



**Dutch
Gymnastics**

Moeilijkheidstabellen Acrobatische Gymnastiek

D+/D/E-Niveau

2023-2025

december '23



Algemeen

Deze moeilijkheidstabellen worden gebruikt voor de Acrobatische Gymnastiek in het D+/D/E-Niveau. Deze moeilijkheidstabellen zijn vernieuwd ten opzichte van de voorgaande jaren met daarbij het oog op de tabellen van het A/B/C-Niveau en de vorige D/E-niveau tabellen.

Algemene opmerking

De plaatjes (contactpunten) in de moeilijkheidstabellen zijn direct niet leidend. Indien een element niet precies op de manier uitgevoerd wordt zoals getekend staat in de moeilijkheidstabellen, ga dan na of de essentie van het element wel hetzelfde is. Herken je het element? Dan **kan en mag dit element NIET** worden afgekeurd. Eventueel TJ-affrek is wel mogelijk. Denk hierbij aan een extra contactpunten of het technisch niet perfect uitvoeren van een element.

Verduidelijking:

Denk hierbij aan bijvoorbeeld:

Toss-houding: handen op schouder (plaatje) of op hoofd = ✓ □

Vliegtuigje: handen voor (plaatje) of zijwaarts of achter = ✓ □

Handstand: contactpunt op heupen (plaatje) of bovenbenen of rug = ✓ □

Transitie: spreidhoeksteun naar hurksteun, benen gaan om en om = ✓ □

Update: augustus 2022

Dit seizoen zijn de moeilijkheidstabellen vernieuwd. Er wordt niet meer gesproken over Dames en Heren paren / groepen, maar over Duo's, Trio's en Kwartetten. Dit omdat de samenstelling van de groepen vrij mogen zijn.

Nieuwe elementen die zijn aangevraagd zijn meegenomen in deze aanpassing. Aanvragen die nu nog binnen komen zullen worden meegenomen voor de opzet van de nieuwe moeilijkheidstabellen in 2024.

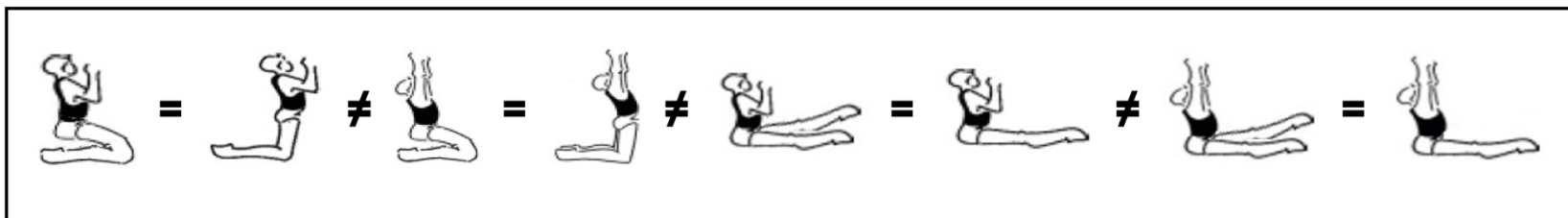
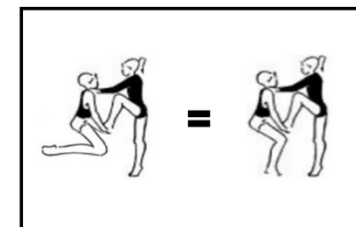
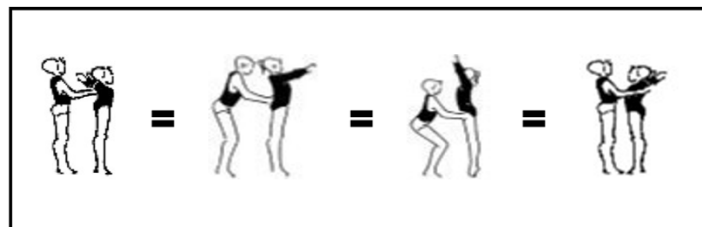
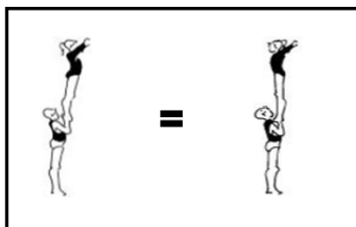
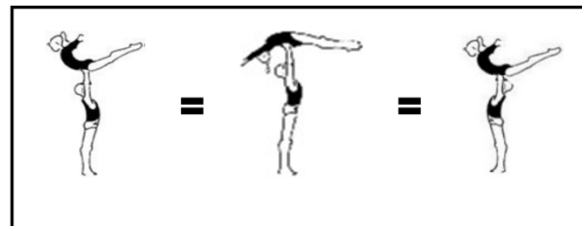
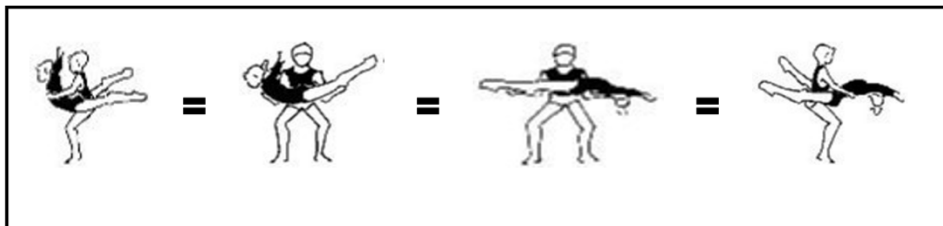
Indien er nog elementen worden aangevraagd voor kwartetten zullen wij deze nog **wel** evalueren en hopelijk voor november middels een nieuwsbrief aan jullie kenbaar maken.

Update: oktober 2022

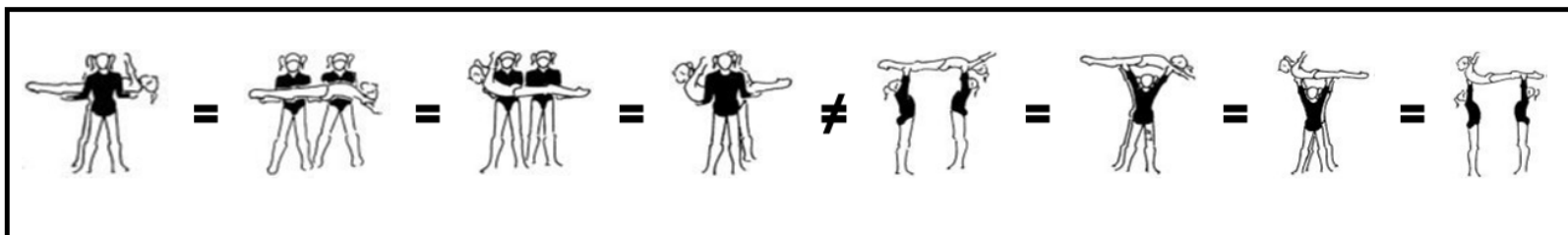
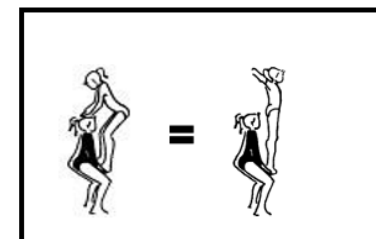
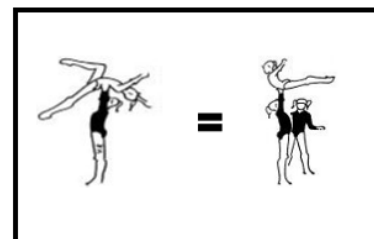
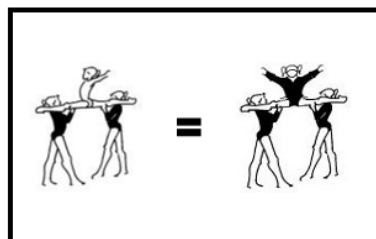
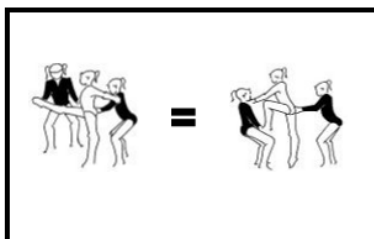
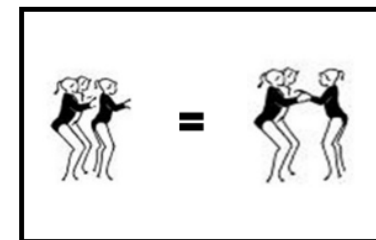
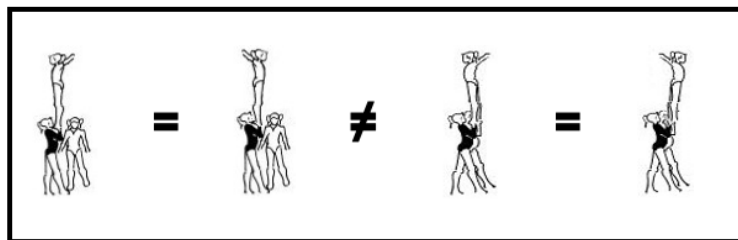
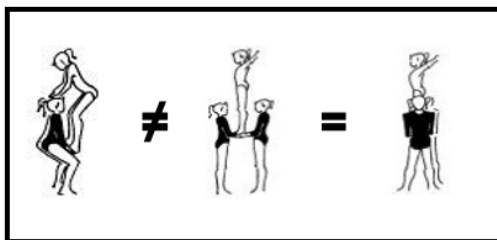
Er is gekeken naar de waardering voor met name tempo-elementen.

Dezelfde start en catch/eindhoudingen

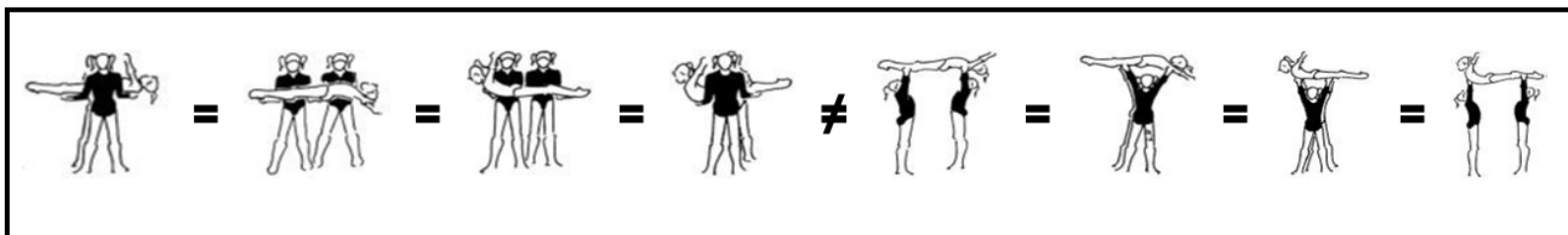
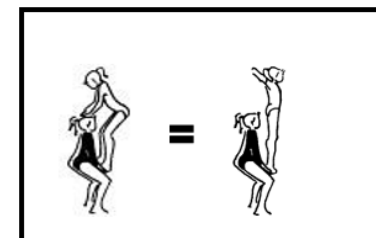
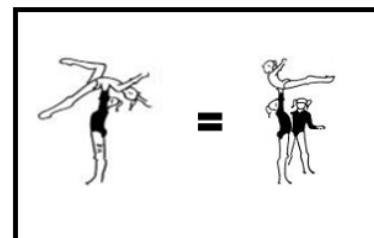
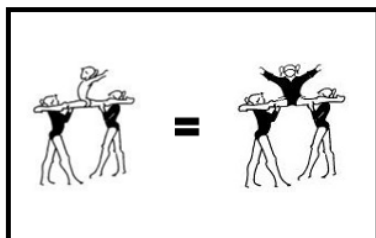
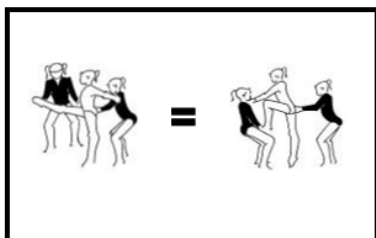
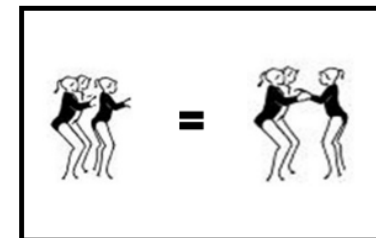
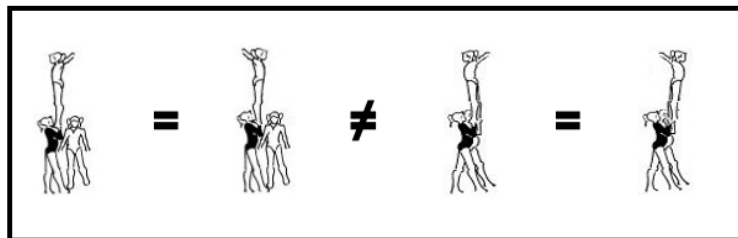
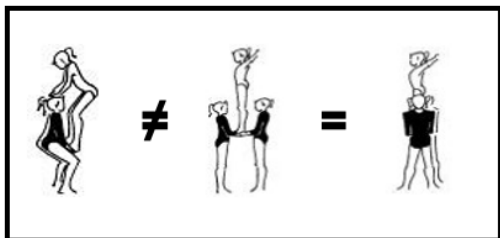
Duo



Dezelfde start en catch/eindhoudingen
Trio



Dezelfde start en catch/eindhoudingen
Kwartet

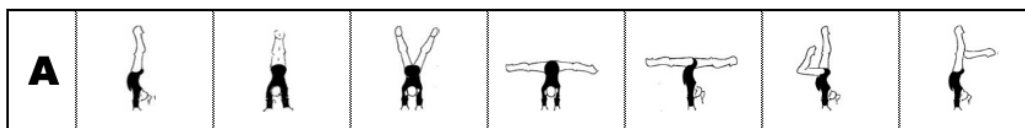


Element categorieën

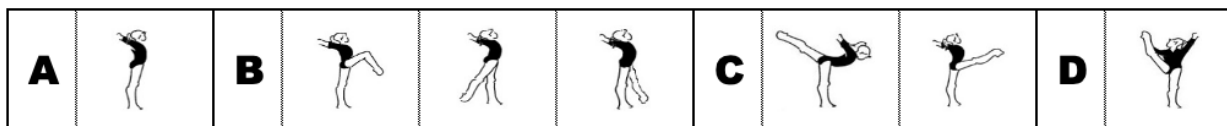
1. Actieve Houding



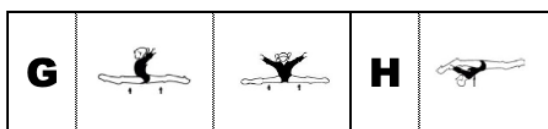
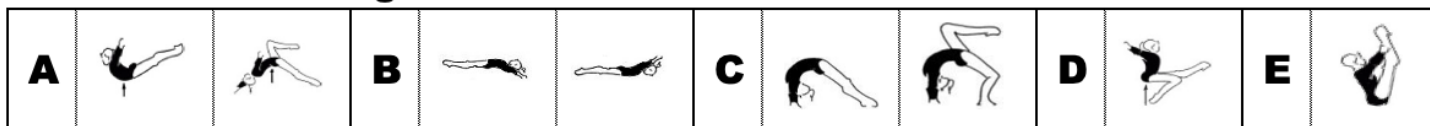
2. Handstand



3. Staan



4. Passieve Houding





Dutch Gymnastics

DUO | Balans elementen
2023-2025

Versie december '23



DUO | Mounts

← EIND HOUDING →

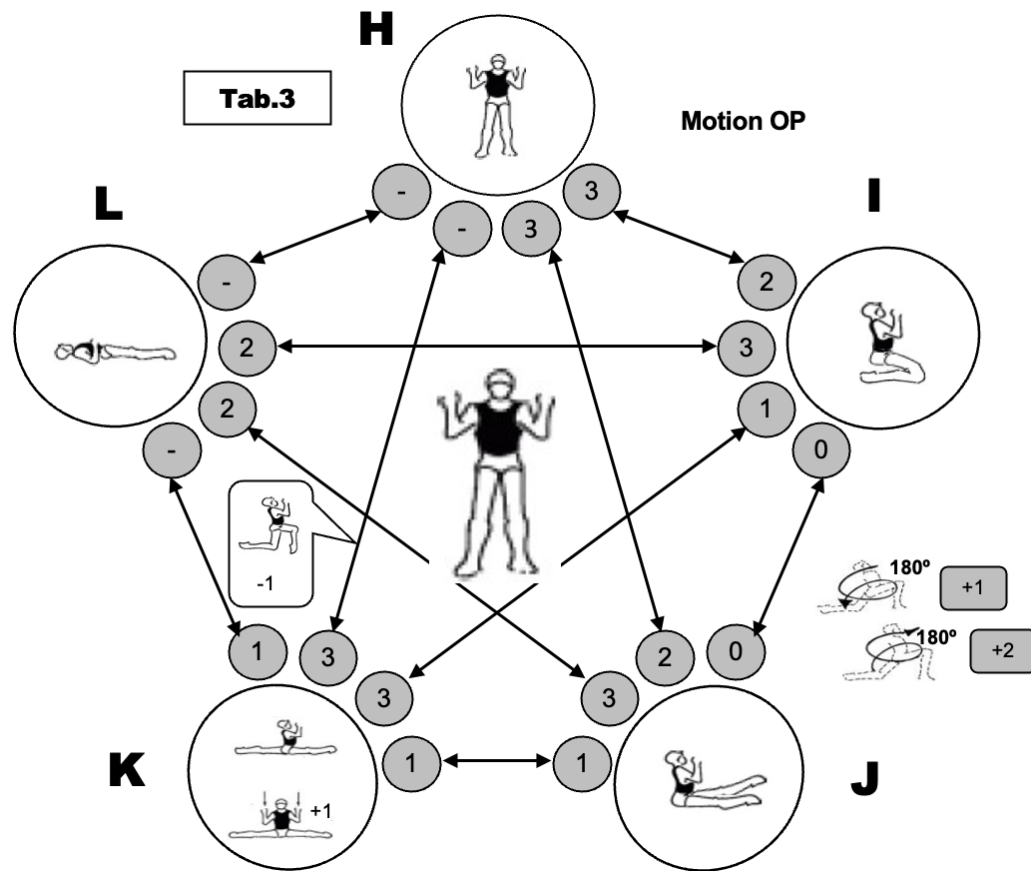
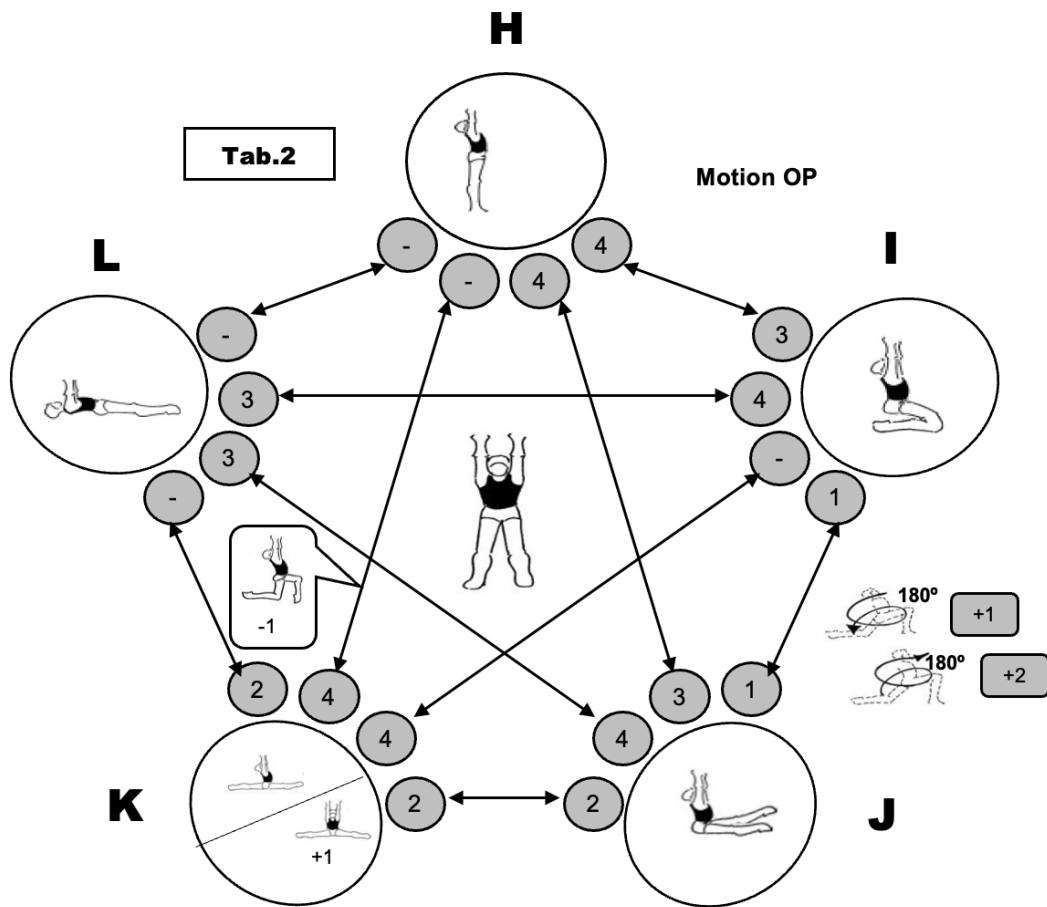
Tab. 1

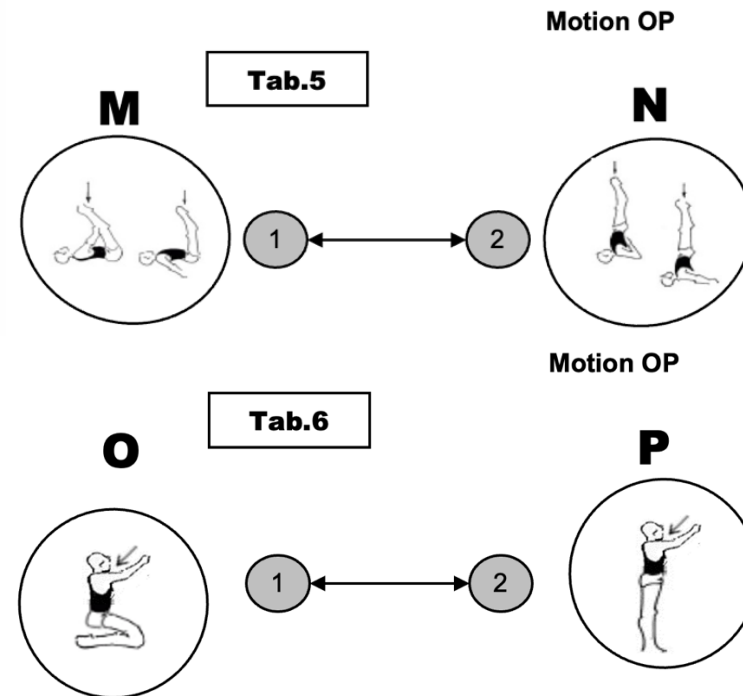
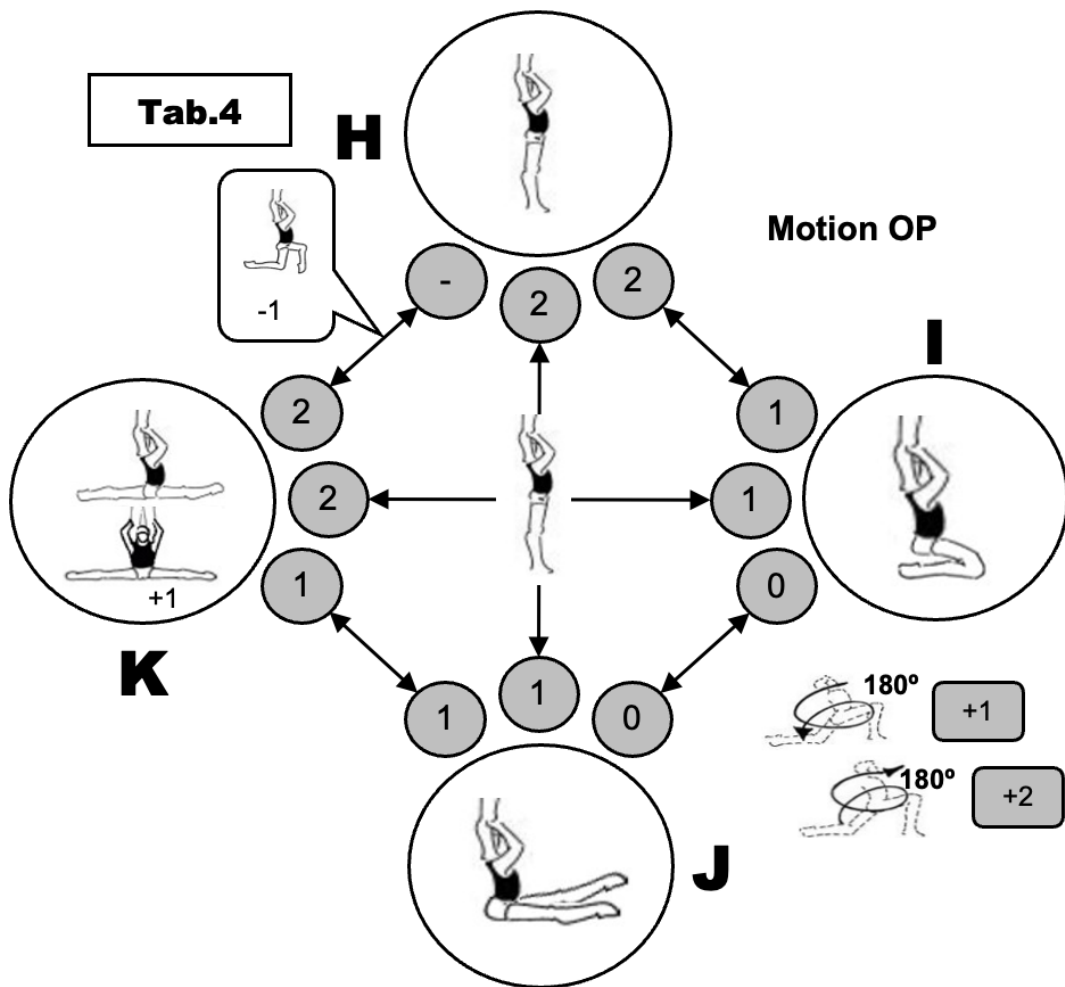
↓ START HOUDING ↓

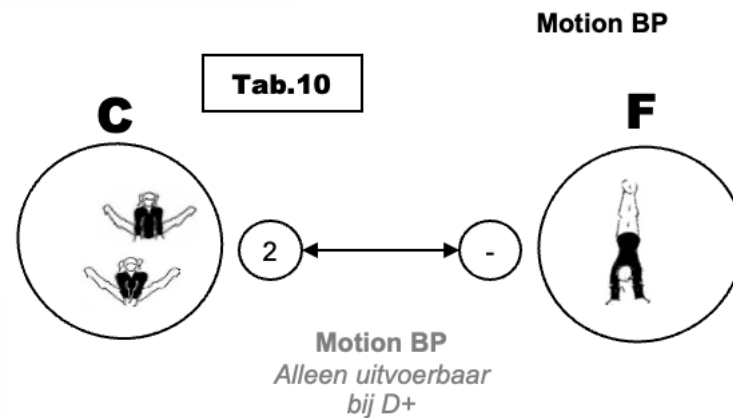
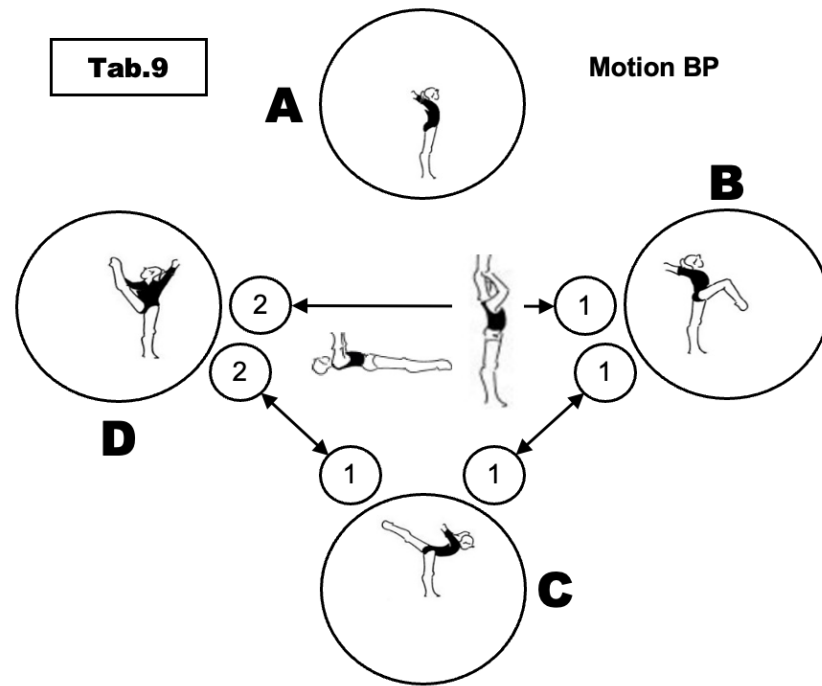
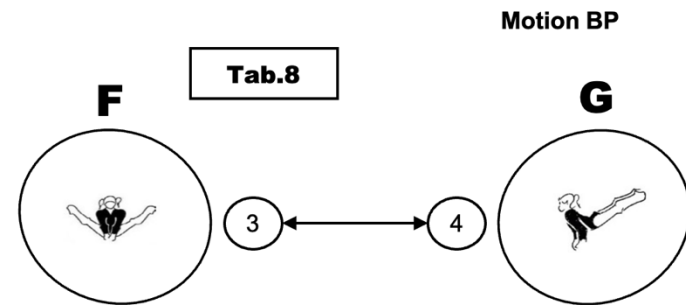
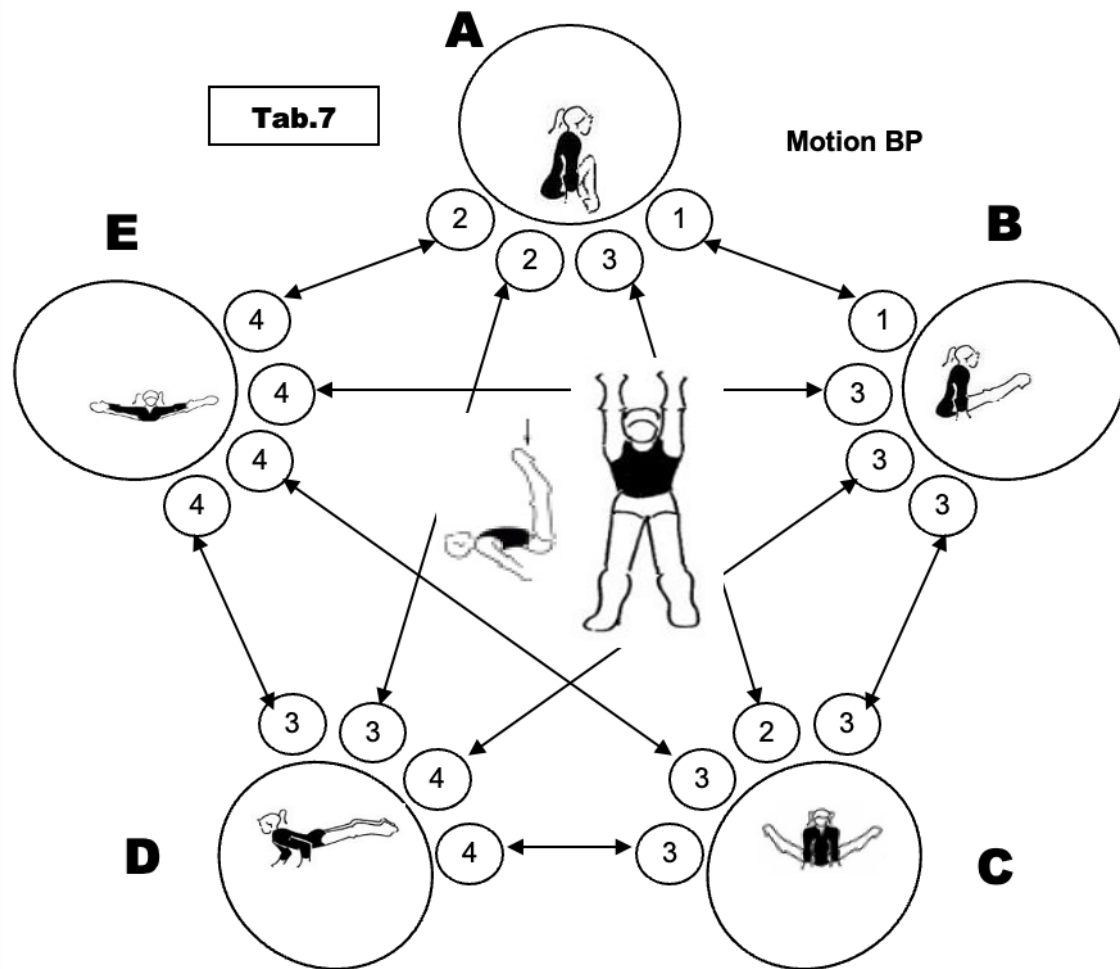
		A	B	C	D	E	F	G
A	 2							
B	 3							
C	 2			2	3	4	4	
D	 2			2	3	4	4	
E	 Springen							1
F	 Heffen							2



DUO | Motions



















DUO | Balans elementen

Statische Houding

		← HOUDING BP →				← HOUDING BP →					
		12.A	12.B	12.C	12.D	12.A	12.B	12.C	12.D		
↓ HOUDING OP ↓											
12.1		1	2	2	3	12.5		2	3	3	4
12.2		2	3	3	4	12.6		3	4	4	5
12.3		2	3	3	4	12.7		3	4	4	5
12.4	 split +1	2	3	3	4	12.8		3	4	4	5

DUO | Balans elementen

Statische Houding

		← HOUDING BP →					← HOUDING BP →						
		13.A	13.B	13.C	13.D	13.E	13.A	13.B	13.C	13.D	13.E		
	↓ HOUDING OP ↓												
13.1		1	2	2	3	3	13.5		3	4	4	5	5
13.2		2	3	3	4	4	13.6		4	5	5	6	6
13.3		2	3	3	4	4	13.7		3	4	4	5	5
13.4		2	3	3	4	4							

DUO | Balans elementen

Statische Houding

← HOUDING BP →

		14.A	14.B	14.C	14.D	14.E
↓ HOUDING OP ↓						
14.1		1	2	2	3	3
14.2		3	4	4	5	5

Statische Houding

← HOUDING BP →

		14.F	14.G
↓ HOUDING OP ↓			
14.11		3	4
14.12		3	4
14.13		4	5
14.14		5	6

DUO | Balans elementen

Statische Houding

		15.A			15.A	← HOUDING BP →		15.A	15.B	15.C	15.D
↓ HOUDING OP ↓			↓ HOUDING OP ↓			↓ HOUDING OP ↓					
15.1		1	15.7		2	15.13		2	3	3	4
15.2		1	15.8		3	15.14		2	3	3	4
15.3		2	15.9		4	15.15		3	4	4	5
15.4		2	15.10		3	15.16		4	5	5	6
15.5		2	15.11		3	15.17		2	4	4	5
15.6		2	15.12		4	15.18		3	4	4	5



DUO | Balans elementen

Statische Houding

		← HOUDING BP →				
		16.A	16.B	16.C	16.D	16.E
↓ HOUDING OP ↓						 1 steunpunt +1
16.1		1	1	1	2	1
16.2		2	2	2	3	2
16.3		2	2	2	3	2
16.4		2	2	2	3	2
16.5		3	3	3	4	3
16.6		2	2	2	3	2

Statische Houding

		← HOUDING BP →				
		16.A	16.B	16.C	16.D	16.E
↓ HOUDING OP ↓						 1 steunpunt +1
16.11		1	1	1	2	1
16.12		3	3	3	4	3

Statische Houding

		← HOUDING BP →			
		16.H	16.I	16.J	16.K
↓ HOUDING OP ↓					
16.21		1			
16.22			1		
16.23				1	
16.24				2	
16.25					3

DUO | Handstand

Bij het uitvoeren van de handstand mogen de polsen niet overbelast worden en de hoek van de polsen niet voorbij de 90° komen

Statische Houding

↓ HOUDING OP ↓		17.A
17.1		4
17.2		5
17.3		5
17.4		6
17.5		7
17.6		6
17.7		5
17.8		5

← HOUDING BP →

↓ HOUDING OP ↓		17.A
17.11		4
17.12		4
17.13		5
17.14		6
17.15		5

↓ HOUDING OP ↓		17.A
17.21		1
17.22		2
17.23		2
17.24		2
17.25		2
17.26		3
17.27		3

17.A1	
	3
	2
	3
	3
	3
	4
	4

↑ Incl waarde motiön BP ↑



Dutch Gymnastics

DUO | Dynamische elementen

2023-2025

Versie december '23

DUO | Dynamische elementen

Categorie

Achterover

**Eind
houding**

**Start
houding**

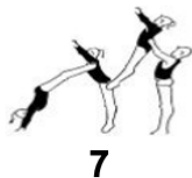


6

			A	B	C	D	E	F	G	H	I	
1 / 4	1									0/4	1	5
	2		2	2	3							
	3		2	2	3							
	4		2	2	3							

OP 180° +1

Alleen uitvoerbaar in
D+Niveau



7



8



9

Twist		A	B	C
		180°	360°	540°
1	0/4	1	2	4
2	1/4	1	2	4



+2
vanaf 2/4
10

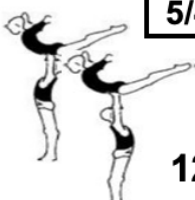
DUO | Dynamische elementen

Categorie

Achterover

**Eind
houding**

**Start
houding**



12 13

Start houding 13
mag met 5/4 salto met of zonder hulp van
onderpartner gevangen worden

		A		B		C			D	E	F	G		H	I
1 / 4	1	/		/		/			/	/	/	0/4	2	/	4
	2	/		1	4	3	3	4	/	/	/	/		/	/
	3	/		1	4	3	3	4	/	/	/	/		/	/
	4	/		1	4	4	4	5	/	/	/	/		/	/
5/4	5	/		6	/										

Alleen uitvoerbaar in D+Niveau

		Twist		
		A	B	C
1	0/4	1	2	3
2	1/4	1	2	4

DUO | Dynamische elementen

Categorie

Achterover

**Eind
houding**

**Start
houding**



		B			C		D			E		F	G			H	I			
1		2 / 4				3 / 4			0/4											
2																				
3																				
4																				

Alleen uitvoerbaar in D+Niveau

		Twist		
		A	B	C
	180°			
1	0/4	1	2	3
2	1/4		4	

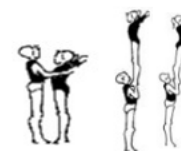
DUO | Dynamische elementen

Categorie

Achterover

**Eind
houding**

**Start
houding**



			A	B	C			B	D			A	B	C
1 / 4	1					2 / 4			3 / 4					
	2		3		5		4			5	3	6		
	3		3		5		4			5	3	6		
	4		3		5		4			6	4	8		

Alleen uitvoerbaar in D+Niveau

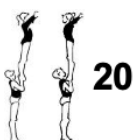
Twist		A	B	C
		180°	360°	540°
1	0/4	2	4	6
2	1/4	1	2	4

Categorie

Voorover

Eind
houding

Start
houding



20

		A			B		C		D		E			F		G		H		I	
1 / 4	1																	0/4	2	5	
	2		3	3	4						5							4	5		
	3		3	3	5						5							4	5		
	4		4	4	5						6							4	6		
									OP 180° +1		Alleen uitvoerbaar in D+Niveau							OP 180° +1			



21



22



35

Twist		A	B	C
		180°	360°	540°
1	0/4	1	2	3
2	1/4	1	2	3



23

Start houding
23/23A
Alleen 0/4



23A

DUO | Dynamische elementen

Categorie 3

Voorover

Eind houding

Start houding



24

		A			B		C		D		E			F		G		H		I	
1 / 4	1																	0/4	1	5	
	2		2	2	3			2	5	3	4							4	5		
	3		2	2	3			2	5	3	4							4	5		
	4		2	2	3			2	5	3	5							4	6		
		OP 180° +1						Alleen uitvoerbaar in D+Niveau						OP 180° +1							



25



26

Twist		A	B	C
		180°	360°	540°
1	0/4	1	2	3
2	1/4	1	2	3



27

DUO | Dynamische elementen

Categorie

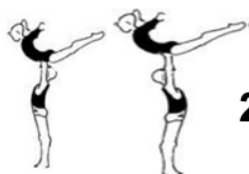
Voorover

Eind
houding

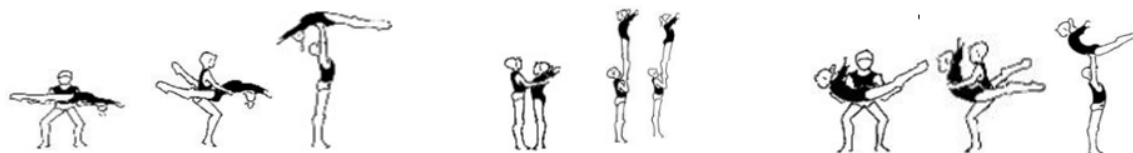
Start
houding



28



29



			B	C	D			E	F	0/4			G	H	I		
1 / 4	1					2 / 4				3 / 4			2	2	4		
	2				4						5						
	3				4						5						
	4				5						7						

Alleen uitvoerbaar in D+Niveau

Twist		A	B	C
		180°	360°	540°
1	0/4	1	2	3
2	1/4		4	

DUO | Dynamische elementen

Categorie

Voorover

Eind
houding

Start
houding



				A	B							
				A	B	C	D	E	G	H	I	
1 / 4	1			/	/	/	/	/	0/4	2	/	4
	2			3	4	3	3	6				
	3			3	4	3	3	6				
	4			3	4	3	3	6				
5/4	5			6	/							



30

Start houding 30/31 i.c.m.
eindhouding A -2



31



32

Alleen uitvoerbaar in D+Niveau

		Twist		
		A	B	C
		180°	360°	540°
1	0/4	1	2	3
2	1/4	1	3	5

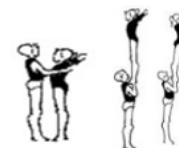
DUO | Dynamische elementen

Categorie

Voorover

Eind
houding

Start
houding



		A			B			C					B		D		A			B		C	
1 / 4	1																						
	2		3		5													5	3	6			
	3		3		5													5	3	6			
	4		3		5													6	4	8			

Alleen uitvoerbaar in D+Niveau





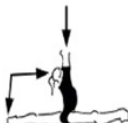

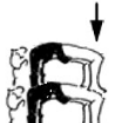



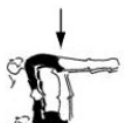
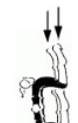






Twist		A	B	C
		180°	360°	540°
1	0/4	2	4	6
2	1/4	1	2	4



Dutch Gymnastics

Trio | Balans elementen
2023-2025

Versie december '23

Cat 1	Twee Onder- personen			
Cat 2	Twee Boven- personen			
Cat 3	Boven-, Midden- & Onderpartner			
Cat 5	Middenpartner op voeten			
Cat 7	Toegevoegde Elementen			
Cat 8	Handstand			



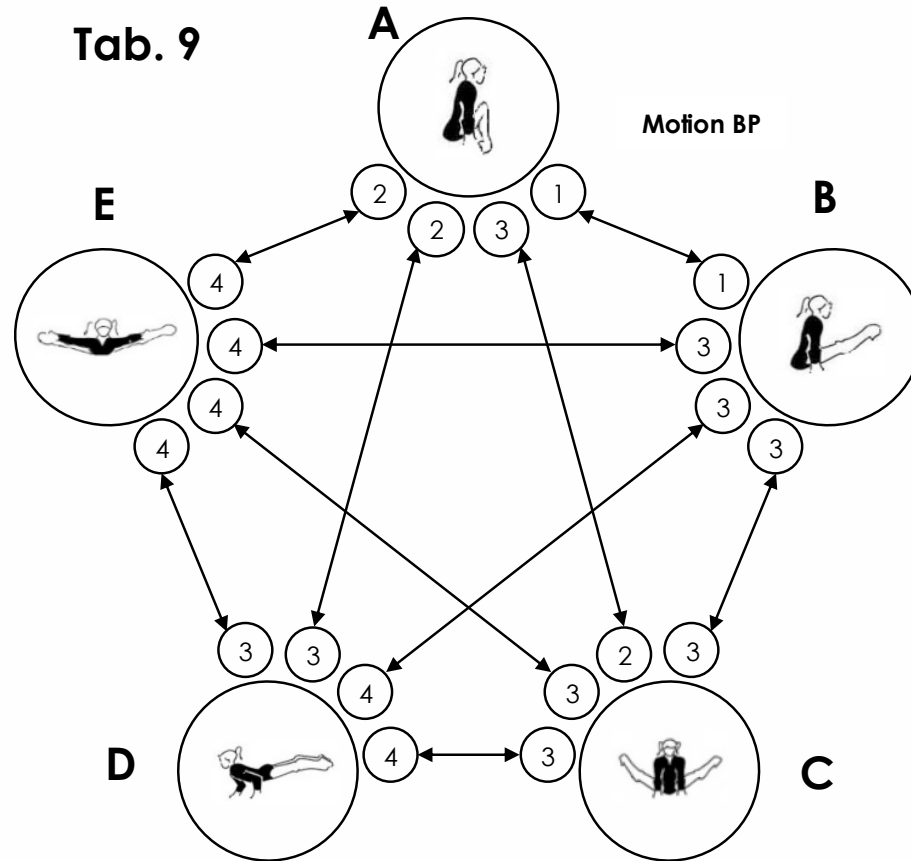
TRIO | Mounts

← EIND HOUDING →

Tab. 8

		A	B	C	D	E	F	G
↓ START HOUDING ↓								
A		2						2
B			2					
C				1	2	3	3	
D				1	2	3	3	

Tab. 9





TRIO | Balans elementen






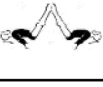



← HOUDING BP →







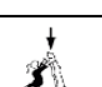


Categorie 1		A	B	C	D	E
	↓ HOUDING OP ↓					
33.1		1	2	2	3	3
33.2		2	3	3	4	4
33.3		3	4	4	5	5

Categorie 1		← HOUDING BP →					← HOUDING BP →		
		A	B	C	D	E	F	G	I
	↓ HOUDING OP ↓								
33.4		1	2	2	3	3	1	1	2
33.5		2	3	3	4	4	1	1	2
33.6		3	4	4	5	5	1	1	2
33.7		3	4	4	5	5	2	2	3

Element 33.3 mag niet uitgevoerd worden met (holle) ruggen naar elkaar

TRIO | Balans elementen





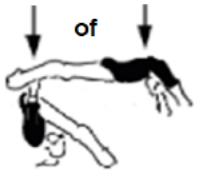

		← HOUDING BP →				
		A	B	C	D	E
Categorie 1						
↓ HOUDING OP ↓						
34.1		2	3	3	4	4
34.2		3	4	4	5	5
34.3		1	2	2	3	
34.4		4	5	5	6	

		← HOUDING BP →				
		A	B	C	D	E
						
↓ HOUDING OP ↓						
34.5		3	4	4	5	
34.6		4	5	5	6	
34.7		2	3	3	4	4
34.8		3	4	4	5	5

← HOUDING BP →








Categorie 1

↓ HOUDING OP ↓








		A	B	C	D
					
35.1		1	2	2	3
35.2		1	2	2	

TRIO | Balans elementen

← HOUDING BP →

		← HOUDING BP →		
		A	B	C
↓ HOUDING OP ↓		Categorie 1		
				
36.1		1		
36.2		1		
36.3	 BP op schouders		2	

← HOUDING BP →

		← HOUDING BP →		
		A	B	C
↓ HOUDING OP ↓		Categorie 1		
				
36.4	 BP op schouders		3	
36.5			3	1
36.7			4	2

TRIO | Balans elementen

← HOUDING BP →

Categorie 2		← HOUDING BP →											
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
HOUDING OP ↓													
37.1		1	2	2	3	3	3 <i>alleen handen</i>	4 <i>alleen handen</i>	1	1	1	3 <i>alleen voeten</i>	
37.2		1	2	2	3		3 <i>alleen handen</i>	4 <i>alleen handen</i>				3	1 <i>alleen handen</i>
37.3		1	2	2	3	3	3 <i>alleen handen</i>	4 <i>alleen handen</i>	1	1	1	3 <i>alleen benen</i>	
37.4		2	3	3	4	4	4	5	1	1	1	3 <i>alleen handen</i>	1 <i>alleen handen</i>
37.5		2	3	3	4	4	4	5	1	1	1	3 <i>alleen handen</i>	
37.6		2	3	3	4	4	4	5	2	2	2		
37.7		3	4	4	5	5			2	2	3		1 <i>alleen handen</i>

Voor het E-niveau geldt dat je per partner een element van maximaal W3 mag uitvoeren

TRIO | Balans elementen

← HOUDING BP →

Categorie 2		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
↓ HOUDING OP ↓											1 steunpunt +1	Alleen D-Niveau	
38.1		1	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3 <i>alleen handen</i>	1 <i>alleen handen</i>
38.2		1	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3 <i>alleen handen</i>	
38.3				2 <i>Alleen achterop benen / schouder</i>	3 <i>Alleen achterop benen / schouder</i>								2 <i>Alleen schouders</i>
38.4				2 <i>Alleen achterop benen / schouder</i>	3 <i>Alleen achterop benen / schouder</i>							3 <i>alleen handen</i>	2 <i>Alleen handen</i>
38.5		2	3	3	4	5			3	3	2		
38.6		2	3	3	4								

Voor het E-niveau geldt dat je per partner een element van maximaal W3 mag uitvoeren

TRIO | Balans elementen

← HOUDING BP →

Categorie 2		← HOUDING BP →											
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
	↓ HOUDING OP ↓												
39.1		1	2	2	3	3	3	4					
39.2		1	2	2	3	3	3	4					
39.3		1	2	2	3	3	3	4				3 alleen handen	2
39.4		1	2	2	3	3	3	4				3 alleen handen	2
39.5		2	3	3	4	4	4	5	1	1	2		
39.6		2	3	3	4	4	4	5	1	1	2		

TRIO | Balans elementen

Categorie 3		A	B	C	D
	↓ HOUDING OP ↓				
40.1		2	3	3	4
40.2		2	3	3	4
40.3		2	3	3	4

← HOUDING BP →

		A	B	C	D	H	I
	↓ HOUDING OP ↓						
40.5		3	4	4	5		
40.6		3	4	4	5		
40.7		3	4	4	5		
40.8		3	4	4	5	3	3
40.9	 Handen MP op benen	2	3	3	4		
40.10	 Handen MP op benen	2	3	3	4		

TRIO | Balans elementen

← HOUDING BP →










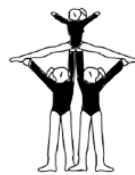
		M
Categorie 3		
↓ HOUDING OP ↓		
41.1		5
41.2		5
41.3		5

		A	B	C	D
Categorie 5					
↓ HOUDING OP ↓					
41.11			3	3	4
41.12			4	4	5
41.13			3	3	4
41.14			4	4	5
41.15		4	5	5	6

TRIO | Balans elementen

Categorie 7


















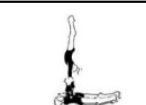







* Middenpartner ← of → ^ Onderpartner ← of →

			^		BP vasthouden *		BP vasthouden *		BP vasthouden *		BP vasthouden *
42.21.A	3	42.22.B	2	42.23.A	2	42.23.B	3	42.24.A	3	42.24.B	4
			^		Schouderstand						
42.25.A	2	42.26.A	2	42.27.A	4	42.29.D	1				

TRIO | Balans elementen

Bij het uitvoeren van de handstand mogen de polsen niet overbelast worden en de hoek van de polsen niet voorbij de 90° komen

Categorie 8

		 <i>Handstand vasthouden</i>	 <i>4 contactpunten</i>	 <i>4 contactpunten</i>		 <i>Handstand vasthouden</i>		
43.1.A 1	43.2.A 1	43.3.A 1	43.4.A 2	43.5.A 2	43.6.A 2	43.7.A 3	43.8.A 2	43.9.A 2
 <i>Heupen</i>	 <i>Schouders</i>	 <i>Heupen</i>	 <i>Schouders</i>	 <i>4 contactpunten</i>			 <i>3 contactpunten 4 contactpunten = 5-1</i>	
43.10.A 2	43.11.A 3	43.12.A 3	43.13.A 4	43.14.A 3	43.15.A 3	43.16.A 4	43.17.A 5	
								
43.18.A 6	43.19.A 6	43.20.A 5	43.21.A 3	43.22.A 4	43.23.A 4	43.24.A 5	43.25.A 4	

In het D+ en D-niveau mag de bovenpartner ook een handstand (voor eis) uitvoeren van blz. 37, 38 & 39.



Dutch Gymnastics

TRIO | Dynamische elementen
2023-2025

Versie december '23

TRIO | Dynamische elementen

Categorie
Achterover

Eind houding

Start houding

		A				E		G				K									
1 / 4	1											0/4	2	5	4	5	5	5			
	2	3	4	4	5			4	5					4							
	3	3	4	4	5			4	5					4							
	4	3	4	4	5			4	5					4							
5/4	5	6										4					5				

Alleen uitvoerbaar in D+Niveau

Twist		A	B	C	D
	180°	2	4	6	
	360°	2	4	6	
	540°	2	4	6	
	720°	2	4	6	
1	0/4	2	4	6	
2	1/4	1	2	3	

TRIO | Dynamische elementen

Categorie
Achterover

Eind houding

Start houding

		A	B	C	D							K	L	M	N	O	P		
1 / 4	1	/	/	/	/	2 / 4	/	/	/	/	/	3 / 4	/	/	/	0/4	3	3	
	2	3	4	4	5		4	6	6	/	6		5	6	6	7	4	/	/
	3	3	4	4	5		4	6	6	/	6		5	6	6	7	/	/	/
	4	3	4	4	5		4	6	6	/	6		6	7	7	8	4	/	/

Alleen uitvoerbaar in D+Niveau



Twist		A	B	C	D
		180°	360°	540°	720°
1	0/4	2	4	/	/
2	1/4	1	2	3	/

TRIO | Dynamische elementen

Categorie
Achterover

Eind
houding

Start
houding



15

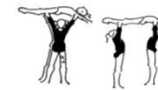


16

		A		B	C				D	E	F	G					H	I	J	K	L	M				N	O	P																				
1 / 4	1																								0/4		1	2	2	3	4	0/4	1	2	2	3												
	2																								4	4	3	4	4	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	3																								4	4	3	4	4	5	3	5	5	5	5	5	5	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	4																								4	4	4	5	5	6	4	6	6	6	6	6	6	4	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7

Alleen uitvoerbaar in D+Niveau

Twist		A	B	C	D
		180°	360°	540°	720°
1	0/4	1	2	3	4
2	1/4	1	2	3	4



17



18

TRIO | Dynamische elementen

Categorie

Achterover

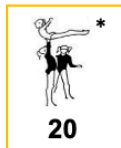
Eind
houding

Start
houding



19

		Achterover						Achterover				Achterover		Achterover				
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	0/4	M	N	O	P
1 / 4	1													0/4	1	2	2	3
	2	1	4	4	5	5	5	3	4	6	7	3	6	4	5	5		
	3	1	4	4	5	5	5	3	4	6	7	6	4	7	7			
	4	1	4	4	5	5	5	4	5	7	8	7	4					



20



21

Twist		A	B	C	D
		180°	360°	540°	720°
1	0/4	1	2	3	4
2	1/4	1	2	3	4



22



23

Alleen uitvoerbaar in D+Niveau

TRIO | Dynamische elementen

Categorie

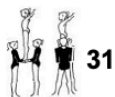
Voorover

Eind
houding

Start
houding



30



31



32



33



34

Twist		A	B	C	D
		180°	360°	540°	720°
1	0/4	2	4	6	
2	1/4	1	2	3	



35



36



37



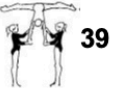
38

			A	B	C	D		E	F		G	H	I	J		K	L	M	N	O	P				
1 / 4	1						2 / 4			3 / 4					0/4	2	4	3	3	3	3				
	2		3	3	4	5							4	5				4 / 4	4						
	3		3	3	4	5							4	5					4						
	4		3	3	4	5							4	5					5						
5/4	5		6												Alleen uitvoerbaar in D+Niveau										



TRIO | Dynamische elementen

Categorie
Voorover → Eind houding

Start houding



		A B C D				E F G H I J						K L M N				O	P	
1 / 4	1	/				/						/				0/4	3	3
	2	3	4	4	5	4	6	6	/	6	/	5	6	/	/	4	/	
	3	3	4	4	5	4	6	6	/	6	/	5	6	/	4	/		
	4	3	4	4	5	4	6	6	/	6	/	6	7	/	4	/		

Alleen uitvoerbaar in D+Niveau

Twist		A	B	C	D
		180°	360°	540°	720°
1	0/4	2	4	/	/
2	1/4	1	2	3	/

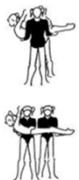
TRIO | Dynamische elementen

Categorie

Voorover

Eind
houding

Start
houding



42



43



44

Twist		A	B	C	D
		180°	360°	540°	720°
1	0/4	1	2	3	4
2	1/4	1	2	3	4



45

		A		B		C		D		E		F		G		H		I		J		K		L		M		N		O		P	
1 / 4	1	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/	
	2	4		/		3		4		4		5		3		/		/		/		/		/		/		/		/		/	
	3	4		/		3		4		4		5		3		/		/		/		/		/		/		/		/		/	
	4	4		/		4		5		5		6		4		/		/		/		/		/		/		/		/		/	

Alleen uitvoerbaar in D+Niveau

TRIO | Dynamische elementen

Categorie

Voorover

Eind houding



Start houding

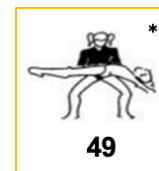
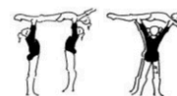


46

		A B C D E F						G H I J				K L		M N O P						
1 / 4	1	/						/				/		0/4	1	2	2	3		
	2	1	4	4	5	5	5	2	3	3	6	6	3	6	6	4	5	5	/	/
	3	1	4	4	5	5	5	3	3	6	6	3	6	6	4	7	7	/	/	
	4	1	5	4	5	5	5	4	4	7	7	3	7	7	4	/	/	/	/	



Twist		A	B	C	D
		180°	360°	540°	720°
1	0/4	1	2	3	4
2	1/4	1	2	3	4



Alleen uitvoerbaar in D+Niveau

TRIO | Dynamische elementen

Categorie 5

55

Start houding

Eind

		A		B		C		D		E		F		G													
1 / 4	1	1		2		2		3		3		4		0/4		3											
	2													1		2		3		4		3		/		4	
	3													1		2		3		4		3		/		4	
	4													1		2		3		4		3		/		4	

Twist		A	B	C	D
		180°	360°	540°	720°
1	0/4	1	3	4	5
2	1/4	2	4	6	

56

Start houding

Eind

		A		B		C		D		E		F		G													
1 / 4	1	1		2		3		4		3		4		0/4		2											
	2													1		2		3		4		3		/		4	
	3													1		2		3		5		4		/		3	
	4													1		2		4		6		5		/		4	

Twist		A	B	C	D
		180°	360°	540°	720°
1	0/4	1	3	4	5
2	1/4	2	4	6	

57

Start houding

Eind

		A		B		C		D	
		2/4		4/4		2/4		4/4	
		3		6		4		7	
						1		3	
						6			




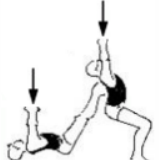
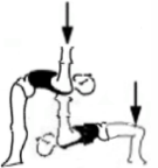
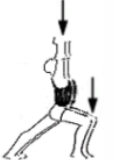




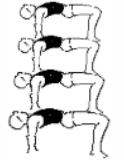

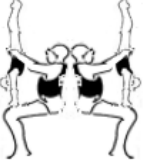
Twist		A	B	C	D
		180°	360°	540°	720°
1	0/4	1	3	5	



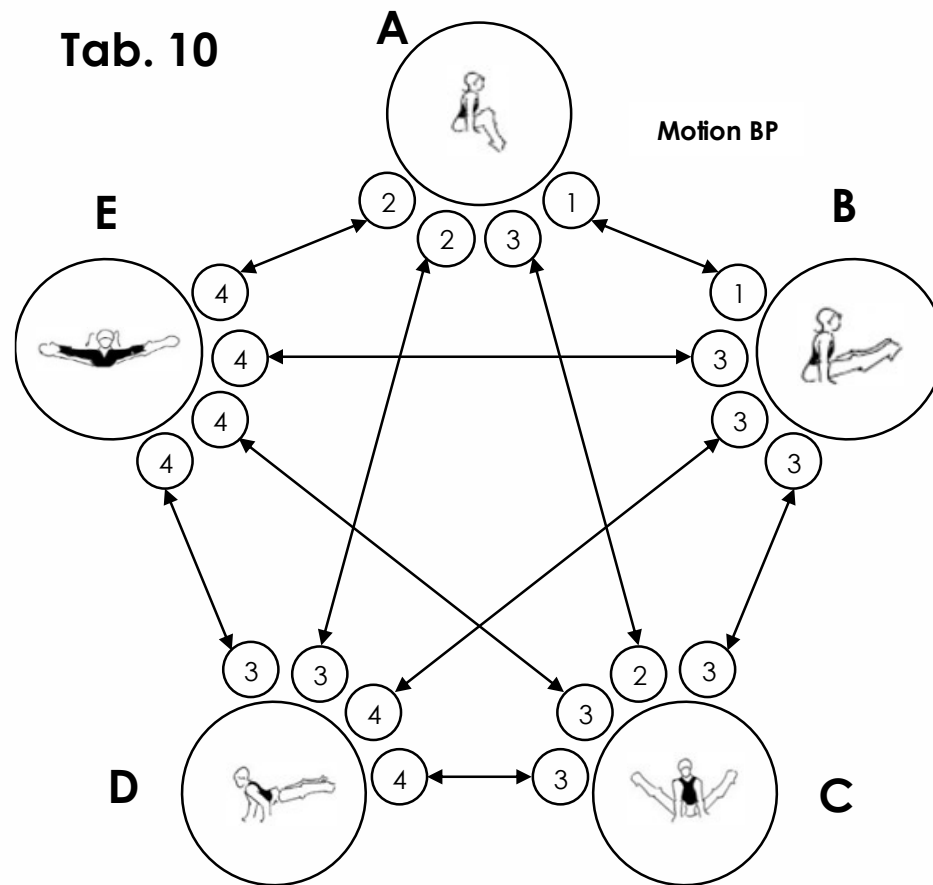
Dutch Gymnastics

KWARTET | Balans elementen
2023-2025




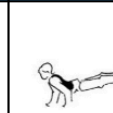
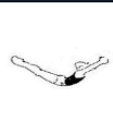
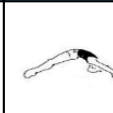
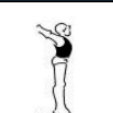
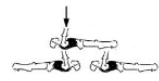





Versie december '23

Cat 1	Eén Boven- persoon				
Cat 2	Twee Boven- personen				
Cat 3	Op knieën OP('s)				
Cat 7	Toegevoegde Elementen				
Cat 8	Handstand				

Tab. 10



KWARTET | Balans elementen

Categorie 1		← HOUDING BP →				← HOUDING BP →		
		A	B	C	D	F	G	H
	↓ HOUDING OP ↓							
57.1		1	2	2	3	1	1	1
57.2		2	3	3	4	2	2	2
57.3		3	4	4	5	3	3	3
57.4		1	2	2	3			
57.5		1	2	2	3			
57.6		2	3	3	4			

KWARTET | Balans elementen

Categorie 1		← HOUDING BP →				← HOUDING BP →		
		A	B	C	D	F	G	H
	↓ HOUDING OP ↓							
58.1								2
58.2		2	3	3	4	2	2	
58.3								3
58.4		3	4	4	5	3	3	
58.5		2	3	3	4			2

KWARTET | Balans elementen





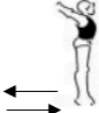
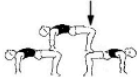




Categorie 1		← HOUDING BP →				← HOUDING BP →		H
		A	B	C	D	F	G	
↓ HOUDING OP ↓								
59.1								2
59.2		2	3	3	4	2	2	
59.3								3
59.4		3	4	4	5	3	3	
59.5								4
59.6		4	5	5	6	4	4	
59.7								4
59.8		4	5	5	6	4	4	

KWARTET | Balans elementen

← HOUDING BP →

Categorie 1

↓ HOUDING OP ↓

		A	B	C	D	H
						
60.1		1	2	2	3	1
60.2		2	3	3	4	/
60.3		2	3	3	4	2
60.4		3	4	4	5	/
60.5		2	3	3	4	1

KWARTET | Balans elementen

← HOUDING BP →

Categorie 2		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
↓ HOUDING OP ↓												
61.1		1	2	2	3		3 <i>alleen handen</i>	4 <i>alleen handen</i>	1 <i>alleen handen</i>	1 <i>alleen handen</i>	3 <i>alleen benen</i>	1 <i>alleen lichaam</i>
61.2		1	2	2	3		3 <i>alleen handen</i>	4 <i>alleen handen</i>	1 <i>alleen handen</i>	1 <i>alleen handen</i>	3 <i>alleen benen</i>	1 <i>alleen lichaam</i>
61.3		2	3	3	4		4 <i>alleen handen</i>	5 <i>alleen handen</i>	2 <i>alleen handen</i>	2 <i>alleen handen</i>		2 <i>alleen lichaam</i>
61.4		2	3	3	4		4 <i>alleen handen</i>	5 <i>alleen handen</i>	2 <i>alleen handen</i>	2 <i>alleen handen</i>		2 <i>alleen lichaam</i>
61.5		3	4	4	5		5 <i>alleen handen</i>	6 <i>alleen handen</i>	3 <i>alleen handen</i>	3 <i>alleen handen</i>		3 <i>alleen lichaam</i>
61.6		1	2	2	3	3	3 <i>alleen handen</i>	4 <i>alleen handen</i>				1 <i>alleen handen</i>
61.7		2	3	3	4	4	4 <i>alleen handen</i>	5 <i>alleen handen</i>				1 <i>alleen handen</i>

Voor het E-Niveau geldt dat je per partner een element van maximaal W3 mag uitvoeren

KWARTET | Balans elementen

← HOUDING BP →

Categorie 2		A	B	C	D	F	G	H	I	J	K
	↓ HOUDING OP ↓										
62.1		1	2	2	3	3 <small>alleen handen</small>	4 <small>alleen handen</small>	Op handen +1		3 <small>Op handen +1</small>	1
62.2		2	3	3	4	4 <small>alleen handen</small>	5 <small>alleen handen</small>	1 <small>alleen handen</small>	1 <small>alleen handen</small>	3 <small>Alleen benen</small>	2 <small>Op handen +1</small>
62.3		2	3	3	4	4 <small>alleen handen</small>	5 <small>alleen handen</small>	Op handen +1		4	3 <small>Op handen laag -1</small>
62.4		3	4	4	5	5 <small>alleen handen</small>	6 <small>alleen handen</small>	2 <small>alleen handen</small>	2 <small>alleen handen</small>	4 <small>Alleen Lage handen</small>	3
62.5		3	4	4	5	5 <small>alleen handen</small>	6 <small>alleen handen</small>	2 <small>alleen handen</small>	2 <small>alleen handen</small>	4 <small>Alleen handen op grond</small>	4 <small>Op handen laag -1</small>
62.6		3	4	4	5	5 <small>alleen handen</small>	6 <small>alleen handen</small>	2 <small>alleen handen</small>	2 <small>alleen handen</small>	Op handen +1	
62.7		1	2	2	3	3	4	Op handen +1		Op handen +1	
											1 <small>alleen op benen</small>

Voor het E-Niveau geldt dat je per partner een element van maximaal W3 mag uitvoeren

KWARTET | Balans elementen

Categorie 3







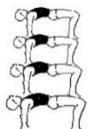
* Middenpartner/bovenpartner ← of →

63.1.A 1	63.1.B 2	63.1.C 3	63.1.D 3	<i>bp's handen vast</i> 63.2.A 2	<i>bp's handen vast</i> 63.2.B 3	<i>bp's handen vast</i> 63.2.C 3	<i>bp's handen vast</i> 63.2.D 4
<i>*/OP's rug tegen elkaar</i> 63.3.A 1	<i>*/OP's rug tegen elkaar</i> 63.3.B 2	<i>*/OP's rug tegen elkaar</i> 63.3.C 3	<i>*/OP's rug tegen elkaar</i> 63.3.D 3	63.4.A 2	63.4.B 3	63.4.C 3	63.4.D 4
				<i>OP's houden MP & BP vast + MP houdt BP vast</i>			
63.5.A 3							

KWARTET | Balans elementen

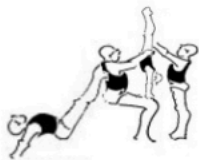
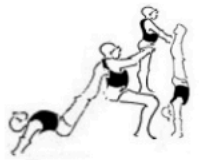
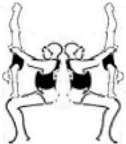





Categorie 7

* Middenpartner ← of →

	*												
64.1.A	2	64.1.B	2	64.2.A	3	64.2.B	3	64.2.C	3	64.3.A	3	64.3.B	4

KWARTET | Balans elementen

Categorie 8

		 <p>OP's rug tegen elkaar</p>							
65.1.A	1	65.2.A	2	65.3.A	3	65.4.A	3	65.4.B	3
	 <p>Handstand op enkels</p>								
65.5.A	4	65.6.A	4	65.7.A	2				

In het D+ en D-niveau mag de bovenpartner ook een handstand (voor eis) uitvoeren van blz. 61 & 62

Bij het uitvoeren van de handstand mogen de polsen niet overbelast worden en de hoek van de polsen niet voorbij de 90° komen



Dutch Gymnastics

KWARTET | Dynamische elementen
2023-2025

Versie december '23



KWARTET | Dynamische elementen

Categorie
Achterover

Eind houding

Start houding
1
of

		A			B		C		D		E		F		G		H		I		0/4		J	K	L	M	N	O						
1 / 4	1	[Diagonal line]																																
	2	[Illustration]	3	4	4	2 / 4	[Diagonal line]																											
	3	[Illustration]	3	4	4		[Diagonal line]																											
	4	[Illustration]	3	4	4		[Diagonal line]																											
	5	[Illustration]	3	4	4		[Diagonal line]																											
5/4	[Illustration]	6	[Diagonal line]																															
		Alleen uitvoerbaar in D+Niveau																																

Twist		A	B	C	D
		180°	360°	540°	720°
1	0/4	2	4	6	[Diagonal line]
2	1/4	1	2	3	[Diagonal line]

2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

KWARTET | Dynamische elementen

Categorie
Achterover

Eind houding

Start houding

 13

		A				B				C				D				E				F				G				H				I				J				K				L				M				N				O				P			
1 / 4	1	/																																																															
	2	/																																																															
	3	/																																																															
	4	/																																																															
2 / 4	1	/																																																															
	2	/																																																															
	3	/																																																															
	4	/																																																															
3 / 4	1	/																																																															
	2	/																																																															
	3	/																																																															
	4	/																																																															



14



15

Twist		A	B	C	D
		180°	360°	540°	720°
1	0/4	2	4	/	/
2	1/4	1	2	3	/

Alleen uitvoerbaar in D+Niveau

KWARTET | Dynamische elementen

Categorie
Achterover

Eind
houding

Start
houding



16



17

		A		B		C		D		E		F		G		H		I		J		K		L		M		N		O		P																	
1 / 4	1	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		0/4	2	2	2	2											
	2		3	/		3	3	5	5	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		4	5	5	/		/								
	3		3	/		4	4	6	6	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		4	6	6	/		/				
	4		3	/		5	5	7	7	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		4	7	7	/		/

Twist		A	B	C	D
		180°	360°	540°	720°
1	0/4	1	2	3	4
2	1/4	1	2	3	4



18



19

Alleen uitvoerbaar in D+Niveau

Alleen uitvoerbaar in D+Niveau



KWARTET | Dynamische elementen

Categorie

Achterover

Eind houding

Start houding



20



21

		Achterover						Achterover				Achterover		Achterover				
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	
1 / 4	1													0/4	2	2	2	3
	2	2	4	3	4	4	4	4	3	6	6	6		5	5			
	3	2	4	3	4	4	4	4	3	6	6	6		7	7			
	4	2	5	3	5	4	4	5	3	7	7	7						

Alleen uitvoerbaar in D+Niveau






Twist		A	B	C	D
		180°	360°	540°	720°
1	0/4	1	2	3	4
2	1/4	1	2	3	4







KWARTET | Dynamische elementen




Categorie Voorover → **Eind houding**

Start houding

		A B C D						E F				G H I J				K L M N O P								
1 / 4	1					2 / 4					3 / 4					0/4	2	4	3	3	3	3		
	2		2	2	3		3	4					4	5				4						
	3		2	2	3		3	4					4	5				4						
	4		2	2	3		3	4					5	6				4						
5/4	5															Alleen uitvoerbaar in D+Niveau								

Twist		A	B	C	D
		180°	360°	540°	720°
1	0/4	1	2	3	4
2	1/4	1	2	3	4

27 28 29

KWARTET | Dynamische elementen

Categorie		Voorover	Eind houding																
Start houding			A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	
1 / 4	1		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	0/4	2	3
	2		3	3	4	4	3	/	/	/	/	/	5	4	/	/	/	/	/
	3		3	3	4	4	3	/	/	/	/	/	5	4	/	/	/	/	/
	4		3	3	4	4	3	/	/	/	/	/	5	4	/	/	/	/	/
							2 / 4						3 / 4						

Alleen uitvoerbaar in D+Niveau

30

31

32

Twist		A	B	C	D
		180°	360°	540°	720°
1	0/4	2	4	/	/
2	1/4	1	2	3	/

KWARTET | Dynamische elementen

Categorie

Voorover

Eind
houding

Start
houding



33



34

		A	B	C	D	E	F					K	L							
1 / 4	1													0/4	2	2	2	2		
	2		2	3	2	4	4	4					4			3	4	4	5	5
	3		2	4	2	4	4	4					4			3	5	5	6	6
	4		2	5	2	4	4	4					5			4	6	6	7	7

Alleen uitvoerbaar in D+Niveau

Twist		A	B	C	D
		180°	360°	540°	720°
1	0/4	1	2	3	4
2	1/4	1	2	3	4

35

Alleen uitvoerbaar in D+Niveau

KWARTET | Dynamische elementen

Categorie

Voorover

Eind
houding

Start
houding



36



37

		A		B		C		D		E		F		G		H		I		J		K		L		M		N		O		P										
1 / 4	1																																	0/4	2	2	2	2				
	2		3	4	2 / 4	3	3	5	5	3 / 4	4																									4	4	5	7	7		
	3		3	4		4	4	5	5		4																											4	5	7		
	4		3	4		5	5	6	7		5																											4	5	7		

Alleen uitvoerbaar in D+Niveau

Twist		A	B	C	D
		180°	360°	540°	720°
1	0/4	1	2	3	4
2	1/4	1	2	3	4

KWARTET | Dynamische elementen

Categorie

Eind

Start houding

38

		A		B		C		D		E		F		G	
1 / 4	1	/		/		/		/		/		0/4		3	
	2	1	3	/		/		/		3	4	/		/	
	3	1	3	/		/		/		4	5	/		/	
	4	1	3	/		/		/		5	6	/		/	

Twist		A	B	C	D
		180°	360°	540°	720°
1	0/4	1	3	4	5
2	1/4	2	4	6	/

Eind

Start houding

39

		A		B		C		D		E		F		G	
1 / 4	1	/		/		/		/		/		/		0/4	
	2	1	1	/		/		/		3	4	/		/	
	3	1	1	/		/		/		3	5	/		/	
	4	1	1	/		/		/		4	6	/		/	

Twist		A	B	C	D
		180°	360°	540°	720°
1	0/4	1	3	4	5
2	1/4	2	4	6	/

Eind

Start houding

40

		A		B		C		D	
		2/4	4/4	2/4	4/4	2/4	4/4	2/4	4/4
		4	7	4	7	2	4	2	4
				7	/	/	/	/	/

Twist		A	B	C	D
		180°	360°	540°	720°
1	0/4	1	3	5	/



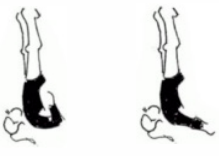









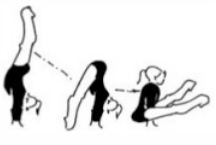
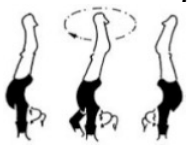
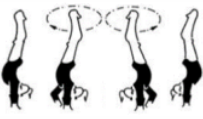





Dutch Gymnastics

Individueel
2022-2025



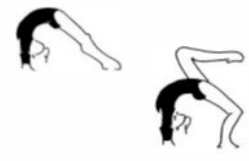


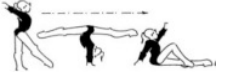
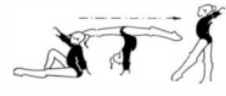
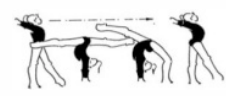
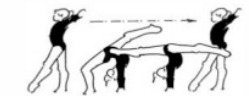


Versie oktober 2022

Individueel

IE - Kracht & Balans

 2"	 2"	 2"	 2"	 2"	 2"
001 - W1	002 - W2	003 - W1	004 - W2	005 - W2	006 - W3
 2"	 2"	 1"	 2"	 2"	 180°
007 - W2	008 - W2	009 - W1	010 - W2	011 - W3	012 - W2
 360°	 2"	 2"	 2"	 2"	 2"
013 - W3	014 - W3	015 - W3	016 - W1	017 - W1	018 - W2
019	020	021	022	023	024

Individueel
IE - Lenigheid

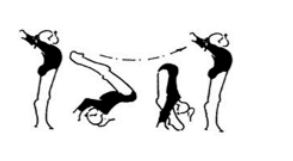
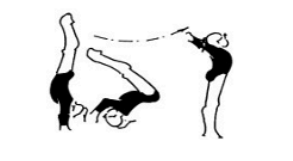
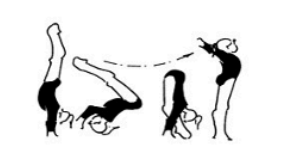
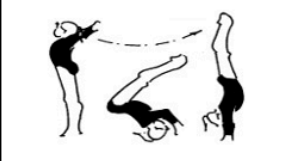

			 <i>Splitlig</i>	 360°	
025 - W1	026 - W2	027 - W1	028 - W1	029 - W3	030 - W2
			 180°	 180°	
031 - W4	032 - W3	033 - W3	034 - W2	035 - W3	036
037	038	039	040	041	042

Algemeen Individueel – Lenigheid

- Tot knie = tot stand
- Tot spagaat = +1
- Tot split = +2














Individueel













IE - Behendigheid

				 Rol vo zonder handensteun	
043 - W2	044 - W2	045 - W3	046 - W2	047 - W1	048
049	050	051	052	053	054

Individueel

IE - Behendigheid


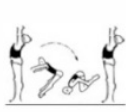






	A		1		A				A		3		A		3
	B		2		B				B		4		B		4
	C		3		C				C		5		C		5
	D				D				D		3		D		
055				056				057				058			

	A		3		A		4		A		4		A		
	B		4		B		6		B		6		B		
	C		5		C				C				C		
	D		3		D		4		D				D		
059				060				061				062			

In het D+ niveau mag er een tumblingelement voor een behendigheidselement in de balansoefening uitgevoerd worden. Wanneer dit het geval is mag het tumblingelement niet op het wedstrijdblad genoteerd worden en telt niet mee voor SE/MW.

Individueel

IE - Tumbling

								
Twist	Koprol vo	Koprol ao						
	1	2	3	4	5	6	7	8
0°	1	1	1	2	3	4	3	4

Extra waarden

- Voorover salto na een overslag **+2**

Beperking

- Een loopoverslag mag alleen uitgevoerd worden als het wordt gevolgd door een ander IE-Tumbling element
Dit mag geen koprol zijn