

ONDER DANKZEGGING AAN

President	Arturs Mickevics	LAT
1 ^e Vice-president	Andrew Tombs	GBR
2 ^e Vice-president	Julio Marcos	ESP
Lid	Holger Albrecht	GER
Lid	Jeff Thomson	CAN
Lid	Hiroyuki Tomita	JPN
Lid	Huang Liping	CHN
Athletes representative	Aljaz Pegan	SLO

Illustraties	Koichi Endo	JPN
	T. Makita	JPN
Symbolen	Andrew Tombs	GBR
Engelse vertaling	Adrian Stoica	ROU
	Hardy Fink	CAN
	Steve Butcher	USA
Franse vertaling	Adrian Stoica	ROU
	J.F. Blanquino	FRA
	Y. Bertinchamps	BEL
	Bruno Martin	CAN
Spaanse vertaling	Julio Marcos	ESP
Uitwerking en layout	Julio Marcos	ESP

NEDERLANDSE VERTALING

Vincent Reimering
Robert van Oort
Raymond Nankoe
Ruben Bakema
Ward Joosten
Gerard Breed
Hans Koolen
Jean Wijnands
Gijjan Koedood
Arno Pluk
Rogier Hellenbrand
Leonique Rijnen

Bovenbouw

Vincent Reimering
Robert van Oort
René de Koster
Jean Wijnands
Hans Koolen
Paul Geeraets

PROJECTMANAGEMENT EN REDACTIE

Vincent Reimering	Projectmanagement
Robert van Oort	Uitwerking en Layout

AFKORTINGEN

MTC	-	Men's Technical Committee
OS	-	Olympische Spelen
WC	-	Wereldkampioenschappen
TR	-	Technisch Reglement
COP	-	FIG-reglement
FX	-	Vloer
PH	-	Paard-voltige
SR	-	Ringen
VT	-	Sprong
PB	-	Brug
HB	-	Rekstok
DV	-	Moeilijkheid (A, B, C, D, E, F, G, H, I)
CV	-	Verbindingswaarde
EG	-	Elementgroep
NR	-	Niet-erkenning

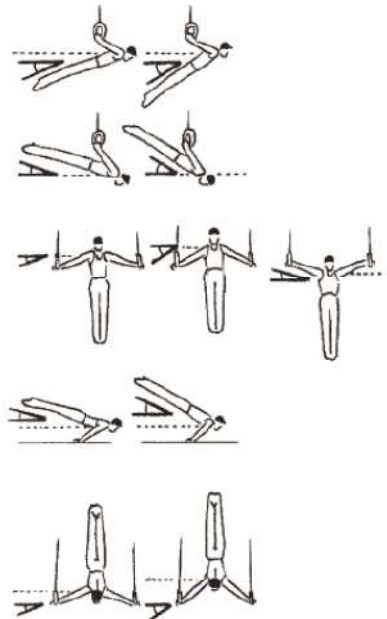
VERSIEGESCHIEDENIS

Versienr.	Publicatiedatum	
1.0	Juli-2022	
1.1	Oktober-2022	<ul style="list-style-type: none"> - Tekstuele wijzigingen (tikfouten, vertaalfouten etc.) - Wijzigingen FIG Newsletter 1 en FIG CoP versie juli 2022 - Toevoeging TA Ringen (Vanuit ruglingse (2sec) langzaam terugkomen tot vouwhang) Zie bijlage 2 voor de exacte wijzigingen.

9. Voor krachthoudingen of simpele houdingsposities (op alle toestellen) met een hoekafwijking ten opzichte van de perfecte houdingspositie gelden de volgende technische afrekken:

Kleine fout	Middelgrote fout	Grote fout
Tot 15°	>15°-30°	>30° >45° niet erkennen

Voorbeelden:



- a) Afwijkingen in de houdingspositie van meer dan 30° krijgen een grote fout van de E-jury. In aanvulling: afwijkingen van meer dan 45° leiden tot niet erkennen van het element door de D-jury.
10. Het heffen vanuit een statisch kracht element, welke niet de moeilijkheidswaardering heeft gekregen om welke reden dan ook, krijgt ook geen moeilijkheidswaardering toegekend. Het krachtdeel kan worden erkend als het aan de technische eisen voldoet.
11. In het geval dat een voorafgaande krachthouding een aftrek voor niet correcte technische uitvoering of eindpositie heeft gekregen, krijgt de turner dezelfde aftrek, tot een maximum van 0.30 punt voor het heffen uit dit krachtelement, als daarmee het heffen vereenvoudigd is. Deze interpretatie geldt alleen als een hoge positie of een technisch slecht uitgevoerde houding de daaropvolgende hefbeweging vereenvoudigt (d.w.z. niet voor hefbewegingen uit een foutieve hoeksteun of met overgrip, of tijdfouten bij houdingselementen). Deze aftrek geldt alleen voor verbonden krachthoudingen waarvan de eerste te hoog wordt vastgehouden.
12. Technische afrekken voor gradenafwijkingen ten opzichte van de perfecte eindpositie kunnen ook worden toegepast voor zwaaibewegingen. In de meeste gevallen wordt de eindpositie gedefinieerd als perfecte handstand of bij het flanken op voltige als perfecte dwarssteun of perfecte parallelsteun. Voor zwaai elementen geldt het volgende:

- a. Op vloer, voltige, ringen, brug en rek, wordt van zwaai-elementen eerder verwacht dat ze door in plaats van tot de handstand worden geturnd, omdat dit anders ten koste kan gaan van het ritme van de oefening. Om deze reden is een lichte afwijking tot 15° van de perfecte handstand toegestaan om het element te beëindigen. Een kleine aftrek wordt gegeven als de gradenafwijking van de handstand 16° tot 30° is.
- b. Bij voltige moeten kringflanken alsook de meeste andere elementen in-, van of tot een perfecte dwars- of parallelsteun met een maximale afwijking van 15° worden uitgevoerd. Elke keer als er een duidelijke afwijking optreedt in de oefening, zal er een puntenaftrek worden gegeven voor de gradenafwijking. Dit betekent dat de E-jury aftrek zal geven voor elke scheef uitgevoerde kringflank, terwijl de D-jury het element niet erkent als er een afwijking van meer dan 45° ten opzichte van de correcte steunpositie getoond wordt.
13. Afwijkingen tijdens de zwaai-elementen die door handstand gaan of die eindigen in de handstand of die eindigen in een krachthouding (zie extra regels in Artikel 15.2 voor rek), worden als volgt bestraft:
- | | |
|-------------|--------------------------------------|
| Tot 15° | Geen aftrek |
| 15° tot 30° | Kleine fout |
| 30° tot 45° | Middelgrote fout |
| >45° | Grote fout en niet erkennen (D-jury) |
- NB: Afwijkingen van de eindpositie van meer dan 45° (of van meer dan 90° bij elementen met een lengteasdraai) leiden tot grote aftrek door de E-jury en het niet erkennen van het element door de D-jury. In sommige gevallen is het wel mogelijk om een element met lengteasdraai dat niet volledig is uitgedraaid, te erkennen als een element met een lagere waarde in overeenstemming met de hoeveelheid draai die bereikt is.
14. Aan ringen mogen de schouders bij zwaaien tot een krachthouding, niet boven de eindhouding uit stijgen. Indien de schouders wel boven de eindhouding uitkomen is de aftrek als volgt:
- | | |
|-------------|--------------------------------------|
| Tot 15° | Geen aftrek |
| 15° tot 30° | Kleine fout |
| 30° tot 45° | Middelgrote fout |
| >45° | Grote fout en niet erkennen (D-jury) |
15. Alle houdingen moeten tenminste 2 seconden vanaf het moment van volledige rust worden aangehouden. Elementen die niet worden aangehouden, krijgen een grote aftrek door de E-jury en worden door de D-jury niet erkend.
- | | |
|------------------|-----------------------------|
| 2 seconden | geen aftrek |
| minder dan 2 sec | middelzware aftrek |
| geen stop | grote fout en niet erkennen |
16. Aftrekken voor een slechte landing staan in artikel 9.4 genoemd. Een correcte landing is een landing die wordt voorbereid, niet een landing die bij toeval tot de eindpositie in stand komt. Een element moet met een dergelijk excellente techniek worden uitgevoerd, dat het door de turner compleet geturnd is en dat de turner genoeg tijd heeft, om de draai te reduceren en/of het lichaam voor de landing te strekken.

Fout	Klein	Middel	Groot
	0.10	0.30	0.50
Aftrekken voor esthetische- en uitvoeringsfouten			
Onduidelijke lichaamshouding (hurk, hoek, strek)	+	+	
Verplaatsen van de hand of corrigeren van de greep (elke keer)	+		
Lopen in handstand of huppen (elke stap of hup)	+		
Het toestel of de vloer licht toucheren	+		
Zwaar toucheren van het toestel of de vloer			+
De turner aangeraakt maar niet geassisteerd door de trainer gedurende de oefening		+	
Onderbreking van de oefening zonder val			+
Gebogen armen, gebogen benen, benen geopend	+	+	+
Slechte lichaamshouding of houdingscorrectie in de eindpositie	+	+	
Salto's met knieën of benen geopend	≤ schouder breedte	> schouder breedte	
Benen geopend bij de landing	≤ schouder breedte	> schouder breedte	
Onzekerheid, kleine voetbeweging of armbewegingen bij de landing	+		
Evenwichtsverlies gedurende elke landing zonder val of steun van een hand (maximaal -1.0 voor alle stappen en huppen)	Licht evenwichtsverlies, kleine stappen of huppen, 0.10 per stap	Grote stap of hup of het raken van de mat met 1 of 2 handen	
Val of steunen op de mat met 1 hand of 2 handen			1.00
Val gedurende de landing zonder dat de voeten eerst de mat raken			1.00 en niet erkennen door de D-jury
A-typisch spreiden		+	
Andere esthetische fouten	+	+	+

Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Aftrekken voor technische fouten			
Afwijkingen bij zwaaien tot of door handstand of in kringflanken	15°-30°	31°-45°	> 45° en niet erkennen
Gradenafwijkingen van de perfecte houding	t/m 15°	16°-30°	31° - 45° > 45° en niet erkennen
Heffen vanuit slechte houdingen	Dezelfde aftrek als die voor de slechte houding wordt herhaald met een max van 0.3		
Onvolledige draaien	t/m 30°	31° - 60°	61° - 90° > 90° en niet erkennen
Gebrek aan hoogte of amplitude bij salto's en vlucht-elementen	+	+	
Extra of onderbroken steun van de handen	+		
Kracht met zwaai en omgekeerd (zie ringen)	+	+	+
Duur van de houdingen (2 seconden)		<2 sec	Geen stop en niet erkennen
Onderbreking bij opwaartse bewegingen	+	+	
Dalen van de benen bij elementen tot handstand (van de originele positie)	0 - 15°	16°-30°	31°-45° >45° niet erkennen
Onstabiel in- of vallen vanuit handstand	+	zwaai of grote balansverstoring	
Vallen van- of op een toestel			1.0
Loze zwaai of wegleggen		halve loze zwaai of wegleggen	hele loze zwaai
Hulp van een vanger, coach of trainer bij het voltooien van een element			1.0 en niet erkennen door de D-jury
Gebrek aan strekking voor de landing	+	+	
Andere technische fouten	+	+	+

Sectie 10: Vloer



Afmeting: 12 m. x 12 m.

Artikel 10.1 Beschrijving van een vloeroefening

Een vloeroefening bestaat voornamelijk uit acrobatische elementen, gecombineerd met andere gymnastische elementen zoals kracht-, balans- of lenigheidselementen, handstanden en choreografische combinaties die tezamen een harmonische- en ritmische oefening vormen waarbij het gehele vloeroppervlak (12mx12m) wordt gebruikt.

Artikel 10.2 Inhoud en samenstelling van een oefening

Artikel 10.2.1 Informatie over de presentatie van de oefening

1. De turner moet zijn oefening binnen de belijning, vanuit stilstand en met gesloten benen beginnen. De oefening (en beoordeling) daarvan begint bij de eerste voetbeweging van de turner.
2. Toegevoegde eisen voor de uitvoering en opbouw van de oefening:
 - a) De oefening moet geheel worden uitgevoerd binnen de belijning van de vloer. Elementen die buiten de belijning gestart worden, worden wel beoordeeld door de E-jury maar niet erkend door de D-jury.
 - i. De ruimte die beschikbaar is voor de vloeroefening is begrensd middels lijnmarkeringen of kleurscheidingen. Deze lijnmarkeringen zijn een onderdeel van het vloeroppervlak. De turner mag op deze lijnen stappen, maar er niet overheen.
 - ii. Overschrijdingen van de lijnmarkeringen worden door twee lijnrechters, diagonaal tegen over elkaar zittend beoordeeld. Elke lijnrechter observeert de twee lijnen die het dichtst bij hem liggen. Wanneer er een overtreding plaatsvindt, moet de lijnrechter het D1-jurylid hier schriftelijk van op de hoogte stellen volgens de volgende criteria:
 - Het raken of landen van een voet of een hand buiten de belijning = 0.10
 - Het raken of landen van voeten, handen, een voet en hand of met elk ander lichaamsdeel buiten de belijning = 0.30
 - Direct landen buiten de belijning = 0.30
 - Elementen die begonnen worden buiten de belijning hebben geen waarde.
Het D1-jurylid zal de aftrekken behorend bij de lijnoverschrijding in mindering brengen van de eindscore.
 - iii. Indien de turner buiten de belijning stapt, wordt er geen aftrek gegeven voor het terugstappen binnen de vloer.
 - b) De maximale tijdsduur van een vloeroefening bedraagt 75 seconden en wordt door een tijdwaarnemer gecontroleerd. Er is geen minimumtijd. Na respectievelijk 65 en 75 seconden wordt er een akoestisch signaal gegeven. De tijd wordt gemeten vanaf de eerste voetbeweging van de

turner tot en met de slotsprong, die tot stand met gesloten benen uitgevoerd moet worden. Bij overtreding van de toegestane tijd brengt de tijdwaarnemer het D1-jurylid op de hoogte en deze zal de bijbehorende aftrek in mindering brengen op het eindcijfer.

- c) Het gehele vloeroppervlak moet worden benut. Er is geen beperking voor wat betreft het aantal keren dat een diagonaal gebruikt kan worden voor acrobatische elementen. Echter, dezelfde diagonaal mag niet meer dan 3 keer achter elkaar gebruikt worden. Wanneer een turner dezelfde diagonaal 3 keer achter elkaar gebruikt, moet hij daarna een zijlijn naar een hoek van de vloer gebruiken





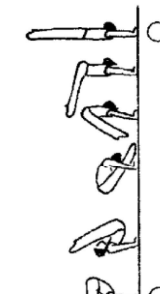
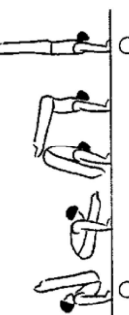
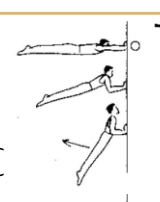

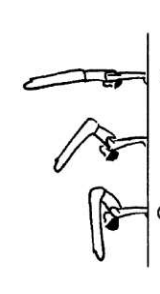




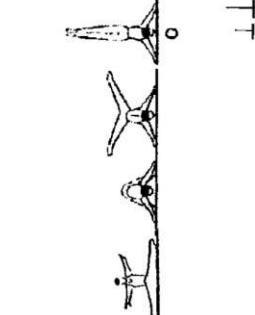
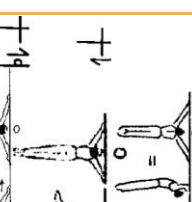
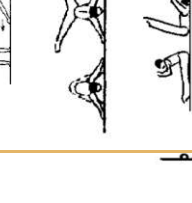
- De zijlijn is <12 meter (richting A-B, B-C, C-D, D-A)
- Diagonaal is elke andere acrobatische serie


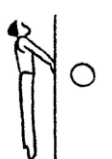


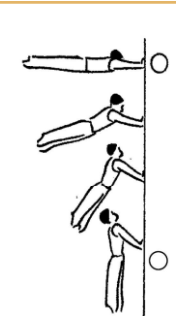
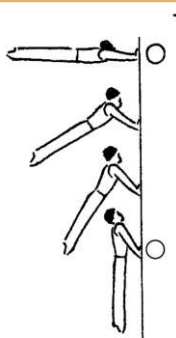

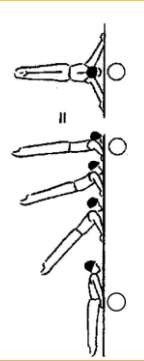


Verder moet een turner naar elke hoek of vanuit elke hoek van de vloer gaan. Als de laatste serie de turner naar een ongebruikte hoek brengt, telt deze voor de eis om deze hoek te gebruiken. Indien een turner niet naar en/of vanuit elke hoek gaat zoals omschreven, volgt er een eenmalige neutrale aftrek van 0.3 punt door het D1 jurylid. Indien de dezelfde diagonaal 4 keer achter elkaar gebruikt wordt, zal een eenmalige neutrale aftrek van 0.3 punt door het D1 jurylid in mindering worden gebracht op de eindscore.

- d) Een onderbreking van 2 seconden voor een acrobatische serie is niet toegestaan. Simpele armbewegingen behoren tot het nemen van een pauze. De pauzetijd wordt gemeten vanaf het moment dat de turner tot stand komt.
- e) Elk acrobatisch element of elke serie moet eindigen met een zichtbaar gecontroleerde landing alvorens verder wordt gegaan met een niet-acrobatisch element. Ongecontroleerde vluchtige landingen bij overgangen zijn niet toegestaan.
- f) De oefening moet eindigen met een acrobatisch element dat geland wordt met de voeten naast elkaar.
- g) Een gymnast mag geen eenvoudige stappen naar een hoek gebruiken. Er is sprake van eenvoudige stappen wanneer een gymnast zichzelf over de vloer verplaatst zonder choreografische beweging (draaien ≥ 180 graden, sprongen, been boven horizontaal tijdens stap, enz.).
- h) De aftrek voor esthetische en uitvoeringsfouten in salto's wordt toegepast per element en niet voor elke afzonderlijke salto binnen een element
3. Voor een volledige lijst van fouten en aftrekken om een oefening te beoordelen, wordt verwezen naar hoofdstuk 9 en de opsomming van aftrekken in artikel 9.4 en 10.3


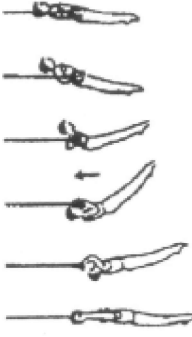


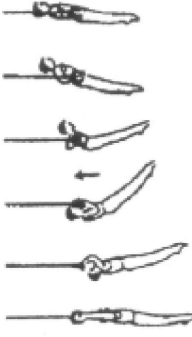
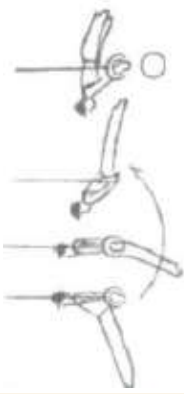

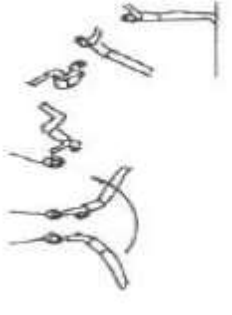

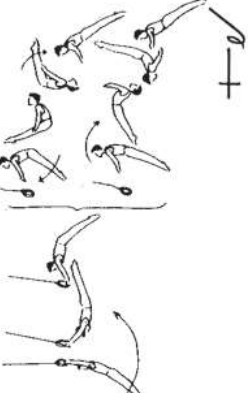
Artikel 10.2.2 Informatie m.b.t. de D-score.

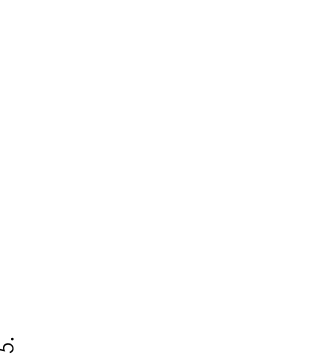



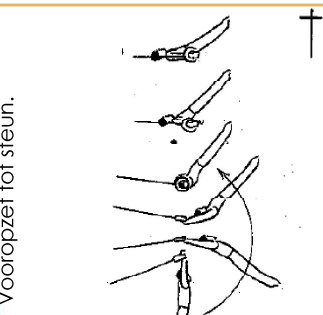




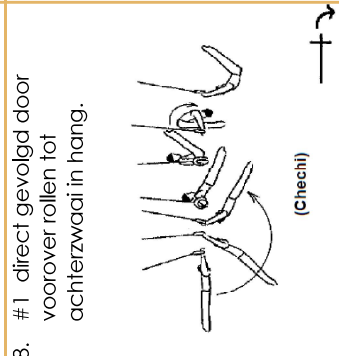
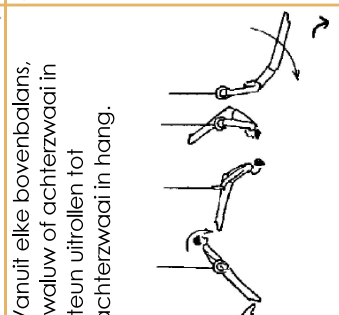

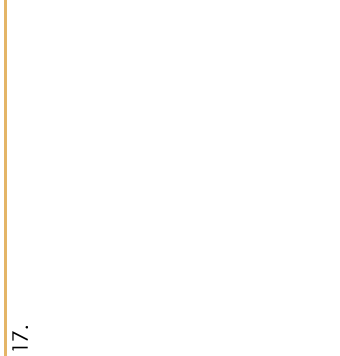


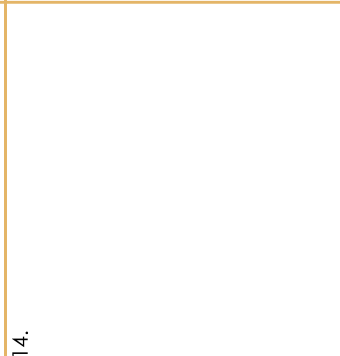
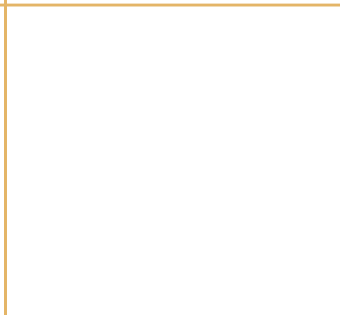

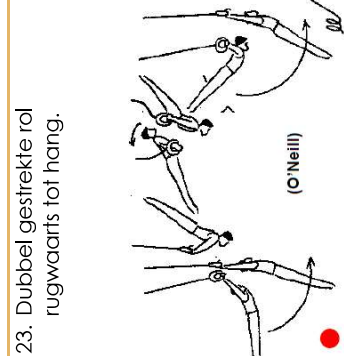
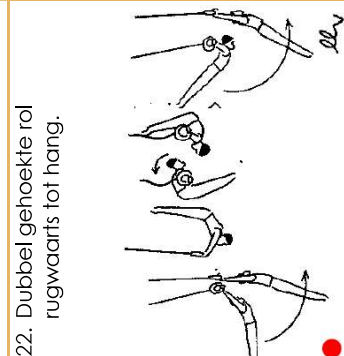
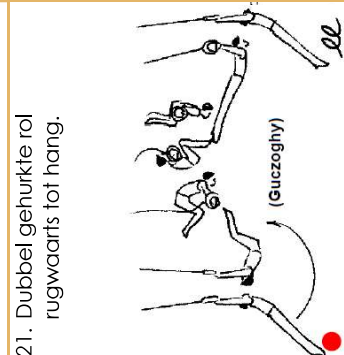
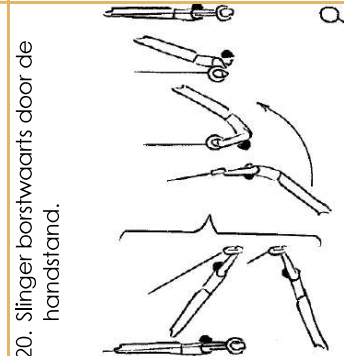
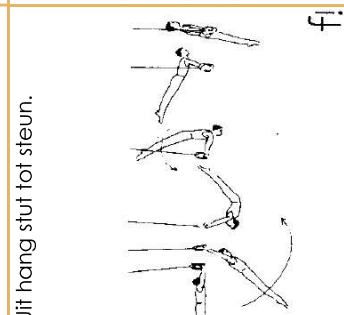

1. De elementgroepen zijn:
 - i. Niet-acrobatische elementen
 - ii. Acrobatische elementen voorwaarts
 - iii. Acrobatische elementen achterwaarts
2. Het laatste element van een oefening mag niet uit elementgroep I komen.
3. Een meervoudig salto-element is verplicht in de oefening en moet binnen de 10 tellende elementen vallen (8 voor junioren).
4. Informatie over de moeilijkheid en de elementgroepen:

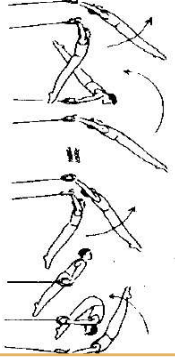
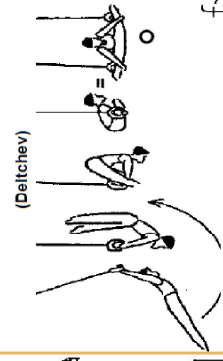
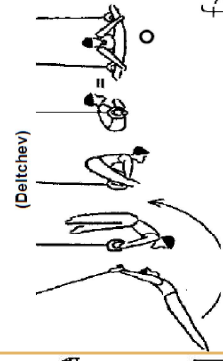
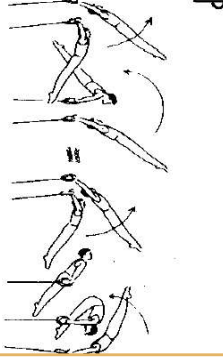

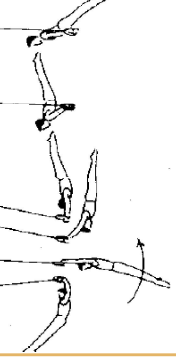
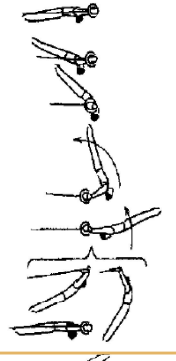
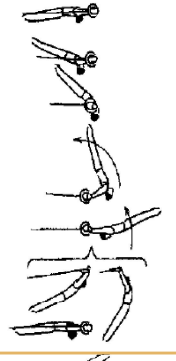
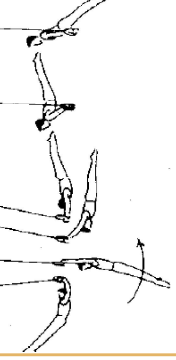

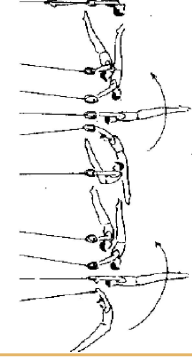
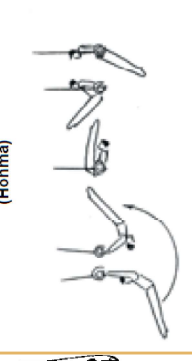
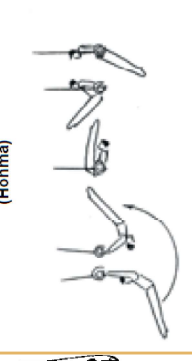
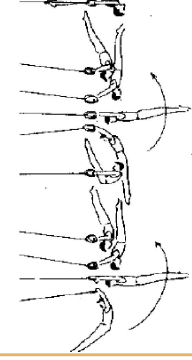

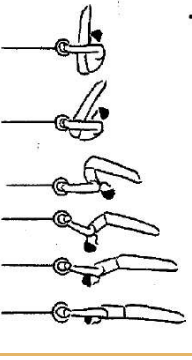


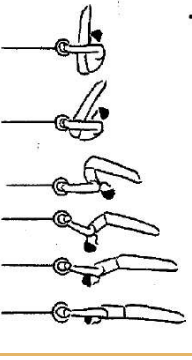

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
EG I: Niet acrobatische elementen					
1. Vanuit handstand dalen tot hoeksteun of gespreide hoeksteun (2 s) 	2. Spitz 	3. Spitz met benen horiz ontaald (Manna) 	4. 	5. 6.	
7. Uit spreidstand heffen naar handstand (2 s). 	8. Met gehoekt lichaam en gestrekte armen, of gestrekt lichaam gebogen armen heffen met gesloten benen tot handstand (2s) 	9. Spitz (2 s) heffen naar handstand (2 s). Ook met gespreide benen. 	10. Manna (2 s) heffen naar handstand (2 s). Ook met gespreide benen. 	11. 12.	
13. Uit buiklig rol tot handstand (2 s) 	14. Vanuit ligsteun, spagaat, hoeksteun of spreidhoeksteun heffen tot handstand (2 s). 	15. 	16. Uit Manna (2 s) disloqueren naar handstand (2 s). 	17. 18.	
19. Handstand (2 s). 	20. Heffen tot, dalen naar of opzet tot Japanese handstand (2 s) 	21. Vanuit spagaat heffen tot Japanese handstand (2 s) 	22. 	23. 24.	




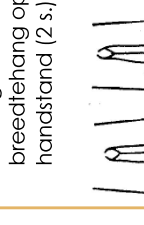
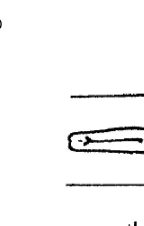
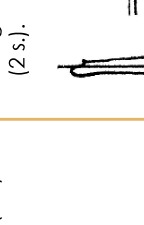


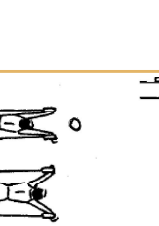


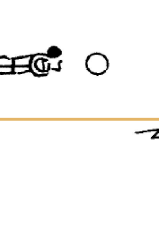



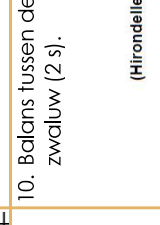
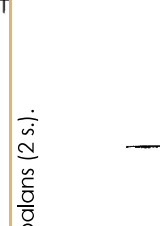
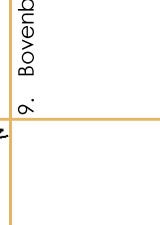

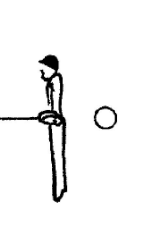


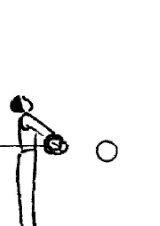

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
EG I: Niet acrobatische elementen					
25. Gespreide bovenbalans (2 s).			27. Zwaluw (2 s). 	28.	30.
31. 1/2 of 1/1 draai in of tot handstand.		32. Uit gespreide bovenbalans (2 s) heffen tot handstand (2 s).		33. Uit bovenbalans (2 s) heffen tot handstand (2 s). 	36.
37. Vanuit hoeksteun achterover rollen tot stand.		39.	40. (Alvarito) 	41.	42.
43.	44. Endo rol tot handstand (2 s).	45. Endo rol gehoekt tot handstand (2 s) (benen gesloten).	46.	47.	48.
			* Element hoeft niet vanuit handstand te komen om erkend te worden.		

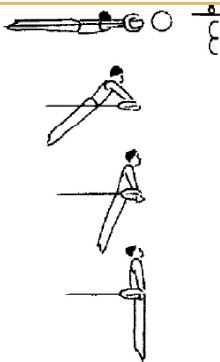
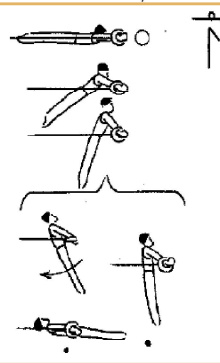
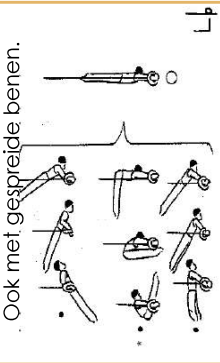
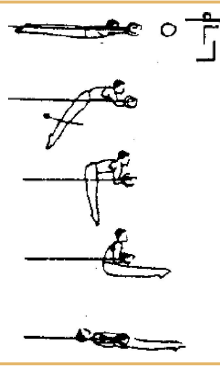
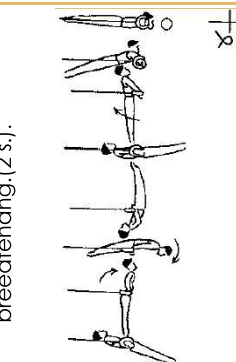
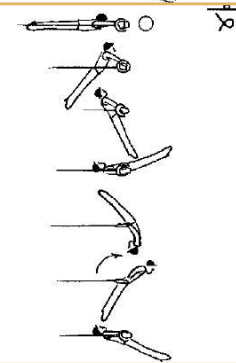
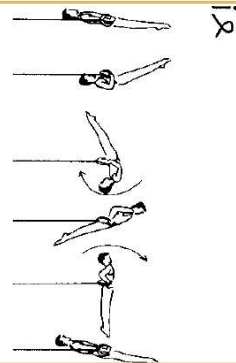
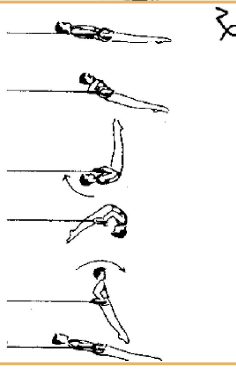

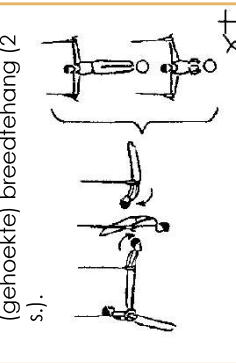
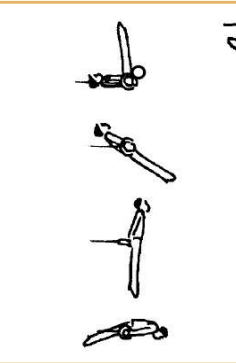





Nederlandse tA-elementen


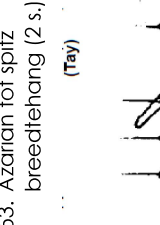

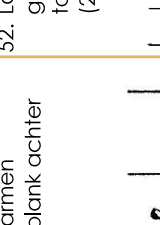





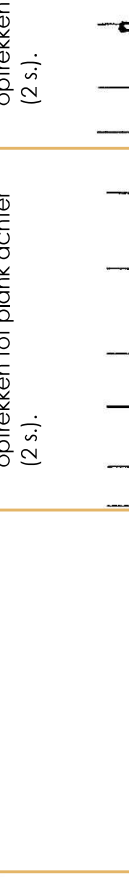

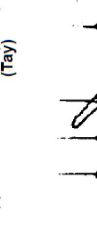
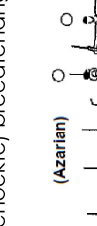
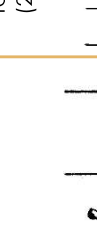
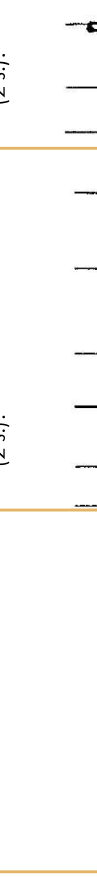

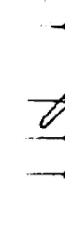



<p>EG I</p>	<p>1. Honma gehurkt</p> 	<p>2. Stutrol gehurkt</p> 	<p>3. Steunwaai naar handstand met gebogen armen</p> 	<p>4.</p>	<p>5.</p>
<p>EG II</p>	<p>1. Schouderstand</p> 	<p>2. Geleijkhandig opzetten tot steun</p> 	<p>3. Vanuit ruglingse hang (2sec) langzaam terugkomen tot vouwhang</p>	<p>4.</p>	<p>5.</p>
<p>EG III</p>	<p>1. vanuit steunwaai naar bovenbalans met gespreide benen</p> 	<p>2.</p>	<p>3.</p>	<p>4.</p>	<p>5.</p>
<p>EG IV</p>	<p>1. Salto achterover gehurkt (ook met draai)</p> 	<p>2. Salto voorover gehurkt (ook met draai)</p> 	<p>3. Achteropzet met salto rw gehurkt (Köste)</p> 	<p>4. Köste gehoeft of gestrekt</p> 	<p>5.</p>

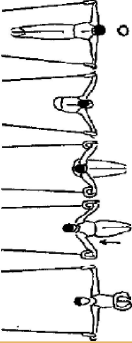
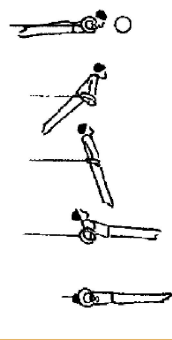
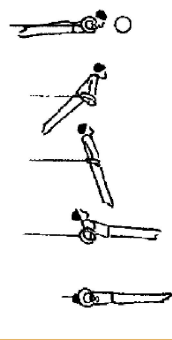
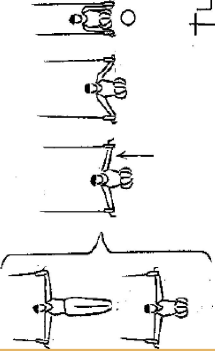
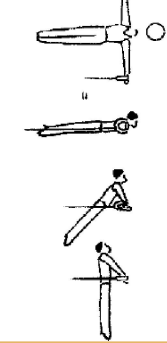
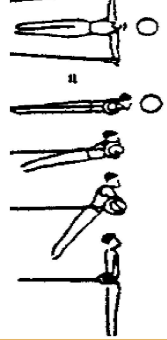
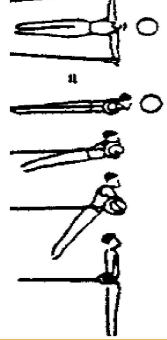
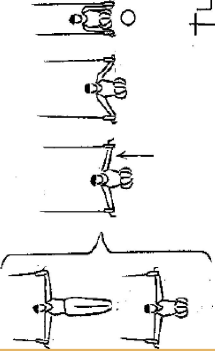
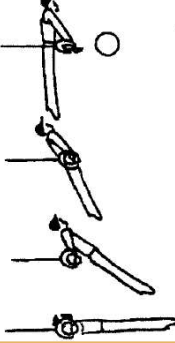



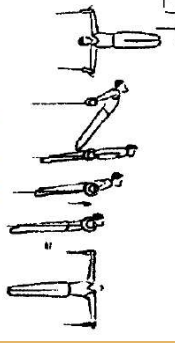
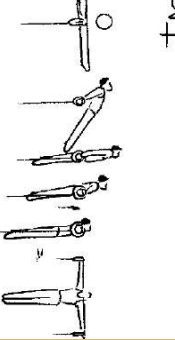
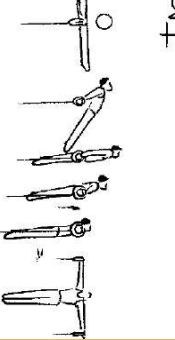
A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
EG I: Kip en zwaai elementen & zwaaien door of tot de handstand.					
1. Vooropzet tot steun. 	2. 	3. 	4. 	5. 	6. 
7. Vanuit elke bovenbalans, zwaluw of achterzwaai in steun uitrollen tot achterzwaai in hang. 	8. #1 direct gevolgd door voorover rollen tot achterzwaai in hang. 	9. 	10. 	11. 	12. 
13. 	14. 	15. 	16. 	17. 	18. 
19. Uit hang stut tot steun. 	20. Slinger boorstwaarts door de handstand. 	21. Dubbel gehurkte rol rugwaarts tot hang. 	22. Dubbel gehoekte rol rugwaarts tot hang. 	23. Dubbel gestrekte rol rugwaarts tot hang. 	24. 

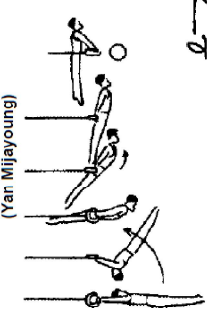
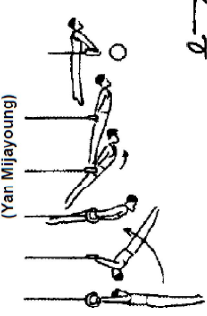
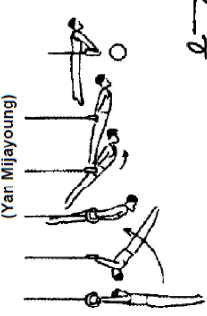
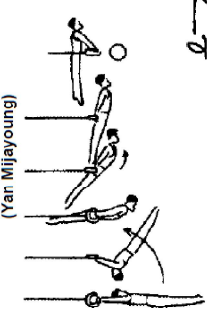
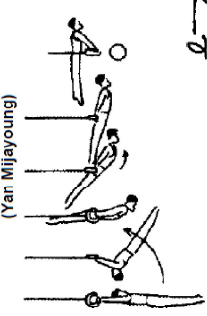
A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
EG I: Kip en zwaai elementen & zwaaien door of tot de handstand.					
25. Disloque gehoekt of gestrekt. 	26. Stut tot gespreide hoeksteun met de benen steunend boven de ringen (2 s.). 	27. 	28. 	29. 	30.
31. Achterpzet tot steun. 	32. Slinger rugwaarts door de handstand. 	33. 	34. 	35. 	36.
37. Inloque gehoekt of gestrekt. 	38. Achterzwaai met salto gehoekt vw tot steun. 	39. Honma gestrekt. 	40. 	41. 	42.
43. Langzaam inkogelen uit hang. 	44. 	45. Dubbel salto vw. gehurkt tot hang. 	46. Dubbel salto vw gehoekt of gestrekt tot hang. 	47. 	48.

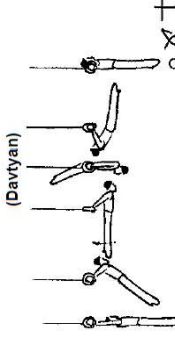
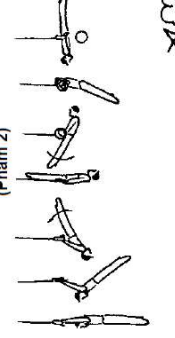
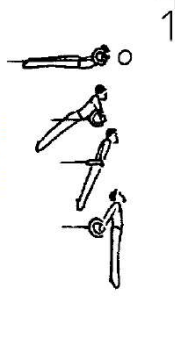
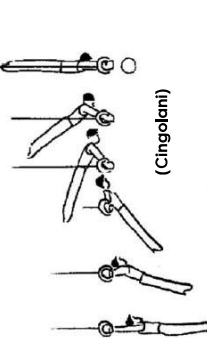
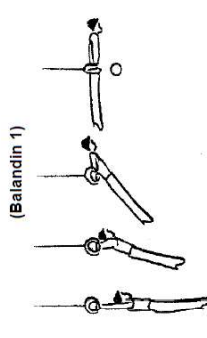
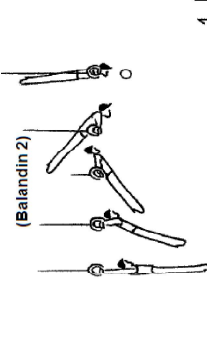
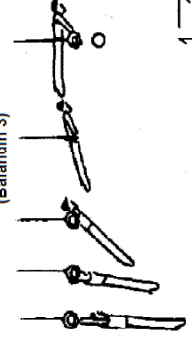
A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
EG II: Kracht en houdingselementen (2 sec.)					
1. Hoeksteun (2 s.) of spreidhoeksteun (2 s.). 	2. Spitzwinkelstütz, spitz (2 s.). 	3. Omgekeerde breedtehang (2 s.). 	4. Uijt omgekeerde breedtehang opdrukken tot handstand (2 s.). 	5. 	6. 
7. Plank achter (2 s.). 	8. 	9. Bovenbalans (2 s.). 	10. Balans tussen de ringen, zwaluw (2 s.). 	11. Omgekeerde zwaluw (2 s.). 	12. 
13. Plank voor (2 s.). 	14. Alle breedtehangen (2 s.). 	15. Breedtehang met benen verticaal, spitz breedtehang, (2 s.). 	16. 	17. 	18. 
19. Gespreide bovenbalans (2 s.). 	20. 	21. 	22. Vanuit spitz breedtehang opdrukken naar spitz (2 s.). 	23. Uit hang optrekken met gestrekte armen tot spitz breedtehang (2 s.). 	24. 

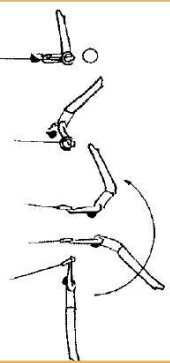
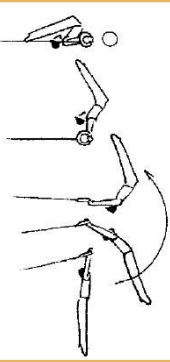

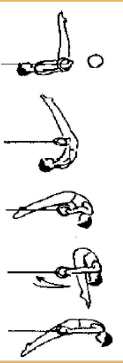
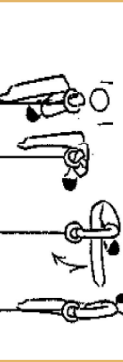

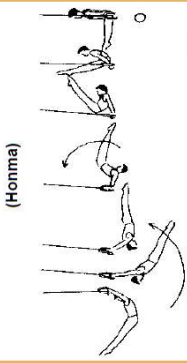

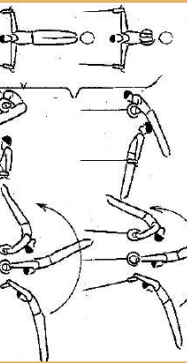
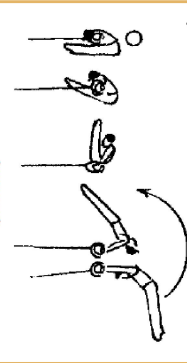


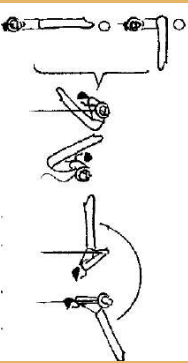

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
EG II: Kracht en houdingselementen (2 sec.)					
25. Handstand heffen met gebogen armen en lichaam (2 s.). Ook met gespreide benen. 	26. Handstand heffen met gestrekte armen en gebogen lichaam of gebogen armen en gestrekt lichaam. (2 s.). Ook met gespreide benen. 	27. Handstand heffen met gestrekt lichaam en gestrekte armen (2 s.). 	28. Uijt zwaluw heffen naar handstand met gestrekt lichaam en armen (2 s.). 	29.	30.
31. Langzame rol vw. Gehoekt tot steun 	32. Langzame rol vw. gestrekt tot steun. 	33. Langzame rol vw. gestrekt en met gestrekte armen tot handstand. (2 s.). 	34. Langzame rol vw. gestrekt en met gestrekte armen tot omgekeerde breedtehang. (2 s.). 	35.	36.
37. 	38. Langzame rol rw. met gestrekte armen en lichaam tot hoeksfeun (2 s.). 	39. Langzame rol vw. met gestrekt lichaam (armen gestrekt of gebogen) tot (gehoekte) breedtehang (2 s.). 	40. 	41.	42.
43. 	44. 	45. 	46. 	47.	48.

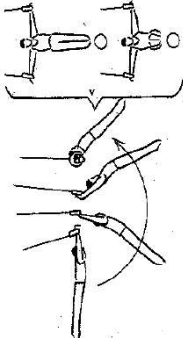
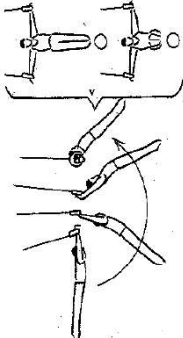
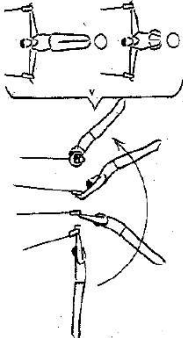
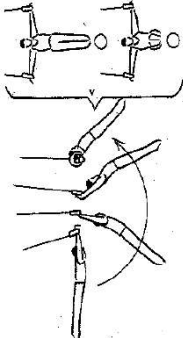
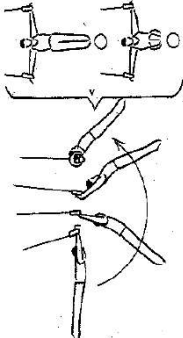
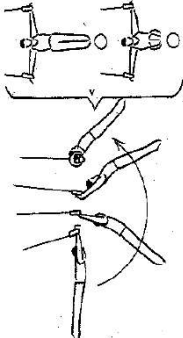
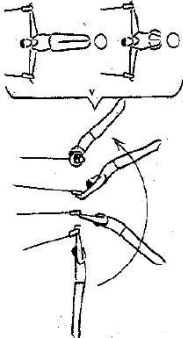
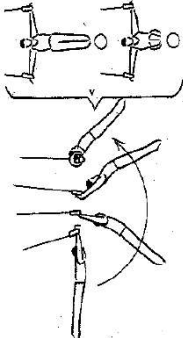
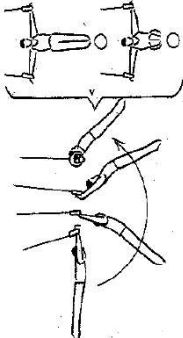
A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
EG II: Kracht en houdingselementen (2 sec.)					
49.	50. Met gebogen armen optrekken tot plank achter (2 s.). 	51. Met gestrekte armen optrekken tot plank achter (2 s.). 	52. Langzame rol nw met gestrekte armen en lichaam tot (gehoekte) breedtehang (2 s.). 	53. Azarian tot spitz breedtehang (2 s.) (Tray) 	54. 
55.	56. Uit breedtehang voorover draaien tot plank achter (2 s.). 	57. Optrekken met gestrekte armen tot hoeksteun (2 s.). 	58. Vanuit of door plank achter, met gestrekte armen opzetten tot (gehoekte) breedtehang (2 s.). 	59. Nakyama tot spitz breedtehang (2 s.). (NG Kiu Chung) 	60. Vanuit of door plank achter, met gestrekte armen opzetten door breedtehang tot omgekeerde zwaluw. (2 s.). (Zahran) 
61.	62. Uit handstand horizontaal dalen tot plank achter. (2 s.). 	63. Uit steun of breedtehang langzaam dalen en optrekken met gestrekte armen tot breedtehang (2 s.). (Li Xiaoshuang) 	64. Met gestrekte armen optrekken tot (gehoekte) breedtehang (2 s.). 	65. Uit bovenbalans horizontaal dalen tot plank achter en opduwen tot zwaluw (2 s.) of vanuit zwaluw of bovenbalans dezelfde actie tot bovenbalans (2 s.). (Van Gelder) 	66. Uit hang met gestrekte armen optrekken tot omgekeerde zwaluw. (2 s.). 
67.	68. Uit handstand langzaam dalen met gestrekte armen door omgekeerde breedtehang tot omgekeerde hang. 	69. 	70. Uit zwaluw opduwen tot bovenbalans (2 s.). 	71. Uit zwaluw langzaam dalen tot plank achter en opduwen tot zwaluw (2 s.). 	72. Uit plank achter tot zwaluw of bovenbalans (2 s.). (Zanetti) 

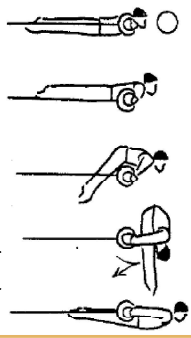
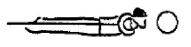
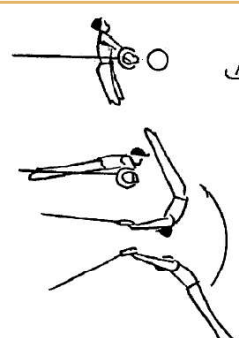
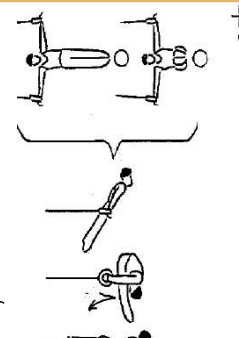
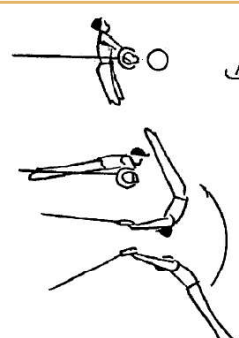


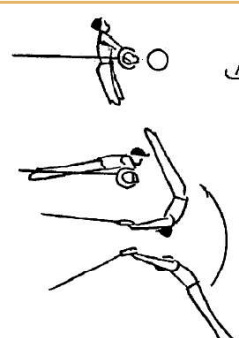
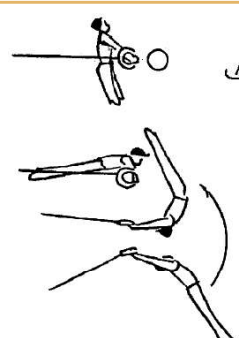
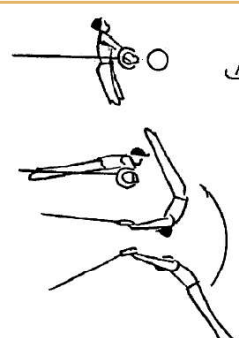


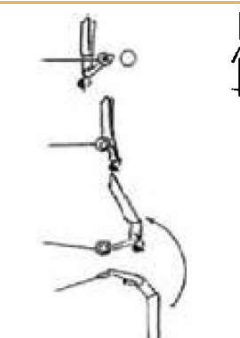
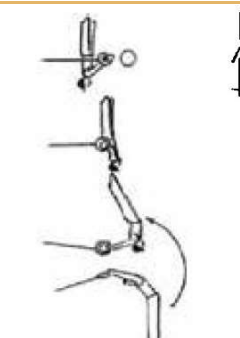
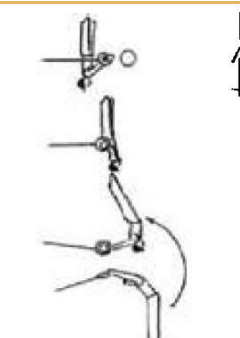


A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
EG II: Kracht en houdingselementen (2 sec.)					
73.	74.	75.	76. Uit gehoekte breedtehang opdrukken tot omgekeerde breedtehang (2 s.). 	77. Uit breedtehang met gestrekt lichaam opdruwen tot omgekeerde breedtehang (2 s.). 	78. 
79.	80.	81. Vanuit (gehoekte) breedtehang opdruwen tot hoeksteun (2 s.). 	82. Vanuit bovenbalans opdruwen tot omgekeerde breedtehang (2 s.). 	83. Uit zwaluw opdruwen tot omgekeerde breedtehang (2 s.). 	84. 
85.	86.	87. 	88. Uit breedtehang opdruwen tot bovenbalans zonder eerst naar steun te gaan (2 s.). 	89. Uit breedtehang opdruwen naar zwaluw (2 s.). 	90. 
91.	92.	93. 	94. Vanuit omgekeerde breedtehang langzaam dalen tot omgekeerde hang gevolgd door langzame stut tot breedtehang (2 s.). <i>(Vertraging)</i> 	95. Vanuit omgekeerde breedtehang langzaam dalen naar omgekeerde hang gevolgd door langzame stut tot zwaluw (2 s.). <i>(Vertraging)</i> 	96. 

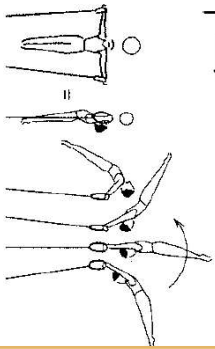
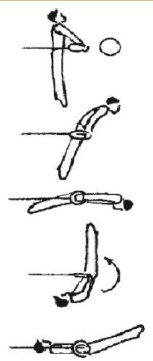
A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
EG II: Kracht en houdingselementen (2 sec.)					
97.	98.	99.	100.	101. Langzame rol rw met gestrekte armen en lichaam tot bovenbalans (2 s.). (Yan Mijayoung) 	102.
103.	104.	105.	106.	107. Langzame rol rw met gestrekte armen en lichaam tot zwaluw (2 s.) 	108.
109.	110.	111.	112.	113. Langzame rol rw met gestrekte armen en lichaam door zwaluw tot handstand (2 s.) (Ait Said) 	114.
115.	116.	117.	118. Langzame rol vw gestrekt met gestrekte armen door breedtehang en opduwen tot bovenbalans zonder door steun te gaan (2 s.) (Ng Kiu Chung 2) 	119. Langzame rol vw met gestrekte armen en lichaam door breedtehang tot omgekeerde breedtehang (2 s.) (Wym) 	120. Azarian tot omgekeerde zwaluw (2 s.) (Tulloch) 

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
EG II: Kracht en houdingselementen (2 sec.)					
121.	122.	123.	<p>124. Langzame rol vv met gestrekte armen en lichaam tot breedtehang, ook vanuit omgekeerde hang. (2 s.)</p>  <p>(Davyan)</p>	<p>125. Langzame rol vv met gestrekte armen en lichaam door breedtehang tot zwaluw. (2 s.)</p>  <p>(Pham 2)</p>	<p>126. Vanuit plank achter opdrukken met gestrekte armen en lichaam tot omgekeerde breedtehang (2 s.)</p>  <p>(Carmona)</p>
127.	128.	129.	<p>130. Uit hang opdrukken tot steun en heffen met gestrekte armen en lichaam tot handstand (2 s.)</p>  <p>(Cingolani)</p>	<p>131. Uit hang optrekken tot zwaluw (2 s.)</p>  <p>(Balandin 1)</p>	<p>132. Uit hang opdrukken met gestrekte armen tot omgekeerde breedtehang (2 s.)</p>  <p>(Balandin 2)</p>
133.	134.	135.	136.	<p>137. Uit hang optrekken tot bovenbalans (2 s.)</p>  <p>(Balandin 3)</p>	138.
139.	140.	141.	142.	143.	144.

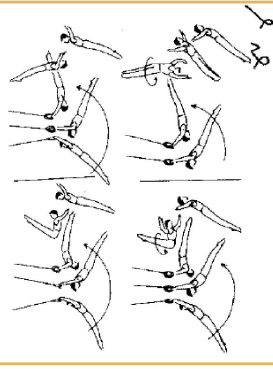
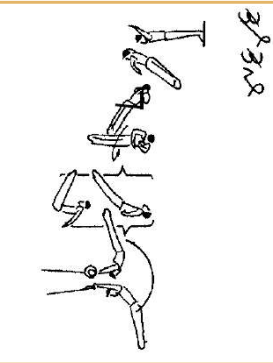
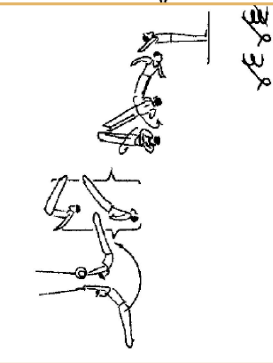
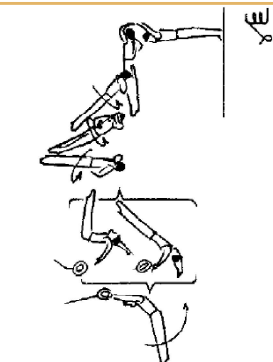


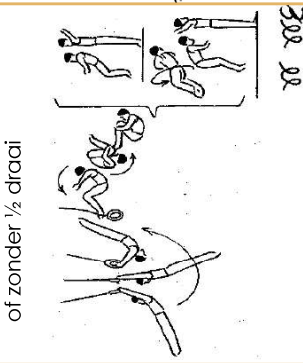
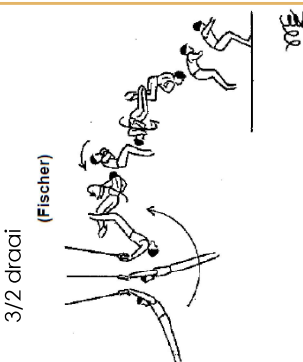

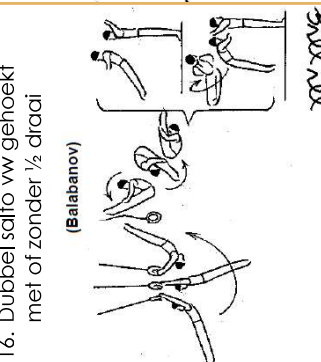
A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
EG III: Elementen tot krachthoudingen (2 sec.)					
1.	2. Vooropzet tot hoeksteun (2 s.) 	3. Vooropzet tot spitz (2 s.) 	4. 	5.	6.
7.	8. Kip tot hoeksteun (2s.) 	9. Kip tot spitz (2 s.) 	10. 	11.	12.
13.	14. Achterzwaai tot salto vw gehoekt tot hoeksteun (2 s.)  (Honma) hL	15. 	16. Salto vw tussen de ringen direct tot (gehoekte) breedtehang (2 s.) 	17. Salto vw tussen de ringen direct tot spitz breedtehang (2 s.)  (Tanaka) ht	18.
19.	20. 	21. 	22. Steunzwaai tot salto vw tot (gehoekte) breedtehang (2 s.) 	23. 	24.

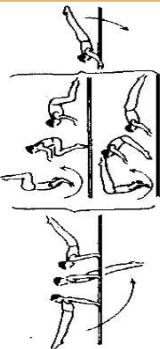
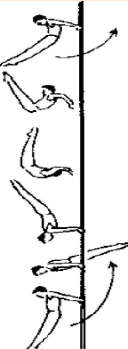


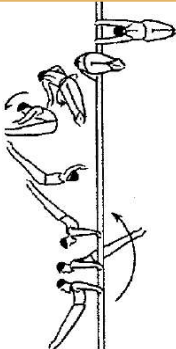
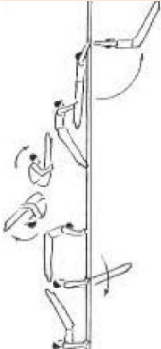
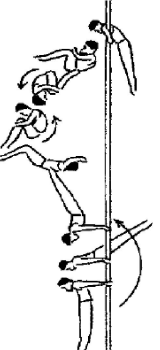
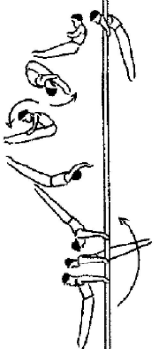



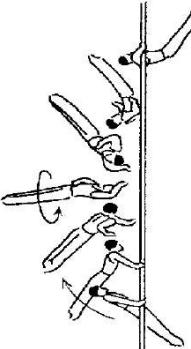



A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
EG III: Elementen tot krachthoudingen (2 sec.)					
25.	26.	27. Vooropzet tot (gehoekte) breedtehang (2 s.) 	28.	29.	30.
31.	32.	33. Achteropzet tot (gehoekte) breedtehang (2 s.) 	34. Achteropzet tot spijz breedtehang (2 s.) (Kato) 	35.	36.
37.	38.	39. Kip tot (gehoekte) breedtehang (2 s.) 	40. Kip tot spijz breedtehang (2 s.) (Molinari) 	41.	42. Kip tot omgekeerde zwaluw (2 s.) 
43.	44.	45. Stuit tot (gehoekte) breedtehang (2 s.) 	46. Rugwaartse kip tot ovenbals (2 s.) 	47. Rugwaartse kip tot zwaluw (2 s.) 	48.

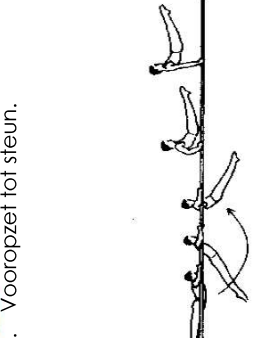
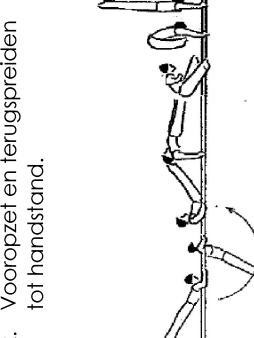
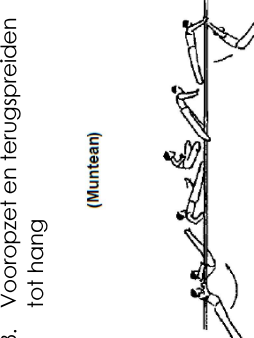

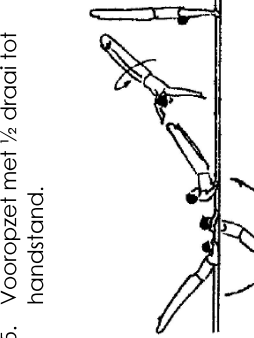
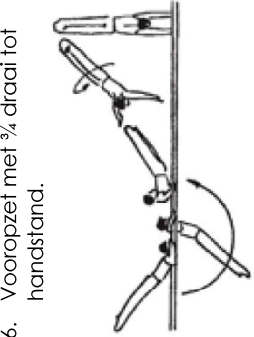
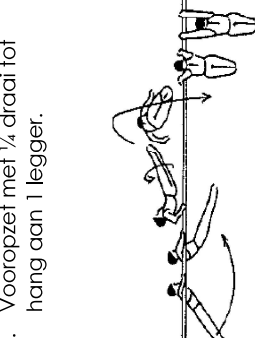
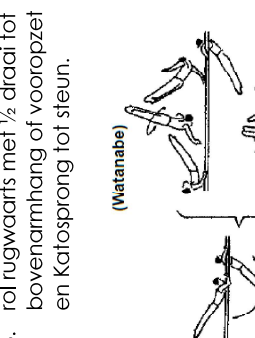


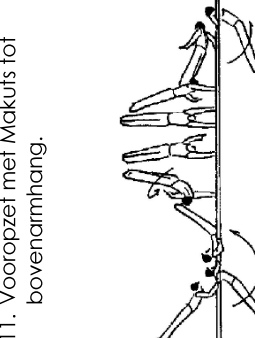
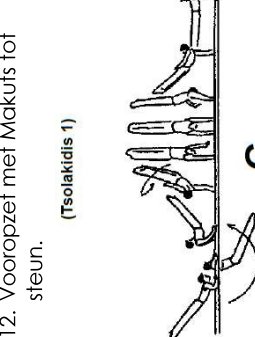

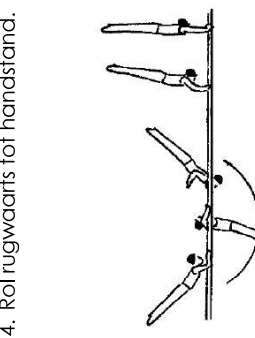
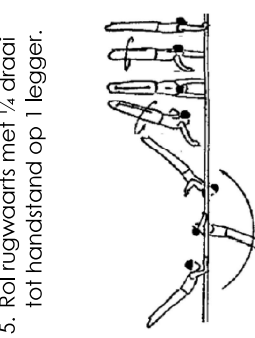

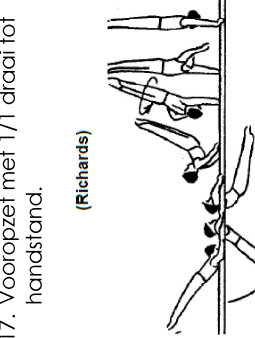
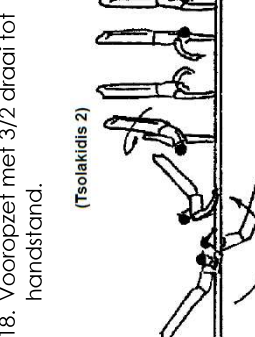

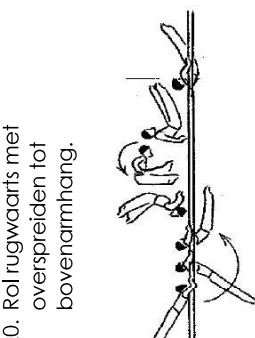
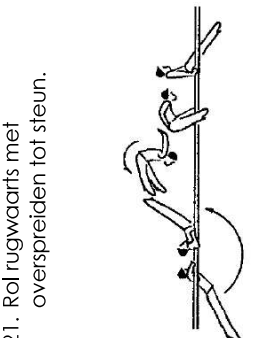


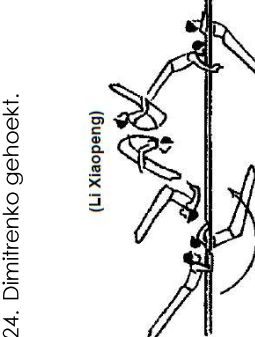
A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
EG III: Elementen tot krachthoudingen (2 sec.)					
49.	50.	51.	52.	53. Rugwaarse kip tot omgekeerde breedtehang (2 s.) 	54. 
55.	56. Stut tot gespreide bovenbalans (2s.) 	57. Rugwaarse kip tot (gehoekte) breedtehang (2 s.) 	58. Stut tot bovenbalans (2 s.) 	59. Stut tot zwaluw (2 s.) 	60. Vooropzet tot omgekeerde zwaluw (2 s.) (Rodrigues) 
61.	62. 	63. 	64. 	65. Stut met gestrekte armen tot omgekeerde breedtehang (2 s.) 	66. 
67.	68. Achteropzet tot gespreide bovenbalans (2 s.) 	69. 	70. Achteropzet tot bovenbalans (2 s.) 	71. Achteropzet tot zwaluw (2 s.) 	72. 

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
EG III: Elementen tot krachthoudingen (2 sec.)					
73.	74.	75.	76.	77. Achteropzet tot omgekeerde breedtehang (2 s.) 	78.
79.	80.	81.	82. Stut rugwaarts vanuit steun tot bovenbalans (2 s.) 	83.	84.
85.	86.	87.	88.	89.	90.
91.	92.	93.	94.	95.	96.

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
EG III: Elementen tot krachthoudingen (2 sec.)					
97.	98.	99.	100.	101.	102.
103.	104.	105.	106.	107.	108.
109.	110.	111.	112.	113.	114.
115.	116.	117.	118.	119.	120.

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
EG IV Afsprongen					
1. Salto vw gehoekt of gestrekt, ook met 1/2 draai 	2. Salto vw gehoekt of gestrekt met 1/1 draai 	3. Salto vw gehoekt of gestrekt met 3/2 draai 	4. Salto vw gehoekt of gestrekt met 2/1 draai 	5. 	6.
7.	8. 	9. Dubbel salto vw gehurkt met of zonder 1/2 draai 	10. Dubbel salto vw met 1/1 of 3/2 draai (Fischer) 	11.	12.
13.	14.	15.	16. Dubbel salto vw gehoekt met of zonder 1/2 draai (Balabanov) 	17. Dubbel salto vw gehoekt met 1/1 of 3/2 draai 	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
EG I: Elementen in of door steun op twee leggers.					
97.	98. 5/4 salto vw gehurkt of gehoeft tot bovenarmhang. 	99. Salto voorwaarts tot steun. 	100. 5/4 salto voorwaarts gespreid tot bovenarmhang. 	101. 5/4 salto voorwaarts gespreid tot buigsteun. 	102.
103.	104. Salto voorwaarts gehurkt of gehoeft met 1/4 draai tot hang aan 1 legger. 	105. 5/4 salto vw gehurkt of gehoeft tot hang. (Juarez 2) 	106. Dubbel salto voorwaarts gehurkt tot bovenarmhang. 	107. Dubbel salto voorwaarts gehoeft tot bovenarmhang. 	108.
109.	110. 	111. 5/4 salto voorwaarts gestrekt tot bovenarmhang 	112. 	113. Salto voorwaarts met 1/1 draai tot bovenarmhang. (Urzica) 	114.
115.	116. 	117. 	118.	119. 	120.

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
EG II: Elementen beginnend in bovenarmhang.					
1. Vooropzet tot steun. 	2. Vooropzet en terugspreiden tot handstand. 	3. Vooropzet en terugspreiden tot hang (Muntean) 	4. 	5. Vooropzet met 1/2 draai tot handstand. 	6. Vooropzet met 3/4 draai tot handstand.  <p>Element moet gevolgd worden door een kip aan 1 ligger.</p>
7. Vooropzet met 1/4 draai tot hang aan 1 legger. 	8. rol rugwaarts met 1/2 draai tot bovenarmhang of vooropzet en Katosprong tot steun. (Watanabe) 	9. 	10. 	11. Vooropzet met Makuts tot bovenarmhang. 	12. Vooropzet met Makuts tot steun. (Tsolakidis 1)  <p>G</p>
13. 	14. Rol rugwaarts tot handstand. 	15. Rol rugwaarts met 1/4 draai tot handstand op 1 legger.  <p>(kovtun)</p>	16. 	17. Vooropzet met 1/1 draai tot handstand. (Richards) 	18. Vooropzet met 3/2 draai tot handstand. (Tsolakidis 2) 
19. 	20. Rol rugwaarts met overspreiden tot bovenarmhang. 	21. Rol rugwaarts met overspreiden tot steun. 	22. 	23. Rol rugwaarts met salto gehurkt tot bovenarmhang. (Dimitrenko) 	24. Dimitrenko gehoekt. (Li Xiaopeng) 

12. Bij een ellegreep-reuzendraai (element I.68) en reuzendraai in ruglingse hang voorwaarts (Russen reuzendraai, element I.69) is het slechts nodig om over de stok heen te gaan in ellegreep om de waarde van het element te verkrijgen. De reuzendraai behoeft dus niet 360° rond te gaan.

Voorbeelden:

1. Adler met een afwijking van 65° van de handstand, zwaai in ellegreep over de stok heen, zwaai in ellegreep en omspringen naar ondergreep = C-waarde voor de Adler (wel met 0.5 aftrek door E-jury) en B-waarde voor de reuzendraai in ellegreep.
 2. Adler door handstand, zwaai in ellegreep over de stok heen direct naar Endo in ellegreep, uit de Endo direct omspringen naar ondergreep = C-waarde voor de adler, B-waarde voor de reuzendraai in ellegreep en C-waarde voor de Endo in ellegreep.
13. Vluchtelementen met een ½ draai tot mix-ellegreep moeten de draai voor meer dan 50% voltooid hebben bij het herpakken van de rekstok om geen aftrek te krijgen. De E-jury geeft een kleine-, middel- of grote aftrek als er onvoldoende gedraaid wordt.
 14. Bij zitdraai voorwaarts en uitspreiden tot hang of steun (element III.103) mag de turner met elke hoek het element inzetten. Een inzet vanuit handstand is dus niet verplicht.
 15. Uitvoeringsopties na een tsechen reuzendraai: een eenvoudige uitgang uit de ruglingse hang is toegestaan zonder aftrek van de hoekafwijkingen, maar krijgt ook geen waarde.
 16. Endo, stalder, Weiler en Adler elementen.
Om deze elementen te erkennen, moeten ze over de stok in de beoogde richting uitgevoerd worden.
 17. Verduidelijking Tkatchev gestrekt: Het element moet met gestrekt lichaam uitgevoerd worden totdat de stok opnieuw vastgepakt wordt. Als een turner zijn lichaam meer dan 45° buigt voordat hij over de stok gaat, wordt het element herkend als een Tkatchev-gehoekt = C-waarde. Als een turner zijn lichaam buigt na het passeren van de stok, krijgt hij de D-waarde, met uitvoeringsaftrek.
 18. Voor een verdere lijst van regels over het niet erkennen van elementen en andere aspecten betreffende de D-score, zie Sectie 7 en de samenvatting van aftrekpunten in artikel 7.6

Artikel 15.3 Specifieke aftrekpunten voor rekstok

D-jury

E-Jury

Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Benen uit elkaar of andere uitvoeringsfouten bij het aanspringen of aangetild worden aan de rekstok		+	
Een gebrek aan zwaai of een pauze in de handstand of ergens anders in een onderdeel	+	+	
Te weinig hoogte in vlucht elementen	+	+	
Afwijking in het bewegingsvlak	≤ 15°	>15°	
Eenvoudig wegleggen in de achterzwaai		+	
Verboden elementen met of vanaf de voeten op de stok		+	
Gebogen armen bij het herpakken	+	+	
Gebogen knieën bij zwaai-acties	+ elke keer	+ elke keer	
Element dat niet doorgaat in de beoogde richting		+	
Vluchtelement met salto over de stok niet gevolgd door reuzendraai		+	
Hoekafwijking van de handstand bij de inzet van Endo's, Stalders en Weilers		+	
Extra zwaaien aan het begin van de oefening.		+	

Bijlage 2 VERSIEBEHEER

Wijzigingen Versie 1.1

- Art 9.2.12 b pagina 20:
Tekst: “als er een afwijking van 45° of meer ten opzichte van de correcte steunpositie” veranderd in “**als er een afwijking van meer dan 45° ten opzichte van de correcte steunpositie**”
- Art 9.2.13 pagina 20:
Tekst: “NB: Afwijkingen van de eindpositie van 45° of meer (of van 90° of meer bij elementen met een lengteasdraai)” veranderd in “**NB: Afwijkingen van de eindpositie van meer dan 45° (of van meer dan 90° bij elementen met een lengteasdraai)**”
- Art 9.4 pagina 23:
Aftrek: *Slechte lichaamshouding of houdingscorrectie in de eindpositie* enkel 0.1 en 0.3
- Art 9.4 pagina 23:
Aftrek: *Onduidelijke lichaamshouding (hurk, hoek, strek)* enkel 0.1 en 0.3
- VLOER artikel 10.2.1 pagina 31
Tijd is 75 seconden in plaats van 70
- VLOER EG I element 45 pagina 40
Toegevoegd: *(Benen gesloten)*
- RINGEN Toegevoegde A EG II element 3 pagina 81
Toegevoegd element: Vanuit ruglingse hang (2sec) langzaam terugkomen tot vouwhang
- RINGEN EG I element 38 pagina 84
Toegevoegd: *gehoekt*
- RINGEN EG II en III pagina 87 – 97
Element zijn logischer geplaatst. Geen waarde wijzigingen.
- BRUG EG II element 6 pagina 128
Toegevoegd: Element moet gevolgd worden door een kip aan 1 ligger
- REKSTOK artikel 15.3 pagina 144
Aftrek: *Hoekafwijking van de handstand bij de inzet van Endo's, Stalders en Weilers* is enkel 0.3