het cijfer.
- 11.19 Zij verzoekt een jurylid het cijfer aan te passen wanneer:
  - de moeilijkheidsjury niet de juiste aftrekken heeft gehanteerd.

- 11.20** Zij moet ingrijpen wanneer een tijdwaarnemer of lijnjury niet adequaat heeft gehandeld.
- 11.21** Zij stelt de score vast voor aanvang van de volgende deelnemer, tenzij er een serieus probleem is en onvoldoende tijd voor het oplossen van dit probleem. In dit geval:
- vraagt de juryvoorzitter de voorlopige score te geven;
  - adviseert de juryvoorzitter de hoofdjury dat actie noodzakelijk is aan het eind van het blok of aan het eind van de wedstrijd, maar voor de prijsuitreiking.
- 11.22** Zij geeft de eindscores en aftrekken van de artistieke-, technische- en moeilijkheidsjury vrij voor het tonen op het scherm wanneer de hoofdjury het eens is met de scores of verzoekt een voorlopige score wanneer nader onderzoek vereist is.
- 11.23** Indien van toepassing zal de hoofdjury overleggen met de juryvoorzitter om het moeilijkheidscijfer nader te beoordelen:
- zij overlegt met de betrokken moeilijkheidsjury, vraagt om uitleg van het cijfer;
  - zij raadpleegt haar eigen bevindingen en komt na gezamenlijk overleg tot een beslissing;
  - zij vraagt de hoofdjury-expert als er geen overeenstemming wordt bereikt. Samen bekijken ze het door de organisatie opgenomen beeldmateriaal om het probleem op te lossen.
- 11.24** Zij houdt gedurende de dag bij welke juryleden het cijfer hebben moeten aanpassen en wat de acties waren.

## **Artikel 12: Moeilijkheidsjuryleden**

- 12.1** Bij officiële KNGU-wedstrijden worden per jurypanel maximaal twee moeilijkheidsjuryleden aanwezig. Zij worden aangewezen door de Werkgroep Juryzaken van de Landelijke Technische Commissie Acrobatische Gymnastiek of door een Districts Technisch Commissielid Acrobatische Gymnastiek welke verantwoordelijk is voor de juryzaken.

## **Verantwoordelijkheden van de moeilijkheidsjuryleden vóór de wedstrijd**

### **De moeilijkheidsjury**

- 12.2** De moeilijkheidsjury controleert in overleg met de juryvoorzitter en hoofdjury de voorgestelde moeilijkheidswaarde van de oefening zoals aangegeven op het wedstrijdblad.
- 12.3** De moeilijkheidsjury informeert de trainers voor de wedstrijd via e-mail over problemen met het wedstrijdblad en vraagt om verduidelijking en aanpassingen, welke via e-mail worden doorgegeven, tenzij anders gevraagd. De trainer geeft een leesbevestiging van de e-mail.
- 12.4** Zij melden alle op- en aanmerkingen over de wedstrijdbladen en geven de verduidelijkingen en wijzigingen door aan juryvoorzitter en hoofdjury. Ook fouten op het wedstrijdblad ontdekt worden tijdens de wedstrijd worden gecorrigeerd en meegenomen in de score. Zulke fouten kunnen leiden tot waarschuwingen of sancties bij de moeilijkheidsjury.
- 12.5** Zij noteren de voorgestelde uitgangswaarde op het wedstrijdblad.
- 12.6** Zij zorgen ervoor dat de wedstrijdbladen compleet zijn.

## **Verantwoordelijkheden van de moeilijkheidsjuryleden tijdens de wedstrijd**

- 12.7** De moeilijkheidsjury controleert de moeilijkheidswaarde en stelt de uitgangswaarde van de oefening vast in overeenstemming met het wedstrijdreglement.
- 12.8** De moeilijkheidsjury adviseert de juryvoorzitter wanneer er aftrekken van de eindscore gegeven moeten worden.
- 12.9** De moeilijkheidsjury noteert op het wedstrijdblad:
- Welke elementen er uitgevoerd zijn;
  - Veranderingen in de waarde van elementen;
  - Tijdsfouten;
  - Gecorrigeerde moeilijkheidswaarde.
- 12.10** De moeilijkheidsjury neemt de aftrekken volgens artikel 44.3
- 12.11** Wanneer er discussie bestaat over de moeilijkheidsscore of over aftrekken gerelateerd aan de moeilijkheidsscore, wordt de hulp van de hoofdjury ingeschakeld. Het probleem moet opgelost zijn voor de prijsuitreiking.
- 12.12** De moeilijkheidsjury geeft aan het einde van de wedstrijddag of na het desbetreffende blok, wanneer alle cijfers zijn bevestigd door de

hoofdjury of juryvoorzitter, de trainers het wedstrijdblad terug. Op dit wedstrijdblad staan aantekeningen m.b.t. wijzigingen in de moeilijkheidswaarde van de elementen, uitgangswaarde van de uitgevoerde oefening, eventuele penalty's en tijdsfouten.

### Artikel 13: Artistieke en Technische Juryleden

- 13.1 Artistieke en Technische juryleden worden willekeurig geplaatst op wedstrijd baan en functie.
- 13.2 De artistieke juryleden beoordelen een oefening op de artistieke waarde, in overeenstemming met het wedstrijdreglement.
- 13.3 De technische juryleden beoordelen een oefening op technische fouten, in overeenstemming met het wedstrijdreglement.
- 13.4 Oefeningen worden beoordeeld zonder overleg met anderen.
- 13.5 Indien er gebruik gemaakt wordt van elektronische scoreverwerking en het jurylid maakt een typefout, staat deze op om duidelijk te maken aan de juryvoorzitter, dat er een vergissing is gemaakt. De juryvoorzitter zal direct na de vergissing vragen om het verslag van het jurylid te overhandigen om het verzoek tot aanpassing te rechtvaardigen.
- 13.6 Met uitzondering zoals genoemd in artikel 13.5, is geen enkele wijziging van het cijfer na het inbrengen van de score toegestaan, tenzij het jurylid wordt gevraagd het cijfer te heroverwegen door de juryvoorzitter of hoofdjury. De wijziging is niet verplicht, het jurylid mag weigeren het cijfer aan te passen. Echter een weigering kan leiden tot een waarschuwing of sanctie. Het desbetreffende jurylid zal direct gevraagd worden het verslag van de gemaakte fouten te overleggen en de situatie zal worden geëvalueerd tijdens de wedstrijdanalyse.

### Artikel 14: Jurykleding

- 14.1 De juryleden hebben **geen "officiële jurykleding"** en er wordt verlangd van de juryleden ook niet in het ABC-jurytenue gekleed te gaan op de wedstrijden op het DE-Niveau.

Wel wordt er verwacht dat zij passende kleding dragen, bij voorkeur "Smart casual".

Het is verplicht om sportschoenen te dragen op het moment dat de zaal betreden wordt.





De DTC en LTC zorgen voor herkenning van juryleden zodat er onderscheid gemaakt kan worden tussen jurylid, coach, sporter, publiek.

## **DEEL V: Opbouw en Samenstelling van oefeningen**

### **Artikel 15: De opbouw van oefeningen**

#### **Algemeen**

- 15.1** Deelnemers in het D+ niveau voeren twee oefeningen uit: Balans en een dynamische oefening.  
Deelnemers in het D/E-niveau voeren één combinatie oefening uit.
- 15.2** Alle oefeningen moeten worden uitgevoerd op muziek en op een verende vrije oefening vloer van 12 x 12 meter.

- 15.3** Oefeningen moeten beginnen met een statische positie, verbonden worden door choreografie door de gehele oefening en eindigen in een statische positie (geen partner- of individueel element).
- 15.4** De opbouw van de oefening is een deel van de artistieke beoordeling.
- 15.5** Iedere oefening binnen een bepaald niveau heeft zijn eigen speciale vereisten en beperkingen, die de samenstelling van de oefening bepalen. Alle speciale vereisten moeten worden bereikt door het uitvoeren van de elementen die op het wedstrijdblad zijn gedeclareerd.
- Uitzondering:* Als er een ander element wordt uitgevoerd dan op het wedstrijdblad vermeld staat, krijgen de gymnasten geen moeilijkheidswaarde voor het element, maar het element zal wel meetellen voor speciale vereiste.
- 15.6** Als er geen enkel element van waarde is getoond, wordt het resultaat “DNS” (Did Not Start) toegekend en wordt er geen score gegeven.
- 15.7** Wanneer iets van waarde is uitgevoerd maar niet wordt afgemaakt wordt het resultaat “DNF” (Did Not Finish) toegekend en wordt er geen score gegeven.

#### **Artikel 16: Lengte van de oefeningen**

- 16.1** Dynamische **en balansoefeningen** hebben een maximale duur van 2 minuten.  
Combinatie oefeningen hebben een maximale duur van 2 minuten en 30 seconden.

Er is geen vereiste minimale lengte. Er is 0 seconde tijdtolerantie voordat er een aftrek voor een te lange oefening wordt toegepast. Een oefening geklokt op 2.31 min geeft dan 0,10 aftrek.

- 16.2** De eerste toon van de muziek wordt beschouwd als het begin van het klokken van de oefening. Het einde van de oefening is de statische houding van de partners, welke moet samenvallen met het einde van de muziek.

#### **Artikel 17: Samenstelling van de oefening**

- 17.1** Alle oefeningen zijn samengesteld uit duo/groepselementen karakteristiek voor de oefening.

- 17.2** De balansoefening toont kracht, balans, lenigheid en behendigheid.
- 17.3** De dynamische oefening toont vluchtfase, vanuit verschillende starthoudingen, verschillende lichaamshoudingen tijdens de vlucht en verschillende catches en landingen.
- 17.4** De combinatieoefening bevat de kenmerken van zowel de balans als de dynamische oefening.
- 17.5** In alle oefeningen mogen maximaal 8 partnerelementen voor waarde worden uitgevoerd.
- 17.6** Er zijn speciale vereisten voor de samenstelling van de oefening per niveau.
- 17.7** In iedere oefening moet een duo of een groep het vereiste aantal en soort balans of dynamische elementen tonen welke kenmerkend zijn voor de desbetreffende oefening.
- 17.8** In alle oefeningen moeten individuele elementen worden uitgevoerd. Ze moeten worden geselecteerd uit de moeilijkheidstabellen. Zie voor de eisen aan de individuele elementen de samenstellingseisen en speciale vereisten.
- 17.9** In alle oefeningen mogen maximaal 3 individuele elementen per partner gedeclareerd worden op het wedstrijdblad voor waarde.
- Individuele elementen met een statische houding, bijvoorbeeld zweefstand of handstand, mogen niet ondersteund worden door de partners en moeten 2 seconden aangehouden worden.
- Individuele elementen kunnen apart of in serie worden uitgevoerd, maar ze mogen niet overlappen. Bijvoorbeeld boogje tot spagaat en dan in spagaat blijven zitten, telt als 1 element en niet als 2 elementen.
- 17.10** Het uitvoeren van 'verboden elementen' resulteert in een aftrek van 1,00 punt. Wanneer een element 'verboden' is voor een bepaalde categorie, dan is het voor de lagere niveaus eveneens verboden. Het element krijgt geen moeilijkheidswaarde en telt ook niet mee voor speciale vereisten.
- 17.11** In één oefening tellen identieke elementen of verbindingen (duo, groep of individueel) slechts één keer mee voor de moeilijkheid.

Elementen die herhaald worden tellen niet mee voor speciale vereisten. Elementen zijn identiek als ze gelijk zijn in alle opzichten.

**17.12** De moeilijkheidswaarde voor duo-, groep- en individuele elementen wordt bepaald door middel van de moeilijkheidstabellen.

**17.13** De moeilijkheid van een oefening in het D en E-niveau wordt berekend door de moeilijkheidswaarde te delen door 100 (vb. een moeilijkheid van 35 in het D-Niveau wordt een MW van 0,35). De moeilijkheid is in deze niveaus echter wel beperkt volgens onderstaand schema:

	E-Niveau		D-Niveau	
	min	max	min	max
PE – IE	15	25	30	40
MW	0,15	0,25	0,30	0,40

	D+Niveau			
	Balans		Tempo	
	min	max	min	max
PE – IE	20	30	20	30
MW	0,20	0,30	0,20	0,30

**17.14** Duo's, trio's en kwartetten uit het D+, D en E-niveau mogen maximaal 10 punten extra uitvoeren boven het maximum uit de tabel in 17.13 (telt niet mee voor extra waarde). Als zij meer dan 10 punten over dit maximum heen gaan (meer dan 40 in het D+, meer dan 50 in het D en meer dan 35 in de E), volgt een aftrek van 1,00 punt.

Ook partnerelementen die extra worden uitgevoerd, maar niet op het wedstrijdblad vermeld staan, tellen hierbij mee. Als teams hierdoor over de extra 10 punten heengaan, volgt dus ook een aftrek van 1,00 punt.

**17.15** Duo's, trio's en kwartetten in het D+, D en E-niveau die een moeilijkheid uitvoeren onder het minimum voor dat niveau, krijgen een aftrek van 1,00 punt.

## Artikel 18: Karakteristieken van de Balans elementen

**18.1** Karakteristiek voor een balanselement is dat de partners gedurende de uitvoering van het duo- of groepelement in contact blijven met elkaar.

**18.2** Alle duo en groep 'statische houdingen' voor waarde moeten minimaal 3 seconden worden aangehouden.

### Verduidelijking

**18.3** Wanneer een mount (opgang) of motion voor moeilijkheid gevraagd wordt, moet de eindhouding 3 seconden aangehouden worden.

**18.4** Als de bovenpartner(s) of onderpartner(s) in een houding is zonder waarde, door herhaling of beperking, of doordat er waarde 0 is toegekend in de moeilijkheidstabellen, kan er geen moeilijkheid gegeven worden voor de statische houding of de motion van de partner. (Uitgezonderd art. 20.17).

### 18.5 Karakteristieke balanselementen

Statische houding:	Duo/Groepelementen welke 3 seconden wordt aangehouden;
Opgang (mount):	Beweging, welke begint op de vloer of op de partner, naar een statische positie op een hoger punt eindigend in een 3 seconden houding;
Beweging (motion) van de bovenpartner: Beweging (motion) van de onderpartner in duo's:	Beweging van de ene positie naar een andere positie, eindigend in een drie seconden houding;
Groepstransities:	Van een statische houding op een punt van ondersteuning naar een andere.

### 18.6 Karakteristieke Individuele elementen - Balans

Kracht & Balans: (Static holds & strength):	Bv. Handstand, kopstand, zweefstand, elleboog-, schouder- of borststand, heffen. Statische houdingen (individueel) moeten 2 seconden aangehouden worden.
Lenigheid: (Flexibility):	Bv. Spagaat, split, boogjes;

Behendigheid: (Agility):	Bv. Rollen, radslagen (incl. vrije radslag/overslag) en combinaties van elementen geland in een kort gehouden positie.
-----------------------------	--

In het E/D-niveau mogen maximaal 2 individuele elementen – balans per partner gedeclareerd worden op het wedstrijdblad voor waarde. In het D+ niveau mogen maximaal 3 individuele elementen – balans per partner gedeclareerd worden op het wedstrijdblad voor waarde.

### Artikel 19: Speciale vereisten Balansoefening

#### Speciale vereisten voor de balans-oefening duo D+-niveau

- 19.1** Duo oefeningen moeten minimaal 4 balans-partner (maximaal 8) elementen bevatten.
- 19.2** De bovenpartner moet minimaal 1 element in handstand uitvoeren van minimaal waarde 3.
- 19.3** Er moet minimaal 1 motion uitgevoerd worden door de boven- **of** onderpartner.
- 19.4** Elke partner moet 3 individuele element uitvoeren uit 2 verschillende categorieën.  
Alle categorieën (kracht & balans, lenigheid en behendigheid) moeten worden uitgevoerd door minimaal 1 partner.

#### Speciale vereisten voor de balans-oefening trio D+ niveau

- 19.5** Er moeten minimaal 3 statische houdingen uitgevoerd worden van 3 seconden.
- 19.6** Er moeten minimaal 3 afzonderlijke piramides opgebouwd worden van verschillende categorieën uit de moeilijkheidstabellen.
- 19.7** De bovenpartner(niet de middenpartner werkend als bovenpartner) moet minimaal 1 element in handstand uitvoeren van minimaal waarde 3.
- 19.8** De oefening bevat minimaal 1 piramide waarin de bovenpartner(niet de middenpartner werkend als bovenpartner) een motion uitvoert.

- 19.9** Elke partner moet 3 individuele elementen uitvoeren uit 2 verschillende categorieën.

Alle categorieën (kracht & balans, lenigheid en behendigheid) moeten worden uitgevoerd door minimaal 2 partners.

*Verduidelijking:*

*Partner 1; kracht & balans/lenigheid/behendigheid*

*Partner 2; kracht & balans/lenigheid/behendigheid*

*Partner 3; een keuze van 2 categorieën*

### **Speciale vereisten voor de balans-oefening kwartet D+ niveau**

- 19.10** Er moeten minimaal 3 statische houdingen uitgevoerd worden van 3 seconden.

- 19.11** De bovenpartner(niet de middenpartner werkend als bovenpartner) moet minimaal 1 element in handstand uitvoeren van minimaal waarde 3. Wanneer de bovenpartner en middenpartner wisselen van positie kan de handstand ook door de middenpartner uitgevoerd worden.

- 19.12** Er moeten minimaal 3 afzonderlijke piramides opgebouwd worden uit 2 verschillende categorieën uit de moeilijkheidstabellen.

- 19.13** De oefening bevat minimaal 1 piramide waarin de bovenpartner(niet de middenpartner werkend als bovenpartner) een motion uitvoert. Wanneer de bovenpartner en middenpartner wisselen van positie kan de handstand ook door de middenpartner uitgevoerd worden.

- 19.14** Elke partner moet 3 individuele element uitvoeren uit 2 verschillende categorieën.

Alle categorieën (kracht & balans, lenigheid en behendigheid) moeten worden uitgevoerd door minimaal 3 partners.

## **Artikel 20:**

## **Beperkingen en Verduidelijkingen Balans**

### **Beperkingen voor balanselementen (DUO'S)**

- 20.1** In de oefening mag de bovenpartner dezelfde houding (bijvoorbeeld een spreidhoek) 4 keer herhalen, 2 keer als statische houding en twee keer tijdens de motion van de onderpartner. Daarna wordt er geen moeilijkheid meer gegeven aan de bovenpartner of de onderpartner tenzij de bovenpartner verandert naar een andere houding van waarde.
- 20.2** Maximaal 3 partnerelementen van waarde mogen in serie of direct opvolgend uitgevoerd worden.
- 20.3** De onderpartner mag dezelfde motion niet herhalen in de oefening, ongeacht de houding van de bovenpartner en/of de onderpartner. Een motion is hetzelfde als de begin- en eindhouding hetzelfde is.
- 20.4** De onderpartner mag het ondersteuningspunt tijdens een motion van waarde niet wijzigen.
- 20.5** Als de bovenpartner en onderpartner tegelijk van positie veranderen, mag de bovenpartner één keer van positie of ondersteuningspunt veranderen tijdens de motion van de onderpartner. De onderpartner moet altijd met de motion beginnen mocht het een element voor extra waarde betreffen.
- 20.6** Als de bovenpartner of onderpartner in houding is zonder waarde, door herhaling of beperking, of doordat er waarde 0 is toegekend in de moeilijkheidstabellen, kan er geen moeilijkheid gegeven worden voor de statische houding of de motion van de partner en telt dit niet meer voor SV.

### **Verduidelijkingen voor balanselementen (DUO'S)**

- 20.7** De definitie van een element van waarde, zie ook bijlage 2:
- statische houding (3 seconden)
  - Mount (opgang) + Statische houding (3 seconden)
  - Starthouding (1 seconden) + Motion + Statische houding (3 seconden)
- 20.8** Aan het eind van een motion van de onderpartner naar de vloer, bijvoorbeeld tot spagaat of tot zit, mag er 1 of 2 hand(en) op de grond gezet worden om de motion te ondersteunen maar de eindhouding moet 3 seconden aangehouden worden zonder ondersteuning. Wanneer er toch een hand op de grond blijft staan, wordt er een technische aftrek van 0,50 gegeven voor toegevoegde ondersteuning.



Deze motion is alleen mogelijk bij elementen waarbij de bovenpartner zich in een staande houding bevindt.

### **Beperkingen voor balanselementen groepen (trio & kwartet)**

- 20.9** De oefening mag de bovenpartner dezelfde houding (bijvoorbeeld een spreidhoek) 4 keer herhalen, 2 keer als statische houding en twee keer tijdens de motion van de onderpartner. Daarna wordt er geen moeilijkheid meer gegeven aan de bovenpartner of de onderpartner tenzij de bovenpartner verandert naar een andere houding van waarde.
- 20.10** 3 partnerelementen van waarde mogen in serie of direct opvolgend uitgevoerd worden.
- 20.11** Als een bovenpartner, middenpartner of onderpartner zich in houding zonder waarde bevindt, door herhaling of beperking, wordt er geen moeilijkheid gegeven voor de statische houding of motion van de partner (uitzondering zijn piramides met twee werkende bovenpartners).

### **Verduidelijkingen voor balanselementen groepen (trio & kwartet)**

- 20.12** In elke trio-oefening moeten partnerelementen uit minimaal 3 verschillende categorieën worden getoond. Indiener maar 2 piramides worden uitgevoerd in het D-Niveau moeten deze verplicht uit twee verschillende categorieën komen.  
*\*in een D+ balans oefening moeten er minimaal 3 piramides worden uitgevoerd.*
- 20.13** In elke kwartet-oefening moeten partnerelementen uit minimaal 2 verschillende categorieën worden getoond. Indiener maar 2 piramides worden uitgevoerd in het D-Niveau moeten deze verplicht uit twee verschillende categorieën komen.  
*\*in een D+ balans oefening moeten er minimaal 3 piramides worden uitgevoerd.*
- 20.14** Categorie 2 piramides zijn piramides met 2 werkende bovenpartners. In deze speciale categorie mag één van de bovenpartners van houding veranderen en moeilijkheid krijgen voor de motion en voor de nieuwe statische houding, ook als de positie van de andere bovenpartner en onderpartner gelijk blijft.

Als de tweede bovenpartner niet van houding verandert, krijg je 1 keer de waarde voor de statische houding. De houding van de onderpartner krijgt ook slechts 1 keer waarde.

Als beide partners dezelfde houding uitvoeren, wordt dit gezien als één statische houding, waardoor deze houding op een andere plaats in de oefening nogmaals uitgevoerd kan worden.

- 20.15** Als partners tegelijk bewegen wordt dit gezien als één motion. Maar wanneer de partners niet tegelijk bewegen wordt dit gezien als verschillende motions (bijvoorbeeld: als eerst de bovenpartner beweegt en daarna de middenpartner en dan de onderpartner, wordt dit gezien als 3 motions).
- 20.16** De definitie van een element van waarde, zie ook bijlage 2:
- statische houding (3 seconden)
  - Mount (opgang) + Statische houding (3 seconden)
  - Starthouding (1 seconden) + Motion + Statische houding (3 seconden)

### **Artikel 21: Tijdsfouten voor Duo/Groep en Individuele Balans elementen**

- 21.1** Als een 3 seconden houding wordt gevraagd en 1 of 2 seconden wordt uitgevoerd, dan;
- wordt er een tijdfout van respectievelijk 0,6 of 0,3 gegeven.
  - krijgt het element moeilijkheidswaarde
  - telt het element voor speciale vereisten. Deze regel geldt ook voor een statische houding welke op een motion volgt.
  - wordt er bij technische fouten door de technische jury aftrek gegeven.
- 21.2** Als een duo of groep een statische houding heeft ingezet maar niet voltooid heeft of minder dan 1 seconde heeft aangehouden, dan;
- krijgt dit element geen moeilijkheidswaarde en de maximale aftrek voor tijdsfouten (0,9) wordt gegeven door de moeilijkheidsjury
  - telt het element niet voor speciale vereisten.
  - Geven de technische juryleden aftrek voor de technische fouten en een aftrek van 0,5 voor een onvolledig element of een aftrek van 1,0 voor een val.
- 21.3** Tijdens de opbouw van een duo of groeps-element en tot ALLE partners op hun plek zijn en tot de boven partner in een positie van waarde (onafhankelijk of het element gevraagd is voor moeilijkheidswaarde), wordt het uitglijden (-0,3 technisch) of vallen in het opklimmen niet bestraft met een tijdfout. De technische juryleden geven aftrek voor de technische fouten en 0,5 voor onvolledigheid van het element of 1,0 voor een val.

### **Individuele elementen**

- 21.4** Als een individueel element met een statische houding wordt uitgevoerd maar slechts 1 seconde wordt aangehouden, wordt moeilijkheidswaarde gegeven en het telt mee voor speciale vereisten. Maar er wordt een tijdfout (0,3) gegeven en de technische juryleden geven technische aftrek.
- 21.5** Als een individueel element met een statische houding van 2 seconden wordt gestart maar niet wordt voltooid, krijgt het geen waarde. Het element telt ook niet mee voor speciale vereiste (indien dit in de betreffende categorie van toepassing is) Een tijdfout van 0,6 wordt toegepast door de moeilijkheidsjury. De technische juryleden geven aftrek voor de technische fouten en 0,5 voor onvolledigheid van het element of 1,0 voor een val.

## Artikel 22: Karakteristieken van de Dynamische elementen

- 22.1** Deelnemers moeten verschillende vormen van vluchtfase laten zien. Individueel en geassisteerde vlucht, gebruik maken van een verscheidenheid van richtingen, rotaties, schroeven, verschillende lichaamshoudingen en sprongen.
- 22.2** Het kenmerkende van dynamische elementen is dat er vluchtfase is en dat het contact tussen partners kort is, ondersteund is of het de vlucht ontbreekt.

Catch: van partner naar partner	Vlucht van partner(s) naar partner(s)
Catch: van vloer naar partner	Vlucht van vloer naar de partner(s)
Dynamisch	Vlucht van de grond met een kort contact tussen de partner(s) om extra vlucht te verkrijgen voordat er weer geland wordt op de vloer
Afsprong	Vlucht van de partner(s) naar de vloer of met een kort contact met de partner(s) naar de vloer.

- 22.3** Landingen op de vloer moeten met ondersteuning uitgevoerd worden en moeten gecontroleerd zijn (bijvoorbeeld degene die afspringt zou de landing zelf moeten kunnen houden als ware niet ondersteund).
- 22.4** Alle catches moeten gecontroleerd zijn. Technische aftrek wordt gegeven bij gebrek aan controle. **Uitzondering**: de landing van de 5/4

salto's bij damesduo's mogen met en zonder ondersteuning worden uitgevoerd.

**22.5** Dynamische verbindingen (linken) maakt het mogelijk dynamische elementen onmiddellijk achter elkaar uit te voeren (in tempo), d.w.z. zonder een stop of extra voorbereiding voor één element naar het andere gaan.

**22.6** Opmerking over onderstaand element:



De handen van de onderpartner mogen onder de handen van de andere onderpartner of om de enkels van de bovenpartner geplaatst worden. De Handen mogen **niet** rond de kuitspier.

### Artikel 23: Speciale vereisten voor Dynamische oefeningen

#### Speciale vereisten voor dynamische oefeningen D+niveau duo

- 23.1** De oefening bevat minimaal 5 duo of groep elementen met vluchtfase.
- 23.2** De oefening bevat minimaal één partnerelement met Toss-houding als startpositie (minimaal W2).
- 23.3** De oefening bevat minimaal één partnerelement met 4/4 breedte-as rotatie voorover of achterover.
- 23.4** De oefening bevat minimaal 1 catch.
- 23.5** De oefening bevat 2-3 IE-Tumbling elementen waarbij minimaal 1 partner een (loop)-overslag, flikflak of salto uitvoert.

#### Speciale vereisten voor dynamische oefeningen D+ niveau groepen (trio en kwartet)

- 23.6** De oefening bevat minimaal 5 duo of groep elementen met vluchtfase.

- 23.7** De oefening bevat minimaal één partnerelement in Basket/platformhouding.
- 23.8** De oefening bevat minimaal één partnerelement met 4/4 breedte-as rotatie voorover of achterover.
- 23.9** De oefening bevat minimaal 1 catch.
- 23.10** De oefening bevat 2-3 IE-Tumbling elementen waarbij minimaal 2 partners een (loop)-overslag, flikflak of salto uitvoeren.

### **Beperkingen en verduidelijkingen voor duo's, trio's en kwartetten D+ niveau**

- 23.11** De volgende beperkingen hebben invloed op de uitgangswaarde van een oefening:
- Niet meer dan 8 elementen mogen worden uitgevoerd
  - niet meer dan 3 afsprongen tellen mee voor waarde (maar afsprongen zijn niet verplicht)
  - niet meer dan 3 horizontale catches tellen mee voor waarde (horizontaal is lig in de armen, maar ook catch op de heupen)
  - niet meer dan 3 dezelfde starthoudingen tellen mee voor waarde (incl. basket)
  - niet meer dan 3 elementen in serie of direct op elkaar volgend tellen mee voor waarde
  - niet meer dan 5 eindhoudingen op de vloer (afsprong + dynamische element) tellen mee voor waarde

### **Extra beperking voor trio's**

- 23.12** Alle partners (boven- en onderpartners) moeten actief meewerken aan een element om waarde te verkrijgen. Enkel helpen bij de landing wordt niet gezien als actief meewerken aan een element; in dit geval zal het element niet meetellen voor waarde of speciale vereisten.

Uitzondering: In een aantal situaties kan het gebeuren dat niet alle partners actief meewerken aan de inzet van een element, de elementen waarbij dit van toepassing is, zijn gemarkeerd met een \*.

### **Extra beperkingen voor kwartetten**

- 23.13** De volgende beperkingen zijn van invloed op de moeilijkheidswaarde en de uitgangswaarde:
- een wissel van onderpartners tijdens de vluchtfase wordt niet gezien als hetzelfde element als wanneer het zonder wissel wordt uitgevoerd.
  - slechts één afsprong uitgevoerd door het kwartet werkend als twee duo's, gelijktijdig of direct opvolgend, wordt beoordeeld voor

moeilijkheid (de moeilijkheid voor deze elementen wordt genomen uit de tabellen van duo's)

- slechts één element telt mee voor moeilijkheid waarbij één partner door de andere drie geworpen wordt
- slechts één element telt mee voor moeilijkheid waarbij één partner wordt opgevangen door de andere drie
- slechts één element telt mee voor de moeilijkheid, waarbij slechts drie partners actief betrokken zijn en waarbij de vierde niet actief deelneemt. Het helpen bij de landing wordt niet gezien als actief meewerken aan een element.

#### **Artikel 24: Fouten in de Dynamische elementen**

- 24.1** Als een dynamisch element wordt ingezet maar niet afgemaakt,
- krijgt het element geen moeilijkheidswaarde
  - telt het niet mee voor speciale vereisten.
  - geven de technische juryleden de relevante aftrek voor het element plus een aftrek van 0,5 voor onvolledig element of 1,0 als er een val is.
- 24.2** Als alle fases van een dynamisch element zijn uitgevoerd, maar de partner wordt niet goed opgevangen (zonder controle),
- krijgt het element de moeilijkheidswaarde
  - telt het element mee voor speciale vereisten.
  - geven de technische juryleden een aftrek van 0,5 voor een grote fout. Als de partner valt van een catch of na een landing, geven de technische juryleden een aftrek van 1,0 voor een val.

#### **Artikel 25: KARAKTERISTIEKEN VOOR DE COMBINATIE-OEFENING**

- 25.1** De combinatie oefening is samengesteld uit elementen die karakteristiek zijn voor zowel de balans als de dynamische elementen.

#### **Samenstellingseisen combinatie-oefening D-Niveau (ALLE LEEFTIJDEN & DISCIPLINES)**

- 25.2** de combinatie-oefening bevat 6 tot 8 partnerelementen
- 25.3** er moeten minimaal 3 PE - Balans elementen worden uitgevoerd
- 25.4** er moeten minimaal 3 PE - Dynamische elementen worden uitgevoerd

**25.5** er moeten per partner 2 IE - Balans elementen worden uitgevoerd




**25.6** er moeten per partner 1 of 2 IE – Tumbling elementen worden uitgevoerd

**Samenstellingseisen combinatie-oefening E-Niveau (ALLE LEEFTIJDEN & DISCIPLINES)**

**25.7** de combinatie-oefening bevat 6 tot 8 partnerelementen

**25.8** er moeten minimaal 4 PE - Balans elementen worden uitgevoerd van maximaal waarde 3. Wanneer een transitie wordt uitgevoerd geldt er per houding/motion een maximale waarde van 3.

Onderstaand voorbeeld mag **wel** uitgevoerd worden in het E-niveau ook al overschrijdt het de maximale waarde van een element.

1		" 3	2		3		"3	4	
									<b>//8</b>
	3		3		2				
	13.A				13.A				
			9.TAB2.H-I						
	13.7				13.2				

**25.9** er moeten minimaal 2 PE - Dynamische elementen worden uitgevoerd van maximaal waarde 3

**25.10** er moeten per partner 2 IE - Balans elementen worden uitgevoerd. Elementen uit de tabellen Kracht en balans én lenigheid mogen een maximale waarde hebben van 3. Elementen uit de behendigheidstabellen mogen een maximale waarde hebben van 2.

**25.11** er moeten per partner 1 IE – Tumbling elementen worden uitgevoerd van maximaal waarde 2.

## Artikel 26: Speciale vereisten en beperkingen voor de Combinatie-oefening D/E-niveau

Een overzicht van de samenstellingseisen, speciale vereisten en beperkingen zijn te vinden in bijlage 7.

### Speciale Vereisten combinatie-oefening D-Niveau (DUO'S)

#### 26.1 Speciale vereisten D-Niveau (DUO'S):

##### PE - Balans

- de oefening bevat minimaal 1 partnerelement waarbij de bovenpartner een handstand uitvoert, gekozen uit de moeilijkheidstabellen van minimaal waarde 3.
- de oefening bevat minimaal 1 partnerelement met een motion van de bovenpartner en /of onderpartner.

##### PE - Dynamisch

- de oefening bevat minimaal 1 partnerelement vanuit een toshouding.
- de oefening bevat minimaal 1 partnerelement met een 1/4 breedte- of rotatie.

##### IE – Balans

- alle partners moeten 2 IE-Balans elementen laten zien van een verschillende categorie (Kracht&Balans, Lenigheid & Behendigheid)
- in de gehele oefening moeten alle categorieën IE-Balans worden uitgevoerd

##### IE - Tumbling

- alle partners moeten 1 of 2 IE-Tumbling elementen laten zien, de lengte van de serie mag per partner verschillen maar een partner mag niet meer dan 2 elementen van deze categorie laten zien. *Een serie mag niet onderbroken worden door een choreografie, wel door een tussenpas of beenwissel.*
- minimaal 1 partner voert een (Loop-)Overslag, Flickflak of Salto uit

**26.2** Voor elk ontbrekende samenstellingseis of speciale vereiste wordt een aftrek van 1,00 punt gegeven.

### Speciale Vereisten combinatie-oefening D-Niveau (GROEPEN)

#### 26.3 Speciale vereisten D-Niveau (trio's en kwartet):

##### PE - Balans

- de oefening bevat minimaal 1 partnerelement waarbij de bovenpartner een handstand uitvoeren, gekozen uit de moeilijkheidstabellen van minimaal waarde 3.



Bij kwartetten: Wanneer de bovenpartner en middenpartner wisselen van positie kan de handstand ook door de middenpartner uitgevoerd worden.

- de oefening bevat minimaal 1 partnerelement met een motion van de bovenpartner.
- Er moeten piramides opgebouwd worden van ten minste 2 verschillende categorieën uit de moeilijkheidstabellen. Indien 2 piramides, dan 2 verschillende categorieën.

#### PE - Dynamisch

- de oefening bevat minimaal 1 partnerelement vanaf basket.
- de oefening bevat minimaal 1 partnerelement met een 2/4 breedte- of rotatie.

#### IE – Balans

- alle partners moeten 2 IE-Balans elementen laten zien van een verschillende categorie (Kracht&Balans, Lenigheid & Behendigheid)
- in de gehele oefening moeten alle categorieën IE-Balans worden uitgevoerd

#### IE - Tumbling

- alle partners moeten 1 of 2 IE-Tumbling elementen laten zien, de lengte van de serie mag per partner verschillen maar een partner mag niet meer dan 2 elementen van deze categorie laten zien. *Een serie mag niet onderbroken worden door een choreografie, wel door een tussenpas of beenwissel.*
- minimaal 2 partners voeren een (Loop-)Overslag, Flikflak of Salto uit.

**26.4** Voor elk ontbrekende samenstellingseis of speciale vereiste wordt een aftrek van 1,00 punt gegeven.

### Speciale Vereisten en beperkingen combinatie-oefening E-Niveau (DUO'S)

**26.5** Speciale vereisten E-Niveau (DUO'S):

#### PE - Balans

- de oefening bevat minimaal 1 partnerelement waarbij de bovenpartner een handstand uitvoeren, gekozen uit de moeilijkheidstabellen.

#### PE - Dynamisch

- de oefening bevat minimaal 1 partnerelement vanuit een toshouding.

#### IE – Balans

- alle partners moeten 2 IE-Balans elementen laten zien van een verschillende categorie Kracht&Balans, Lenigheid van maximaal waarde 3 & Behendigheid van maximaal waarde 2).
- in de gehele oefening moeten alle categorieën IE-Balans worden uitgevoerd

### IE - Tumbling

- alle partners moeten 1 IE-Tumbling elementen laten zien van maximaal waarde 2.

**26.6** Voor elk ontbrekende samenstellingseis of speciale vereiste wordt een aftrek van 1,00 punt gegeven.

### Speciale Vereisten combinatie-oefening E-Niveau (GROEPEN)

**26.7** Speciale vereisten E-Senior (trio's en kwartetten):

#### PE - Balans

- de oefening bevat minimaal 1 partnerelement waarbij de bovenpartner een handstand uitvoeren, gekozen uit de moeilijkheidstabellen. Bij kwartetten: Wanneer de bovenpartner en middenpartner wisselen van positie kan de handstand ook door de middenpartner uitgevoerd worden.

Trio:

Er moeten piramides opgebouwd worden van ten minste 3 verschillende categorieën uit de moeilijkheidstabellen.

Kwartet:

Er moeten piramides opgebouwd worden van ten minste 2 verschillende categorieën uit de moeilijkheidstabellen.

#### PE - Dynamisch

- de oefening bevat minimaal 1 partnerelement vanaf basket.

#### IE – Balans

- alle partners moeten 2 IE-Balans elementen laten zien van een verschillende categorie Kracht&Balans, Lenigheid van maximaal waarde 3 & Behendigheid van maximaal waarde 2).
- in de gehele oefening moeten alle categorieën IE-Balans worden uitgevoerd

### IE - Tumbling

- alle partners moeten 1 IE-Tumbling elementen laten zien van maximaal waarde 2.

**26.8** Voor elk ontbrekende samenstellingseis of speciale vereiste wordt een aftrek van 1,00 punt gegeven.

### Beperkingen voor balanselementen E-/D-niveau (DUO'S)

**26.9** In de oefening mag de bovenpartner dezelfde houding (bijvoorbeeld een spreidhoek) 4 keer herhalen, 2 keer als statische houding en twee keer tijdens de motion van de onderpartner. Daarna wordt er geen moeilijkheid meer gegeven aan de bovenpartner of de onderpartner tenzij de bovenpartner verandert naar een andere houding van waarde.

- 26.10** Maximaal 3 partnerelementen van waarde mogen in serie of direct opvolgend uitgevoerd worden.
- 26.11** De onderpartner mag dezelfde motion niet herhalen in de oefening, ongeacht de houding van de bovenpartner en/of de onderpartner. Een motion is hetzelfde als de begin- en eindhouding hetzelfde is.
- 26.12** De onderpartner mag het ondersteuningspunt tijdens een motion niet wijzigen.
- 26.13** Als de bovenpartner en onderpartner tegelijk van positie veranderen, mag de bovenpartner één keer van positie of ondersteuningspunt veranderen tijdens de motion van de onderpartner.
- 26.14** Als de bovenpartner of onderpartner in houding is zonder waarde, door herhaling of beperking, of doordat er waarde 0 is toegekend in de moeilijkheidstabellen, kan er geen moeilijkheid gegeven worden voor de statische houding of de motion van de partner.

#### **Beperkingen voor balanselementen E-/D-niveau trio/kwartet**

- 26.15** In de oefening mag de bovenpartner dezelfde houding (bijvoorbeeld een spreidhoek) 4 keer herhalen, 2 keer als statische houding en twee keer tijdens de motion van de onderpartner. Daarna wordt er geen moeilijkheid meer gegeven aan de bovenpartner of de onderpartner tenzij de bovenpartner verandert naar een andere houding van waarde.
- 26.16** In 1 statische piramide of een piramide met maximaal 3 verschillende basishoudingen wordt maar moeilijkheid gegeven voor 4 statische houdingen van 3 seconden.
- 26.17** Het maximaal aantal afzonderlijke piramides in de hele oefening is 4.
- 26.18** Als een bovenpartner, middenpartner of onderpartner zich in houding is zonder waarde bevindt, door herhaling of beperking, wordt er geen moeilijkheid gegeven voor de statische houding of motion van de partner (uitzondering zijn piramides met twee werkende bovenpartners).

## **Beperkingen voor dynamische elementen E-/D-niveau**

**26.19** De volgende beperkingen hebben invloed op de uitgangswaarde van een oefening:

- niet meer dan 2 afsprongen tellen mee voor waarde (maar afsprongen zijn niet verplicht)
- niet meer dan 2 horizontale catches tellen mee voor waarde (horizontaal is lig in de armen, maar ook catch op de heupen)
- niet meer dan 2 dezelfde starthoudingen tellen mee voor waarde (incl. basket)
- niet meer dan 3 elementen in serie of direct op elkaar volgend tellen mee voor waarde
- niet meer dan 3 eindhoudingen op de vloer (afsprong + dynamische element) tellen mee voor waarde

**26.20** De volgende beperkingen gelden voor duo's, trio's en kwartetten in het E-niveau

- Toegestane rotaties
  - Breedte-as rotatie vo/ao maximaal 1/4
  - Lengte-as rotatie maximaal 360°

**26.21** Trio: Alle partners (boven- en onderpartners) moeten actief meewerken aan een element om waarde te verkrijgen.  
Uitzondering: In een aantal situaties kan het gebeuren dat niet alle partners actief meewerken aan de inzet van een element, de elementen waarbij dit van toepassing is, zijn gemarkeerd met een \*.  
 Kwartet: Alle partners (boven- en onderpartners) moeten actief meewerken aan een element om waarde te verkrijgen. Bij een kwartet is er sprake van actief meewerken wanneer een partner deelneemt aan een element, dit kan ook bij het opvangen van een partner.

## **Extra beperkingen voor kwartetten**

**26.22** De volgende beperkingen zijn van invloed op de moeilijkheidswaarde en de uitgangswaarde:

- een wissel van partners tijdens de vluchtfase wordt niet gezien als hetzelfde element als wanneer het zonder wissel wordt uitgevoerd.
- slechts één afsprong uitgevoerd door het kwartet werkend als twee duo's, gelijktijdig of direct opvolgend, wordt beoordeeld voor moeilijkheid (de moeilijkheid voor deze elementen wordt genomen uit de tabellen van duo's)

- slechts twee horizontale catches (ongeacht welke) tellen mee voor de moeilijkheidswaarde
- slechts één element telt mee voor de moeilijkheid, waarbij slechts drie partners actief betrokken zijn en waarbij de vierde niet actief deelneemt.

### Artikel 27: **Uitvoering van Individuele Elementen**

**27.1** Individuele elementen van dezelfde categorie (IE-Balans vs. IE-Tumbling) moeten worden uitgevoerd door alle partners tegelijk of direct opvolgend om in aanmerking te komen voor moeilijkheid. Het aantal IE-Tumbling elementen dat in serie wordt uitgevoerd kan wel verschillend zijn.

#### **Verduidelijking:**

De verschillende categorieën binnen de IE-Balans (Kracht&Balans / Lenigheid / Behendigheid) mogen wel tegelijkertijd worden uitgevoerd

Radslag tot knie (IE-Balans) & spagaat (IE-Balans) = ✓

Radslag tot knie (IE-Balans) & Arabier (IE-Tumbling) = ✗

**27.2** Alle drie (of vier) de individuele elementen waarvoor waarde gevraagd wordt, moeten op het wedstrijdblad staan. Alle individuele elementen van een serie moeten op het wedstrijdblad staan en krijgen waarde. Als een element herhaald wordt of niet op het wedstrijdblad staat, krijgen de opeenvolgende elementen uit de serie ook geen waarde.

**27.3** Indien één van de partners een individueel element niet uitvoert, komen die van de andere partner(s) ook niet in aanmerking voor moeilijkheidswaarde.

**27.4** Alle individuele elementen van waarde zijn uitgevoerd door de partners in één oefening worden bij elkaar opgeteld en gedeeld door het aantal partners om de moeilijkheid voor individuele elementen te bepalen.

De uitkomst wordt afgerond op het dichtstbijzijnde hele getal en 0,50 afgrond naar boven.

D.w.z.

$$\frac{\text{de som van de waarde van de uitgevoerde elementen}}{\text{aantal partners}}$$

- 27.5** De uitvoering van individuele elementen van elke partner wordt apart beoordeeld. Voor elke partner kan er een maximale aftrek gegeven worden van 1.0 voor een individueel element/serie.
- 27.6** Als een individueel element is begonnen, maar niet is afgemaakt
- krijgt het geen moeilijkheidswaarde en telt het niet mee voor speciale vereiste.
  - geeft de technische jury een aftrek van 0.5 voor een onvolledig element. Als er een val is wordt er een aftrek van 1.0 gegeven.

In sommige gevallen zijn tijdsfouten van toepassing, bij individuele elementen welke een statische houding vereist, bijvoorbeeld een handstand.

**Verduidelijking:**

*Indien 1 partner een individueel element uitvoert tijdens de choreografie, dan krijgt hij/zij geen waarde. Er wordt alleen waarde gegeven als alle partners een individueel element tegelijkertijd of direct opvolgend van waarde uitvoeren. Er wordt wel technische aftrek gegeven als 1 partner een individueel element uitvoert (en krijgt geen moeilijkheid en telt niet mee voor de individuele eisen).*

## DEEL VI:                    Artistiek

### Artikel 28:                    Artistiek

#### Algemene principes

- 28.1**    Artisticiteit omvat de choreografische structuur en opbouw van een oefening. Er moet een variatie in de keuze van elementen van moeilijkheid en een relatie tussen de partners, beweging en muziek zijn.
- 28.2**    Een oefening met een goede artistieke uitvoering laat de unieke kenmerken van een duo of groepsoefening zien qua expressie en muzikaliteit. Artisticiteit overstijgt de verplichte invulling van een oefening en raakt het publiek en de jury.
- 28.3**    Een oefening moet worden getoond naar de toeschouwers en de jury. De oefening moet een eigen identiteit uitstralen (origineel zijn), er moet een logische samenhang zijn en de wedstrijdleding moet de choreografie aanvullen.
- 28.4**    De sporters moeten via de snelst mogelijke route naar hun startpositie lopen zonder choreografie. Na de eindhouding zijn de sporters vrij om hun emoties te tonen, naar het publiek te zwaaien en dienen ze de vloer te verlaten.
- 28.5**    Het artistieke jureren begint bij het begin van de oefening en eindigt zodra de sporters de eindhouding aangenomen hebben.
- 28.6**    Het einde van de oefening moet samenvallen met het einde van de muziek in statische houding. Deze houding mag geen element van moeilijkheidswaarde zijn waarbij de afgang of afsprong nog moet plaatsvinden.
- 28.7**    De vloer mag niet worden gemarkeerd om de uitvoering te ondersteunen.
- 28.8**    Sporters moeten hun oefening uitvoeren zonder hulp van coaching of fysieke aanwezigheid.
- 28.9**    De sporters moeten zich gedurende de aanwezigheid in de sporthal sportief gedragen.

### Artikel 29: Relatie binnen team

- 29.1 Er moet een logische relatie zijn (volwassenheid, niveau van technische uitvoering en fysieke voorbereiding, dans, balans) tussen partners en dit moet zichtbaar zijn. Bovendien moete er een duidelijke connectie zichtbaar zijn tussen partners.
- 29.2 De partners moeten naast connectie met elkaar ook een connectie maken met het publiek.
- 29.3 Het moet duidelijk zijn dat alle partners focus, projectie, nadruk en expressie laten zien binnen hun relatie.

#### Lengteverschillen

- 29.4 Lengteverschil tussen partners moet esthetisch logisch zijn en passend bij het niveau en categorie.
- 29.5 De lengte wordt alleen gemeten op internationale wedstrijden. In Nederland wordt de lengte niet gemeten.

### Artikel 30: Expressie

- 30.1 Alle partners binnen een team moeten emoties tonen gedurende hun gehele oefening. Er moet variatie van bewegingen getoond worden. De emoties moeten een aanvulling zijn op de muziek, playbacken is niet toegestaan. Expressie is ook te zien aan lichaamshouding en niet enkel aan gezichtsuitdrukking.
- 30.2 De choreografie moet een eigen identiteit hebben welke uniek is voor het duo of de groep.

### Artikel 31: Uitvoering/choreografie

- 31.1 Choreografie is de samenstelling van verschillende lichaamsbewegingen, zowel gymnastisch als dans, door de ruimte en tijd als in relatie tot de gymnasten onderling. Het is op een mooie manier verbinden van elementen van moeilijkheid, door choreografische stappen, sprongen en draaien in een continue flow. Het vereist een creatief gebruik van de gehele ruimte en door verschillende bewegingsbanen, niveaus, richtingen, lichaamsvormen, ritme en tempo.
- 31.2 elementen van moeilijkheid en choreografie moeten de ruimte en vloer gebruiken.
- 31.3 Choreografie moet originaliteit tonen en persoonlijke identiteit c.q. karakter hebben.
- 31.4 Bewegingen moeten met amplitude worden uitgevoerd, gebruik makend van de volledige ruimte of subtiel/fijn uitgevoerd worden welke passend zijn bij de muziek.

### Artikel 32: Creativiteit

- 32.1 Het laten zien van verbeelding, originaliteit, inventiviteit en inspiratie



- 32.2** Variatie in compositie
- 32.3** Speciale en verschillende manieren om in/uit een element te komen.
- 32.4** Verschillende type elementen die zelden worden getoond.

**Artikel 33: Muzikale begeleiding en muziekkeuze**

- 33.1** Alle oefeningen worden uitgevoerd op muziek. Muziek mag zang en woorden bevatten, mits de tekst niet aanstootgevend is volgens de FIG-code van ethiek. Niet passende woorden betreffende bijvoorbeeld seks, agressie of geweld zijn verboden.
- 33.2** Muziek reproducties moeten van de hoogste kwaliteit zijn.
- 33.3** Als de deelnemers niet beginnen of ze stoppen hun oefening omdat de verkeerde muziek is opgezet of er is een andere technische storing, is het aan de discretie van de juryvoorzitter en hoofdjury om de oefening opnieuw te laten beginnen zonder aftrek. Als het probleem niet meteen rechtgezet kan worden, is het aan de wedstrijdleiding met de goedkeuring van de hoofdjury, om de oefening opnieuw in te delen aan het eind van het blok.
- 33.4** Een oefening kan niet worden herhaald nadat deze is voltooid.

**Muzikaliteit**

- 33.5** Een goede muzikale selectie zal helpen om de structuur, het ritme en het thema van de oefening vast te stellen.
- 33.6** Elke oefening moet worden gechoreografeerd om logisch en esthetisch te harmoniseren op het ritme en in de sfeer van de muziek.
- 33.7** Het verloop van de oefening mag niet onderbroken worden tussen choreografie en elementen van moeilijkheid. Pauzes die logisch zijn en de stroom van de oefening niet verstoren zijn toegestaan.

**Artikel 34: Wedstrijdkleding, Accessoires en Hulpmiddelen (zie bijlage 6)**

- 34.1** De keuze van wedstrijdkleding, accessoires en hulpmiddelen valt onder de verantwoording van de juryvoorzitter. Het moet gymnastisch zijn van karakter en ontwerp en het artistieke van de oefening aanvullen. Het mag de aandacht niet afleiden van de uitvoering van de gymnasten, noch aanpassing vereisen tijdens de oefening.
- 34.2** Partners moeten identieke of elkaar aanvullende kleding dragen.
- 34.3** Dames en meisjes dragen turnpakken, catsuits of turnpak met rokje. Huidskleurige lange leggings (volledige lengte) zijn toegestaan. Pakjes mogen met of zonder mouwen, maar dansstijlpakjes met hele smalle schouderbandjes zijn niet toegestaan.
- 34.4** Rokjes moeten het pak bedekken en mogen niet lager vallen dan net onder het heupbeen. De stijl van de rok is vrij, maar moet altijd terugvallen op de heupen van de gymnast. Ballet tutu's, 'Island grass' en jurken zijn niet toegestaan. Het rokje moet vastzitten aan het pakje (het mag niet afneembaar zijn).
- 34.5** Heren dragen turnpakken met een korte gymnastiekbroek of een lange gymnastiekbroek. Pakken uit één stuk worden ook toegestaan.
- 34.6** Catsuits of broeken in een erg donkere kleur: zijn alleen toegestaan, als de gehele lengte van kleur op de benen is onderbroken. Het moet vanaf de dij tot de enkel door lichte kleuren onderbroken zijn, aan de zijkant van het been. De onderbreking moet simpel zijn en niet overdreven. De lengte en de onderbreking over de benen moet hetzelfde zijn op beide benen, alleen de decoratie mag verschillend zijn (alleen internationaal).
- 34.7** Vanwege veiligheidsredenen zijn loszittende kleding, uitsteeksels of accessoires niet toegestaan. Broeken en turnpakken uit één stuk moeten goed aansluiten op het lichaam zodat de jury de lichaamsvorm kan beoordelen.
- 34.8** Ondergoed moet een goede ondersteuning geven bij gymnasten waarbij dit noodzakelijk is. De snit van het been van een turnpak mag niet boven het heupbot uitkomen. De halslijn mag niet lager dan de helft van het borstbeen aan de voorzijde, of lager dan de schouderbladen aan de achterzijde zijn. Kant (gaasachtig) en

transparant materiaal van het pakje op het bovenlichaam moeten volledig gevoerd zijn (zodat er geen huid zichtbaar is).

- 34.9** Provocerende (aanstootgevende) kleding, zwempakken, en fotoprinten als versiering zijn verboden.
- 34.10** Deelnemers mogen de oefening uitvoeren met of zonder voetbedekking (huidskleurig, in de kleur van de broek of wit), welk schoon en in goede staat zijn. Voor heren is voetbedekking verplicht als ze een lange broek dragen.
- 34.11** Een embleem van het land van de gymnasten moet duidelijk zichtbaar zijn op de wedstrijdkleding. Gymnasten tonen een officiële vlag van het land of de naam van hun land (of afkorting, bijv NED) op hun wedstrijdkleding (alleen internationaal zie FIG Competition clothing and advertising rules cycle 2021- 2024).
- 34.12** De regels die gelden voor reclames, zoals gespecificeerd in de KNGU-regels moeten in acht genomen worden.
- 34.13** Iedere overtreding van de kledingvoorschriften zal door de juryvoorzitter bestraft worden door middel van een penalty.

### **Artikel 35: Accessoires en hulpmiddelen**

- 35.1** Sieraden inclusief oorringen, knopjes, kettingen, ringen, armbanden, enkelbanden en piercings zijn niet toegestaan.
- 35.2** Decoraties, steentjes, sjerpen en kant moeten opgenomen zijn in de stof of degelijk vastzitten, enig ongeluk dat voortkomt uit de opgebrachte aanhangsels is voor de verantwoordelijkheid van de trainer en gymnast.
- 35.3** Haarversiersels, zoals haar clips, schuiven, banden en linten moeten, indien gedragen stevig vastzitten. Karakteristieke haaraccessoires (bijv. tiara's, veren en bloemen) zijn niet toegestaan.
- 35.4** Het verven van je gezicht is niet toegestaan, enig make-up moet ingetogen zijn en niet gebruikt worden ter afschildering van een theateraal karakter (dier of menselijk).
- 35.5** Materiaal (zoals gordels en hoofdrollen) die hulp bieden bij de uitvoering van de elementen zijn niet toegestaan. Tape en ondersteunend verband moet een neutrale kleur hebben. Iedere



uitzonderlijke ondersteuning, zoals een kniebrace die niet in een neutrale kleur te verkrijgen is, mag gedragen worden zonder aftrek indien door de vereniging om toestemming is gevraagd bij de hoofdjury.

- 35.6** Elke overtreding van deze regels zal door de juryvoorzitter bestraft worden.

## **DEEL VII:    Uitvoering en Technische Beoordeling**

## Artikel 36:

## Uitvoering en Technische Beoordeling

- 36.1** Bij de beoordeling van de technische uitvoering wordt er gekeken naar de technische uitvoering van een oefening, niet de gebruikte techniek.
- 36.2** Iedere oefening wordt beoordeeld op de perfectie van de uitvoering
- 36.3** De technische juryleden beoordelen de amplitude en de technisch juiste uitvoering van elk element. Dit heeft betrekking op de hoeveelheid strekking, lichaamsspanning en volledigheid van beweging d.w.z. in hoeverre wordt de ruimte van het element dat is uitgevoerd volledig gebruikt. Duo, groep en individuele elementen worden allemaal apart beoordeeld.
- 36.4** Criteria voor beoordeling
- Efficiënte technische uitvoering;
  - Correctheid van lijn en vorm;
  - Amplitude in de uitvoering van duo-, groep- of individuele elementen, dat wil zeggen volledige strekking in balans elementen en maximale vlucht in dynamische elementen;
  - Stabiliteit van de statische elementen;
  - Met zelfvertrouwen, effectief werpen, gooien en vangen;
  - Landingscontrole.

## DEEL VIII:

## Moeilijkheid

### **Artikel 37: Moeilijkheid**

- 37.1** De moeilijkheid van een oefening wordt bepaald door de keuze van de elementen gebruikt in de samenstelling van de oefening.
- 37.2** Moeilijkheidswaarde wordt alleen gegeven voor duo-, groep- en individuele elementen.
- 37.3** De moeilijkheidswaarde voor duo's, trio's, kwartetten en individuele elementen wordt bepaald door middel van de moeilijkheidstabellen van de KNGU voor acrobatische Gymnastiek D+/D/E-Niveau.
- 37.4** De moeilijkheidswaarde voor het D+/D/E-niveau is beperkt, zie artikel 17.13 t/m 17.15.
- 37.5** Moeilijkheid kan alleen gegeven worden voor elementen welke zijn gedeclareerd op het wedstrijdblad en zijn uitgevoerd. Ze moeten geselecteerd zijn uit de moeilijkheidstabellen.
- 37.7** In alle oefeningen trekt de moeilijkheidsjury de penalty's af van de eindscore voor het missen van speciale vereisten.

Zo ook voor het uitvoeren van verboden elementen, tijdsfouten bij duo-, groep- en individuele elementen in statische houdingen, en het niet uitvoeren van elementen in de juiste volgorde.

- 37.8** In de combinatieoefening zullen elementen die als een 3 seconden houding staan aangegeven op het wedstrijdblad als zodanig worden beoordeeld door de moeilijkheidsjury. Als het element minder dan 3 seconden wordt aangehouden, dan geeft de MJ tijdsfouten. Deze tijdsfouten gaan af van de eindscore.

---

### **Artikel 38: Wedstrijdbladen**

- 38.1** Een wedstrijdblad is de getekende declaratie, op de computer gemaakt, van de duo-, groep- en individuele elementen van moeilijkheid, welke zullen worden uitgevoerd. De moeilijkheidswaarde, de bladzijde en het nummer van het elementen in de moeilijkheidstabellen moet bij elk element staan.
- bij balanselementen dient eveneens de voorgenomen tijd te worden genoteerd;
  - bij dynamische elementen dient genoteerd te worden of het element voorover of achterover wordt uitgevoerd, hoeveel er voorover of achterover wordt gedraaid en of er in het element een schroef/draai wordt uitgevoerd;

- bij individuele elementen, categorie Kracht & Balans, moet ook de voorgenomen tijd worden genoteerd.

**38.2** Het is een taak van de trainer om ervoor te zorgen dat de wedstrijdbladen correct en op tijd zijn aangeleverd.

**38.3** Het wedstrijdblad moet tenminste 10 dagen voor de wedstrijd ingeleverd zijn. Dit termijn (10 dagen) kan per district verschillen.

In het (districts-) wedstrijd informatieboekje of in de agenda op de DutchGymnastics-website staat hierover meer informatie.

**38.4** Gevolgen van niet/ te laat ingeleverde wedstrijdbladen:

**A)** Bij niet-inleveren tot één dag (24 uur) na de gecommuniceerde inleverdatum en -tijd, zonder goedkeuring van de jurywerkgroep, zal een boete worden gegeven van 25 euro per ontbrekend/ te laat wedstrijdblad.

**B)** Teams waarvan wedstrijdbladen zonder goedkeuring van de jurywerkgroep minder dan één dag (24 uur) voorafgaand aan de wedstrijd ingeleverd worden, mogen niet deelnemen aan de desbetreffende wedstrijd.

In speciale gevallen worden de wedstrijdbladen geaccepteerd via e-mail.

**38.5** Wedstrijdbladen worden digitaal gemaakt en worden geaccepteerd op landelijke wedstrijden in het D+/D- en E-niveau. De officiële wedstrijdbladen moeten worden gebruikt en ingevuld op de voorgeschreven manier. In dit wedstrijdreglement is een voorbeeld opgenomen evenals op de Dutch Gymnastics-website. Onofficiële, onleesbare of onvolledige bladen zullen worden geretourneerd om opnieuw te worden getekend op de correcte manier.

**38.6** Duo/groep elementen moeten als eerste worden getekend en in volgorde waarop zij worden uitgevoerd. Onderaan komen de individuele elementen apart en in volgorde waarop zij worden uitgevoerd. Als de elementen niet in de juiste volgorde zijn getekend wordt door de MJ een aftrek van 0.3 van de eindscore afgetrokken. Wanneer een ander element wordt uitgevoerd dan op het blad staat wordt er geen 0,3 aftrek afgetrokken en zal het element wel meetellen voor SV.

*De aftrek van 0.3 voor een onjuist wedstrijdblad (verkeerde volgorde) kan maximaal 1 keer per oefening worden gegeven.*

- 38.7** Alleen de elementen die je voor moeilijkheid wilt laten tellen, teken je op het wedstrijdblad. Als er meer dan het toegestane elementen worden getekend, tellen de eerste mee voor moeilijkheid.
- 38.8** Alleen elementen die zijn gedeclareerd en ook werkelijk zijn uitgevoerd zullen worden beoordeeld voor moeilijkheid en speciale vereisten. Per oefening mag er maximaal 1 alternatief (OF) worden aangegeven voor een partnerelement. Zodra er meer dan 1 alternatief wordt getekend komt het wedstrijdblad retour om het te corrigeren.
- 38.9** Uiterlijk 48 uur voor het begin van de wedstrijd worden de trainers via de mail geïnformeerd door de moeilijkheidsjury als er enige problemen zijn met het ingeleverde wedstrijdblad. Het is de verantwoordelijkheid van de trainer om een oplossing te vinden voor de problemen. Kleine (enkel door MJ gevraagde) wijzigingen, verduidelijking kunnen tot uiterlijk door de MJ aangegeven tijdslimiet via de mail worden doorgegeven. Wanneer er tijdens de wedstrijd fouten geconstateerd worden op het wedstrijdblad die niet gemeld zijn, moet de juiste waarde worden gehanteerd. De MJ krijgt een waarschuwing voor het niet melden van onjuistheden op de wedstrijdbladen wat kan leiden tot sancties.
- 38.10** Vanwege uitzonderlijke omstandigheden (bijv. blessure), is het aan de discretie van de hoofdjury, juryvoorzitter en moeilijkheidsjury om kleine wijzigingen op de wedstrijdbladen toe te staan tot 30 minuten voor het begin van de wedstrijd. Dit kan worden gedaan, met een tekening van het element dat gewijzigd of aangepast is en verklaring van de moeilijkheidswaarde, elementnummer en bladzijde van de moeilijkheidstabellen. De moeilijkheidsjury zal de waarde bevestigen en de juryvoorzitter en hoofdjury informeren van de wijziging. Geen moeilijkheidswaarde wordt gegeven voor wijzigingen die later worden ingediend.
- 38.11** Indien er uitdrukkelijk door de MJ een wijzigingsblad gevraagd is aan de trainer, moet deze een uur voor aanvang van de wedstrijddag in drievoud ingeleverd worden bij de hoofdjury. Dit is voor het begin van de juryvergadering. De hoofdjury zorgt voor verdere verspreiding onder de juryvoorzitters en moeilijkheidsjury. De moeilijkheidsjury en juryvoorzitter zullen dit nieuwe wedstrijdblad opnieuw controleren. Er moet op het wedstrijdblad duidelijk zijn aangegeven wat er gewijzigd



is in rood, met daarbij vermelding van het bloknummer en het baannummer.

**Artikel 39: Nieuwe Elementen**

- 39.1** De werkgroep Breedtesport en de werkgroep Juryzaken van de LTC-AG zal twee keer per jaar de elementen beoordelen. De aanvraag voor de nieuwe elementen moeten ingediend zijn voor 1 juli van het desbetreffende jaar en zullen vervolgens voor 1 oktober via een nieuwsbrief worden vermeld op de website van de KNGU.
- 39.2** Elementen die worden uitgevoerd met een minieme stilistische verandering, worden niet beschouwd als een nieuw element maar als een variatie op. Zij mogen worden uitgevoerd gebruik makend van hetzelfde nummer en met dezelfde waarde als het bestaande element
- 39.3** Het verzoek voor nieuwe elementen zal moeten worden gedaan via de mail naar de werkgroep Breedtesport. In die mail moet een beschrijving van het element, een foto, video of plaatje van het element te vinden zijn.
- 39.4** Verzoeken die niet aan de bovenstaande criteria voldoen worden niet meegenomen.

## DEEL IX: Beoordeling van de Oefeningen

### Artikel 40: Beoordeling

#### Algemeen

- 40.1 Elke oefening heeft een verschillend karakter en wordt gejureerd op moeilijkheid, artistieke en technische uitvoering.
- 40.2 De juryvoorzitter is er verantwoordelijk voor dat alle juryleden van een panel tot hun cijfer komen in overeenstemming met de regels.
- 40.3 De artistieke juryleden beoordelen de artistieke uitvoering van de uitgevoerde oefening om de A-Score te bepalen.
- 40.4 De moeilijkheidsjury bepaalt de uitgangswaarde van de oefeningen. De totale moeilijkheids-waarde wordt omgezet naar een moeilijkheidsscore, de M-Score.
- 40.5 De technische juryleden beoordelen de technische uitvoering van de uitgevoerde oefening om de T-Score te bepalen.
- 40.6 De juryvoorzitter trekt de penalty's af van de eindscore (welke ontstaan is door de som van de A-, T- en M-Scores).

### Artikel 41: Scores en het tonen van Scores

- 41.1 Alle scores, penalty's en het moeilijkheidscijfer worden getoond aan het publiek. De vorm waarin dit gebeurt kan verschillen en is onderhevig aan de mogelijkheden die een organisatie kan bieden en aan de voortschrijdende technieken.
- 41.2 Op alle wedstrijden, wordt de technische uitvoering en de artistieke uitvoering beoordeeld van 0 tot 10,0 met een nauwkeurigheid van 0,001.
- 41.3 De moeilijkheid bij het D+/D/E-Niveau is gelimiteerd tot een maximum.

#### De T-Score (Technisch)

- 41.4 De T-score is de technische score voor een uitgevoerde oefening. Bij 4 juryleden valt de hoogste en laagste score af. Daarna wordt het gemiddelde cijfer maal twee gedaan (x2). Bij 3 juryleden wordt het gemiddelde van de drie juryleden genomen. Daarna wordt het cijfer maal twee gedaan (x2). De technische score wordt tot op 0,001 zonder afronding van het laatste cijfer bepaald.

In uitzonderlijke situaties kan er met 2 juryleden gejureerd worden. Met 2 technische juryleden wordt het gemiddelde van de twee juryleden(x2) genomen.

### **De A-Score (Artistiek)**

De A-score is de artistieke score voor een uitgevoerde oefening.

Bij 4 juryleden valt de hoogste en laagste score af en wordt een gemiddelde genomen van de overgebleven 2 scores.

Bij 3 juryleden wordt het gemiddelde van de drie juryleden genomen.

De artistieke score wordt tot op 0,001 zonder afronding van het laatste cijfer bepaald.

In uitzonderlijke situaties kan er met 2 juryleden gejureerd worden. Met 2 artistieke juryleden wordt het gemiddelde van de twee juryleden genomen.

### **De M-Score (Moeilijkheid)**

**41.5** De som van de moeilijkheid van de uitgevoerde en gedeclareerde elementen in een oefening is de moeilijkheidswaarde.

**41.6** De M-Score voor de uitvoering wordt bepaald door het omzetten van de moeilijkheidswaarde naar de startwaarde. De moeilijkheidswaarde gedeeld door 100 is de M-Score.

**41.7** Het moeilijkheidscijfer van de oefening wordt getoond als de juryvoorzitter hier voor haar akkoord geeft.

### **De Totalscore**

**41.8** De totaalscore is de score welke bepaald is, voordat de juryvoorzitter en/of moeilijkheidsjury de penalty's ervan aftrekt.

**41.9** Het D+/D/E-Niveau hebben een maximum cijfer (afhankelijk van maximum moeilijkheid).

**41.10** De totaalscore voor een uitgevoerde oefening wordt berekend volgens de onderstaande formule:  
 $A\text{-Score} + M\text{-Score} + (T\text{-Score} \times 2) = \text{Totaalscore voor de oefening}$

## Artikel 42: Penalty's van de Totaalscore

- 42.1** Penalty's (aftrekken van de totaalscore) worden toegepast door de juryvoorzitter, wat resulteert in het eindcijfer. Dit wordt duidelijk gemaakt in de volgende formule:  
 Totaalscore (A-Score + M-Score + (T-Score x 2) – Penalty's = E (Eindscore).
- 42.2** De juryvoorzitter geeft aftrekken van het eindcijfer voor:
- het overschrijden van tijdslimiet van de lengte van de oefening;
  - muziek bevat niet passende woorden;
  - stappen, landen en vallen over de lijn;
  - incorrecte kleding of overtredingen wat betreft accessoires;
  - onsportief gedrag.
- 42.3** De moeilijkheidsjury geeft aftrekken van het eindcijfer voor:
- tijdsfouten in statische houdingen die niet lang genoeg aangehouden zijn, zoals aangegeven op het wedstrijdblad;
  - het niet voldoen aan de speciale vereisten;
  - het uitvoeren van verboden elementen;
  - het niet uitvoeren van de elementen volgens de volgorde op het wedstrijdblad.

## Artikel 43: Protest

- 43.1** Er kan een protest ingediend worden, na afloop van de wedstrijd – maar voor de prijsuitreiking, **door de trainer van desbetreffende club** bij de hoofdjury, als het moeilijkheidscijfer niet overeenkomt met hetgeen er is uitgevoerd of er een rekenfout wordt ontdekt in de moeilijkheidswaarde, -score of de eindscore. **Wanneer een wedstrijd is afgerond wordt een protest niet meer in behandeling genomen.**
- 43.2** De penalty's van de moeilijkheidsjury kunnen worden heroverwogen als er een verandering in het moeilijkheidscijfer wordt gedaan na een protest.
- 43.3** Er kan alleen protest worden aangetekend tegen een beslissing betreffende een team van de eigen vereniging.
- 43.4** Er kunnen geen protesten worden ingediend tegen technische cijfers, artistieke cijfers, tijdsfouten of andere penalty's.
- 43.5** Een trainer benadert in het geval van een vermeende rekenfout de hoofdjury of juryvoorzitter. Hij doet dit zo snel mogelijk na het ontvangen van het wedstrijdblad, maar in ieder geval tot een half uur na de laatste oefening van het wedstrijddeel.

- 43.6** De hoofdjury kan, indien nodig, het punt van discussie verifiëren door middel van het bekijken van videomateriaal welke door de organisatie gemaakt is. In overleg met de moeilijkheidsjury en de juryvoorzitter van de desbetreffende baan en referentiejury kan heroverweging plaatsvinden.

Indien nodig kunnen de hoofdjury, juryvoorzitter en de moeilijkheidsjury van de andere baan mee beslissen. Het hoogst gebrevetteerde jurylid zal de eindbeslissing dragen.

- 43.7** Als een beslissing niet direct gemaakt kan worden, is het cijfer een voorlopig cijfer, wat zo snel mogelijk na de wedstrijd, maar voor de prijsuitreiking, heroverwogen wordt.

## DEEL X: Fouten & Penalty's

### Artikel 44: Penalty's van de juryvoorzitter en moeilijkheidsjury

**44.1** De aftrekken zijn van 0,10 tot 1,00 zoals verduidelijkt in de fouten tabel

#### Penalty's door de Juryvoorzitter

**44.2** Penalty's van de totaalscore door de juryvoorzitter

Aftrekken Juryvoorzitter		Aftrek	
1.	Duur van een oefening langer dan toegestaan	0,10	Per seconde
2.	Lengteverschil tussen de bovenpartner en de opvolgende partner*	0,5 of 1.0	
3.	Onsportief gedrag	0,50	
4.	Fouten in de muziek (bijv. ongepaste muziek).	0,50	Per oefening
5.	Stappen over de lijn	0,10	Per keer
6.	Met twee voeten landen buiten de vloergrens of vallen buiten de vloergrens	0,50	Per keer
7.	Starten voor de muziek of eindigen voor of na de muziek	0,30	
8.	Niet voldoen aan de reclameregels (Nationaal embleem niet zichtbaar) (internationaal)	0,30	
9.	Het corrigeren van de kleding of het verliezen van accessoires (bv haarspeldjes). Het rokje valt niet terug op de heupen.	0,10	Per keer
10.	Alle aftrekken in verband met overtreden van de regels omtrent kleding, tenzij anders vermeld	0,30	Per gebeurtenis
11.	Verboden (bijv. wijde mouwen) of onesthetische kleding (bijv. te lage neklijn, pakje tussen de billen)	0,50	
12.	Markeren van de vloer, mat op de vloer of coach aanwezig op de vloer	0,50	
13.	Onesthetische houdingen	0,30	
14.	Fysieke hulp van de coach	1,00	

\*Alleen internationaal.

## Penalty's door de Moeilijkheidsjury

### 44.3 Penalty's van de totaalscore door de moeilijkheidsjury

Aftrekken Moeilijkheidsjury		Aftrek	
1.	Tijdsfouten voor ieder duo- of groepselement welke korter gehouden wordt dan aangegeven op het wedstrijdblad	0,30	Tijdfout per seconde te kort
2.	Statisch duo- of groepselement wordt niet voltooid.	0,90	Tijdfout, geen MW, geen SV
3.	Individueel statisch element wordt één seconde aangehouden	0,30	Tijdfout
4.	Individueel statisch element wordt niet voltooid.	0,60	Geen MW
5.	Element ingezet maar niet afgemaakt		Geen MW Geen SV
6.	Iedere overtreding van een Speciale Vereiste	1,00	per SV
7.	Uitvoeren van een verboden element	1,00	Per keer
8.	Elementen niet volgens volgorde wedstrijdblad uitgevoerd	0,30	Per blad

*Wanneer een ander element uitgevoerd wordt dan op het wedstrijdblad genoteerd staat telt het element wel mee voor speciale vereisten maar geeft het geen moeilijkheidswaarde.*

## Artikel 45: Artistiek jureren

Artistiek jureren is niet alleen **wat** de gymnast(en) uitvoert/uitvoeren, maar ook **hoe** ze het uitvoeren en **waar** ze het uitvoeren.

**45.1** Voor het artistieke jureren worden de volgende artistieke criteria gehanteerd en op een positieve manier toegepast door gebruikt te maken van de onderstaande verdeling:

Partnerschap	max. 2,00 punten
Expressie	max. 2,00 punten
Choreografie	max. 2,00 punten
Creativiteit	max. 2,00 punten
Muzikaliteit	max. 2,00 punten

Het artistiek jureren gebeurt op basis van alle criteria uit het artistieke gedeelte van het wedstrijdreglement door de beoordelingschaal te hanteren.

**45.2** Beschrijving van de criteria:

### 1. Partnerschap

- er is een logische relatie tussen partners in een duo of groep;
- gekarakteriseerd door een zichtbare verbinding.
- Balans in de uitvoering tussen de partners.
- Niveau van voorbereiding.

### 2. Expressie

- het duidelijk maken van je gedachten, gevoel, karakter, houding aan het publiek;
- de gymnasten brengen een bepaalde emotie over.

### 3. Choreografie

- hoe de oefening wordt uitgevoerd met behulp van amplitude, ruimte, bewegingsrichtingen/-banen, niveaus.
- Synchronisatie tussen de partners: het tonen van één geheel is beter dan twee of meer verschillende gymnasten.

### 4. Creativiteit

- laat een verbeelding zien, originaliteit, inventiviteit, inspiratie;
- variatie in: samenstelling van de oefening, op- en afbouwen, elementen.

### 5. Muzikale interpretatie

Er is harmonie tussen de muziek en de door de gymnasten uitgevoerde oefening:



- (het type) bewegingen past / passen bij het ritme van de muziek, de melodie en de sfeer van de gekozen muziek;
- de bewegingen zijn synchroon aan accenten op de muziek;
- de bewegingen variëren in omvang of snelheid / tempo met de muziek;
- er is expressie in bewegingen gebaseerd op de melodie, variaties in het ritme en de sfeer van de muziek of een combinatie hiervan.

#### 45.3 Beoordelingsschaal voor elk criterium:

<b>Perfect:</b> 2,00	De oefening is van een <b>uitzonderlijk hoog niveau</b> wat betreft de criteria
<b>Excellent:</b> 1,80 – 1,90	De oefening is van een <b>hoog niveau</b> wat betreft de criteria
<b>Erg goed:</b> 1,60 – 1,70	De oefening is van een <b>goed niveau</b> wat betreft de criteria
<b>Goed:</b> 1,40 – 1,50	De oefening is van een <b>goed / gemiddeld niveau</b> wat betreft de criteria
<b>Voldoende:</b> 1,20 – 1,30	De oefening is van een <b>laag niveau</b> wat betreft de criteria
<b>Zwak:</b> 1,00 – 1,10	De oefening is van een <b>erg laag niveau</b> wat betreft de criteria

#### 45.4 Richtlijnen artistieke score:

- perfecte oefeningen score tussen 9,60 en 10,00;
- excellente oefeningen score tussen 9,00 en 9,50;
- erg goede oefeningen score tussen 8,00 en 8,90;
- goede oefeningen score tussen 7,00 en 7,90;
- voldoende oefeningen score tussen 6,00 en 6,90;
- zwakke oefeningen score tussen 5,00 en 5,90;

#### Artikel 46: Technische fouten

**46.1** Artikel 46 bevat een tabel met een opsomming en voorbeelden van de mate van de verschillende technische fouten.

**46.2** Uitvoeringsfouten worden bestraft met een aftrek per keer dat ze voorkomen van het maximum cijfer 10,00.

- kleine fouten 0,10
- duidelijke fouten 0,20 / 0,30
- grote fouten 0,50
- vallen 1,00

**46.3** Aftrekken voor de uitvoering van een enkel duo/groep element kunnen niet meer zijn dan 1.0.

#### Tabel voor Technische Fouten

**46.4** De volgende tabel is een handleiding voor de aftrekken die gegeven kunnen worden voor de technische fouten bij de uitvoering van duo/groepselementen, individuele elementen of choreografie. Het is onmogelijk iedere technische fout in een lijst op te schrijven of te tekenen. Er wordt verwacht dat juryleden deze handleiding gebruiken als basis om aftrekken te geven, ook voor fouten die niet in deze tabellen staan.

#### 46.5 Amplitude

Criteria voor beoordeling		Aftrek		
		Klein	Duidelijk	Groot
1	Verlies van strekking of amplitude of lichaamsspanning in de uitvoering van een element (voeten, knieën, armen rug ...)	0,10	0,20 – 0,30	0,50
2	Gebrek aan amplitude in de vluchtfase van de dynamische elementen, afwijking van de correcte richting in alle elementen (B, D, Ind.)	0,10	0,20 – 0,30	0,5

#### 46.6 Lichaamshouding, hoek en lijn

Criteria voor beoordeling		Aftrek		
		Klein	Duidelijk	Groot
1	Handstand uit de verticale of ideale positie	0,10	0,20 – 0,30	0,50
2	Holle rug en / of buigen van de heupen wanneer een rechte positie wordt getracht te behouden	0,10	0,20 – 0,30	0,50
3	Buigen van de armen in handstand en hoeken van de knie, enkels, polsen om de handstand te kunnen houden	0,10	0,20 – 0,30	0,50
4	Benen boven of onder de ideale positie in houdingen (bv benen onder horizontaal wanneer een spreidhoeksteun wordt uitgevoerd)	0,10	0,20 – 0,30	0,50
5	Beenspreiding minder dan 180°	0,10	0,20 – 0,30	

#### 46.7 Aarzelings, stappen en uitglijden

Criteria voor beoordeling		Aftrek		
		Klein	Duidelijk	Groot
1	Aarzelings van de bovenpartner of aanpassing in het opklimmen of in transities	0,10	0,20 – 0,30	
2	Aarzelings in een motion fase van een element dat de vloeiende beweging onderbreekt	0,10	0,20 – 0,30	
3	Verlies van controle in een motion, wat resulteert in het opnieuw starten van de motion		0,30	

4	Huppen of stappen in ondersteuning, opvangen of landingen <i>1-2 stapjes = klein 3 stapjes of 1 grote stap = duidelijk 4+ stappen = groot</i>	0,10	0,20 – 0,30	0,50
5	Uitgliden van een voet, hand of arm in het opklimmen, balanceren, in transities of bij het opvangen		0,30	
6	Eén voet, één hand, of ander deel van het lichaam dat door de basket gaat of uitglijd van het ondersteuningspunt van de dynamische catches/landingen op de partner.		0,30	
7	Struikelen/verplaatsen tijdens de oefening buiten de elementen		0,30	0,50

#### 46.8 Instabiliteit

Criteria voor beoordeling		Aftrek		
		Klein	Duidelijk	Groot
1	Instabiliteit of wiebel van de onderpartner(s) of top tijdens opbouw van een balans of tempo element	0,10	0,20 – 0,30	0,50
2	Onderpartner(s) schommelt van hakken naar tenen of nemen stappen wanneer ze proberen een houding te stabiliseren	0,10	0,20 – 0,30	Meer dan 3 stappen 0,50
3	Aanpassingen van posities na het opvangen of voordat er gegooid wordt of stabiliseren van de balans	0,10	0,20 – 0,30	
4	Een lichte aanraking van een partner of de vloer om de balans te behouden op een partner of tijdens de landing		0,30	
5	Onbedoeld vallen op één knie of het plaatsen van één hand op de vloer of één been, hoofd of schouder op of tegen de partner.			0,50
6	Vluchtig duwen van de lichamen of schouders tegen de bovenpartner, door de onderpartner(s), om de bovenpartner te steunen		0,30	
7	Duwen van de onderpartner(s) met hun rompen of schouders tegen de bovenpartner om een groot probleem op te vangen om de stabiliteit te behouden of een val te voorkomen.			0,50
8	Toegevoegde hulp van de partner(s) om een val te voorkomen (bijv. bij een mislukte			0,50

	catch of een slechte landing te camoufleren).			
--	---	--	--	--

#### 46.9 Rotaties

Criteria voor beoordeling		Aftrek		
		Klein	Duidelijk	Groot
1	Onder of over rotatie van draaien, twist of salto's	0,10	0,20 – 0,30	0,50
2	Onder rotatie van salto's waardoor met enige hulp van de partners de salto wordt voltooid		0,20 – 0,30	
3	Onder of over rotatie van salto's waardoor volledige hulp vereist wordt om de salto te voltooien en/of om een val te voorkomen			0,50

#### 46.10 Onvolledige elementen en vallen

Criteria voor beoordeling		Aftrek		
		Klein	Duidelijk	Groot
1	Niet voltooien van een element zonder een val			0,50
2	De partner komt naar de vloer en landt onbedoeld of onlogisch, zonder controle, van een punt van balans of ondersteuning, maar zonder een val			0,50
3	Eén voet of hand glijdt van een ondersteuningspunt van de partner en de handen worden gebruikt om een val te voorkomen			0,50
4	Beide voeten of handen glijden langs of door het platform of glijden van de schouder of een ander ondersteuningspunt op het lichaam van de partners bij een poging de balans te bewaren of in een catch = <b>VAL</b>			1,00 = <b>VAL</b>
5	Val op de vloer of één partner(s) uit een piramide of een duo element of van een platform zonder een logische of gecontroleerde landing = <b>VAL</b>			1,00 = <b>VAL</b>
6	Een ongecontroleerde landing of val op de grond, op het hoofd, zitvlak, buik, rug of zij, handen en knieën, beide handen en voeten of beide knieën = <b>VAL</b>			1,00 = <b>VAL</b>
7	Voorwaartse of achterwaartse rol na een landing zonder eerst een aangehouden landing op de voeten te tonen = <b>VAL</b>			1,00 = <b>VAL</b>

## Bijlage 1: Leeftijdscategorieën D+/D/E-Niveau 2023

D+-Niveau (*)		Leeftijden	
		BP	OP's
-	D+ Senior	minimaal 9 jaar	-
-	D+ Junior	minimaal 9 jaar	maximaal 17 jaar

D-Niveau (*)		Leeftijden	
		BP	OP's
-	D-Senior	minimaal 8 jaar	-
-	D-Junior	minimaal 8 jaar	maximaal 16 jaar
-	D-Jeugd	minimaal 8 jaar	maximaal 14 jaar

E-Niveau (*)		Leeftijden	
		BP	OP's
-	E-Senior	minimaal 8 jaar	-
-	E-Junior	minimaal 8 jaar	maximaal 15 jaar
-	E-Jeugd	minimaal 8 jaar	maximaal 13 jaar
-	E-Instap	minimaal 6 jaar	maximaal 12 jaar

\* De LTC heeft het recht om na het inventariseren van de inschrijvingen sommige categorieën samen te voegen ten behoeve van de wedstrijd.

\*\* De leeftijd wordt bepaald aan de hand van het kalender jaar.

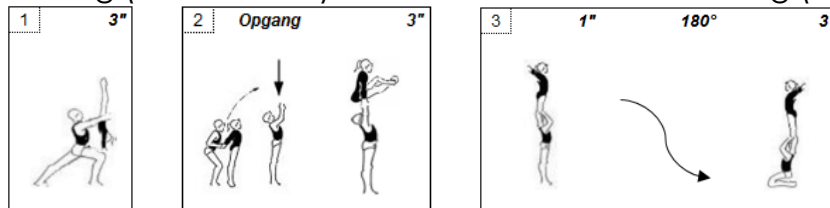
vb. In 2023 mag een sporter geboren in 2006 niet deelnemen aan het D-Junior niveau, aangezien zij 17 jaar wordt in het jaar 2023

## Bijlage 2: Beperkingen van elementen

### Duo's

De definitie van een element van moeilijkheid:

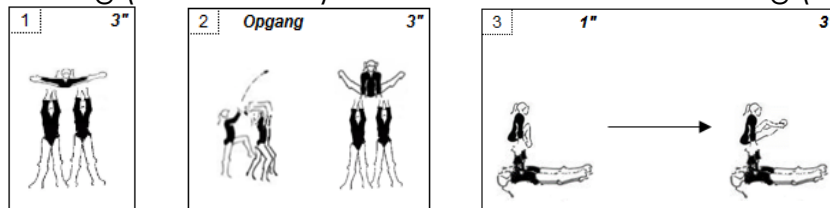
1. Statische houding (3 seconden)
2. Mount (opgang) + Statische houding (3 seconden)
3. Starthouding (1 seconden) + Motion + Statische houding (3 seconden)



### Groepen

De definitie van een element van moeilijkheid:

1. Statische houding (3 seconden)
2. Mount (opgang) + Statische houding (3 seconden)
3. Starthouding (1 seconden) + Motion + Statische houding (3 seconden)







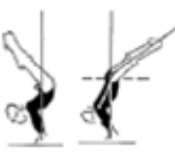



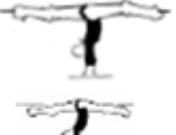

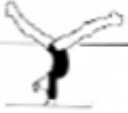



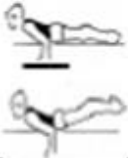



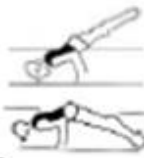



### Individuele elementen












Als individuele elementen die voor moeilijkheidswaarde tellen moeten worden getekend op het wedstrijdblad. Alle individuele elementen in serie moeten worden getekend op het wedstrijdblad en zullen moeilijkheidswaarde krijgen. Als een individueel element herhaald of niet getekend is, krijgen de elementen die volgen geen moeilijkheid.

Bijvoorbeeld (D-Niveau): Arabier flikflak = serie = 2 elementen





































Deze serie voldoet aan het maximum aantal individuele elementen welke gevraagd mogen worden voor moeilijkheid. Alle 2 elementen moeten getekend zijn op het wedstrijdblad en krijgen moeilijkheidswaarde.




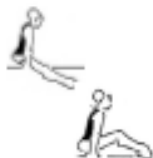




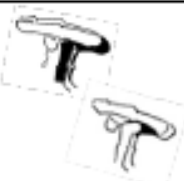








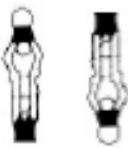

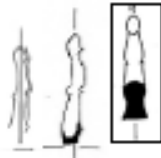







### Bijlage 3: Handreiking Technisch Jureren

		Fouten Balans				
Element		Ideal	0.1	0.2	0.3	0.5
1	Handstand					
						
						
						
6	Krokodil/ plankje					
	Splitje					

9	Boogje					
						
10	Tafel					
						



		Fouten Dynamisch					
	Element	Ideal Position	0.1	0.2	0.3	0.6	1.0
1	Hurk						
							
2	Hoek						
3	Strek						
							
4	Stappen of landing zonder ondersteuning		 1 stap	 2 stappen	 3 stappen	 4 en meer stappen	
6	Landing met ondersteuning						
							
							

Fouten Balans						
	Element	Ideal	0.1	0.2	0.3	0.5
11	Hoeksteun/ spreidhoeksteun					
						
	Hoge hoeksteun					Top: gespreide benen in hoge hoeksteun
12	Armen					
						
13	Voeten en knieën					
						
						



## Bijlage 4: Uitleg Begrippen

### Reglementen

KNGU	Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie ( <a href="http://www.dutchgymnastics.nl">www.dutchgymnastics.nl</a> )
FIG	Fédération Internationale de Gymnastique ( <a href="http://www.fig-gymnastics.com">www.fig-gymnastics.com</a> )
LTC – AG Gymnastiek	Landelijke Technische Commissie Acrobatische
DTC – AG Gymnastiek	Districts Technische Commissie Acrobatische
Wedstrijdreglement	De regels voor deelname aan de wedstrijden van de Acrobatische Gymnastiek, welke richting geven aan toeschouwers, trainers en juryleden.
Wedstrijdblad	Een getekende declaratie van wat de gymnasten willen gaan uitvoeren tijdens de wedstrijd. Elk element van moeilijkheid wordt getekend in de volgorde van uitvoering en krijgt een moeilijkheidswaarde die vastligt in de Moeilijkheidstabellen. Op het wedstrijdblad staat ook de maximale moeilijkheidswaarde van de oefening en het maximale moeilijkheidscijfer vooraf aan de uitvoering.
Steno	Een notatiesysteem van symbolen om elementen binnen de Acrobatische Gymnastiek verkort op te schrijven, zodat je achteraf kunt teruglezen wat er in een oefening gedaan is.

### Disciplines

Damesduo                      WP                      DP                      D2                      ♀♀

Damestrio	WG	DG	D3	♀♀♀
Dameskwartet	WG	DG	D3	♀♀♀♀
Herenduo	MP	HP	H2	♂♂
Herentrio	MG	HG	H4	♂♂♂
Herenkwartet	MG	HG	H4	♂♂♂♂
Gemengd duo	MxP	GP	G2	♀♂
Gemengd trio	MxG3	GG3	G3	♀♂(♀/♂)
Gemengd kwartet	MxG4	GG4	G4	♀♂(♀♂/♀♀/♂♂)

## Oefeningen

### ***De wedstrijd oefeningen van balans, dynamisch en combinatie karakteristiek voor Acrobatische Gymnastiek.***

Balans	De oefening waarin de sporters hun kracht, lenigheid, behendigheid, statische houdingen, opgangen en motions kunnen laten zien. Karakteristieke elementen met statische houdingen domineren de oefening.
Dynamisch	De oefening waarin de sporters dynamische elementen laten zien (tonen van elementen met een vluchtfase).
Combinatie	De oefening waarin de sporters zowel karakteristieken uit de balansoefening als de dynamische oefening laten zien.
Artistiek	De structuur en artistieke samenstelling en ontwerp van de oefening.
Technisch	De technische beoordeling van de uitgevoerde oefening.
Moeilijkheidswaarde / moeilijkheid	De waarde van de elementen die gedeclareerd zijn op het wedstrijdblad en uitgevoerd zijn.

Moeilijkheidscijfer	Het cijfer van de moeilijkheid na omrekening van de moeilijkheidswaarde (moeilijkheid / 100)
Open moeilijkheid	Er is geen limiet aan de hoeveelheid moeilijkheidswaarde voor de uitvoering van de oefening en de vaststelling van het moeilijkheidscijfer (A-niveau senior).
Gesloten moeilijkheid	De hoeveelheid moeilijkheid dat gegeven wordt voor een oefening is beperkt. Dit is voor het A-Junior, A-Jeugd, A-Pupil en B/C/D/E-Niveau.
Tempo	Als in een dynamische en/of combinatie oefening, twee dynamische elementen direct achter elkaar worden uitgevoerd, zonder extra inzet. Ook wel linken genoemd.
I.E.	Individuele Elementen.  Elementen van moeilijkheid uitgevoerd individueel per gymnast simultaan of direct opvolgend in elke oefening.
Motion	De beweging die één statisch element met een ander statisch element verbindt.
Opgang	Een beweging vanaf de vloer of de partner naar een statische positie op een hoger punt.
Statische houding	Een statische positie die een duo of groep 1 of 3 seconden vasthoudt, al naar gelang er op het wedstrijdblad gedeclareerd wordt.
Afsprong	De landing op de vloer, gesprongen vanaf een basket of andere houding op de partners.
Identiek element	Een identiek element is een element dat gelijk is in al zijn aspecten. Het heeft dezelfde begin en eindhouding, dezelfde houding, rotatie en/of richting.
Houdingen	Statische posities gehouden voor een bepaalde tijd.

Korte houdingen	Statische houdingen in een balans oefening, die niet de juiste tijd wordt gehouden. Ze zijn te kort voor de vereiste. Een aftrek van 0,30 per seconde wordt gegeven van de totaalscore door de MJ's en JV.
<b>Juryleden</b>	
HJ	Hoofdjury
JV	Juryvoorzitter Voorzitter van een jurypanel die de aftrekken van de totaalscore van een oefening neemt om de eindscore van een uitgevoerde oefening te bepalen.
MJ	Moeilijkheidsjury Jury die in samenwerking met de juryvoorzitter de moeilijkheidswaarde van een uitgevoerde oefening bepaald.
AJ	Artistieke Jury De juryleden die de oefening beoordelen op de artistieke uitvoering.
TJ	Technische Jury De juryleden die de oefening beoordelen op hun technische uitvoering.
<b>Jurering</b>	
Open jurering	Al de juryleden tonen hun scores aan het publiek <u>meteen na de evaluatie</u> van de oefening.
SV	Speciale Vereisten
Tijd van een oefening	Lengte van een oefening welke niet 2 minuten of de 2 minuten en 30 seconden mag overschrijden.
Aftrek voor tijd	Voor elke seconde te lang wordt er een aftrek van 0,10 per seconde lange oefening afgetrokken van de totaalscore van een oefening.
Stenonotatie	Het gymnastische stenoschrift is een universele taal waardoor iedereen ter wereld met elkaar kan communiceren over de elementen in een oefening en wat is uitgevoerd op de wedstrijd.

Het doel van het stenoschrift is dat het, wanneer dit nodig is, gelezen kan worden door anderen, onafhankelijk van de taal. Alle juryleden moeten in staat zijn het stenoschrift te gebruiken wanneer ze de oefening beoordelen en zij moeten de aftrekken in de uitvoering noteren tijdens de uitvoering van de elementen.

De symbolen laten een basishouding of beweging zien en kunnen gecombineerd worden met andere symbolen om daarmee het totale element te laten zien en om de transitie te laten zien van het ene element naar de andere.

## **Scores**

### Scores

Het optellen van de cijfers die gegeven zijn voor een oefening.

### A-Score

De A-score is de artistieke score voor een uitgevoerde oefening.

Bij 4 juryleden valt de hoogste en laagste score af en wordt een gemiddelde genomen van de overgebleven 2 scores.

Bij 3 juryleden wordt het gemiddelde van de drie juryleden genomen.

De artistieke score wordt tot op 0,001 zonder afronding van het laatste cijfer bepaald.

In uitzonderlijke situaties kan er met 2 juryleden gejureerd worden. Met 2 artistieke juryleden wordt het gemiddelde van de twee juryleden genomen.

### T-Score

De T-score is de technische score voor een uitgevoerde oefening.

Bij 4 juryleden valt de hoogste en laagste score af.

Daarna wordt het gemiddelde cijfer keer maal twee gedaan (x2).

Bij 3 juryleden wordt het gemiddelde van de drie juryleden genomen.

Daarna wordt het cijfer maal twee gedaan (x2).

De technische score wordt tot op 0,001 zonder afronding van het laatste cijfer bepaald.

In uitzonderlijke situaties kan er met 2 juryleden gejureerd worden. Met 2 technische juryleden wordt

	het gemiddelde van de twee juryleden(x2) genomen.
M-Score	Moeilijkheidsscore voor een uitgevoerde oefening. Het wordt bepaald door de moeilijkheidsjury (één of twee juryleden) die samenwerkt/samenwerken met elkaar en de juryvoorzitter om de moeilijkheidswaarde van een oefening te bepalen en dan de score te delen door 100.
Totaalscore oefening.	De som van A- + T- + M-Score voor de uitgevoerde oefening.
Eindscore	(A-Score + T-Score + M-Score) – aftrekken (penalty's) door de juryvoorzitter / moeilijkheidsjury.
JV Penalty's	De aftrekken genomen van de totaalscore voor de uitvoering (A+T+M-Scores) door de juryvoorzitter voor lengte van de oefening te lang, kleding, lijn fouten, te laat inleveren wedstrijdblad en niet volgens wedstrijdblad).
MJ / JV Penalty's	De aftrekken genomen van de totaalscore van de uitvoering (A+T+M-Scores) door de JV en MJ(s) voor het missen van speciale vereisten of tijdsfouten op houdingen.
Jurypanel	Een groep van 6 tot 11 juryleden, inclusief juryvoorzitter, moeilijkheidsjury(leden), artistieke en technische juryleden. Elk lid van een panel heeft een andere taak bij de beoordeling van een oefening.
Tijdsfout	Het te kort aanhouden van een statisch element (partnerelement of individueel element).
Wedstrijdblad te laat	Het te laat inleveren van een wedstrijdblad voor de wedstrijd.
Niet volgens volgorde	De aftrek die je krijgt als je de elementen niet in volgorde uitvoert zoals wedstrijdblad gedeclareerd op het wedstrijdblad.
Toevoegen of weglaten	De aftrek die je krijgt als je elementen toevoegt aan de oefening of van elementen bewust weglaat tijdens je oefening.



## Lichaamssamenstelling

Anthropometer	Apparaat waarmee mensen gemeten worden.
Antropometrist	(Para)medicus die de lengtemeting uitvoert.
Gewicht	Het gewicht van de sporter.
Lengteverschil	Het verschil tussen het hoofd van de bovenpartner en het suprasternale punt van de onderpartner bij duo's en middenpartner(s) bij groepen.
Lichaamstypes	Lichaamsbouw of lichaamssamenstelling.
Onderpartner (base)	De onderste partner van een duo of groep.
Middenpartner (middle)	De tweede onderpartner in een damesgroep. En de tweede en derde in een herengroep.
Bovenpartner (top)	Normaal gesproken de kleinste partner van een duo en de kleinste van een groep die balanceert op de partner(s) of de voornaamste die geworpen wordt in een dynamische oefening.

## Afkortingen

### Juryleden

Hoofdjury	HJ
Juryvoorzitter	JV
Moeilijkheidsjury	MJ
Artistieke jury	AJ
Technische jury	TJ

## Oefeningen

Balans	Balans oefening	B
Dynamisch	Dynamische oefening	D
Combinatie	Combinatie oefening	C

## Scores








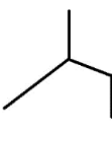









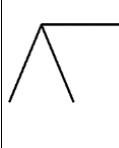

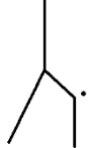

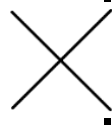


Artistiek	A
Moeilijkheid	M
Technisch	T
Eindscore	ES
Penalty's van de JV	PJV
Penalty's van de MJ	PMJ
Penalty's	P
Totaalscore	T


























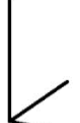

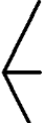





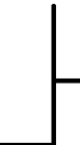


Tijdsfouten  
Wedstrijdblad te laat  
Niet volgens volgorde wedstrijdblad  
Toevoegen wedstrijdblad  
Weglaten wedstrijdblad

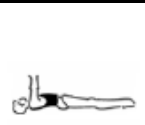
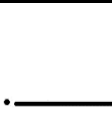




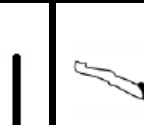



TF  
WBL  
NVVW  
TWB  
WWB


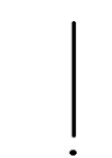
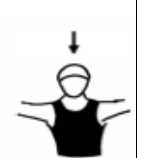

## Bijlage 5: Stenonotatie



1. Standen							
Staan		Stoel		Stoel los		Uitvalsstand	
							
Spreidstand		Ligsteun		Boogje		Bokje	
							
Bokje zonder handen		Halve naald (Potlood)					
							
2. Spagaten							
Split		Spagaat					
							



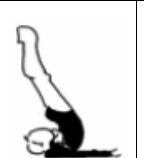

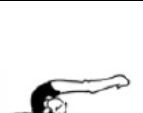
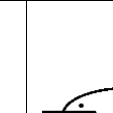
3. Zweefstanden							
Arabesque		Attitude		Y-Stand		Y-stand Spagaat	
							
Achterover buigen		Diep achterover buigen		Zweefstand achterover		Ringstand	
							
Naaldstand		Naald					
							














4. Zit							
Langzit		Spreidzit		Japanse lig		Kniestand	
							
Kniezit, 2 knieën		Kniezit, 1 knie		Kniezit ao			
							



















5. Lig							
Ruglig		Buiklig		Ruglig benen hoog		Vliegtuigje	
							
Rugwaarts vliegtuigje							
							
















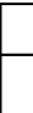

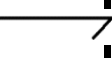

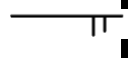

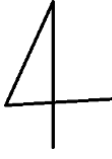




6. Hoofd			
Kopstand		Op het hoofd	
			






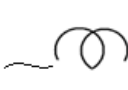


7. Zwaaien	
Cannonball	
	














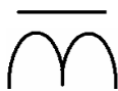






8. Schouder / Borst					
Kaars		Borststand		Mexicanca borststand	
					










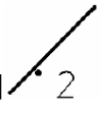

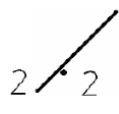
9. Armhoudingen							
2 armen laag		1 arm laag		2 armen hoog		1 arm hoog	
							
2 op elkaar		Armen breed		Los			
							

10. Sprongen							
Zijwaartse spagaatsprong		Spagaatsprong		Wisselspagaatsprong		Ringsprong 1 been	
							
Ringsprong 2 benen		Streksprong		180°		360°	
							
540°		720°		Spreidhoeksprong			
							

11. Handstanden							
Handstand		Handstand 1 arm		Handstand 2 op 1		Mexicanca	
							
Mexicanca 1 arm		Handstand split		Hoekhandstand / dislok		Vlag	
							
Bovenbalans		Krokodil		Hoeksteun		Spreidhoeksteun	
							
Hoge hoeksteun							
							

12. Rollen							
Rol voorover		Rol achterover		Rol zijwaarts		Zweefrol	
							















13. Overslagen / Boogjes							
Radslag		Radslag op 1 arm		Losse Radslag		Boogje achterover	
							
Boogje achterover 1 arm		Boogje voorover		Losse Radslag		Russisch boogje	
							
Zitboogje (Valdez)		Kip tot stand					
							








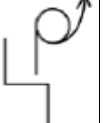



14. Tumbling							
Loopoverslag		Flikflak		Kopkip		Arabier	
							
Overslag		Flakflik					
							
















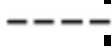
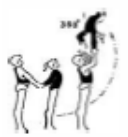





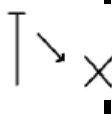


15. Salto's							
Temposalto		Salto ao		Dubbel salto ao		Triple salto ao	
Hoeksalto ao		Dubbel hoek ao		Streksalto ao		Dubbel strek ao	
Streksalto ao 180°		Full in back out		Salto vo		Dubbel salto vo	
Hoeksalto vo		Streksalto vo		Zijwaartse salto		Baranie	

16. Schroeven			
Streksalto ao 180°		Full in back out	

17. Pirouettes							
Halve pirouette		Pirouette		1,5 pirouette		Dubbele pirouette	
							
2,5 pirouette		Zitdraai		Pirouette been hoog			
							

18. Beginhoudingen Dynamische Elementen							
Toss up		Uit de schoot		Basket (2)		Platform (3)	
							
Vanuit catch		Over het hoofd ao					
							
							

19. Eindhoudingen Dynamische Elementen							
Catch zijwaarts		Catch tot lig in de armen (groepen)		Catch naar elkaar toe		Catch van elkaar af	
							
Op de schouders		In de handen					
							

20. Diversen							
Stappen		Diamidov		Butterfly		Flairs	
							
Tussendoor naar spagaat		Tussendoor af					
							

## Bijlage 6: Kledingvoorschriften

### Kleding

De keuze van de wedstrijdleding, accessoires en hulpmiddelen is ter beoordeling van de juryvoorzitter. **Het moet gymnastisch van karakter en ontwerp zijn.** De kleding moet elegant zijn en een aanvulling op de artistiekeit van de oefening. Wanneer een pakje geen onveilige situatie geeft of aanstootgevend is, mag er nooit zonder waarschuwing aftrek voor gegeven worden.

Rokjes moeten het pak bedekken en mogen niet lager vallen dan net onder het heupbeen.

Rokjes met de juiste lengte



Voor



Zij



Achter

Te lang



Te strak



Te kort aan achterkant



- Het uiterlijk van een "ballet tutu'" en een "Island grass" rokje is **niet toegestaan**



"ballet tutu"



"island grass rokje"



- Damesrokjes moeten net onder of de lijn van het gypakje volgen. Zij moeten dicht op de heupen vallen. Er mag niet veel extra materiaal/stof zijn.
- Het rokje moet rondom volledig doorlopen en mag niet alleen gedeeltelijk zijn.

De volgende stijlen zijn **niet toegestaan**



- 34.5 Mannen en jongens mogen gypakken dragen met een korte gymnastiekbroek of een lange gymnastiekbroek, dan wel een pak uit een stuk.

Correcte kleding voor mannen en jongens



- 34.6 Donkere lange broeken, pakken uit 1 stuk (unitards) of panty's zijn alleen toegestaan als:

- ze worden onderbroken van de heup tot de enkel door een licht patroon of decoratie.
- De onderbreking moet aan de zijkant van het been zijn, eenvoudig zijn en niet overdreven.
- De lengte of soort stof moet gelijk zijn op beide benen, alleen de decoratie mag verschillen.



Huidkleurige panty's zijn toegestaan onder gympakjes en rokjes.

Incorrect



Correct



34.7 Om veiligheidsredenen zijn loszittende kleding, uitstekende delen en accessoires **niet toegestaan**.





Lichte kleuren en huidkleurige kleding moeten gevoerd zijn!

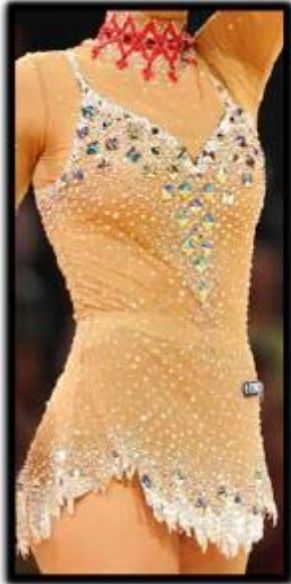
34.8 Uitdagende kleding, zwempak-achtig of karakter kleding, fotoprints in het ontwerp, is **niet toegestaan**.

### Zwempak stijl





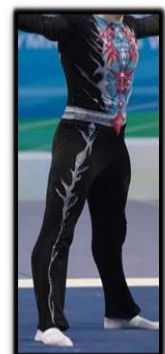
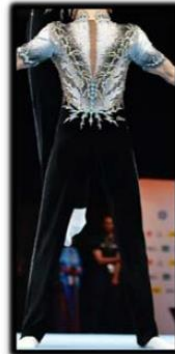
Gympakken die bijna in zijn geheel huidkleurig zijn, zijn **niet toegestaan**.  
Op TV lijkt dit naakt.



Mooie turnpakken voor vrouwen en meisjes



## Mooie turnpakken voor mannen en jongens



### Aanbevelingen kleding

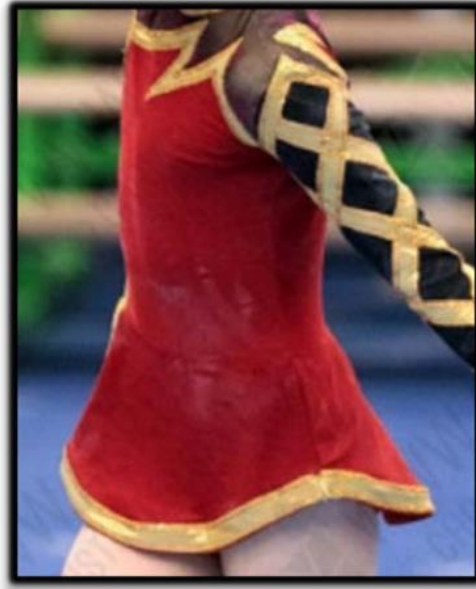
- Mannen/jongens moeten niet te veel huidkleurige stof gebruiken.

#### Te veel huidskleur voor mannen



- Beperk als jongens het gebruik van steentjes op je wedstrijdpak.

- Turnpakken in de stijl van een "jurk" zijn **niet toegestaan**.

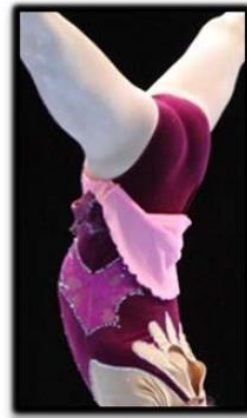


- De volgende "Karakter Haaraccessoires" zijn **niet toegestaan** (35.3)

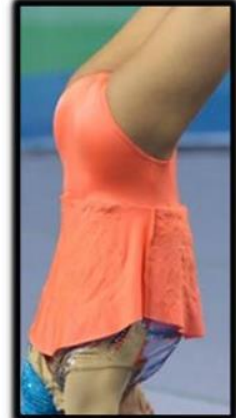


- Rokjes moeten aan de zijkant worden vastgezet om het uiterlijk van een "lampenkap" te voorkomen wanneer gymnasten ondersteboven staan.

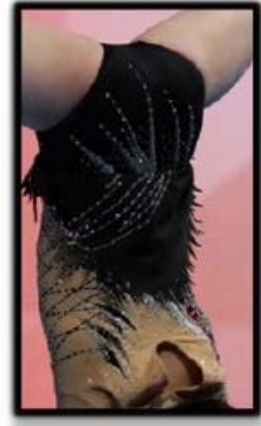
Correct



Incorrect



Idealiter moet het ontwerp van het pakje onder het rokje doorlopen.





## **BIJLAGE 7: Samenstellingseisen en Speciale Vereisten D/E-Niveau**

In deze bijlage staan de hulpmiddelen voor trainers om een oefening goed samen te stellen welke aan de verschillende eisen en beperkingen voldoen, maar ook voor de hoofdjuryleden, juryvoorzitters en moeilijkheidsjuryleden. Per discipline en niveau is er een sheet gemaakt waar in één oogopslag te zien is waar de oefening aan moet voldoen en wat de verschillende beperkingen zijn.



## Duo E-Niveau

### Speciale Vereisten

#### Moeilijkheidscore

- Muziek: 2:30 min (mag met zang)
- 6 – 8 partner elementen
  - minimaal 4 balans elementen (maximaal W3)
  - minimaal 2 dynamische elementen (maximaal W3)
- 3 individuele elementen
  - 2 IE – Balans (maximaal W3)
  - 1 IE – Dynamisch (maximaal W2)

	E-Niveau	
	min	max
PE + IE	15	25
MW	0,15	0,25

### Samenstellingseisen

#### Balans elementen (maximaal W3)

- minimaal 1 element in Handstand

#### Dynamische elementen (maximaal W3)

- minimaal 1 element vanuit Tosshouding

#### Individuele elementen

- IE – Balans
  - cat.: Kracht&Balans, Lenigheid maximaal W3
  - cat.: Behendigheid maximaal W2
  - alle categorieën moeten worden uitgevoerd
  - iedere partner 2 verschillende soorten
- IE – Dynamisch (maximaal W2)
  - Cat.: Tumbling
    - maximaal 1 element

### Beperkingen

#### Balans elementen

- maximaal 4x dezelfde houding BP in één oefening
  - 2x in een statische houding BP
  - 2x tijdens een motion van de OP
- maximaal 3 elementen in één serie
- motion van de onderpartner
  - OP mag ondersteuningspunt niet wijzigen
  - OP mag motion niet herhalen
  - BP mag ook een motion uitvoeren naar een Statische houding voor waarde
  - eindhouding moet waarde hebben
  - eindhouding moet 3 seconden worden uitgevoerd

#### Dynamische elementen

- beperkingen voor samenstelling van de oefening:
  - maximaal 2 afsprongen (afsprongen zijn niet verplicht)
  - maximaal 2 dezelfde uitgangshoudingen
  - maximaal 2 horizontale catches (lig/hoog/laag/heupen)
  - maximaal 3 elementen in serie
  - maximaal 3 eindhoudingen op de vloer
- alle partners moeten actief meewerken aan een element
- maximale rotaties:
  - 1/4 breedte-as rotatie (vo / ao)
  - 360° lengte-as rotatie

#### Individuele elementen

- IE – elementen moeten tegelijkertijd of direct opvolgend worden uitgevoerd
- alle individuele elementen moeten op het wedstrijdblad worden genoteerd



## Trio E-Niveau

### Speciale Vereisten

#### Moeilijkheidsscore

- Muziek: 2:30 min (mag met zang)
- 6 – 8 partner elementen
  - minimaal 4 balans elementen (maximaal W3)
  - minimaal 2 dynamische elementen (maximaal W3)
- 3 individuele elementen
  - 2 IE – Balans (maximaal W3)
  - 1 IE – Dynamisch (maximaal W2)

	E-Niveau	
	min	max
PE + IE	15	25
MW	0,15	0,25

### Samenstellingseisen

#### Balans elementen (maximaal W3)

- minimaal 1 element in handstand

#### Dynamische elementen (maximaal W3)

- minimaal 1 element vanaf Basket

#### Individuele elementen

- IE – Balans
  - cat.: Kracht&Balans, Lenigheid maximaal W3
  - cat.: Behendigheid maximaal W2
  - alle categorieën moeten worden uitgevoerd
  - iedere partner 2 verschillende soorten
- IE – Dynamisch (maximaal W2)
  - Cat.: Tumbling

- maximaal 1 element

### Beperkingen

#### Balans elementen

- maximaal 4x dezelfde houding BP in één oefening
  - 2x in een statische houding
  - 2x tijdens een transitie
- maximaal 3 elementen in één serie
- piramides uit minimaal 3 verschillende categorieën
- transities
  - uitvoeren zonder een partner naar de grond
  - BP moet in een houding van waarde blijven (motion of SH)

#### Dynamische elementen

- beperkingen voor samenstelling van de oefening:
  - maximaal 2 afsprongen (afsprongen zijn niet verplicht)
  - maximaal 2 dezelfde uitgangshoudingen
  - maximaal 2 horizontale catches (lig/hoog/laag/heupen)
  - maximaal 3 elementen in serie
  - maximaal 3 eindhoudingen op de vloer
- alle partners moeten actief meewerken aan een element
- maximale rotaties:
  - 1/4 breedte-as rotatie (vo / ao)
  - 360° lengte-as rotatie

#### Individuele elementen

- IE – elementen moeten tegelijkertijd of direct opvolgend worden uitgevoerd
- alle individuele elementen moeten op het wedstrijdblad worden genoteerd



## Kwartet E-Niveau

### Speciale Vereisten

#### Moeilijkheidsscore

- Muziek: 2:30 min (mag met zang)
- 6 – 8 partner elementen
  - minimaal 4 balans elementen (maximaal W3)
  - minimaal 2 dynamische elementen (maximaal W3)
- 3 individuele elementen
  - 2 IE – Balans (maximaal W3)
  - 1 IE – Dynamisch (maximaal W2)

	E-Niveau	
	min	max
PE + IE	15	25
MW	0,15	0,25

### Samenstellingseisen

#### Balans elementen (maximaal W3)

- minimaal 1 element in handstand

#### Dynamische elementen (maximaal W3)

- minimaal 1 element vanaf basket uitgevoerd met minimaal 2 OP's.

#### Individuele elementen

- IE – Balans
  - cat.: Kracht&Balans, Lenigheid maximaal W3
  - cat.: Behendigheid maximaal W2
  - alle categorieën moeten worden uitgevoerd
  - iedere partner 2 verschillende soorten
- IE – Dynamisch (maximaal W2)
  - Cat.: Tumbling
    - maximaal 1 element

### Beperkingen

#### Balans elementen

- maximaal 4x dezelfde houding BP in één oefening
  - 2x in een statische houding
  - 2x tijdens een transitie
- maximaal 3 elementen in één serie
- piramides uit minimaal 2 verschillende categorieën
- transities
  - uitvoeren zonder een partner naar de grond
  - BP moet in een houding van waarde blijven (motion of SH)

#### Dynamische elementen

- beperkingen voor samenstelling van de oefening:
  - maximaal 2 afsprongen (afsprongen zijn niet verplicht)
  - maximaal 2 dezelfde uitgangshoudingen
  - maximaal 2 horizontale catches (lig/hoog/laag/heupen)
  - maximaal 3 elementen in serie
  - maximaal 3 eindhoudingen op de vloer
- alle partners moeten actief meewerken aan een element
- maximale rotaties:
  - 1/4 breedte-as rotatie (vo / ao)
  - 360° lengte-as rotatie

#### Individuele elementen

- IE – elementen moeten tegelijkertijd of direct opvolgend worden uitgevoerd
- alle individuele elementen moeten op het wedstrijdblad worden genoteerd

## Duo D-Niveau





## Speciale Vereisten

### Moeilijkheidsscore

- Muziek: 2:30 min (mag met zang)
- 6 – 8 partner elementen
  - minimaal 3 balans elementen
  - minimaal 3 dynamische elementen
- 3 – 4 individuele elementen
  - 2 IE - Balans
  - 1 – 2 IE – Dynamisch

	D-Niveau	
	min	max
PE + IE	30	40
MW	0,30	0,40

## Samenstellingseisen

### Balans elementen

- minimaal 1 element in Handstand (minimaal W3)
- minimaal 1 motion van Boven- **of** Onderpartner

### Dynamische elementen

- minimaal 1 element vanuit Tosshouding
- minimaal 1 element met een 1/4 Breedte-as rotatie

### Individuele elementen

- IE – Balans
  - cat.: Kracht&Balans, Lenigheid & Behendigheid
  - alle categorieën moeten worden uitgevoerd
  - iedere partner 2 verschillende soorten
- IE – Dynamisch
  - Cat.: Tumbling
    - maximaal 1 serie (lengte mag per partner verschillen)
    - 1 partner voert (loop-) overslag, flikflak of salto uit

## Beperkingen

### Balans elementen

- maximaal 4x dezelfde houding BP in één oefening
  - 2x in een statische houding BP
  - 2x tijdens een motion van de OP
- maximaal 3 elementen in één serie
- motion van de onderpartner
  - OP mag ondersteuningspunt niet wijzigen
  - OP mag motion niet herhalen
  - BP mag ook een motion uitvoeren naar een Statische houding voor waarde
  - eindhouding moet waarde hebben
  - eindhouding moet 3 seconden worden uitgevoerd

### Dynamische elementen

- beperkingen voor samenstelling van de oefening:
  - maximaal 2 afsprongen (afsprongen zijn niet verplicht)
  - maximaal 2 dezelfde uitgangshoudingen
  - maximaal 2 horizontale catches (lig/hoog/laag/heupen)
  - maximaal 3 elementen in serie
  - maximaal 3 eindhoudingen op de vloer
- alle partners moeten actief meewerken aan een element

### Individuele elementen

- IE – elementen moeten tegelijkertijd of direct opvolgend worden uitgevoerd
- alle individuele elementen moeten op het wedstrijdblad worden genoteerd



## Trio D-Niveau

### Speciale Vereisten

#### Moeilijkheidscore

- Muziek: 2:30 min (mag met zang)
- 6 – 8 partner elementen
  - minimaal 3 balans elementen
  - minimaal 3 dynamische elementen
- 3 – 4 individuele elementen
  - 2 IE - Balans
  - 1 – 2 IE – Dynamisch

	D-Niveau	
	min	max
PE + IE	30	40
MW	0,30	0,40

### Samenstellingseisen

#### Balans elementen

- minimaal 1 element in Handstand (Minimaal W3)
- minimaal motion van Bovenpartner

#### Dynamische elementen

- minimaal 1 element vanaf Basket
- minimaal 1 element met een 2/4 Breedte-as rotatie

#### Individuele elementen

- IE – Balans
  - cat.: Kracht&Balans, Lenigheid & Behendigheid
  - alle categorieën moeten worden uitgevoerd
  - iedere partner 2 verschillende soorten
- IE – Dynamisch
  - Cat.: Tumbling
    - maximaal 1 serie (lengte mag per partner verschillen)
    - 2 partners voert (loop-) overslag, flikflak of salto uit

### Beperkingen

#### Balans elementen

- maximaal 4x dezelfde houding BP in één oefening
  - 2x in een statische houding
  - 2x tijdens een transitie
- maximaal 3 elementen in één serie
- piramides uit tenminste 3 verschillende categorieën
  - indien 2 piramides, dan 2 verschillende categorieën
- transities
  - uitvoeren zonder een partner naar de grond
  - BP moet in een houding van waarde blijven (motion of SH)

#### Dynamische elementen

- beperkingen voor samenstelling van de oefening:
  - maximaal 2 afsprongen (afsprongen zijn niet verplicht)
  - maximaal 2 dezelfde uitgangshoudingen
  - maximaal 2 horizontale catches (lig/hoog/laag/heupen)
  - maximaal 3 elementen in serie
  - maximaal 3 eindhoudingen op de vloer

#### Individuele elementen

- IE – elementen moeten tegelijkertijd of direct opvolgend worden uitgevoerd
- alle individuele elementen moeten op het wedstrijdblad worden genoteerd



## Kwartet D-Niveau

### Speciale Vereisten

#### Moeilijkheidsscore

- Muziek: 2:30 min (mag met zang)
- 6 – 8 partner elementen
  - minimaal 3 balans elementen
  - minimaal 3 dynamische elementen
- 3 – 4 individuele elementen
  - 2 IE - Balans
  - 1 – 2 IE – Dynamisch

	D-Niveau	
	min	max
PE + IE	30	40
MW	0,30	0,40

### Samenstellingseisen

#### Balans elementen

- minimaal 1 element in Handstand (Minimaal W3)
- minimaal motion van Bovenpartner

#### Dynamische elementen

- minimaal 1 element vanaf Basket uitgevoerd met minimaal 2 OP's.
- minimaal 1 element met een 2/4 Breedte-as rotatie

#### Individuele elementen

- IE – Balans
  - cat.: Kracht&Balans, Lenigheid & Behendigheid
  - alle categorieën moeten worden uitgevoerd
  - iedere partner 2 verschillende soorten
- IE – Dynamisch
  - Cat.: Tumbling
    - maximaal 1 serie (lengte mag per partner verschillen)
    - 2 partners voert (loop-) overslag, flikflak of salto uit

### Beperkingen

#### Balans elementen

- maximaal 4x dezelfde houding BP in één oefening
  - 2x in een statische houding
  - 2x tijdens een transitie
- maximaal 3 elementen in één serie
- piramides uit tenminste 2 verschillende categorieën
  - indien 2 piramides, dan 2 verschillende categorieën
- transities
  - uitvoeren zonder een partner naar de grond
  - BP moet in een houding van waarde blijven (motion of SH)

#### Dynamische elementen

- beperkingen voor samenstelling van de oefening:
  - maximaal 2 afsprongen (afsprongen zijn niet verplicht)
  - maximaal 2 dezelfde uitgangshoudingen
  - maximaal 2 horizontale catches (lig/hoog/laag/heupen)
  - maximaal 3 elementen in serie
  - maximaal 3 eindhoudingen op de vloer

#### Individuele elementen

- IE – elementen moeten tegelijkertijd of direct opvolgend worden uitgevoerd
- alle individuele elementen moeten op het wedstrijdblad worden genoteerd

## Speciale Vereisten Moeilijkheidsscore

### BALANS

- Muziek: 2:00 min (mag met zang)
- 4 – 8 partner elementen
- 3 individuele elementen
  - 3 IE - Balans

	D+Niveau	
	min	max
PE+IE	20	30
MW	0,20	0,30

## Speciale Vereisten Moeilijkheidsscore

### DYNAMISCH

- Muziek: 2:00 min (mag met zang)
- 5 – 8 partner elementen
- 2 - 3 individuele elementen
  - 2 - 3 IE - Tumbling

	D+Niveau	
	min	max
PE+IE	20	30
MW	0,20	0,30

## Samenstellingseisen

### Balans elementen

- minimaal 1 element in Handstand (minimaal W3)
- minimaal 1 motion van Boven- **of** Onderpartner

### Individuele elementen

- IE – Balans
  - cat.: Kracht&Balans, Lenigheid & Behendigheid
  - alle categorieën moeten worden uitgevoerd
  - Elke partner moet minimaal 2 verschillende categorieën tonen.

## Beperkingen

### Balans elementen

- maximaal 4x dezelfde houding BP in één oefening
  - 2x in een statische houding BP
  - 2x tijdens een motion van de OP
- maximaal 3 elementen in één serie
- motion van de onderpartner
  - OP mag ondersteuningspunt niet wijzigen
  - OP mag motion niet herhalen
  - BP mag ook een motion uitvoeren naar een Statische houding voor waarde
  - eindhouding moet waarde hebben
  - eindhouding moet 3 seconden worden uitgevoerd

### Individuele elementen

- IE – elementen moeten tegelijkertijd of direct opvolgend worden uitgevoerd

## Samenstellingseisen

### Dynamische elementen

- minimaal 1 element in Toss-houding (minimaal W2)
- minimaal 1 element met 4/4 Breedte-as rotatie voorover of achterover
- minimaal 1 catch

### Individuele elementen

- IE – Tumbling
  - Cat.: Tumbling
  - 1 partner voert een (loop-) overslag, flikflak of salto uit

## Beperkingen

### Dynamische elementen

- beperkingen voor samenstelling van de oefening:
  - maximaal 3 afsprongen (afsprongen zijn niet verplicht)
  - maximaal 3 horizontale catches (lig/hoog/laag/heupen)
  - maximaal 3 elementen in serie
  - maximaal 3 dezelfde uitgangshoudingen
    - Maximaal 3 dezelfde startpositie met "gebogen armen"
  - maximaal 5 eindhoudingen op de vloer

### Individuele elementen

- IE – elementen mogen in één of twee series worden uitgevoerd.
  - De series mogen verschillen qua lengte, maar moeten wel gelijktijdig of direct opvolgend worden uitgevoerd.

## Trio D+-Niveau

### Speciale Vereisten Moeilijkheidsscore

### BALANS

- Muziek: 2:00 min (mag met zang)
- 3 Statische Houdingen
- 3 individuele elementen
  - 3 IE - Balans

	D+Niveau	
	min	max
PE+IE	20	30
MW	0,20	0,30

### Speciale Vereisten Moeilijkheidsscore

### DYNAMISCH

- Muziek: 2:00 min (mag met zang)
- 5 – 8 partner elementen
- 2 - 3 individuele elementen
  - 2 - 3 IE - Tumbling

	D+Niveau	
	min	max
PE+IE	20	30
MW	0,20	0,30

### Samenstellingseisen

#### Balans elementen

1. minimaal 1 motion van de Bovenpartner
2. Minimaal 3 piramides, elk uit een verschillende categorie
3. Minimaal 1 element waarbij de bovenpartner (niet de middenpartner werkend als bovenpartner) een handstand uitvoert.

#### Individuele elementen

1. IE – Balans
  - cat.: Kracht&Balans, Lenigheid & Behendigheid
  - alle categorieën moeten worden uitgevoerd

### Beperkingen

#### Balans elementen

- maximaal 4x dezelfde houding BP in één oefening
  - 2x in een statische houding BP
  - 2x tijdens een motion van de OP
- maximaal 3 elementen in één serie
- transities
  - uitvoeren zonder een partner naar de grond
  - BP moet in een houding van waarde blijven (motion of SH)

#### Individuele elementen

- IE – elementen moeten tegelijkertijd of direct opvolgend worden uitgevoerd

### Samenstellingseisen

#### Dynamische elementen

1. minimaal 1 element in Basket-houding
2. minimaal 1 element met 4/4 Breedte-as rotatie voorover of achterover
3. minimaal 1 catch

#### Individuele elementen

1. IE – Tumbling
  - Cat.: Tumbling
  - 2 partners voeren een (loop-) overslag, flikflak of salto uit

### Beperkingen

#### Dynamische elementen

- beperkingen voor samenstelling van de oefening:
  - maximaal 3 afsprongen (afsprongen zijn niet verplicht)
  - maximaal 3 horizontale catches (lig/hoog/laag/heupen)
  - maximaal 3 elementen in serie
  - maximaal 3 dezelfde uitgangshoudingen
    - Maximaal 3 dezelfde startpositie met "gebogen armen"
  - maximaal 5 eindhoudingen op de vloer

#### Individuele elementen

- IE – elementen mogen in één of twee series worden uitgevoerd.
  - De series mogen verschillen qua lengte, maar moeten wel gelijktijdig of direct opvolgend worden uitgevoerd

## Kwartet D+-Niveau

### Speciale Vereisten Moeilijkheidsscore

### BALANS

- Muziek: 2:00 min (mag met zang)
- 3 Statische Houdingen
- 3 individuele elementen
  - 3 IE - Balans

	D+Niveau	
	min	max
PE+IE	20	30
MW	0,20	0,30

### Samenstellingseisen

#### Balans elementen

1. minimaal 1 motion van de Bovenpartner
2. Minimaal 3 piramides, uit 2 verschillende categorieën
3. Minimaal 1 element waarbij de bovenpartner een handstand uitvoert.

#### Individuele elementen

1. IE – Balans
  - cat.: Kracht&Balans, Lenigheid & Behendigheid
  - alle categorieën moeten worden uitgevoerd

### Beperkingen

#### Balans elementen

- maximaal 4x dezelfde houding BP in één oefening
  - 2x in een statische houding BP
  - 2x tijdens een motion van de OP
- maximaal 3 elementen in één serie
- transities
  - uitvoeren zonder een partner naar de grond
  - BP moet in een houding van waarde blijven (motion of SH)

#### Individuele elementen

- IE – elementen moeten tegelijkertijd of direct opvolgend worden uitgevoerd

### Speciale Vereisten Moeilijkheidsscore

### DYNAMISCH

- Muziek: 2:00 min (mag met zang)
- 5 – 8 partner elementen
- 2 - 3 individuele elementen
  - 2 - 3 IE - Tumbling

	D+Niveau	
	min	max
PE+IE	20	30
MW	0,20	0,30

### Samenstellingseisen

#### Dynamische elementen

1. minimaal 1 element in Basket-houding
2. minimaal 1 element met 4/4 Breedte-as rotatie voorover of achterover
3. minimaal 1 catch

#### Individuele elementen

1. IE – Tumbling
  - Cat.: Tumbling
  - 2 partners voeren een (loop-) overslag, flikflak of salto uit

### Beperkingen

#### Dynamische elementen

- beperkingen voor samenstelling van de oefening:
  - maximaal 3 afsprongen (afsprongen zijn niet verplicht)
  - maximaal 3 horizontale catches (lig/hoog/laag/heupen)
  - maximaal 3 elementen in serie
  - maximaal 3 dezelfde uitgangshoudingen
    - Maximaal 3 dezelfde startpositie met "gebogen armen"
  - maximaal 5 eindhoudingen op de vloer

#### Individuele elementen

- IE – elementen mogen in één of twee series worden uitgevoerd.
  - De series mogen verschillen qua lengte, maar moeten wel gelijktijdig of direct opvolgend worden uitgevoerd.



**BIJLAGE 8:            Artistiek juryblad**

Het artistieke juryblad voor deze cyclus is te vinden op de website van de KNGU (<https://dutchgymnastics.nl>).