



**Dutch
Gymnastics**

Acrobatische Gymnastiek
Wedstrijdreglement Instap
2023-2025

Versie: oktober '22



Inhoudsopgave

Inhoudsopgave

Introductie

Deelname leeftijdsgroep Instap

Samenstelling en waardebeoordeling van de oefening

Keuze van elementen

Wedstrijdbladen

Moeilijkheid

Affrekken Juryvoorzitter

Affrekken Moeilijkheidsjury

Moeilijkheidsscore

Wedstrijdverloop

Choreografie

Kledingvoorschriften

Introductie

Dit reglement is speciaal gemaakt voor en gericht op:

1. De voorbereiding van Acrobatische Gymnastiek in het E-Niveau;
2. Structurering van de keuzemogelijkheden in de elementen voor trainers en acrogymnasten op jonge leeftijd;
3. Recreanten een positieve wedstrijdervaring laten opdoen met acrogym;

Deelname leeftijdsgroep Instap

1. De Instap kent twee disciplines, waarbij de samenstelling geheel vrij is: heren, dames, mix.
 - Duo's
 - Trio's
 - Kwartetten
2. De minimum leeftijd voor het Instap niveau is 6 jaar in het jaar van de wedstrijd. Het wedstrijdjaar loopt van 1 januari tot 31 december;
3. De maximum leeftijd voor het Instap niveau is 12 jaar in het jaar van de wedstrijd. Het wedstrijdjaar loopt van 1 januari tot 31 december;
4. Elke Instap gymnast mag slechts in één discipline, één niveau en één leeftijdsgroep uitkomen en mag **maximaal twee keer per week** trainen.

Samenstelling en waardebepaling van de oefening

1. Elk team moet één oefening uitvoeren, een combinatie oefening, welke door choreografie is verbonden;
2. De oefening is een verplichte oefening met voorgeschreven choreografie;
3. Er zijn drie oefeningen waaruit het team mag kiezen welke ze uitvoeren;
4. De verschillende choreografieën zijn te vinden via de linkjes op de Dutch Gymnastics website (www.dutchgymnastics.nl).

Keuze van elementen

1. Elk team is verplicht om uit elke rij een partner element te laten zien;
2. Elke partner is verplicht om uit de desbetreffende rij een individueel element te kiezen;
3. Welk element er getoond wordt is geheel aan de keuze van de trainer en het team;
4. Het gaat om drie balans elementen, twee (voorbereidende) dynamische elementen en drie individuele elementen.

Wedstrijdbladen

1. Per oefening is er een kant en klaar verplicht wedstrijdblad;
2. Let op dat het juiste wedstrijdblad ingeleverd wordt voor aanvang van de wedstrijd.
3. Het wedstrijdblad hoeft enkel te worden voorzien van de persoonlijke gegevens: Vereniging, gegevens trainer, namen sporters. Er hoeft vooraf nog geen keuze gemaakt te worden welke elementen getoond gaan worden.

Moeilijkheid

1. Het moeilijkheidscijfer van de oefening wordt bepaald door het aantal elementen dat het team laat zien;
2. Er is geen waarde toegekend aan de verschillende elementen, maar uit elke rij moet een element uitgevoerd worden;

Aftrekken Juryvoorzitter

De dikgedrukte aftrek is specifiek voor het E-Instap niveau. De overige aftrekken zijn gelijk aan het D/E-Niveau.

Aftrekken Juryvoorzitter		Aftrek	
1.	Duur van een oefening langer dan toegestaan	0,10	Per seconde
3.	Onsportief gedrag	0,50	
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	
14.	Fysieke hulp van de coach	1,00	
20.	Verkeerde wedstrijdblad ingeleverd	0,50	

Aftrekken Moeilijkheidsjury

De dikgedrukte aftrek is specifiek voor het E-Instap niveau. De overige gelijk aan het D/E-Niveau.

Aftrekken Moeilijkheidsjury		Aftrek	
1.	Tijdsfouten voor ieder duo- of groeps-element welke korter gehouden wordt dan aangegeven op het wedstrijdblad	0,30	Tijdfout per seconde te kort
2.	Statisch duo- of groeps-element 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
8	Elementen niet volgens volgorde wedstrijdblad uitgevoerd	0,30	Per blad
9.	Ontbreken van een rij elementen	1,00	Per rij

Moeilijkheidsscore

Aantal rijen / elementen	M-Score
9 elementen	0,09
8 elementen	0,08
7 elementen	0,07
6 elementen	0,06
5 elementen	0,05
4 elementen	0,04
3 elementen	0,03
2 elementen	0,02
1 of 0 element	0,01

Wedstrijdverloop

Bij de Instap wordt er geen prijsuitreiking gedaan op ranking maar op score. Alle Instap-sporters krijgen een waarderingsmoment op het podium.

Afhankelijk van de organisatie krijgen de instappers een diploma of andere (door de organisatie te regelen) waardering.

Verdeling:

Brons	Score tussen: 1,00-18,00
Zilver	Score tussen: 18,01-21,00
Goud	Score van 21,01 of hoger

In de bijlage is een voorbeelddiploma opgenomen die gebruikt kan worden.

Choreografie

Elk team heeft de keuze uit drie voorgeschreven oefeningen. De choreografie van de oefening mag alleen aangepast worden als een team te weinig/te veel muziek heeft.

In het geval van te weinig tijd mag er een deel van de choreografie weggelaten worden. In het geval van te veel tijd mogen er bewegingen toegevoegd worden welke passend zijn bij het team en de choreografie.

Kledingvoorschriften

De keuze van de wedstrijdkleding, 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. Voorbeelden van juiste pakken zijn te vinden in het A/B/C en D/E wedstrijdreglement.

Uitzondering:

Bij het instapniveau zijn de volgende pakken ook toegestaan:

	
<p>Pakken welke bij de standaard sportwinkel te koop zijn. Ook al voldoet het rokje niet aan de kledingvoorschriften zoals deze in het A/B/C en D/E reglement gegeven worden.</p>	<p>Pakken met verenigingslogo.</p>

Let op:

Balletpakjes met een opstaande tutu of veel tule zijn vanwege veiligheidsredenen niet toegestaan.



**Dutch
Gymnastics**

Naam: _____

Partner van: _____

Datum: ____ - ____ - ____

Zilver |

Goud |

Brons

DIPLOMA

Acrobatische Gymnastiek