

Nationaal Turn Systeem Reglement Middenbouw Turnen Heren



Waarderingsvoorschriften 2021

GEBASEERD OP HET FIG REGLEMENT, VAN
TOEPASSING OP ALLE KNGU WEDSTRIJDEN

Inhoudsopgave

Deel 1: Regels met betrekking tot wedstrijden en deelnemers	2
Sectie 1 - Doel.....	2
Sectie 2 - Regels met betrekking tot deelnemers.....	2
Deel 2: Waarderingsvoorschriften	4
Artikel A - Grondbeginselen	4
Artikel B - Inhoud van de oefening	4
Artikel C - Interpretatie van de voorgeschreven onderdelen en/of verbindingen...	5
Artikel D - Algemene bepalingen	6
Artikel E - Toestelbepalingen	7
Deel 3: Toestellen	9
Sectie 10 – Vloer	9
Sectie 11 – Voltige	17
Sectie 12 – Ringen	25
Sectie 13 – Sprong.....	32
Sectie 14 – Brug.....	39
Sectie 15 – Rekstok	46

Werkgroep oefenstof turnen heren

De oefenstof wordt door een groep betrokken trainers, juryleden en vrijwilligers samengesteld en bijgewerkt. Voor vragen en opmerkingen over, of suggesties voor dit document, kunt u een bericht sturen naar: thoefenstof@turnen.kngu.nl.

Michiel Jansen
Ward Joosten
Jean Wijnands
Eddy van de Rijst
Jari van der Eijk
Irma van Velzen
Bart Fikke

Deel 1: Regels met betrekking tot wedstrijden en deelnemers

Sectie 1 - Doel

Voor het beoordelen van de middenbouw oefenstof is NWO turnen heren het uitgangspunt. Als situaties niet in dit reglement beschreven staan, geldt het NTS-reglement.

De oefenstof voor de middenbouw is voor de categorieën:

- Instap A en B
- Pupil A, B en C
- Jeugd D

Sectie 2 - Regels met betrekking tot deelnemers

Artikel 2.4 - Neutrale aftrekken

Overtreding	Aftrek
Overtredingen in gedrag	
Kledingvoorschriften (art. 2.3 FIG)	0.30 van de eindscore (één keer per wedstrijd) door de jurysupervisor Turners in één team hoeven geen uniforme kleding te dragen.
Niet presenteren bij het D1-jurylid voor of na de oefening	0.30 voor elke keer van de eindscore door jury D1
Overschrijden met 30 seconden voor aanvang van de oefening	0.30 van de eindscore door jury D1
Overschrijden met 60 seconden voor aanvang van de oefening	Oefening is beëindigd
Overschrijden van 30 seconden met het vervolgen van de oefening na een val	0.30 van de eindscore door jury D1
Overschrijden van 60 seconden met het vervolgen van de oefening na een val	Oefening wordt beëindigd met de val
Coach praat met turner tijdens de oefening	0.30 van de eindscore door jury D1
Ander ongedisciplineerd of overschrijdend gedrag	0.30 van de eindscore door jury D1
Toestelovertrredingen	
Ongeoorloofde aanwezigheid van een coach	0.50 van de eindscore door jury D1
Onjuist gebruik van magnesium en/of beschadiging van het toestel	0.50 van de eindscore door jury D1

Ongeoorloofd gebruik van extra matten of het weglaten van matten waar het verplicht is	0.50 van de eindscore door jury D1
Coach verplaatst de mat tijdens de oefening	0.50 van de eindscore door jury D1
Veranderen van de hoogte van het toestel zonder toestemming	0.50 van de eindscore door jury D1
Herschikken of verwijderen van veren van de springplank	0.50 van de eindscore door jury D1
Andere individuele aftrekken	
Verlaten van de wedstrijdvloer zonder toestemming en niet terugkomen om de wedstrijd af te maken	Diskwalificatie van de rest van de wedstrijd (door de jurysupervisor)
Afwezig bij de prijsuitreiking	Resultaat en eindscore worden geannuleerd voor zowel het team- als het individuele resultaat
Oefening beginnen zonder teken of groen licht	Eindscore is 0 punten

Deel 2: Waarderingsvoorschriften

Artikel A - Grondbeginselen

1. De beoordeling van de oefeningen volgt aan de hand van de volgende twee scores:
 - interpretatie van de onderdelen of verbindingen conform de beschrijving en tekening (tekst is leidend, tekening zijn ter illustratie) zijn maatgevend (= inhoud);
 - presentatie van de oefening (= uitvoering).
2. Bij de beoordeling van de onderdelen onderzoekt het jurylid of de oefenstof geturnd wordt zoals de oefenstof is voorgeschreven en bepaalt het jurylid de uitgangswaarde.
3. Met presentatie van de oefening, de wijze van uitvoering en aftrek bij afwijkingen.
4. De opbouw van het cijfer is als volgt:
 - De E-score start op 10 punten;
 - De D-score wordt bepaald door de som van de waarde op de uitgevoerde en erkende trajecten;
 - De N-score wordt bepaald door de som van alle neutrale aftrekken;
 - De eindscore is de som van de E, D en N score.

Artikel B - Inhoud van de oefening

1. Ieder toestel is opgedeeld in trajecten. Vloer, ringen, brug en rek in 5 trajecten, voltige in 2 en sprong in 1. Deze dienen op alle toestellen in een voorgeschreven volgorde geturnd te worden, dus beginnen in vakje 1 en eindigen bij 5 (of 2 of 1 bij respectievelijk voltige en sprong). **Wanneer de oefening in een andere volgorde geturnd dan voorgeschreven volgt een neutrale aftrek van 0.5 punt.**
2. De oefening is dus opgebouwd uit één of meerdere elementen. Er mogen per oefening geen elementen extra geturnd worden. Elk extra element geeft een **neutrale** aftrek van 0.3 punten van de eindscore (neutrale aftrek). Een element in deze context is opgenomen in de elementenlijst en heeft een waarde toegekend van tA, A, B t/m I. Eventuele aftrekken in de uitvoering van deze elementen worden meegerekend in de uitvoering (E-score). Uitzondering hierop is het toevoegen van zwaai-elementen zoals een volledige reus op rekstok of een zwaai tot handstand op brug of extra flanken op voltige.
3. Een turner mag na een val terug naar de eindpositie zoals die voor de val was. Extra elementen om tot die eindpositie te komen worden niet aangerekend als extra elementen. Eventuele technische fouten worden wel bestraft in de E-score.
4. In iedere oefening wordt aan de voorgeschreven onderdelen of verbindingen een waarde toegekend. Deze waarde is in overeenstemming met de moeilijkheid van het element of de verbinding.

- a. Op het moment dat een traject niet wordt getoond, wordt er geen waarde aan toegekend, maar er zal ook geen extra aftrek worden gegeven voor het niet turnen van een traject;
 - b. Bij vloer, ringen, brug en rek wordt per traject een keuze gemaakt uit elementen die 1.0, 1.3 of 1.6 punt waard zijn;
 - c. Voltige kent de waarden 2.5, 3.0, 3.5 of 4.0 punt;
 - d. Sprong kent de waarden 5.0, 5.8, 6.5, 7.3 of 8.0 punt.
5. Maatgevend voor de duur van houdingen in de oefenstof zijn de tekst en het plaatje. Wordt hiervan afgeweken, gelden de regels van het geldende FIG reglement. Als bij een element geen tijd aangegeven wordt, dient het element vluchtig aangehouden te worden. Het element moet wel in de juiste eindhouding getoond worden.

Artikel C - Interpretatie van de voorgeschreven onderdelen en/of verbindingen

1. Voor de beoordeling van de oefeningen ten opzichte van houding, techniek en uitvoering wordt er conform het geldende FIG reglement beoordeeld.
2. Bij een element dat door een jurylid niet erkend wordt, vervalt de waarde van het element.
 - a. Bij een grote fout wordt er 0.5 punt E-aftrek gerekend en de overige aftrekken vervallen.
 - b. Bij een val of hulpverlening wordt 1.0 punt E-aftrek gerekend en de overige aftrekken vervallen.
3. Bij een door een val onderbroken oefening mag het mislukte element herhaald worden. De oefening dient binnen 30 sec. voortgezet te worden. Het mislukte onderdeel mag wel voor de waarde herhaald worden, dit conform het geldende FIG reglement.
4. In de tekst staan per traject de kernelementen onderstreept. Alle andere elementen en houdingen worden verbindingselementen genoemd.
 - a. Wanneer er slechts één kernelement is vervalt het plaatje wanneer deze niet (herkenbaar) geturnd wordt. Eventuele technische aftrek blijft behouden.
 - b. Wanneer er meerdere kernelementen onderstreept zijn;
 - i. 0.5 punt N-aftrek bij het missen van één kernelement, behoud van D-score en E-aftrek. Op voltige is de N-aftrek hiervoor 1.0.
 - ii. bij het missen van meer dan één kernelement, wegstrepen van de D-score en behoud van E-aftrek.
 - c. Bij het ontbreken van een verbindingselement: 0.3 punt N-aftrek (max één keer per traject).
 - d. Wanneer er geen enkel erkend traject geturnd is, wordt de eindscore 0.0.
5. Bij te veel zwaaien en/of te veel flanken wordt geen neutrale aftrek gegeven. Eventuele esthetische aftrek wordt wel gegeven.

Artikel D - Algemene bepalingen

Fout	Klein 0.1	Middel 0.3	Groot 0.5
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)	+		
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 houdings- correctie 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 evenwichts- verlies Kleine stappen of huppen, 0.1 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			1.0
Val gedurende de landing zonder dat de voeten eerst de mat raken			1.0 en niet erkennen voor de waarde
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

Onvolledige draaien	t/m 30°	31° - 60°	61° - 90° > 90° en niet erkennen
Gebrek aan hoogte bij salto's	+	+	
Extra of onderbroken steun van de handen	+		
Kracht met zwaai en omgekeerd	+	+	+
Duur van de houdingen (als gevraagd)		<2 sec	Geen stop Niet erkennen of lagere waarde
Onderbreking bij opwaartse bewegingen	+	+	+
Twee of meer pogingen om een kracht- of houdingselement te bereiken		+	+
Vallen van of op een toestel			1.0
Hulp van een trainer bij het voltooien van een element			1.0 en niet erkennen door de D- jury
Gebrek aan strekking voor de landing	+	+	
Vasthouden toestel bij de landing		+	+
Andere technische fouten	+	+	+

Artikel E - Toestelbepalingen

Algemene bepalingen hebben betrekking op de toestelafmetingen, het gebruik van landingsmatten, dempingsmatten en eventuele andere hulpmiddelen. Voor de categorie Jeugd D zijn de extra landingsmatten bij ringen en rekstok toegestaan, maar niet verplicht.

1. Vloer

Wedstrijdvloer 12 x 12 meter of een tumblingbaan 17 meter

2. Voltige

Paard met beugels 105 cm vanaf de bovenkant van de mat (conform FIG).
Eventueel mag er gebruik worden gemaakt van een springplank.

Paddenstoel, paddenstoel met een beugel, beugelbok en/of voltigebank: De hoogte van de paddenstoel, paddenstoel met een beugel en beugelbok is 45 cm gemeten vanaf de grond tot en met het hoogste punt van het leer. De hoogte van de voltigebank is 50 cm gemeten vanaf de grond tot en met het hoogste punt van het leer.

Vloerpaard (wedstrijdvoltigepaard op lage pootjes) zonder beugels, 35cm vanaf de grond tot en met het hoogste punt van het leer.

Verkort vloerpaard (2/3^e wedstrijd voltigepaard op lage pootjes) met één beugel, 45cm vanaf de grond tot en met het hoogste punt van het leer.

3. Ringen

Ringen stil 260 cm vanaf de bovenkant van de mat (conform FIG), met de toevoeging van een extra landingsmat (30 cm).

4. Sprong

Opstelling 1: Verhoogd vlak 2m x 6m x 70cm hoog. De hoogte wordt behaald door vier landingsmatten (60cm), twee achter elkaar en twee hoog in de lengte te leggen. De bovenlaag is een lange 10 cm FIG-mat van 2m x 6m. Springplank en trampolineplank.

Opstelling 2: Springtoestel 125 cm, standaard landingsmatten 20 cm met 10 cm FIG-mat als bovenlaag + 1 extra landingsmat van 30 cm. Springplank en trampolineplank.

5. Brug

Juniorenbrug 115 cm vanaf bovenkant mat. Eventueel mag er gebruik worden gemaakt van een springplank.

Seniorenbrug 140-160-180 cm vanaf bovenkant mat, met de toevoeging van een 10cm FIG-mat. Eventueel mag er gebruik worden gemaakt van een springplank.

6. Rekestok

Rekestok 260 cm vanaf bovenkant mat (conform FIG), met de toevoeging van twee extra landingsmatten (30 cm) in de lengte achter elkaar.

Deel 3: Toestellen

Sectie 10 – Vloer

Artikel 10.1 - Beschrijving van een oefening op vloer

Een vloeroefening bestaat voornamelijk uit acrobatische elementen gecombineerd met andere gymnastische elementen zoals kracht-, evenwicht- en lenigheidselementen, handstanden en choreografische combinaties die tezamen een harmonische en ritmische oefening vormen.

Artikel 10.2 – Inhoud en constructie van een oefening

Niveau	basis	plus	top
D-score	1.0	1.3	1.6

Artikel 10.3.1 – Specifieke aftrekken voor vloer

Fout	Klein 0.1	Middel 0.3	Groot 0.5
Onvoldoende hoogte bij acrobatische elementen	+	+	
Onvoldoende flexibiliteit bij statische elementen	+	+	
Pauze van 2 seconde of meer voor een element of acrobatische serie	+		
Ongecontroleerde vluchtige landingen (ook in series)	+	+	+ Val 1.0

Artikel 10.3.2 – Oefenstof specifieke punten voor vloer

Beschrijving	Aftrek
Een aanloop is nooit langer dan 3 passen. Bij meer passen geeft dat aftrek.	0.3 per aanloop
Bij een strekstand, spreidzit of langzit zijn beide armen altijd hoog. Bij een spagaat-vorm is één arm hoog.	0.1 per keer
Onder spagaat verstaat men drie varianten: linksvoor, rechtsvoor en middenspagaat (split)	nvt
Onderbreking van een acrobatische serie	0.3
Stop in een acrobatische serie	0.5
Onjuiste voethouding bij de ligsteun	0.3

Juiste houding



Onjuiste houding



Aandachtspunten traject I	Aftrek
Raken van de vloer met de voeten bij endorol	0.1, 0.3, 0.5
Niet doorrollen na de handstand	0.5
Stut ½ naar handstand niet voor de handstand gedraaid	0.3

Aandachtspunten traject II	Aftrek
Afwijking romphouding t.o.v. voorgeschreven houding	0.1, 0.3, 0.5
Voeten niet gestrekt bij de ligsteun	0.3
Heupen zakken bij komen tot ligsteun	0.1, 0.3

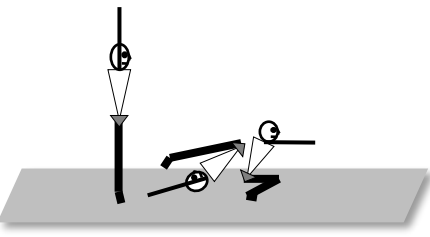
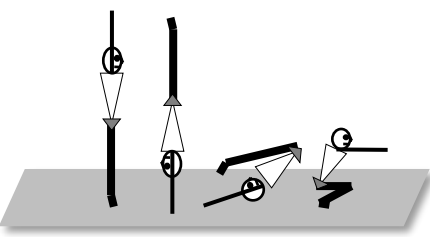
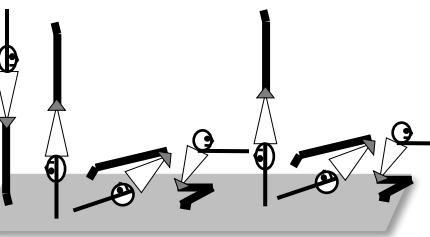
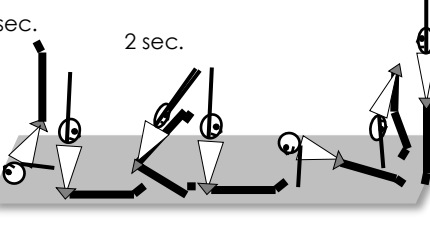
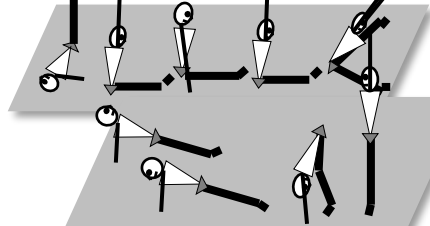
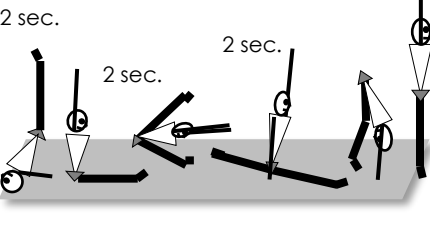
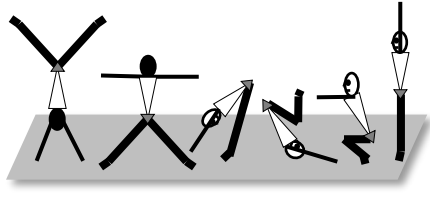
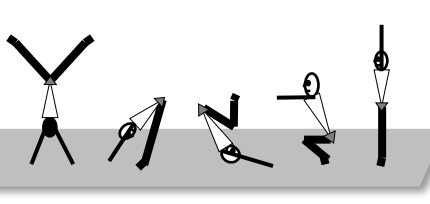
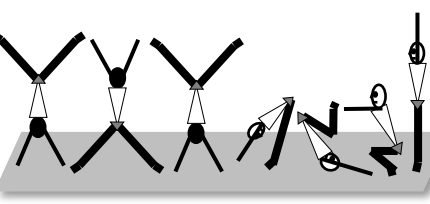
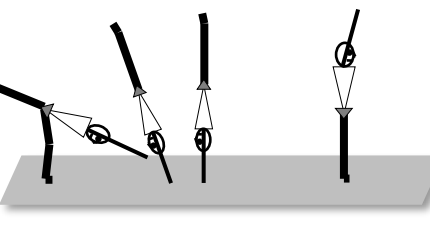
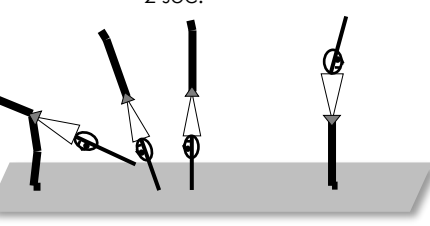
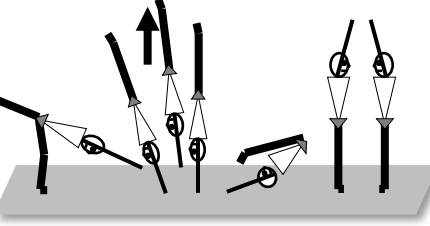
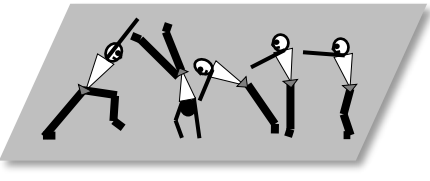
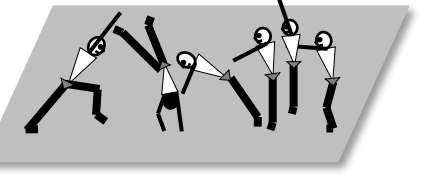

Aandachtspunten traject III	Aftrek
Geen bolle houding waar gevraagd	0.3
Voeten niet gestrekt bij de ligsteun	0.3
Radslag gevolgd door rol a.o. wordt als serie geturnd.	Zie tabel 10.3.2 hierboven.

Aandachtspunten traject IV	Aftrek
Niet doorrollen na de handstand	0.5

Instap B basis
1.0

Instap B plus
1.3

Instap B top
1.6

I	 <p>Strekstand; <u>koprol voorover met rechte armen tot hurkzit</u></p>	 <p>Strekstand; <u>opzwaai naar handstand; doorrol tot hurkzit</u></p>	 <p>Strekstand; <u>opzwaai naar handstand; doorrol en ophurken naar handstand; doorrol tot hurkzit</u></p>
II	 <p>2 sec. 2 sec. Kaars (2"); langzit; <u>stalderzit 45° (2")</u>; terug tot langzit; 1/2 draai tot ligsteun; ophurken tot strekstand</p>	 <p>2 sec. 2 sec. 2 sec. Kaars (2"); langzit; <u>hoeksteun (2")</u>; <u>stalderzit 45° (2")</u>; terug tot langzit; 1/2 draai tot ligsteun; ophurken tot strekstand</p>	 <p>2 sec. 2 sec. Kaars (2"); langzit; <u>stalderzit met buik plat (2")</u>; spreiden tot <u>spaagaat naar keuze (2")</u>; ophurken tot strekstand</p>
III	 <p><u>Radslag tot spreidstand; aansluiten ; rol achterover met kromme armen tot hurkstand; strekstand</u></p>	 <p><u>Radslag 1/4 draai binnenwaarts en been aansluiten tot vouwstand; rol achterover met gestrekte armen tot hurkstand; strekstand</u></p>	 <p><u>Radslag; radslag 1/4 draai binnenwaarts en been aansluiten tot vouwstand; koprol achterover met gestrekte armen tot hurkstand; strekstand</u></p>
IV	 <p><u>Opzwaai naar vluchtige handstand; terug tot strekstand</u></p>	 <p>2 sec. <u>Handstand (2"); terug tot strekstand</u></p>	 <p><u>Handstand hip-tip; doorrol tot stand en stap met halve draai tot strekstand</u></p>
V	 <p>Uit stand; voorhup <u>arabier</u></p>	 <p>Uit stand; voorhup <u>arabier kaats.</u></p>	 <p>Uit stand; voorhup <u>arabier kaats halve draai; arabier kaats</u></p>

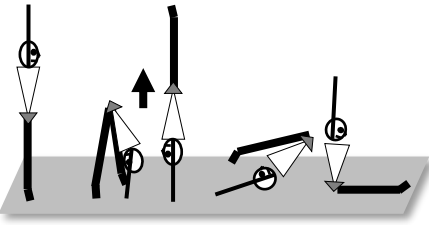
Instap A basis
1.0

Instap A plus
1.3

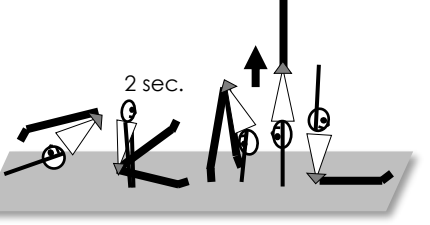
Instap A top
1.6



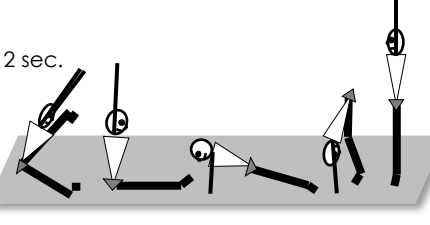
Strekstand; opzwaai naar handstand; doorrol en ophurken naar handstand; doorrol tot langzit



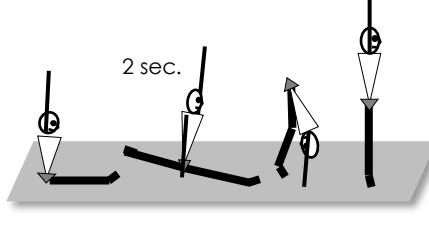
Strekstand; stap opzij tot spreidstand; heffen naar handstand; doorrol tot langzit



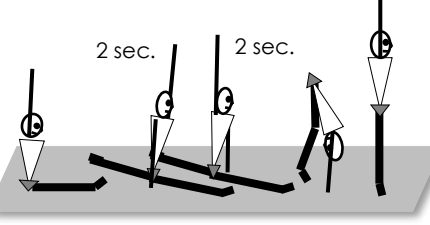
Strekstand; rol tot spreidhoeksteun (2") en heffen naar handstand (endorol); doorrol tot langzit



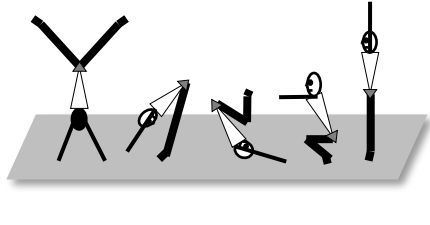
2 sec.
Benen 90° spreiden en rechte romp 45° voorover hellen met armen op (2"); terug tot langzit; ½ draai tot ligsteun; ophurken tot strekstand



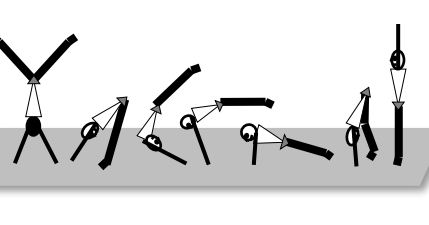
2 sec.
Spreiden tot spagaat naar keuze (2"); ophurken tot strekstand



2 sec. 2 sec.
Spreiden tot spagaat (2"); beenwissel en 2e spagaat (2"); uitheffen tot hurkstand; strekstand



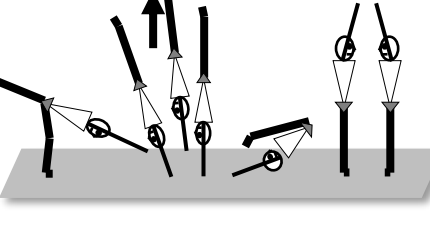
Radslag ¼ draai binnenwaarts en been aansluiten tot vouwstand; rol achterover met gestrekte armen tot hurkstand; strekstand



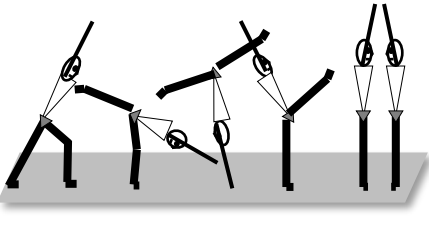
Radslag ¼ draai binnenwaarts en been aansluiten tot vouwstand; stut tot ligsteun en ophurken tot strekstand



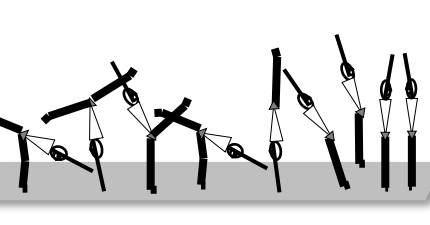
Radslag ¼ draai binnenwaarts en been aansluiten tot vouwstand; stut tot handstand; ligsteun en ophurken tot strekstand



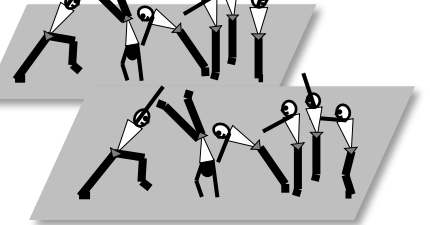
Handstand hip-tip; doorrol tot stand en stap met halve draai tot strekstand



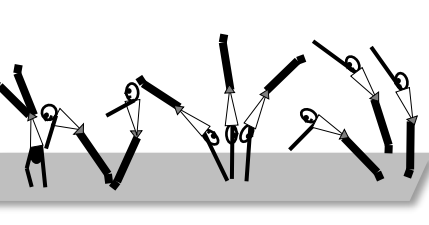
Loopoverslag; stap met halve draai tot strekstand



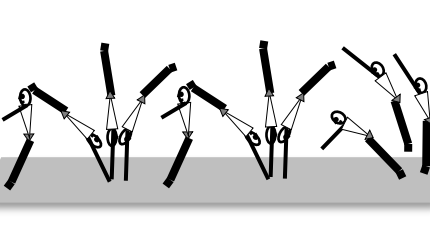
Loopoverslag; overslag; kaats; stap met halve draai tot strekstand



Uit stand; voorhup arabier kaats halve draai; arabier kaats



Uit stand; voorhup arabier flik-flak kaats

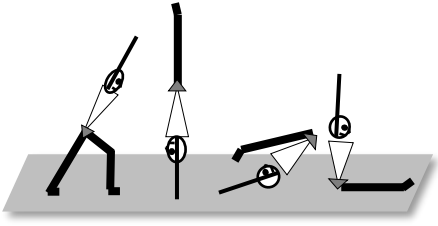
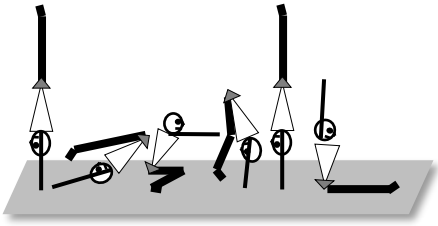
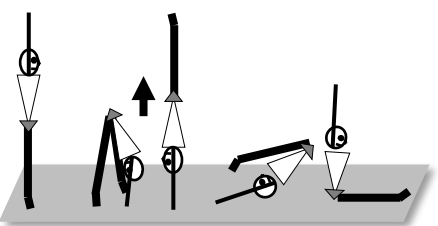
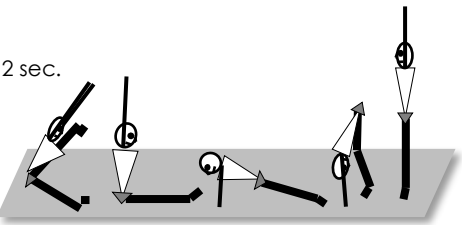
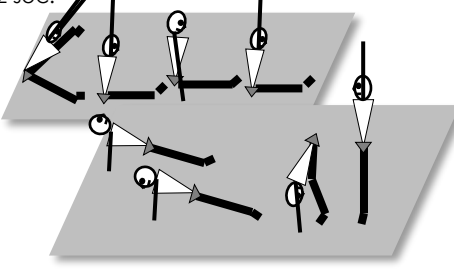
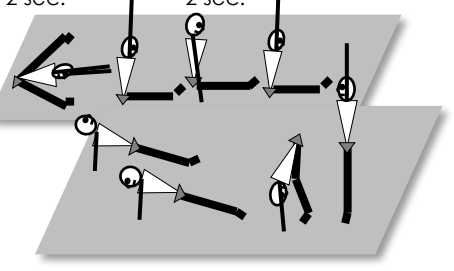
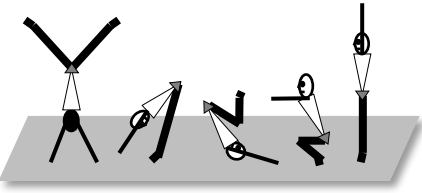
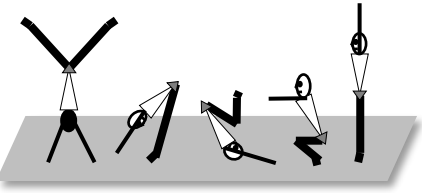
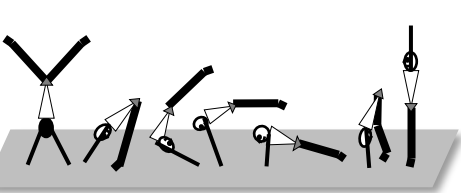
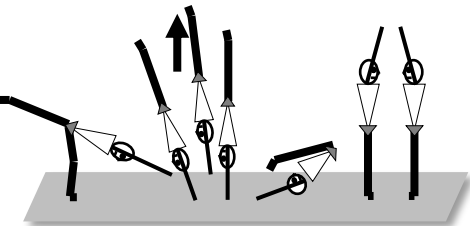
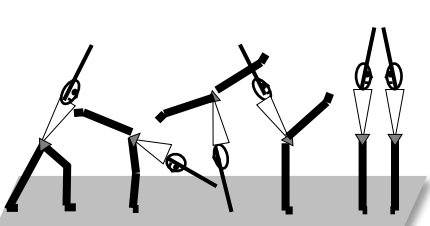
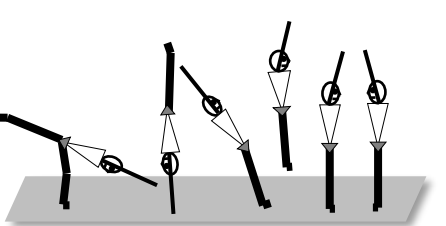
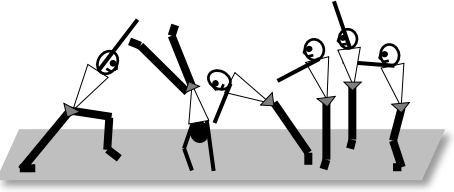
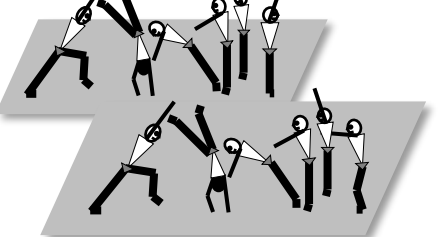
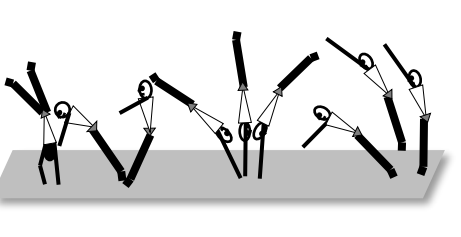


Uit stand; voorhup arabier flik-flak flik-flak kaats

Pupil C basis
1.0

Pupil C plus
1.3

Pupil C top
1.6

 <p>Strekstand; <u>opzwaai naar handstand</u>; rol tot langzit</p>	 <p>Strekstand; <u>opzwaai naar handstand</u>; doorrol en <u>ophurken naar handstand</u>; doorrol tot langzit</p>	 <p>Strekstand; stap opzij tot <u>spreadstand</u>; <u>gespreid opspringen naar handstand</u>; rol tot langzit</p>
 <p>2 sec.</p> <p>Benen spreiden en rechte romp <u>45° voorover hellen met armen op (2")</u>; langzit; ½ draai tot ligsteun; ophurken tot strekstand</p>	 <p>2 sec. 2 sec.</p> <p>Benen spreiden en rechte romp <u>45° voorover hellen (2")</u>; langzit; <u>hoeksteun (2")</u>; langzit en ligsteun ruglings; ½ draai tot ligsteun; ophurken tot strekstand</p>	 <p>2 sec. 2 sec.</p> <p>Benen spreiden en <u>stalderzit met buik plat (2")</u>; langzit; <u>hoeksteun (2")</u>; langzit en ligsteun ruglings; ½ draai tot ligsteun; ophurken tot strekstand</p>
 <p><u>Radslag</u> ¼ draai binnenwaarts en been aansluiten tot <u>vouwstand</u>; rol <u>achterover met gebogen armen</u> tot hurkstand; strekstand</p>	 <p><u>Radslag</u> ¼ draai binnenwaarts en been aansluiten tot <u>vouwstand</u>; rol <u>achterover met gestrekte armen</u> tot hurkstand; strekstand</p>	 <p><u>Radslag</u> ¼ draai binnenwaarts en been aansluiten tot <u>vouwstand</u>; <u>stut tot ligsteun</u> en ophurken tot strekstand</p>
 <p><u>Handstand hip-tip</u>; doorrol tot strekstand; stap met halve draai tot strekstand</p>	 <p><u>Loopoverslag</u>; stap met halve draai tot strekstand</p>	 <p><u>Overslag</u> kaats; stap met halve draai tot strekstand</p>
 <p><u>Arabier</u> kaats</p>	 <p>Uit stand; voorhup <u>arabier</u> kaats halve draai; <u>arabier</u> kaats</p>	 <p><u>Arabier flik-flak</u> kaats</p>

Pupil B basis
1.0

Pupil B plus
1.3

Pupil B top
1.6

I

Strekstand; zwaai naar handstand; doorrol streksprong ½ draai met landing; stut gestrekte armen tot ligsteun; halve draai tot ligsteun ruglings; langzit

Strekstand; zwaai naar handstand; doorrol en ophurken naar handstand; doorrol streksprong ½ draai met landing; stut gestrekte armen tot ligsteun; halve draai tot ligsteun ruglings; langzit

Stap opzij en heffen naar handstand; doorrol streksprong ½ draai met landing; stut tot handstand dalen tot ligsteun; halve draai tot ligsteun ruglings; langzit

II

Benen spreiden en rechte romp 45° voorover hellen (2''); langzit; hoeksteun (2''); ligsteun ruglings; halve draai tot ligsteun; hurkstand en strekstand

Benen spreiden en armen op; stalderzit met buik plat (2''); langzit; hoeksteun (2''); ligsteun ruglings; halve draai tot ligsteun; hurkstand en strekstand

Benen spreiden en armen op; stalderzit met buik plat (2''); langzit; hoeksteun (2''); uitstrekken tot ligsteun ruglings; halve draai tot ligsteun; inspreiden tot spagaat naar keuze (2''); uitheffen tot hurkstand; strekstand

III

Uit stand; voorhup arabier kaats halve draai; arabier kaats

Uit stand; voorhup arabier flik-flak kaats

Uit stand; voorhup arabier flik-flak flik-flak kaats

IV

Loopoverslag; stap met halve draai tot strekstand

Overslag kaats; stap met halve draai tot strekstand

Loopoverslag overslag kaats; stap met halve draai tot strekstand

V

Arabier kaats

Arabier hurksalto

Arabier streksalto

Pupil A basis
1.0

Pupil A plus
1.3

Pupil A top
1.6

Strekstand; zwaai naar handstand; doorrol en ophoeken met 1/2 draai naar handstand; stut handstand dalen tot ligsteun; halve draai tot ligsteun ruglings; langzit

Strekstand; zwaai naar handstand; doorrol en ophoeken met 1/2 draai naar handstand; stut met 1/2 draai naar handstand; rol tot langzit

Strekstand; rol tot spreidhoeksteun (2"'); heffen tot handstand (endorol); 1/2 draai in en tot handstand; stut met 1/2 draai tot handstand; rol tot langzit

Benen 90° spreiden; stalderzit met buik op de vloer en armen van de vloer (2"'); langzit; vluchtige spitz en uitstrekken tot ligsteun ruglings; ligsteun; spagaat naar keuze (2"'); heffen tot hurkstand; strekstand

Benen 90° spreiden; stalderzit met buik op de vloer en armen van de vloer (2"'); langzit; vluchtige spitz en uitstrekken tot ligsteun ruglings; ligsteun; twee verschillende spagaten (2x 2"'); heffen tot hurkstand; strekstand

Na eerste deel van het basistraject: na de ligsteun toevoeging van: stap zijwaarts en gestrekte arm op; twee thomasflairs; twee verschillende spagaten (2x 2"'); heffen tot hurkstand; strekstand

Uit stand; voorhup arabier flik-flak flik-flak kaats

Uit stand; voorhup arabier flik-flak tempo-salto flik-flak kaats

Uit stand; voorhup arabier flik-flak tempo-salto flik-flak hurksalto

Loopoverslag overslag kaats; stap met halve draai tot strekstand

Loopoverslag overslag hurksalto; stap met halve draai tot strekstand

Loopoverslag overslag streksalto; stap met halve draai tot strekstand

Arabier flik-flak streksalto

Arabier flik-flak streksalto met 1/1 draai

Arabier flik-flak streksalto met 2/1 draai

Jeugd D basis
1.0

Jeugd D plus
1.3

Jeugd D top
1.6

I
Strekstand; opzwaai naar handstand; rol tot langzit

I
Strekstand; stap opzij tot spreidstand; gespreid opspringen naar handstand; rol tot langzit

I
Strekstand; stap opzij tot spreidstand; gespreid heffen naar handstand; rol tot langzit

II
Hoeksteun; langzit; ½ draai tot ligsteun; ophurken tot strekstand; rol achterover met gestrekte armen tot hurkstand; strekstand

II
2 sec.
Hoeksteun (2"); langzit; ½ draai tot ligsteun; ophurken tot strekstand; stut tot ligsteun; ophurken tot strekstand

II
2 sec.
Hoeksteun (2") uitstrekken tot ruglingse ligsteun; ½ draai tot ligsteun; ophurken tot strekstand; stut tot handstand

III
Arabier kaats

III
Arabier flik-flak kaats

III
Arabier flik-flak flik-flak kaats

IV
Handstand hip-tip; doorrol tot strekstand; stap met halve draai tot strekstand

IV
Loopoverslag óf overslag kaats; stap met halve draai tot strekstand

IV
Overslag hurksalto; stap met halve draai tot strekstand

V
Arabier kaats

V
Arabier hurksalto

V
Arabier streksalto

Sectie 11 – Voltige

Artikel 11.1 - Beschrijving van een oefening op voltige

Een moderne voltigeoefening wordt gekenmerkt door een variëteit van steunposities op alle delen van het paard, waardoor er verschillende typen van flanken met gesloten en gespreide benen, beenzwaaien en/of scharen en zwaaien door de handstand met of zonder draaien mogelijk zijn. Alle elementen moeten uitgevoerd worden met zwaai en zonder enige onderbreking van de oefening. Kracht- en houdingselementen zijn niet toegestaan.

Artikel 11.2 – Inhoud en constructie van een oefening

Niveau	basis	plus	top	super
D-score	2.5	3.0	3.5	4.0

Artikel 11.3.1 – Specifieke aftrekken voor voltige

Fout	Klein 0.1	Middel 0.3	Groot 0.5
Hoek in de heupen bij het flanken	+	+	
Onvoldoende gestrekt in de flanken. Elke flank	+		
Gebogen of geopende benen bij flanken	+	+	+
Gradenafwijking bij flanken en transport in dwarssteun	>15°–30°	>30°–45°	>45°
Hand wijkt af van de streep op de paddenstoel	+ Per keer		

Artikel 11.3.2 – Oefenstof specifieke punten voor voltige

- Het is een turner tussen de twee trajecten toegestaan om een korte pauze (<10 seconden) te nemen om magnesium te pakken.
- Bij een reeks flanken op de paddenstoel moeten de handen worden teruggeplaatst op een aangebrachte streep op het toestel. Elke handplaatsing die van deze streep afwijkt geeft een aftrek van 0.1 punt per keer.
- Een flank is voltooid wanneer de tweede handverplaatsing terug steunt op het toestel en het lichaam 360 graden of meer heeft bereikt.
- Bij onvolledige flanken (kleiner dan 360 graden) maken we het volgende verschil:
 - Wanneer de flank voor 270 graden of meer voltooid is, met duidelijke steun van de tweede handverplaatsing, wordt deze wel erkend voor de D-score, met een E-aftrek van 0.3 punt.
 - Met duidelijke steun van de tweede handverplaatsing wordt bedoeld: steun op de handen voordat de voeten de grond raken
 - Wanneer de flank voor 270 graden of meer voltooid is, zonder duidelijke steun van de tweede handverplaatsing, wordt deze wel erkend voor de D-score, met een E-aftrek van 0.5 punt.
 - Wanneer de flank minder dan 270 graden voltooid is, wordt deze niet erkend voor de D-score en een E-aftrek van 1.0 punt.

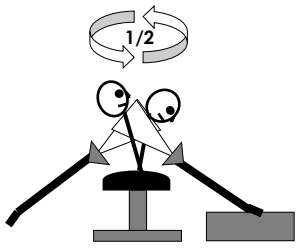
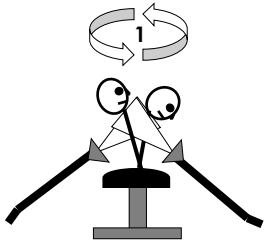
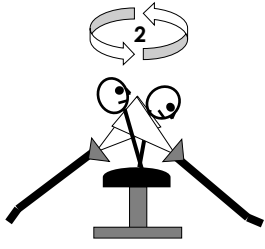
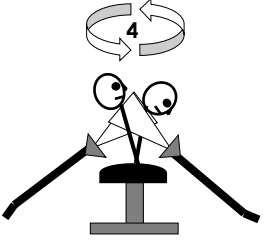
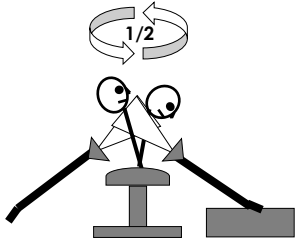
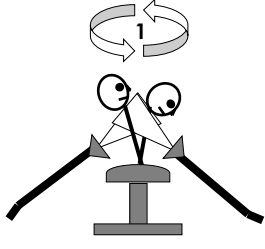
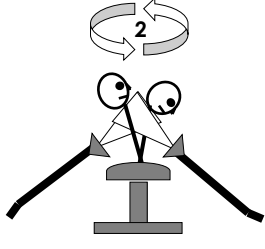
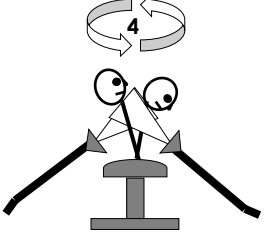
5. Indien een halve flank gevraagd is geldt de aftrek voor onvolledige flanken niet.
6. Wanneer een serie flanken wordt onderbroken door een val, worden het aantal flanken voor en na de val bij elkaar opgeteld om de D-score te bepalen. De jury bepaalt of de laatste (onvolledige) flank voor de val erkend kan worden, middels de criteria in lid 4.
7. Wanneer er te weinig flanken geturnd worden kijkt de jury of er een makkelijker traject erkend kan worden (geen aftrek voor te veel flanken). Is dit niet mogelijk vervalt de D-score voor dit traject. E-aftrek blijft behouden.
 - a. Wanneer een traject uit meerdere kernelementen bestaat geldt artikel C, lid 4.
8. Voor het turnen van Sivado en Magyar geldt geen maximumaantal flanken. Lijn op 30 cm van het paarduiteinde voor en achter. De Sivado moet starten met beide handen voor de lijn. Sivado erkend = telkens 2 handen over de lijn. De Sivado wordt niet erkend bij 1 of beide handen buiten de lijn.

Instap B basis
2.5

Instap B plus
3.0

Instap B top
3.5

Instap B super
4.0

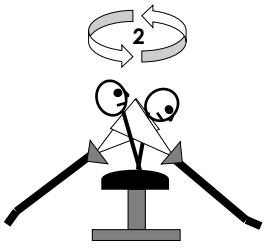
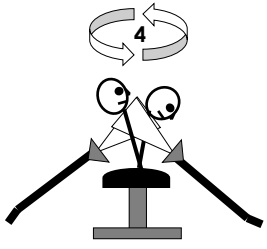
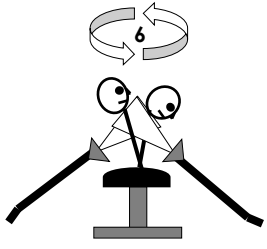
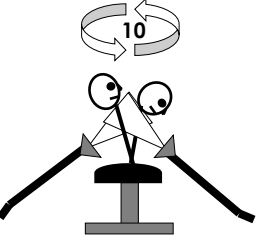
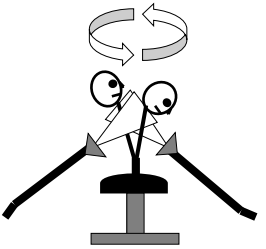
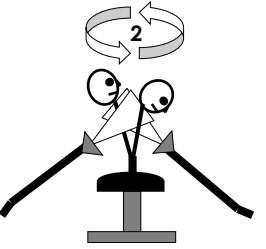
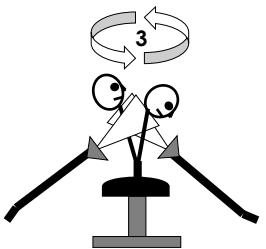
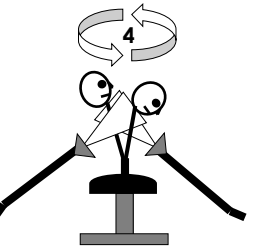
I	 <p><u>1/2 flank tot steun op verhoging 20 cm (paddenstoel)</u></p>	 <p><u>1 flank (paddenstoel)</u></p>	 <p><u>2 flanken (paddenstoel)</u></p>	 <p><u>4 flanken (paddenstoel)</u></p>
II	 <p><u>1/2 flank eindigen op verhoging 20 cm (beugelbokje zonder beugels)</u></p>	 <p><u>1 flank (beugelbokje zonder beugels)</u></p>	 <p><u>2 flanken (beugelbokje zonder beugels)</u></p>	 <p><u>4 flanken (beugelbokje zonder beugels)</u></p>

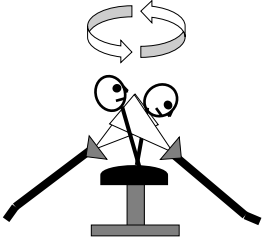
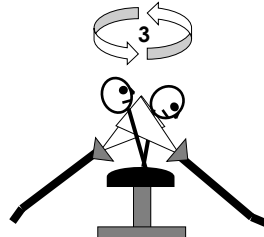
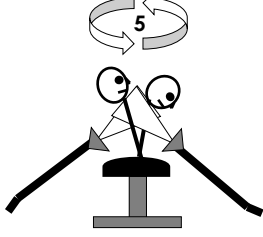
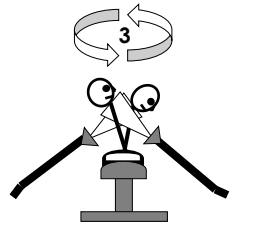
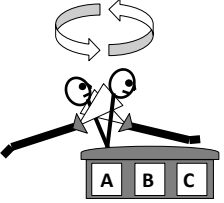
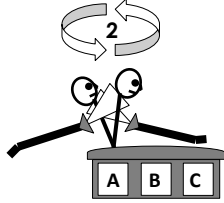
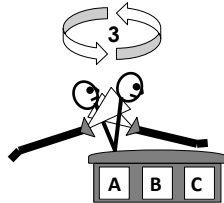
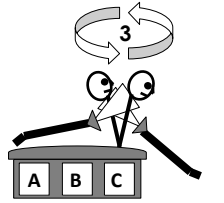
Instap A basis
2.5

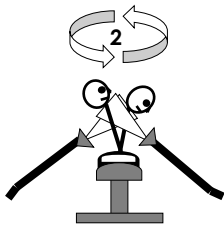
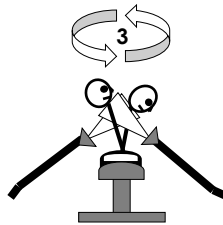
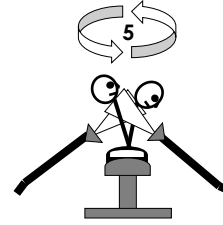
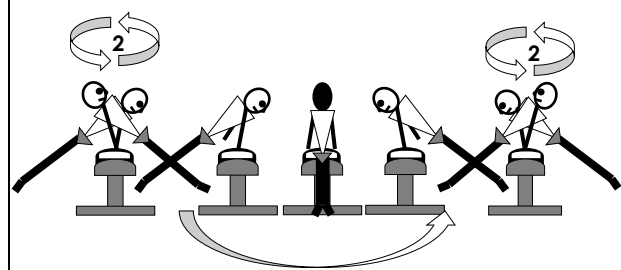
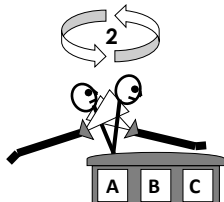
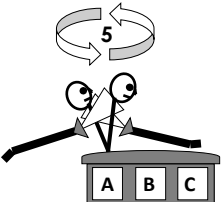
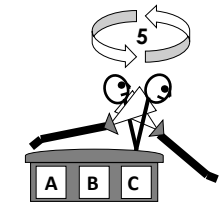
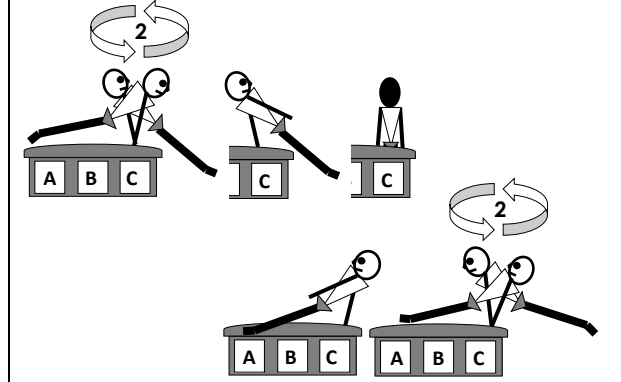
Instap A plus
3.0

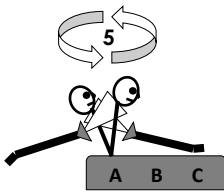
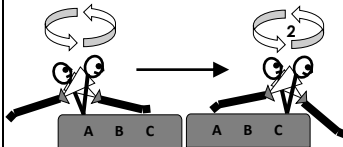
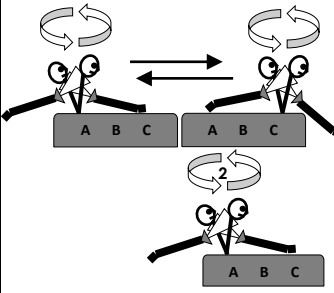
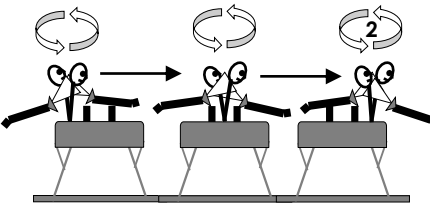
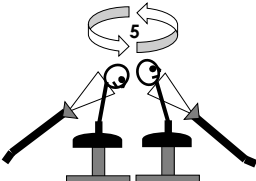
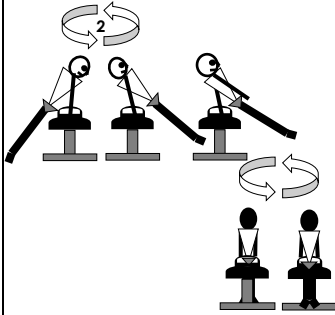
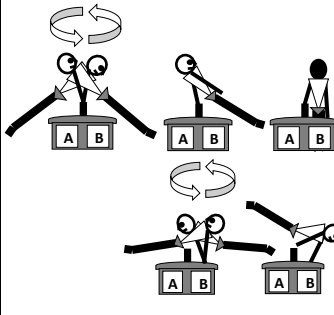
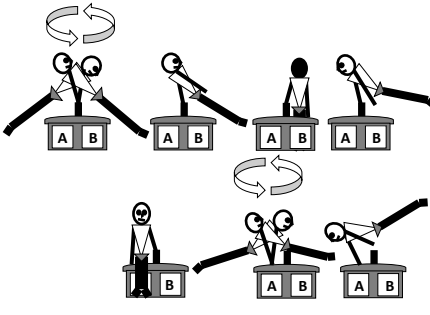
Instap A top
3.5

Instap A super
4.0

I	 <p><u>2 flanken</u> (paddenstoel)</p>	 <p><u>4 flanken</u> (paddenstoel)</p>	 <p><u>6 flanken</u> (paddenstoel)</p>	 <p><u>10 flanken</u> (paddenstoel)</p>
II	 <p><u>1 flank op 1 beugel</u> (paddenstoel met één beugel)</p>	 <p><u>2 flanken op 1 beugel</u> (paddenstoel met één beugel)</p>	 <p><u>3 flanken op 1 beugel</u> (paddenstoel met één beugel)</p>	 <p><u>4 flanken op 1 beugel</u> (paddenstoel met één beugel)</p>

	Pupil C basis 2.5	Pupil C plus 3.0	Pupil C top 3.5	Pupil C super 4.0
I	 <p>1 flank (paddenstoel)</p>	 <p>3 flanken (paddenstoel)</p>	 <p>5 flanken (paddenstoel)</p>	 <p>3 flanken (beugelbok)</p>
II	 <p>1 kopflank (voltigebank)</p>	 <p>2 kopflanken (voltigebank)</p>	 <p>3 kopflanken (voltigebank)</p>	 <p>3 ruglingse flanken (voltigebank)</p>

	Pupil B basis 2.5	Pupil B plus 3.0	Pupil B top 3.5	Pupil B super 4.0
I	 <p>2 flanken (beugelbok)</p>	 <p>3 flanken (beugelbok)</p>	 <p>5 flanken (beugelbok)</p>	 <p>2 flanken; tjechekeren; 2 flanken (beugelbok)</p>
II	 <p>2 kopflanken (voltagebank)</p>	 <p>5 kopflanken (voltagebank)</p>	 <p>5 ruglingse flanken (voltagebank)</p>	 <p>2 ruglingse flanken; ½ spindel in twee flanken; 2 kopflanken (voltagebank)</p>

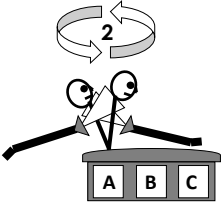
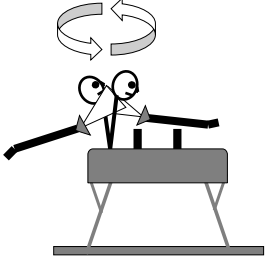
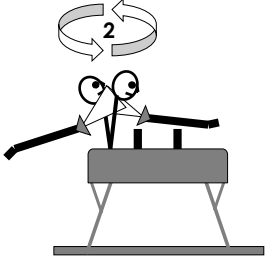
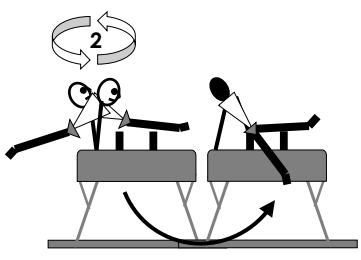
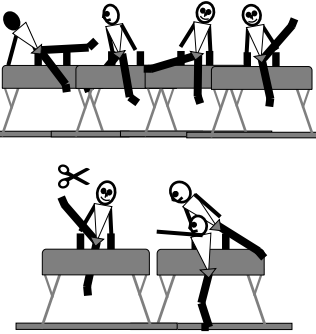
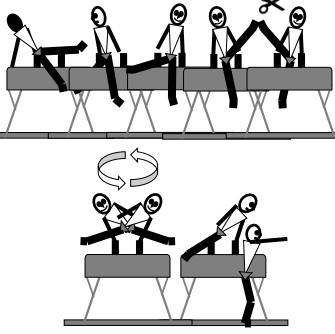

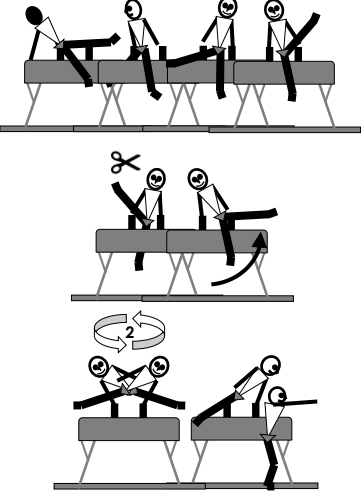
	Pupil A basis 2.5	Pupil A plus 3.0	Pupil A top 3.5	Pupil A super 4.0
I	 <p>5 kopflanken (vloerpaard zonder beugels óf voltigebank)</p>	 <p>Sivado (vloerpaard zonder beugels)</p>	 <p>Sivado; Magyar (vloerpaard zonder beugels)</p>	 <p>Magyar; 2 ruglingse flanken (wedstrijdpaard met twee beugels)</p>
II	 <p>3 flanken op 1 beugel (paddenstoel met één beugel)</p>	 <p>1 flank over één beugel; 1 flank over één beugel met kwart draai in terugflank met stap op beugel; 2 flanken op één beugel (paddenstoel met één beugel)</p>	 <p>2 flanken op 1 beugel; stöckli tot 1 hand op het leer; 1 kopflank en afwenden (verkort vloerpaard met één beugel)</p>	 <p>2 flanken op 1 beugel; stöckli tot 1 hand op het leer; stöckli tot 1 hand op de andere punt; kopflank en afwenden (verkort vloerpaard met één beugel)</p>

Jeugd D basis
2.5

Jeugd D plus
3.0

Jeugd D top
3.5

Jeugd D super
4.0

 <p>2 kopflanken (voltingebank)</p>	 <p>1 kopflank (wedstrijdpaard met twee beugels)</p>	 <p>2 kopflanken (wedstrijdpaard met twee beugels)</p>	 <p>2 kopflanken direct gevolgd door <u>traject II</u> (wedstrijdpaard met twee beugels)</p>
 <p><u>Suisse simple</u> naar de beugels; <u>schaar voor- of achterwaarts</u> en afwenden (wedstrijdpaard met twee beugels)</p>	 <p><u>Suisse simple</u> naar de beugels; <u>schaar voor- of achterwaarts</u>; 1 <u>beugelflank</u> (start naar keuze; stop tussen schaar en flank is toegestaan) en afwenden (wedstrijdpaard met twee beugels)</p>	 <p><u>Suisse simple</u> naar de beugels; <u>schaar voor- of achterwaarts</u>; 2 <u>beugelflanken</u> (start naar keuze; stop tussen schaar en flank is toegestaan) en afwenden (wedstrijdpaard met twee beugels)</p>	 <p><u>Suisse simple</u> naar de beugels; <u>schaar voor- of achterwaarts</u> <u>direct gevolgd door 2 beugelflanken</u> en afwenden (wedstrijdpaard met twee beugels)</p>

Bij uitvoering van traject 2 mogen extra beenzwaaien toegevoegd worden. Zowel de uitvoering van deze beenzwaaien alsmede eventuele extra stops worden wél beoordeeld door de E-jury.

Sectie 12 – Ringen

Artikel 12.1 - Beschrijving van een oefening op ringen

Een oefening aan de ringen bestaat uit zwaai-, kracht- en houdingselementen. Deze elementen en combinaties worden uitgevoerd in hang, tot of door steun of tot of door handstand, en worden uitgevoerd met voornamelijk gestrekte armen.

Hedendaagse ringenoefeningen kenmerken zich door overgangen tussen zwaai en krachtelelementen en vice versa. Het zwaaien en kruisen van de kabels is niet toegestaan.

Artikel 12.2 – Inhoud en constructie van een oefening

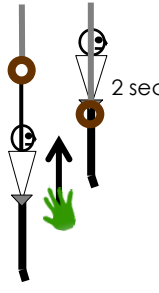
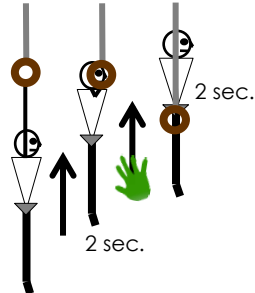
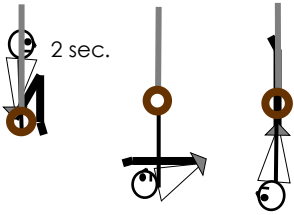
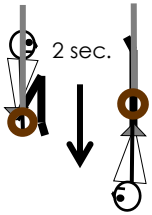
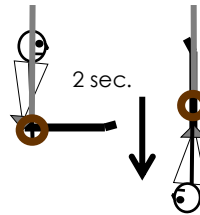
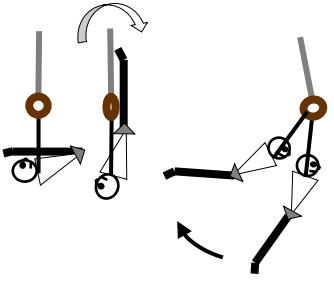
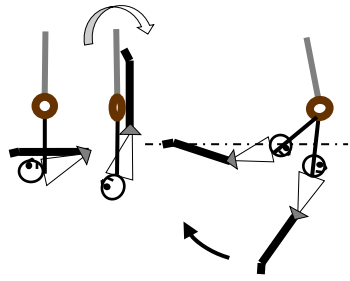
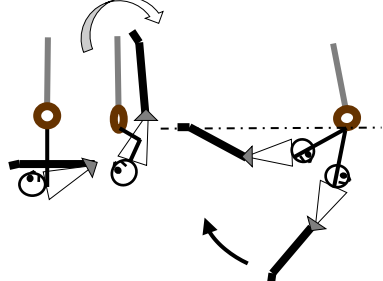
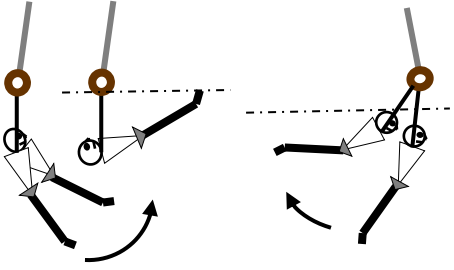
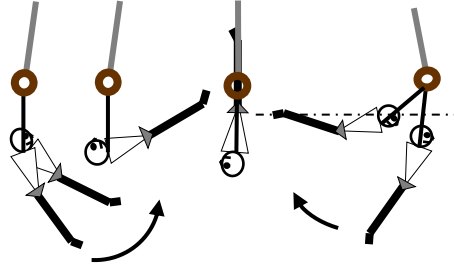
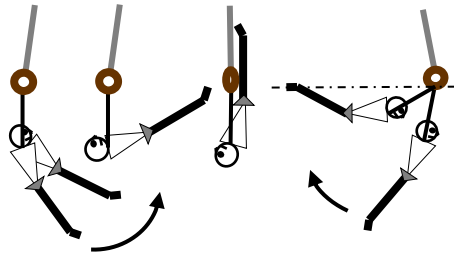
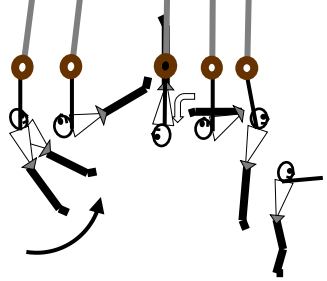
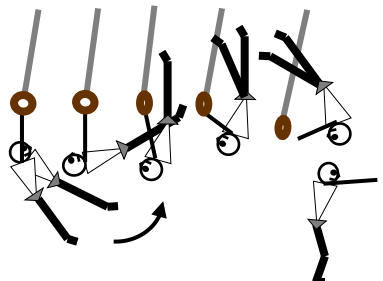
Niveau	basis	plus	top
D-score	1.0	1.3	1.6

Artikel 12.3.1 – Specifieke aftrekken voor ringen

Fout	Klein 0.1	Middel 0.3	Groot 0.5
Benen uit elkaar of andere fouten bij het aanspringen of aantillen aan de ringen		+	
Gebogen armen tijdens elementen van zwaai naar krachthoudingen of bij het komen tot een krachthouding	+	+	+
Raken van de kabels met armen, voeten of andere lichaamsdelen		+	
Steunen met voeten of benen tegen de kabels			+
Zwaaien van de kabels	Per element		

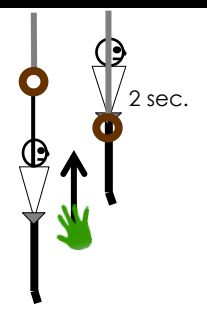
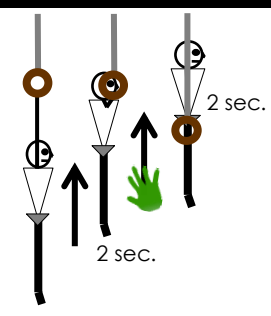
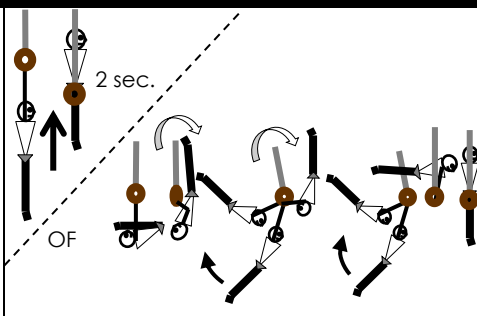
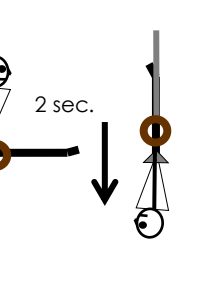
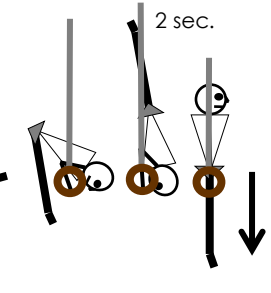
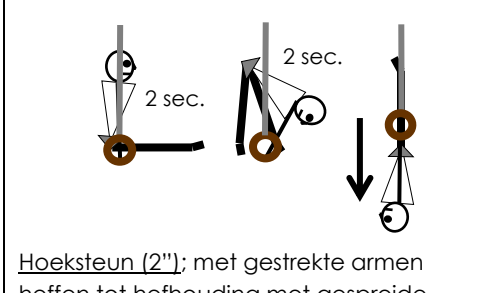
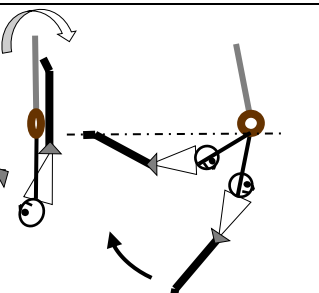
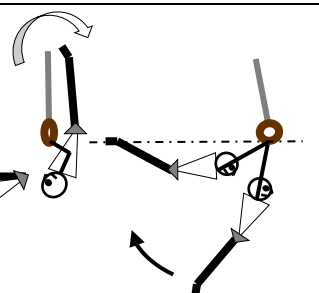
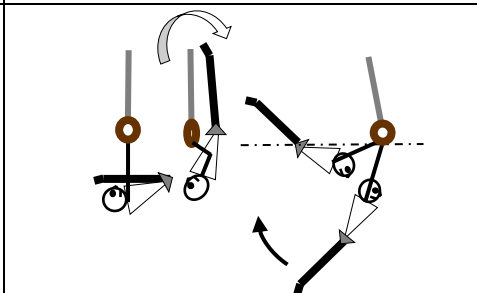
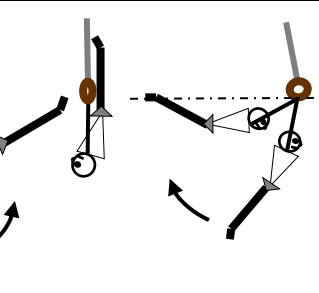
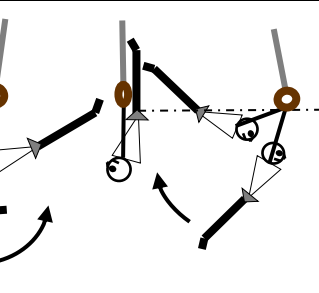
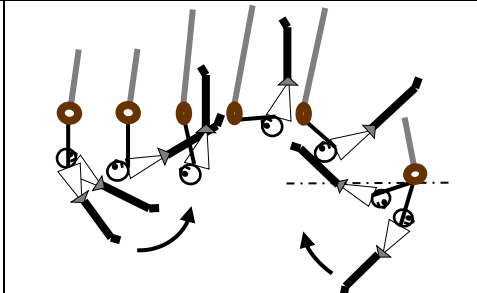
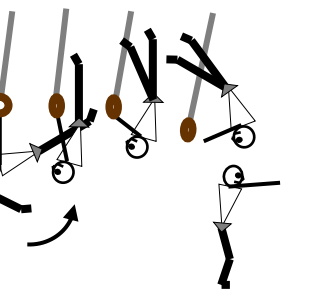
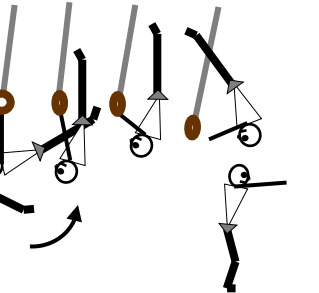
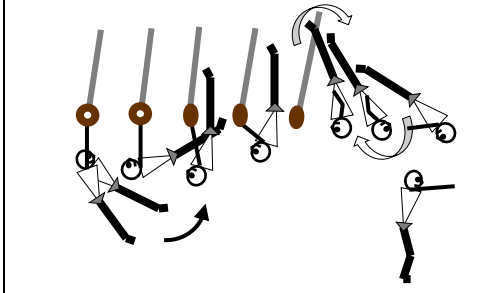
Artikel 12.3.2 – Oefenstof specifieke punten voor ringen

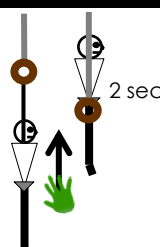
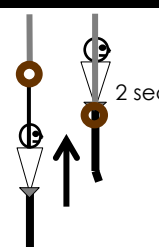
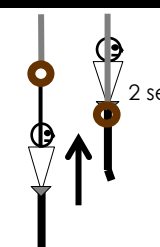
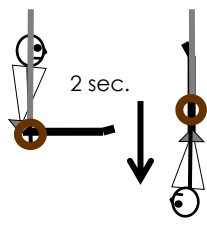
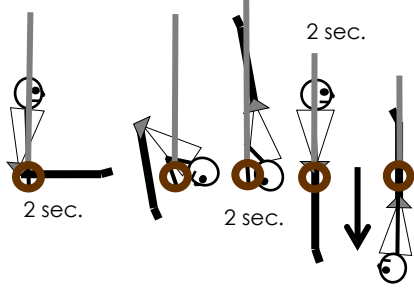
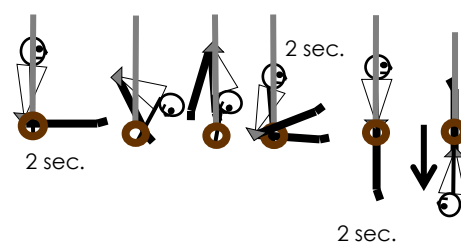
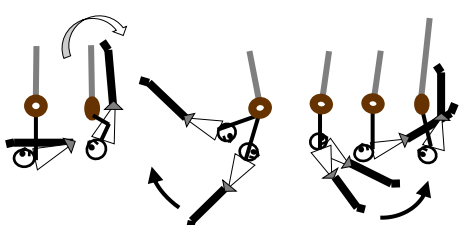
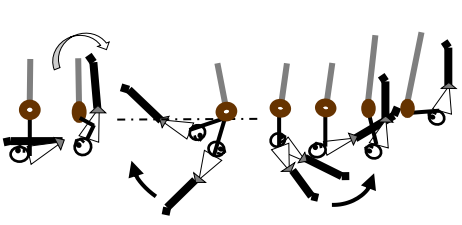
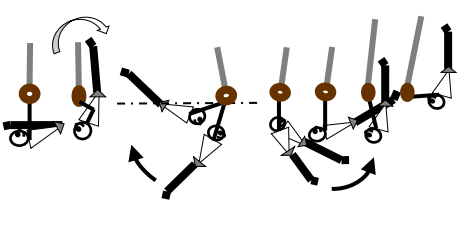
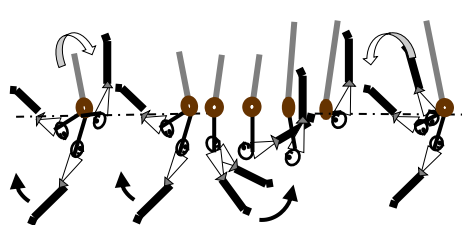
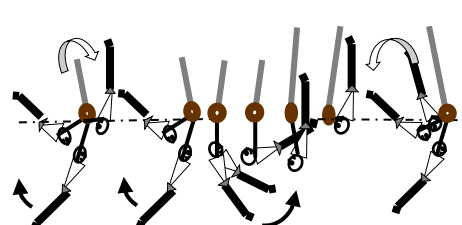
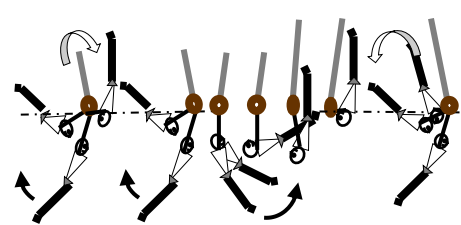
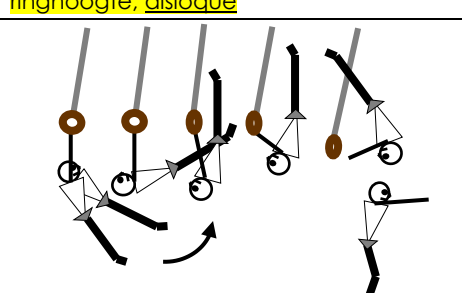
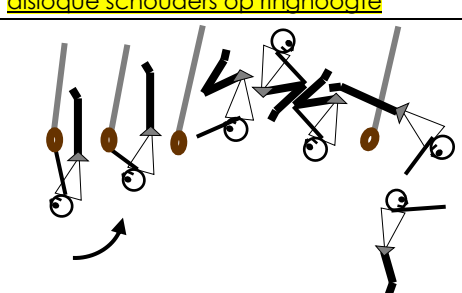
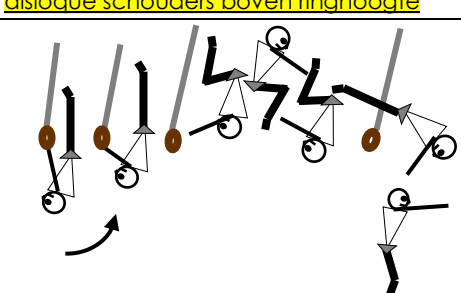
Beschrijving	Aftek
Techniek voorzwaai: gestrekte armen en de handpalmen naar achter gedraaid	Afwijking geeft een aftrek van 0.1 per keer
Techniek achterzwaai: schouders laag; armen gestrekt schuin zijwaarts	Afwijking geeft een aftrek van 0.1 per keer
Muscle-up tot steun met gestrekt lichaam of met heuphoek max. 30°	Afwijking geeft aftrek voor de heuphoek conform FIG
Muscle-up moet in een vloeiende beweging uitgevoerd worden	Vertraging of ritmeverstoring: 0.3 Stop: 0.5
Zwaaihoogte zover deze de minimum hoogte niet behaald wordt	Afwaarderen naar waarde lager OF wanneer dit niet kan aftrek zoals beschreven in artikel D.
Salto-afsprong zonder stijging van de schouders (schouders op ringhoogte)	0.3 of 0.5
Ellebogen niet gestrekt bij hefbewegingen	0.3 of 0.5

	Instap B basis 1.0	Instap B plus 1.3	Instap B top 1.6
I		 <p>2 sec.</p> <p>Strekhang; muscle-up met hulp tot streksteun (2")</p>	 <p>2 sec.</p> <p>2 sec.</p> <p>Strekhang; <u>optrekken tot hoofd tussen de ringen (2")</u>; verder muscle-up met hulp tot streksteun (2")</p>
II	 <p>2 sec.</p> <p>Hurksteun (2"); vouwhang; omgekeerde hang</p>	 <p>2 sec.</p> <p>Hurksteun (2"); direct tot omgekeerde hang komen (voor- of achterwaarts)</p>	 <p>2 sec.</p> <p>Hoeksteun (2"); direct tot omgekeerde hang komen (voor- of achterwaarts)</p>
III	 <p>Vouwhang uitzwaai; achterzwaai</p>	 <p>Vouwhang uitzwaai; achterzwaai met voeten op hoofdhoogte</p>	 <p>Vouwhang uitzwaai met verhoging van de schouders; achterzwaai voeten op ringhoogte</p>
IV	 <p>2x: <u>voorzwaai met voeten op ringhoogte</u>; achterzwaai met voeten onder hoofdhoogte</p>	 <p>2x: <u>voorzwaai tot omgekeerde hang</u>; achterzwaai met voeten op hoofdhoogte</p>	 <p>2x: <u>voorzwaai met lichaam verticaal en vastgezette arm-romphoek</u>; achterzwaai met voeten op ringhoogte</p>
V		 <p>Via omgekeerde hang naar <u>ruglingse hang</u>; lichaam verticaal; <u>neerspringen</u></p>	 <p><u>Spreadsalto achterover</u></p>

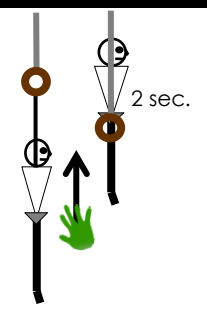
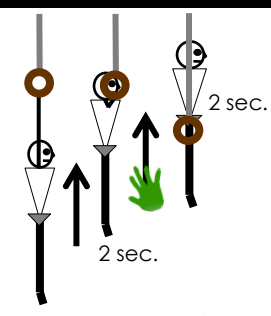
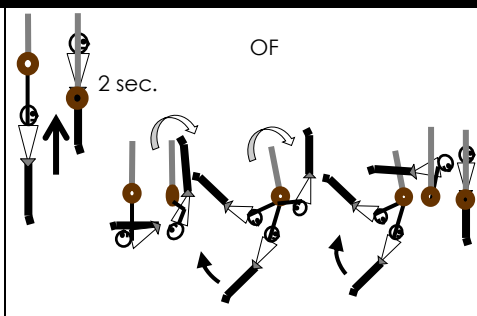
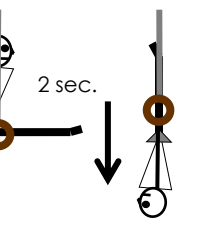
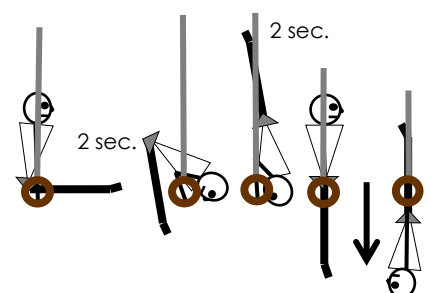
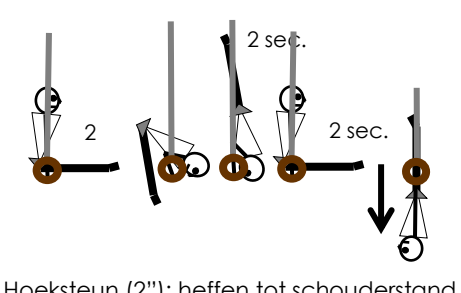
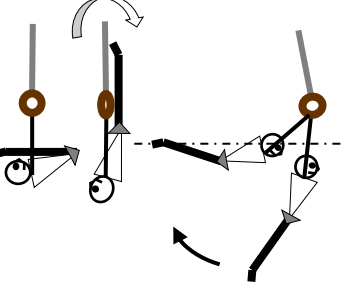
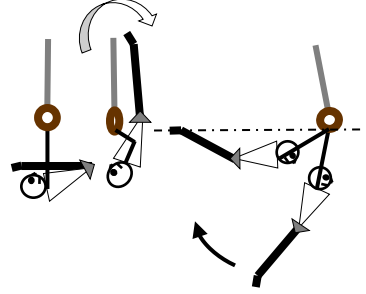
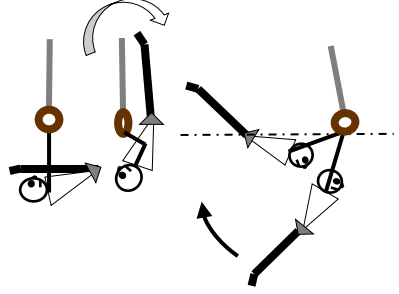
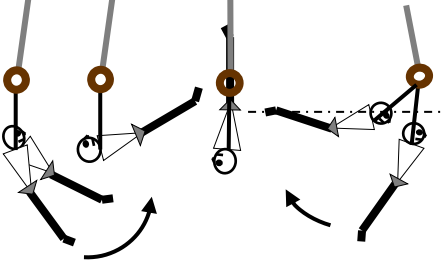
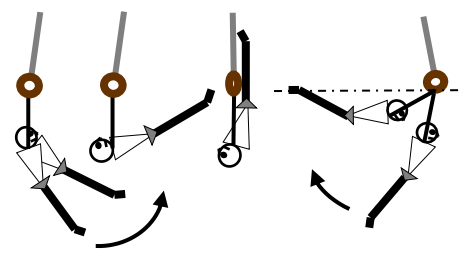
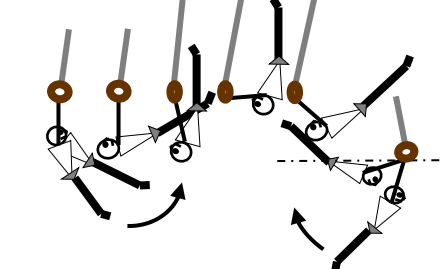
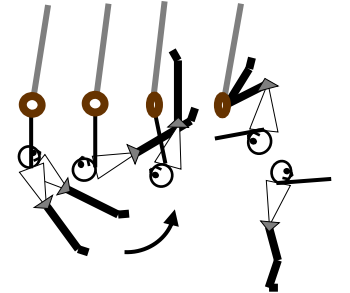
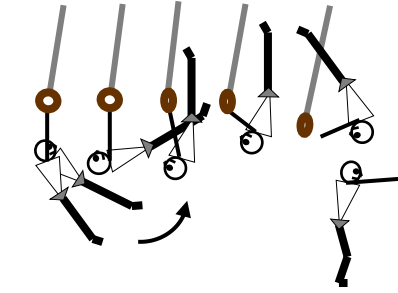
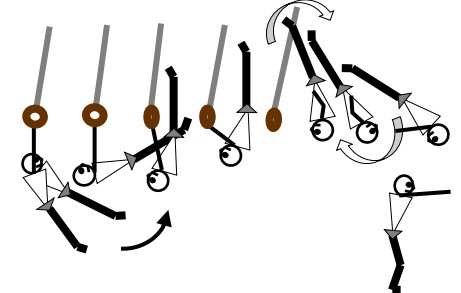
	Instap A basis 1.0	Instap A plus 1.3	Instap A top 1.6
I	<p>Strekhang; muscle-up met hulp tot streksteun (2")</p>	<p>Strekhang; <u>optrekken tot hoofd tussen de ringen (2")</u>; verder muscle-up met hulp tot streksteun (2")</p>	<p>Strekhang; <u>muscle-up</u>, heuphoek tot 30° toegestaan, tot streksteun (2")</p>
II	<p>Hurksteun (2"); tot omgekeerde hang komen (naar keuze)</p>	<p>Hoeksteun (2"); tot omgekeerde hang komen (naar keuze)</p>	<p>Hoeksteun (2"); <u>heffen tot hefhouding met gespreide benen (voeten op/boven ringhoogte) (2")</u>; tot omgekeerde hang komen (naar keuze)</p>
III	<p>Vouwhang uitzwaai; <u>achterzwaai met voeten op hoofdhoogte</u></p>	<p>Vouwhang <u>uitzwaai met verhoging van de schouders</u>; <u>achterzwaai voeten op ringhoogte</u></p>	<p>Vouwhang <u>uitzwaai met verhoging van de schouders</u>; <u>achterzwaai heupen op ringhoogte</u></p>
IV	<p>2x: <u>voorzwaai tot omgekeerde hang</u>; <u>achterzwaai met voeten op hoofdhoogte</u></p>	<p>2x: <u>voorzwaai met lichaam verticaal en vastgezette arm-romphoek</u>; <u>achterzwaai met voeten op ringhoogte</u></p>	<p>2x: <u>voorzwaai met lichaam verticaal en schouders op ringhoogte</u>; <u>achterzwaai met heupen op ringhoogte</u></p>
V	<p>Via omgekeerde hang naar <u>ruglingse hang</u>; <u>lichaam verticaal</u>; <u>neerspringen</u></p>	<p><u>Spreidsalto achterover</u></p>	<p><u>Streksalto achterover</u></p>
	Pupil C basis	Pupil C plus	Pupil C top

	1.0	1.3	1.6
I	<p>Strekhang; muscle-up met hulp tot <u>streksteun (2")</u>, tot hang met hulp</p>	<p>Strekhang; muscle-up met hulp tot <u>streksteun (2")</u>; <u>hurksteun (2")</u>; tot hang met hulp</p>	<p>Strekhang; muscle-up met hulp tot <u>streksteun (2")</u>; <u>hoeksteun (2")</u>; tot hang alleen</p>
II	<p>Strekhang; <u>gehurkt tot omgekeerde hang</u></p>	<p>Strekhang; <u>gehoekt tot omgekeerde hang</u></p>	<p>Strekhang; <u>optrekken tot hoofd tussen de ringen (2")</u>; <u>gehoekt tot omgekeerde hang</u></p>
III	<p>Vouwhang <u>uitzwaai</u>; <u>achterzwaai met voeten op hoofdhoogte</u></p>	<p>Vouwhang <u>uitzwaai met verhoging van de schouders</u>; <u>achterzwaai voeten op ringhoogte</u></p>	<p>Vouwhang <u>uitzwaai met verhoging van de schouders</u>; <u>achterzwaai heupen op ringhoogte</u></p>
IV	<p>2x: <u>voorzwaai tot omgekeerde hang</u>; <u>achterzwaai met voeten op hoofdhoogte</u></p>	<p>2x: <u>voorzwaai met lichaam verticaal en vastgezette arm-romphoek</u>; <u>achterzwaai met voeten op ringhoogte</u></p>	<p>2x: <u>voorzwaai met lichaam verticaal en schouders op ringhoogte</u>; <u>achterzwaai met heupen op ringhoogte</u></p>
V	<p><u>Hurksalto achterover</u></p>	<p><u>Spreidsalto achterover</u></p>	<p><u>Streksalto achterover</u></p>

	Pupil B basis 1.0	Pupil B plus 1.3	Pupil B top 1.6
I	 <p>Strekhang; muscle-up met hulp tot streksteun (2")</p>	 <p>Strekhang; optrekken tot hoofd tussen de ringen (2"); verder muscle-up met hulp tot streksteun (2")</p>	 <p>Strekhang; muscle-up, heuphoek max. 30° tot streksteun (2"); OF (inloque); achteropzet tot steun</p>
II	 <p>Hoeksteun (2"); terugkomen tot omgekeerde hang</p>	 <p>Hoeksteun (2"); heffen tot schouderstand (2"); terugkomen tot omgekeerde hang</p>	 <p>Hoeksteun (2"); met gestrekte armen heffen tot hefhouding met gespreide benen (voeten op/boven ringhoogte) (2"); tot omgekeerde hang komen (naar keuze)</p>
III	 <p>Uitzwaai; achterzwaai voeten op ringhoogte</p>	 <p>Uitzwaai met verhoging van de schouders; achterzwaai voeten op ringhoogte</p>	 <p>Uitzwaai met verhoging van de schouders; achterzwaai heupen op ringhoogte</p>
IV	 <p>2x: voorzwaai tot omgekeerde hang; achterzwaai met voeten op ringhoogte</p>	 <p>2x: voorzwaai met lichaam verticaal en vastgezette arm-romphoek; achterzwaai met heupen op ringhoogte</p>	 <p>2x: voorzwaai met lichaam verticaal en schouders op ringhoogte; achterzwaai met heupen op ringhoogte</p>
V	 <p>Spreadsalto achterover</p>	 <p>Streksalto achterover</p>	 <p>Streksalto achterover met 1/1 schroef</p>

	Pupil A basis 1.0	Pupil A plus 1.3	Pupil A top 1.6
I	 <p>2 sec.</p> <p>Strekhang, muscle-up met hulp tot streksteun (2")</p>	 <p>2 sec.</p> <p>Strekhang; muscle-up tot streksteun (2"), heuphoek max. 30°</p>	 <p>2 sec.</p> <p>Strekhang; muscle-up gestrekt tot streksteun (2")</p>
II	 <p>2 sec.</p> <p>Hoeksteun (2"); terugkomen tot omgekeerde hang</p>	 <p>2 sec.</p> <p>2 sec.</p> <p>2 sec.</p> <p>Hoeksteun (2"); heffen tot schouderstand (2"); terugkomen tot streksteun (2"); terugkomen tot omgekeerde hang</p>	 <p>2 sec.</p> <p>2 sec.</p> <p>2 sec.</p> <p>Hoeksteun (2"); heffen tot spreidhoeksteun (2") en terug naar streksteun (2"); terugkomen tot omgekeerde hang</p>
III	 <p>Vouwhang; uitzwaai met verhoging van de schouders; achterzwaai voeten op ringhoogte; voorzwaai met lichaam verticaal en vastgezette arm-romphoek</p>	 <p>Vouwhang; uitzwaai met verhoging van de schouders; achterzwaai heupen op ringhoogte; voorzwaai met schouders op ringhoogte</p>	 <p>Vouwhang; uitzwaai met verhoging van de schouders; achterzwaai heupen op ringhoogte; voorzwaai met schouders boven ringhoogte</p>
IV	 <p>Inloque; achterzwaai voeten op ringhoogte; disloque</p>	 <p>Inloque schouders op ringhoogte; achterzwaai heupen op ringhoogte; disloque schouders op ringhoogte</p>	 <p>Inloque schouders boven ringhoogte; achterzwaai heupen op ringhoogte; disloque schouders boven ringhoogte</p>
V	 <p>Streksalto achterover</p>	 <p>Dubbel hurksalto achterover</p>	 <p>Dubbel pucksalto* achterover</p>

Pucksalto = Streksalto met een bolle houding en benen opgetrokken. De armen zijn vrij van het lichaam

	Jeugd D basis 1.0	Jeugd D plus 1.3	Jeugd D top 1.6
I	 <p>2 sec.</p> <p>Strekhang; muscle-up met hulp tot streksteun (2'')</p>	 <p>2 sec.</p> <p>2 sec.</p> <p>Strekhang; <u>optrekken tot hoofd tussen de ringen (2'')</u>; verder muscle-up met hulp tot streksteun (2'')</p>	 <p>OF</p> <p>2 sec.</p> <p>Strekhang; <u>muscle-up</u>, heuphoek max. 30° tot <u>streksteun (2'')</u>; OF (inloque); <u>achteropzet tot steun</u></p>
II	 <p>2 sec.</p> <p>Hoeksteun (2''); terugkomen tot omgekeerde hang</p>	 <p>2 sec.</p> <p>2 sec.</p> <p>Hoeksteun (2''); <u>heffen tot schouderstand (2'')</u>; terugkomen tot omgekeerde hang</p>	 <p>2 sec.</p> <p>2 sec.</p> <p>2 sec.</p> <p>Hoeksteun (2''); <u>heffen tot schouderstand (2'')</u>; terugkomen tot <u>hoeksteun (2'')</u>; omgekeerde hang</p>
III	 <p>Uitzwaai; <u>achterzwaai voeten op ringenhoogte</u></p>	 <p>Uitzwaai met verhoging van de schouders; <u>achterzwaai voeten op ringenhoogte</u></p>	 <p>Uitzwaai met verhoging van de schouders; <u>achterzwaai heupen op ringenhoogte</u></p>
IV	 <p>2x: <u>voorzwaai tot omgekeerde hang; achterzwaai met voeten op ringhoogte</u></p>	 <p>2x: <u>voorzwaai met lichaam verticaal en vastgezette arm-romphoek; achterzwaai met heupen op ringhoogte</u></p>	 <p>2x: <u>voorzwaai met lichaam verticaal en schouders op ringhoogte; achterzwaai met heupen op ringhoogte</u></p>
V	 <p>Hurksalto achterover</p>	 <p>Streksalto achterover</p>	 <p>Streksalto achterover met 1/2 of 1/1 schroef</p>

Sectie 13 – Sprong

Artikel 13.1 - Beschrijving van een oefening op sprong

De turner moet één sprong laten zien. Elke sprong begint met een aanloop en een afzet met twee voeten (met of zonder een arabier) van de springplank met de benen gesloten waarna een korte steunfase op het toestel volgt met twee handen. De sprong mag één of meervoudige draaien om de twee lichaamsassen bevatten.

Artikel 13.2 – Inhoud en constructie van een oefening

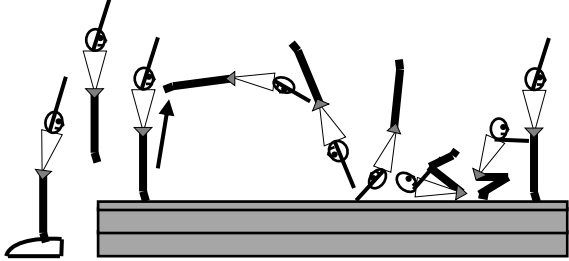
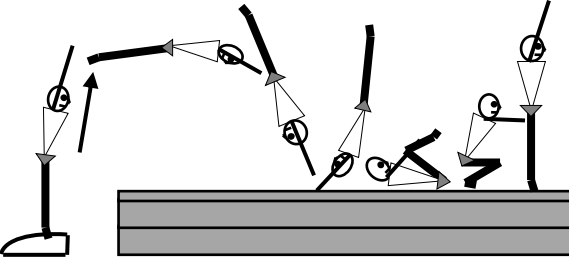
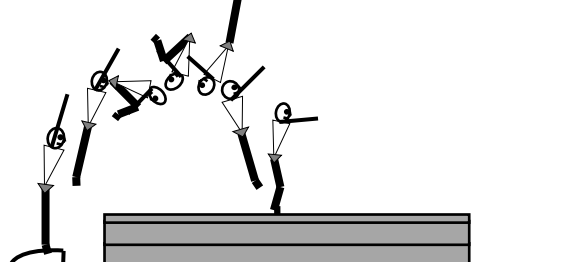
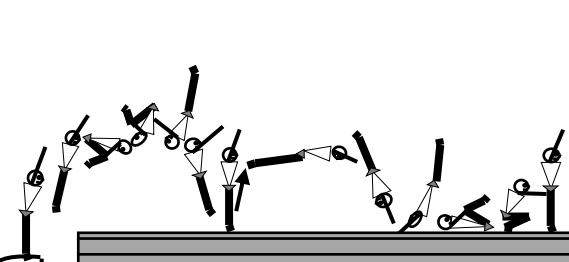
Niveau	D-score
A	5.0
B	5.8
C	6.5
D	7.3
E	8.0

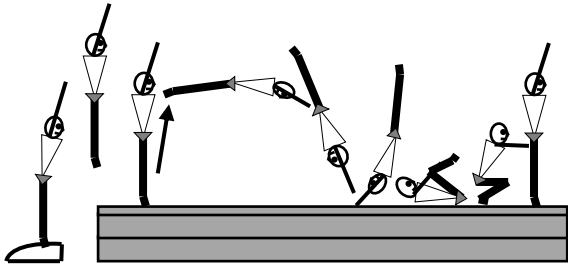
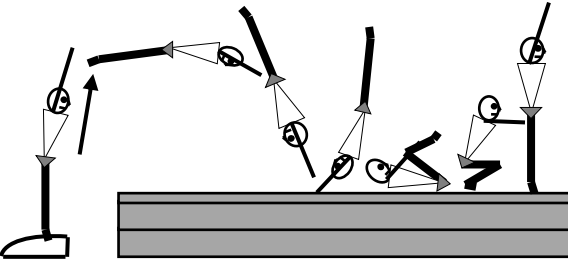
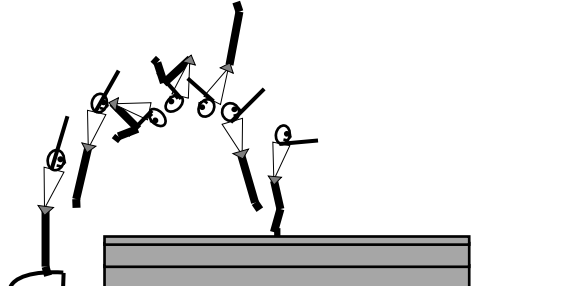
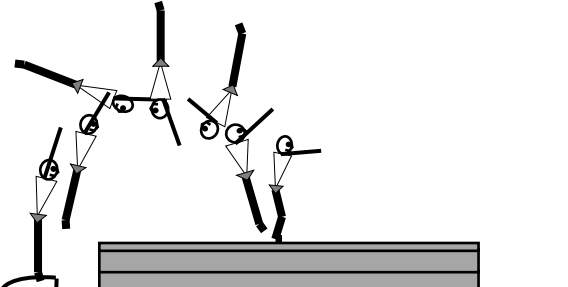
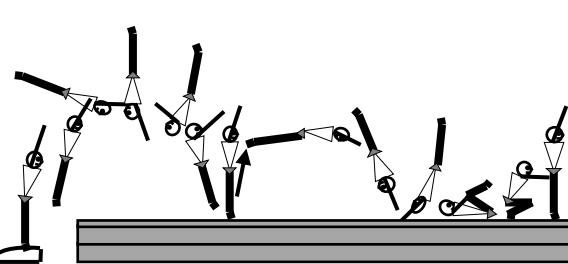
Artikel 13.3.1 – Specifieke aftrekken voor sprong

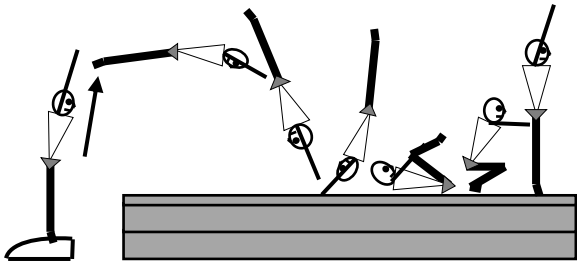
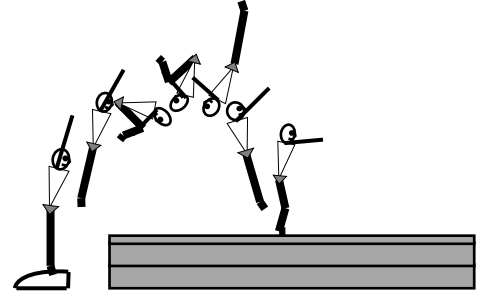
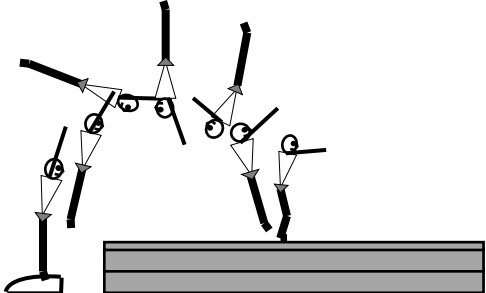
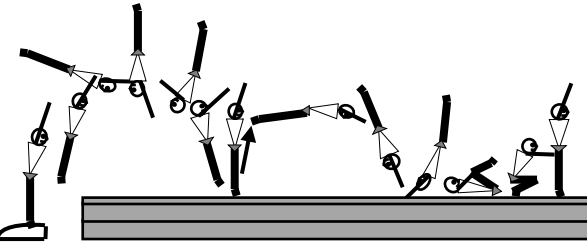
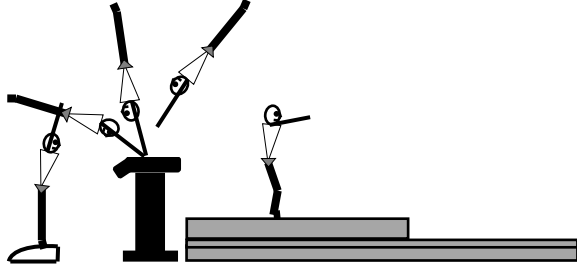
Fout	Klein 0.1	Middel 0.3	Groot 0.5
Uitvoeringsfouten in de eerste vluchtfase	+	+	+
Technische fouten in de eerste vluchtfase	+	+	+
Uitvoeringsfouten in de tweede vluchtfase	+	+	+
Technische fouten in de tweede vluchtfase	+	+	+
Onvoldoende strekking als voorbereiding voor de landing	+	+	

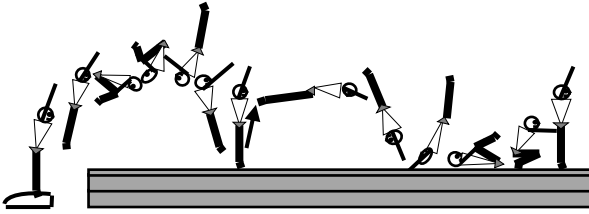
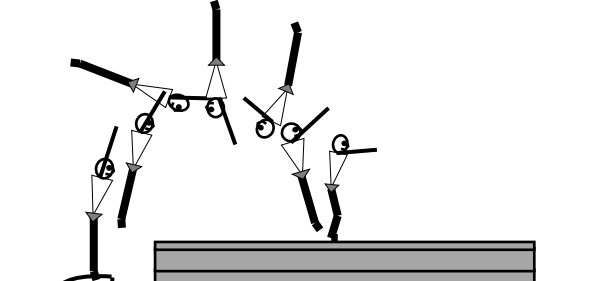
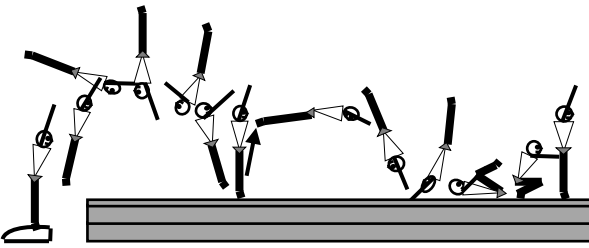
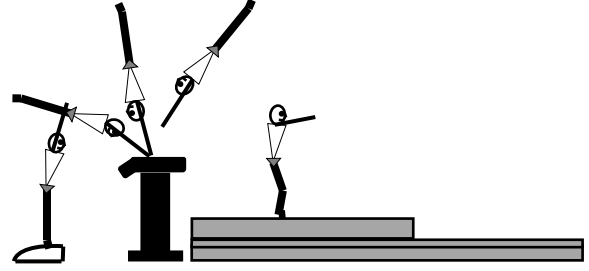
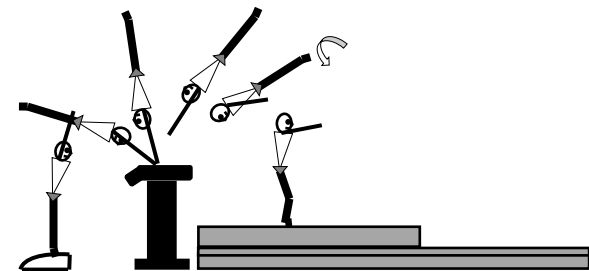
Artikel 13.3.2 – Oefenstof specifieke punten voor sprong

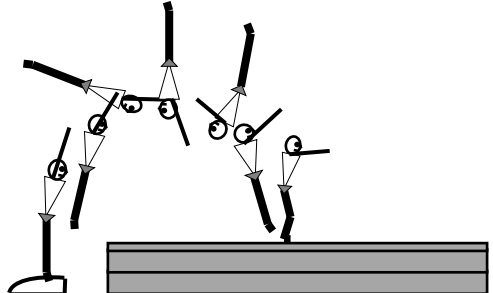
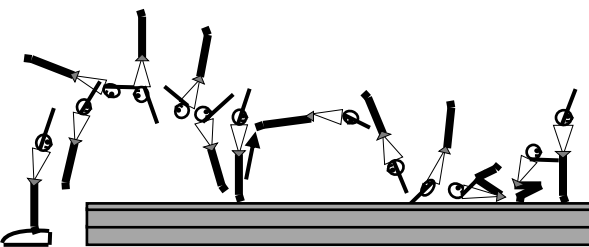
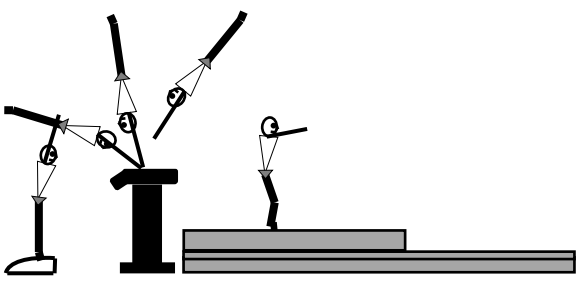
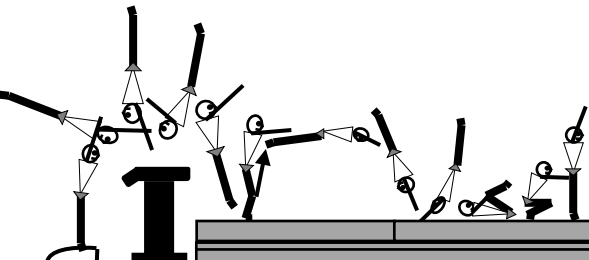
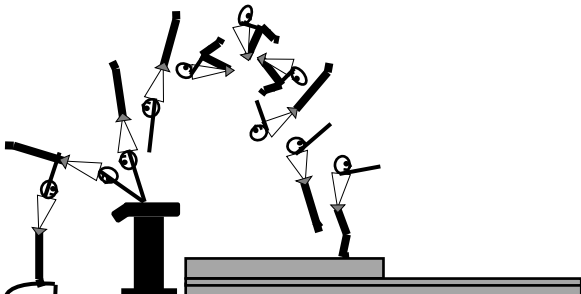
Beschrijving	Aftrek
Geen hielactie na de afzet in de streksalto, zweefrol en overslag	0.1, 0.3, 0.5
Eerste fase van de overslag gehoekt	1.0
Overslag hele draai: de draai ingezet voor of tijdens de kaats	1.0
Geen vlotte verbinding tussen salto en zweefrol of koprol in plaats van zweefrol: de D-jury geeft de moeilijkheidswaarde voor salto zonder doorkaats zweefrol.	
De doorkaats zweefrol op de landingsmat na streksalto hoeft geen hielactie te vertonen, wel duidelijk doorkaatsen naar zweefrol. De landing na de doorkaats zweefrol wordt niet gejureerd; dit wil zeggen geen extra aftrek indien er enkele passen worden gezet na de doorkaats zweefrol. Vaste landing is dus niet nodig.	
De turner is vrij om te kiezen voor een springplank of trampolineplank en vrij om de hoogte van de pegasus in te stellen op 115 of 125cm.	
Leeftijdscategorie instap en pupil springen altijd pegasus mét extra landingsmatten.	

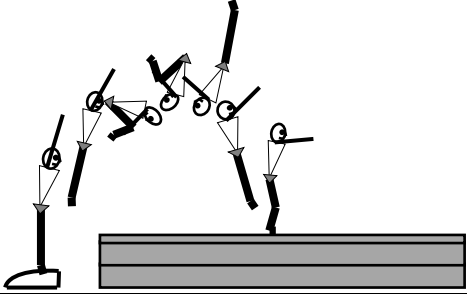
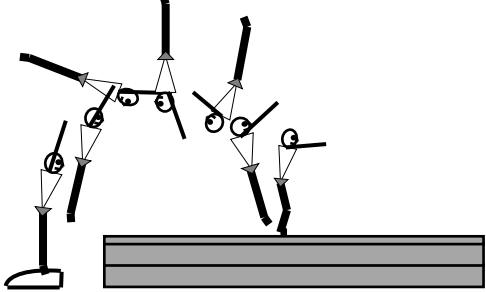
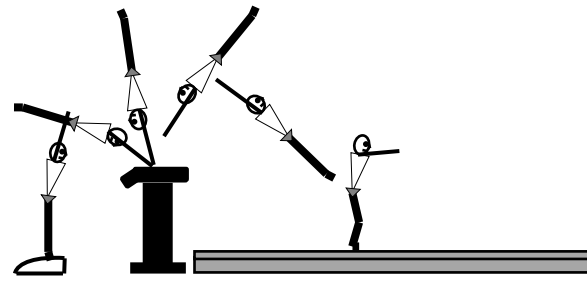
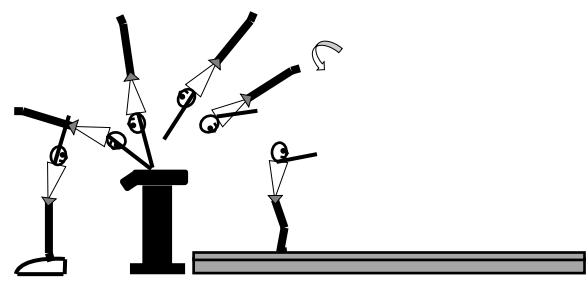
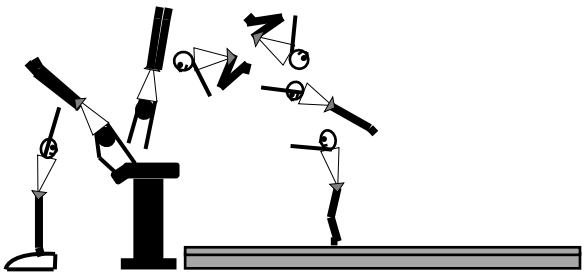
D-score	Instap B	
5.8	Streksprong + zweefrol op 70 cm mat	
6.5	Zweefrol met hielactie op 70 cm mat	
7.3	Hurksalto voorover op 70 cm mat	
8.0	Hurksalto + zweefrol op 70 cm mat	

D-score	Instap A	
5.0	Streksprong + zweefrol op 70 cm mat	
5.8	Zweefrol met hielactie op 70 cm mat	
6.5	Hurksalto voorover op 70 cm mat	
7.3	Streksalto voorover op 70 cm mat	
8.0	Streksalto + zweefrol op 70 cm mat	

D-score	Pupil C	
5.0	Zweefrol met hielactie op 70 cm mat	
5.8	Hurksalto voorover op 70 cm mat	
6.5	Streksalto voorover op 70 cm mat	
7.3	Streksalto + zweefrol op 70 cm mat	
8.0	Overslag met hielactie over springtoestel 115/125 cm met extra landingsmatten 30 cm	

D-score	Pupil B	
5.0	Hurksalto + zweefrol op 70 cm mat	
5.8	Streksalto voorover op 70 cm mat	
6.5	Streksalto + zweefrol op 70 cm mat	
7.3	Overslag met hielactie over springtoestel 115/125 cm met extra landingsmatten 30 cm	
8.0	Overslag met hele schroef na de afstoot over springtoestel 115/125 cm met extra landingsmatten 30 cm	

D-score	Pupil A	
5.0	Streksalto op 70 cm mat	
5.8	Streksalto + zweefrol op 70 cm mat	
6.5	Overslag met hielactie over springtoestel 115/125 cm met extra landingsmatten 30 cm	
7.3	Streksalto over springtoestel 115/125 cm + zweefrol op extra landingsmatten 30 cm	
8.0	Overslag salto over springtoestel 115/125 cm, landing op een extra landingsmat 30 cm	

D-score	Jeugd D	
5.0	Hurksalto voorover op 70 cm mat	
5.8	Streksalto op 70 cm mat	
6.5	Overslag met hielactie over springtoestel 115/125 cm	
7.3	Overslag met hele schroef na de afstoot over springtoestel 115/125 cm	
8.0	Tsukahara gehurkt of gehoekt over springtoestel 115/125 cm	

Sectie 14 – Brug

Artikel 14.1 - Beschrijving van een oefening op brug

Een moderne brugoefening bestaat voornamelijk uit zwaai- en vluchtelementen gekozen uit alle elementgroepen, uitgevoerd in doorgaande verbindingen door verschillende hang en steun posities, zodanig dat de volledige mogelijkheden op het toestel tot uiting komen.

Juniorenbrug: Instap en Pupil C (115cm).

Seniorenbrug: Pupil B (140cm), Pupil A (160cm) en Jeugd D (180cm).

Artikel 14.2 – Inhoud en constructie van een oefening

Niveau	basis	plus	top
D-score	1.0	1.3	1.6

Artikel 14.3.1 – Specifieke aftrekken voor brug

Fout	Klein 0.1	Middel 0.3	Groot 0.5
Stappen of handcorrecties in de handstand	+ elke keer		
Afwijking van de gevraagde lichaamspositie (ook bij zwaaien)	+	+	+
Lichaamshouding niet zoals gevraagd	+	+	+

Artikel 14.3.2 – Oefenstof specifieke punten voor brug

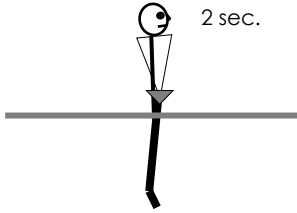
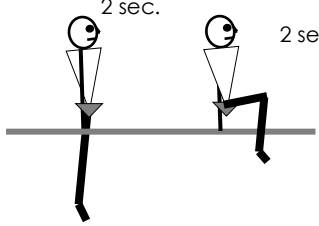
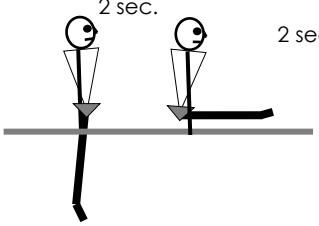
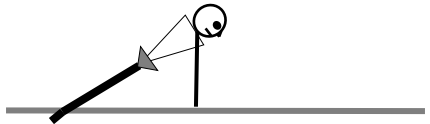
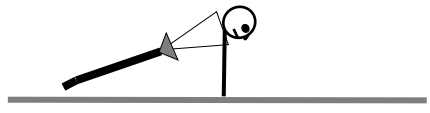
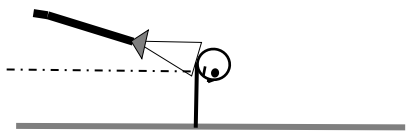
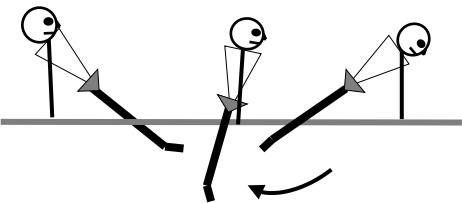
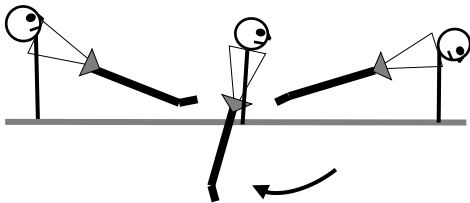
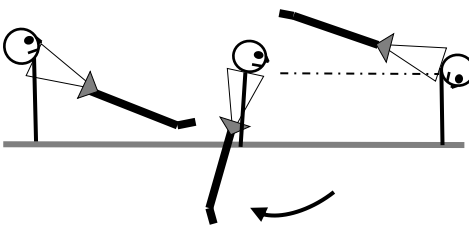
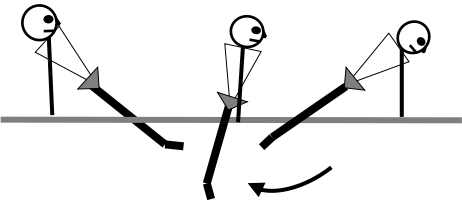
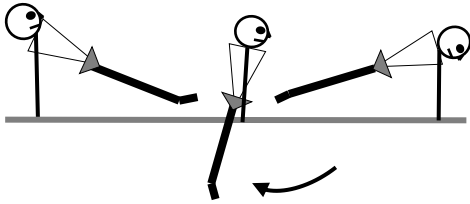
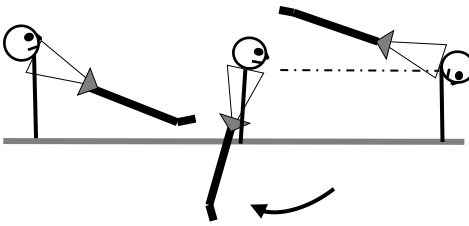
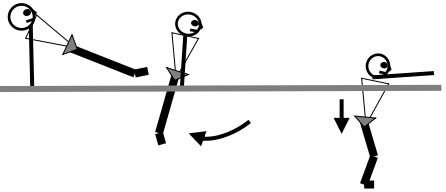
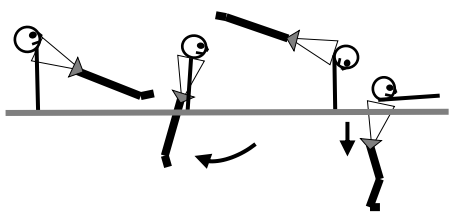
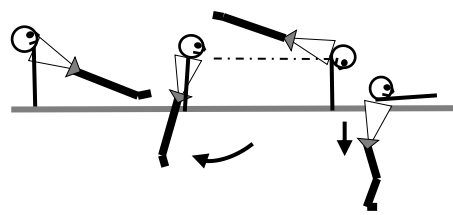
1. Bij uitwenden met halve draai voorwaarts wordt bedoeld: in de voorzwaai houdt de turner één hand vast en zwaait met een halve draai over die legger tot dwarsstand naast de brug (zoals in een pirouette).
2. Bij alle steunzwaaien moeten de heupen gestrekt zijn.
3. Een pak-pak mag zowel buitenwaarts als binnenwaarts uitgevoerd worden.

Fout	Aftrek
Komen tot steun bij de opsprong voor de pendelkip	0.3
Heffen vanuit spreidhoeksteun tot steun met gebogen benen	0.1, 0.3, 0.5
Gesprongen handstand waar bij de handen niet of nauwelijks loskomen van de leggers	0.1, 0.3, 0.5
Zwaaihoogte onder de minimum hoogte	Afwaarderen naar traject lager OF wanneer dit niet kan aftrek zoals beschreven in artikel D.
Geen duidelijke verhoging bij salto	0.1, 0.3, 0.5

Instap B basis
1.0

Instap B plus
1.3

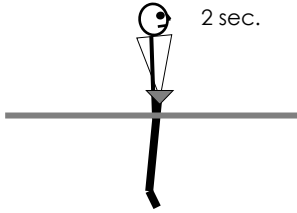
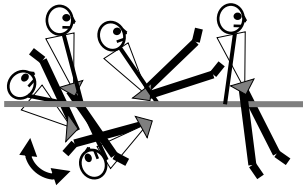
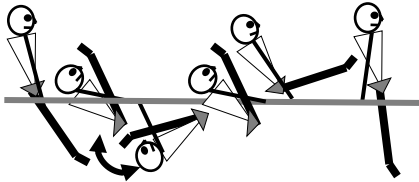
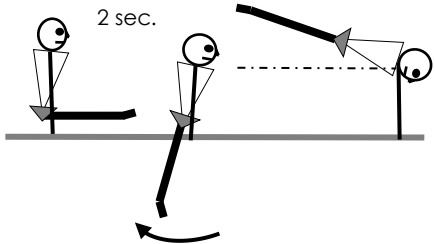
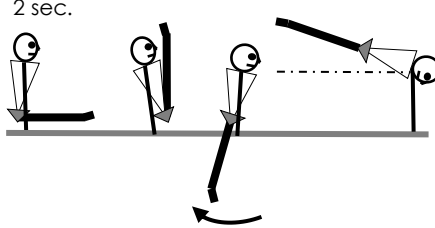
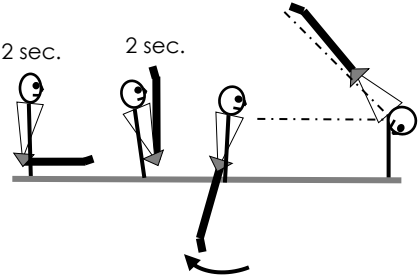
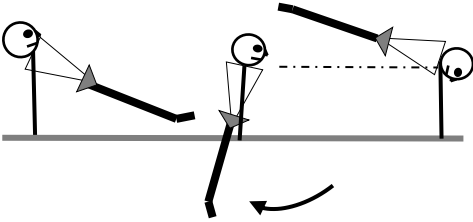
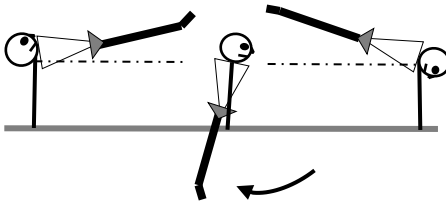
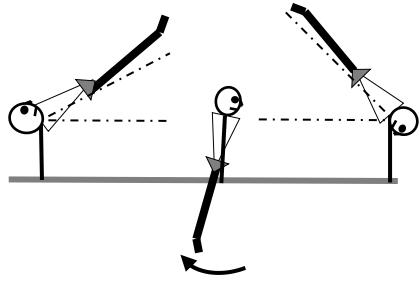
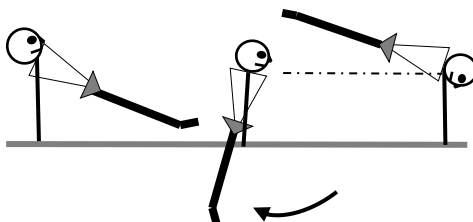
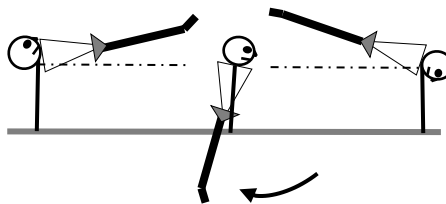
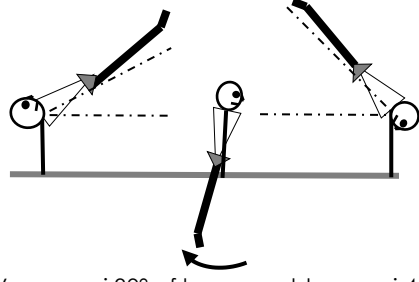
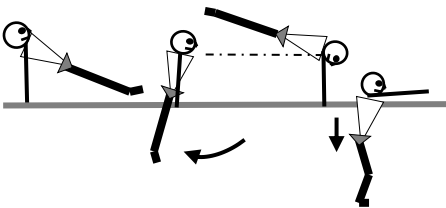
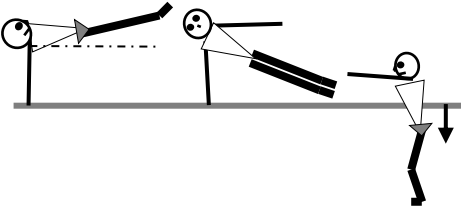
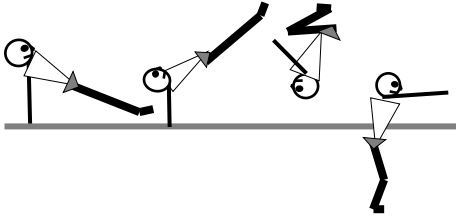
Instap B top
1.6

I	 <p>Opspringen tot streksteun (2'')</p>	 <p>Opspringen tot streksteun (2''); hurksteun (2'')</p>	 <p>Opspringen tot streksteun (2''); hoeksteun (2'')</p>
II	 <p>Uitzwaai tot achterzwaai</p>	 <p>Uitzwaai tot achterzwaai voeten boven leggers</p>	 <p>Uitzwaai tot achterzwaai boven horizontaal</p>
III	 <p>Voorzwaai; achterzwaai</p>	 <p>Voorzwaai voeten boven leggers; achterzwaai voeten boven leggers</p>	 <p>Voorzwaai voeten boven leggers; achterzwaai boven horizontaal</p>
IV	 <p>Voorzwaai; achterzwaai</p>	 <p>Voorzwaai voeten boven leggers; achterzwaai voeten boven leggers</p>	 <p>Voorzwaai voeten boven leggers; achterzwaai boven horizontaal</p>
V	 <p>Voorzwaai; achterzwaai neerspringen tussen de leggers</p>	 <p>Voorzwaai voeten boven leggers; achterzwaai voeten boven leggers neerspringen tussen de leggers</p>	 <p>Voorzwaai voeten boven leggers; afwenden boven horizontaal</p>

Instap A basis
1.0

Instap A plus
1.3

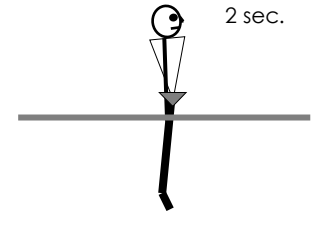
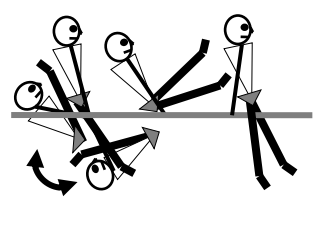
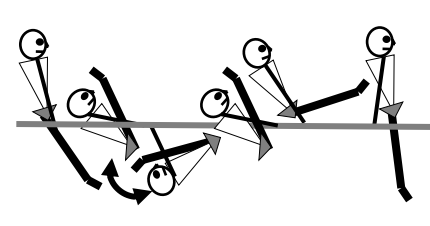
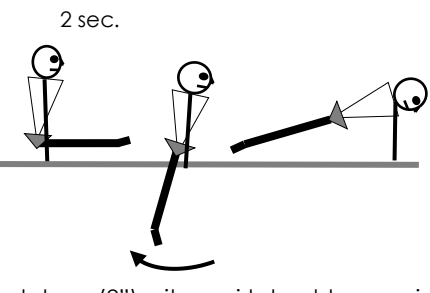
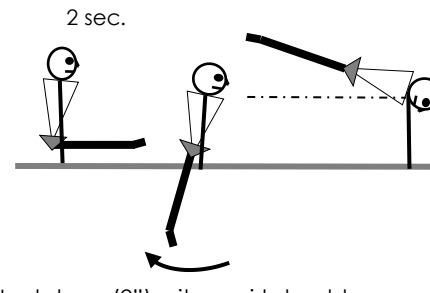
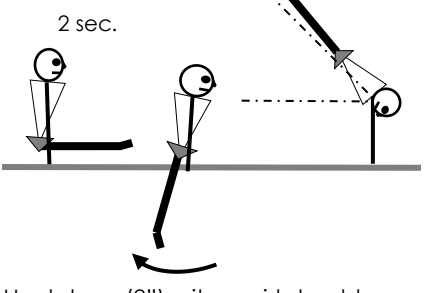
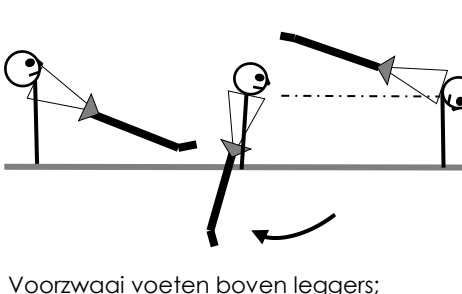
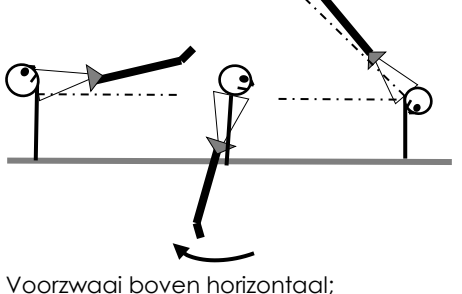
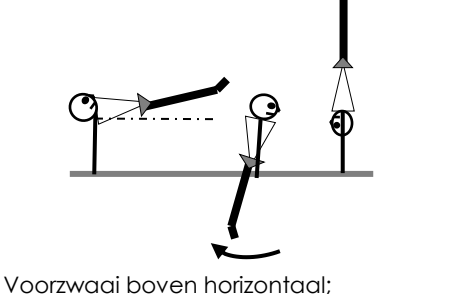
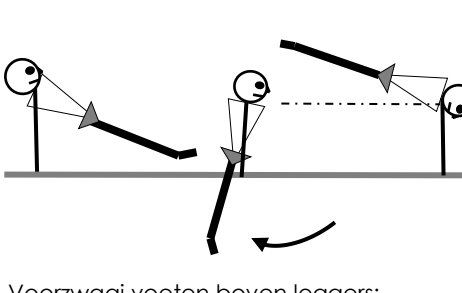
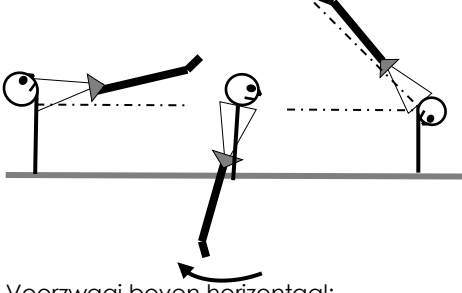
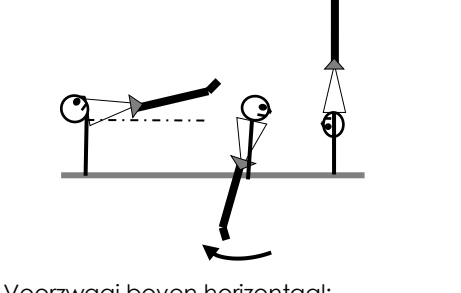
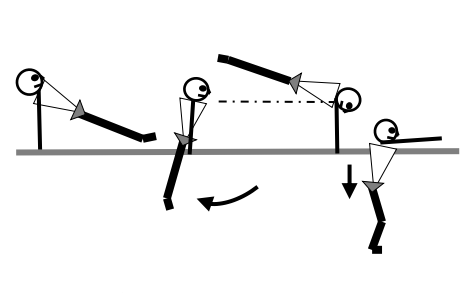
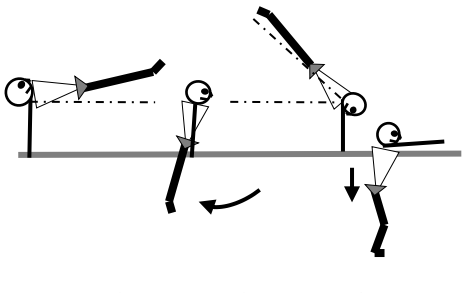
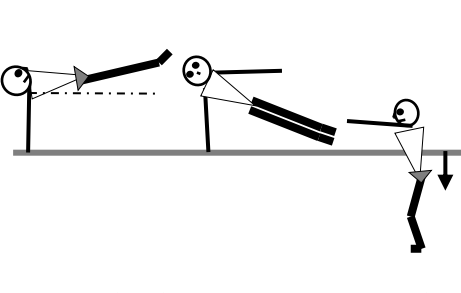
Instap A top
1.6

I	 <p>2 sec.</p> <p><u>Opspringen tot steun (2")</u></p>	 <p>Bol opspringen tot schouders net voor de streksteun gevolgd door <u>pendelkip tot spreidzit</u></p>	 <p>Bol opspringen tot schouders net voor de streksteun gevolgd door <u>pendelkip tot steun (achterzwaai toegestaan)</u></p>
II	 <p>2 sec.</p> <p><u>Hoeksteun (2")</u>; <u>uitzwaai</u>, <u>achterzwaai</u> <u>boven horizontaal</u></p>	 <p>2 sec.</p> <p><u>Hoeksteun (2")</u>; <u>heffen tot vluchtige spitz</u>; <u>achterzwaai</u> <u>boven horizontaal</u></p>	 <p>2 sec. 2 sec.</p> <p><u>Hoeksteun (2")</u>; <u>heffen tot spitz (2")</u>, <u>achterzwaai</u> <u>tot 45° of hoger</u></p>
III	 <p><u>Voorzwaai</u> <u>voeten boven leggers</u>; <u>achterzwaai</u> <u>boven horizontaal</u></p>	 <p><u>Voorzwaai</u> <u>boven horizontaal</u>; <u>achterzwaai</u> <u>boven horizontaal</u></p>	 <p><u>Voorzwaai</u> <u>30° of hoger</u>; <u>achterzwaai</u> <u>45° of hoger</u></p>
IV	 <p><u>Voorzwaai</u> <u>voeten boven leggers</u>; <u>achterzwaai</u> <u>boven horizontaal</u></p>	 <p><u>Voorzwaai</u> <u>boven horizontaal</u>; <u>achterzwaai</u> <u>boven horizontaal</u></p>	 <p><u>Voorzwaai</u> <u>30° of hoger</u>; <u>achterzwaai</u> <u>45° of hoger</u></p>
V	 <p><u>Voorzwaai</u> <u>voeten boven leggers</u>; <u>afwenden</u> <u>boven horizontaal</u></p>	 <p><u>Voorzwaai</u> <u>horizontaal met halve draai</u> <u>uitwenden</u> <u>voorwaarts over 1 arm</u></p>	 <p><u>Hurk- OF</u> <u>strek-salto</u> <u>achterover</u></p>

Pupil C basis
1.0

Pupil C plus
1.3

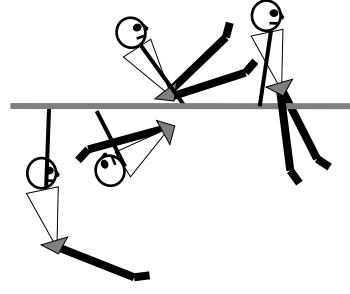
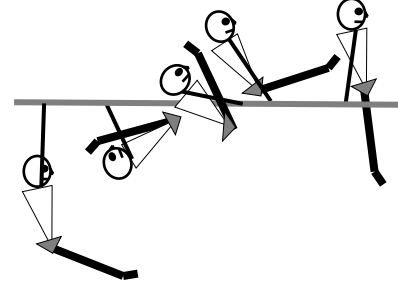
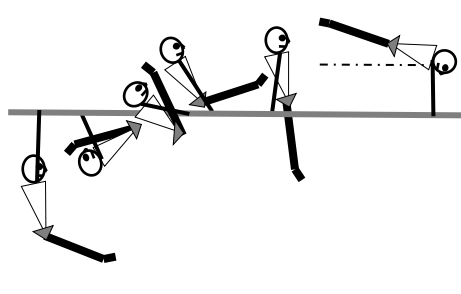
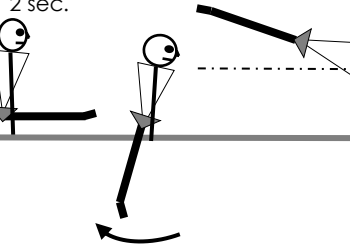
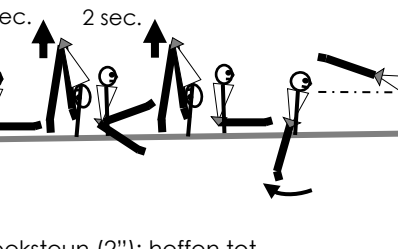
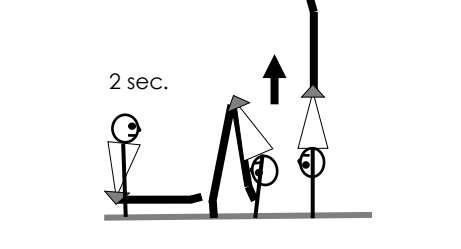
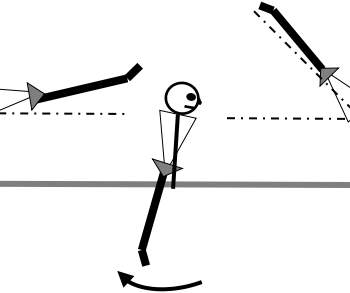
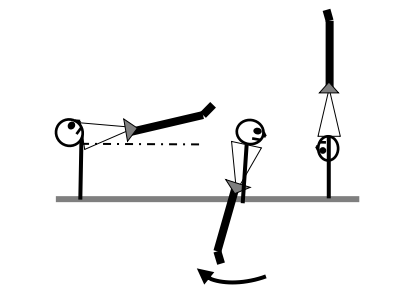
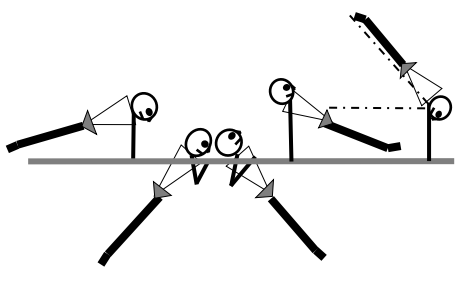
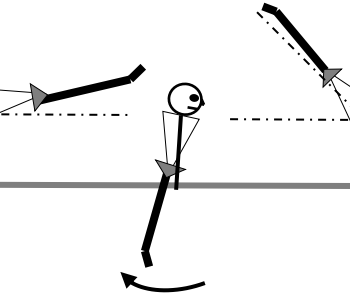
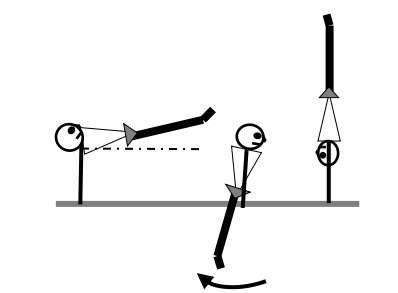
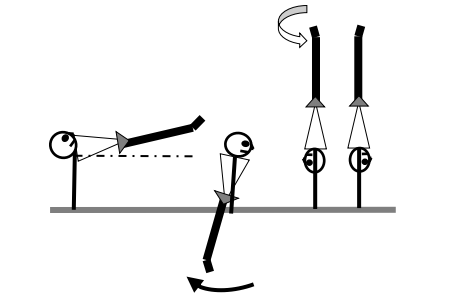
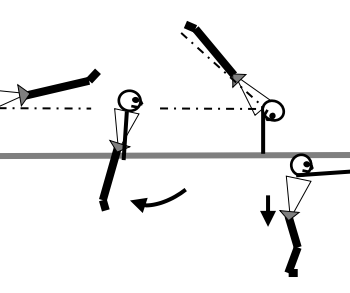
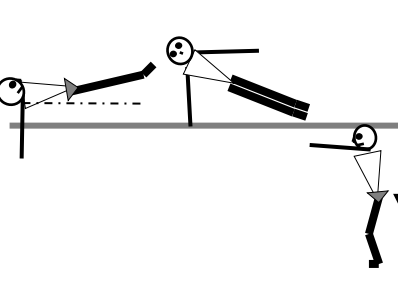
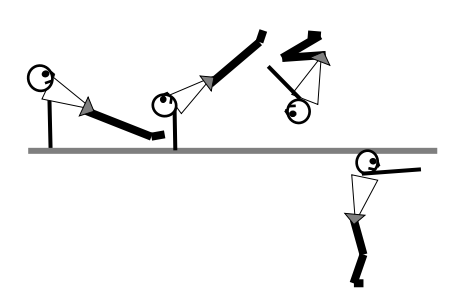
Pupil C top
1.6

I	 <p>2 sec.</p> <p><u>Opspringen tot steun (2")</u></p>	 <p>Bol opspringen tot schouders net voor de streksteun gevolgd door <u>pendelkip tot spreidzit</u></p>	 <p>Bol opspringen tot schouders net voor de streksteun gevolgd door <u>pendelkip tot steun</u></p>
II	 <p>2 sec.</p> <p><u>Hoeksteun (2")</u>; uitzwaai tot <u>achterzwaai</u> voeten boven leggers</p>	 <p>2 sec.</p> <p><u>Hoeksteun (2")</u>; uitzwaai tot <u>achterzwaai</u> boven <u>horizontaal</u></p>	 <p>2 sec.</p> <p><u>Hoeksteun (2")</u>; uitzwaai tot <u>achterzwaai</u> <u>45° of hoger</u></p>
III	 <p><u>Voorzwaai</u> voeten boven leggers; <u>achterzwaai</u> boven horizontaal</p>	 <p><u>Voorzwaai</u> boven horizontaal; <u>achterzwaai</u> <u>45° of hoger</u></p>	 <p><u>Voorzwaai</u> boven horizontaal; <u>achterzwaai</u> tot <u>handstand</u></p>
IV	 <p><u>Voorzwaai</u> voeten boven leggers; <u>achterzwaai</u> boven horizontaal</p>	 <p><u>Voorzwaai</u> boven horizontaal; <u>achterzwaai</u> <u>45° of hoger</u></p>	 <p><u>Voorzwaai</u> boven horizontaal; <u>achterzwaai</u> tot <u>handstand</u></p>
V	 <p><u>Voorzwaai</u> voeten boven leggers; <u>afwenden</u> boven horizontaal</p>	 <p><u>Voorzwaai</u> boven horizontaal; <u>afwenden</u> <u>45° of hoger</u></p>	 <p><u>Voorzwaai</u> horizontaal met halve draai <u>uitwenden</u> voorwaarts over 1 arm</p>

Pupil B basis
1.0

Pupil B plus
1.3

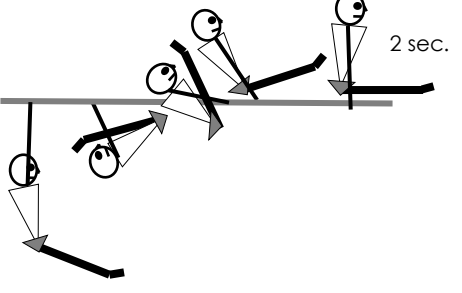
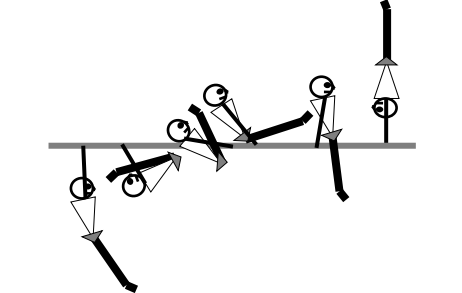
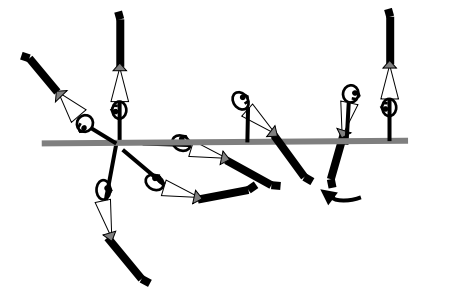
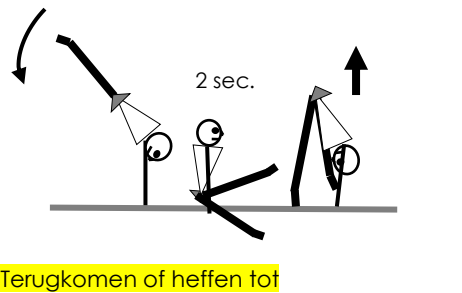
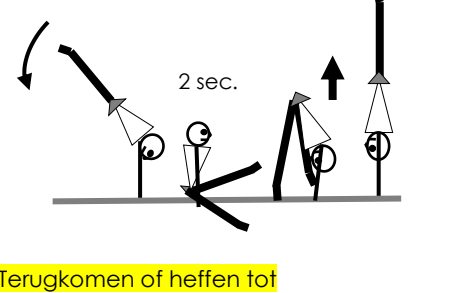
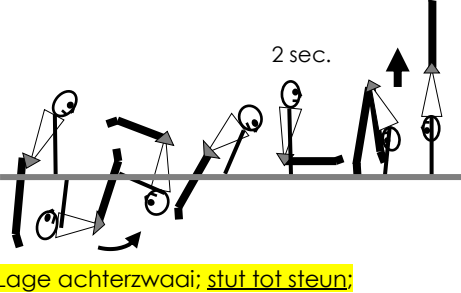
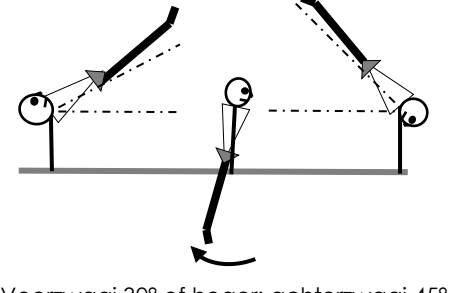
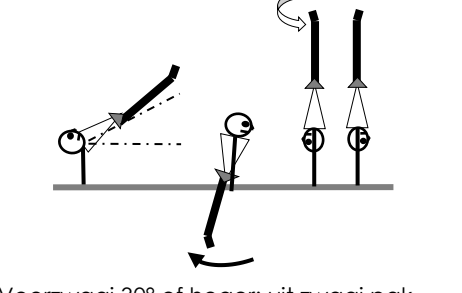
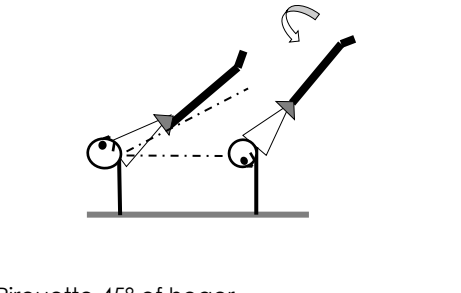
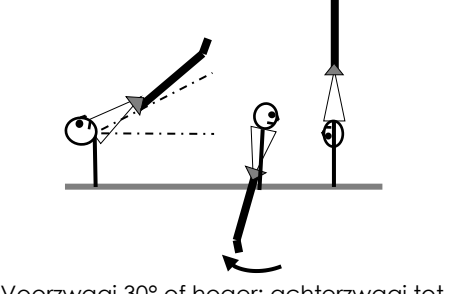
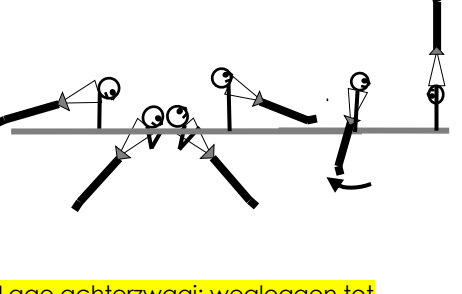
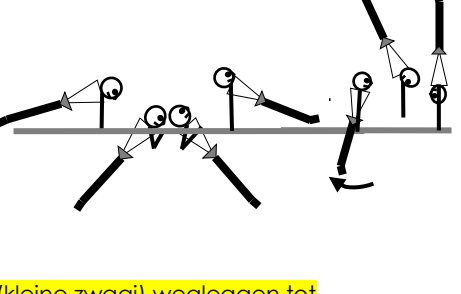
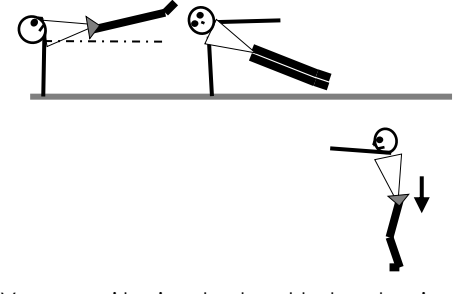
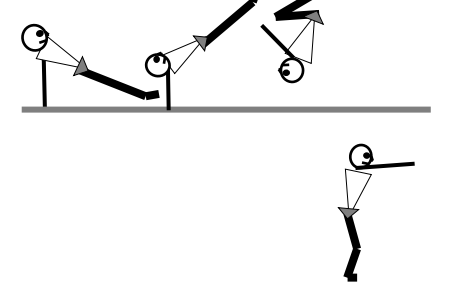
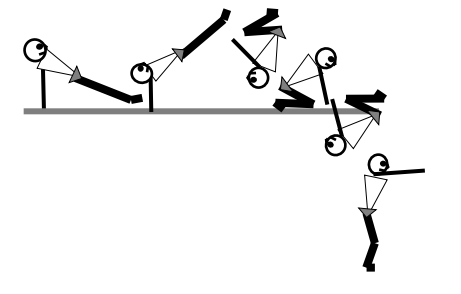
Pupil B top
1.6

<p>I</p>	 <p><u>Zweef- of pendelkip tot spreidzit</u></p>	 <p><u>Zweef- of pendelkip tot steun</u></p>	 <p><u>Zweef- of pendelkip tot steun; achterzwaai boven horizontaal</u></p>
<p>II</p>	 <p>2 sec. <u>Hoeksteun (2''); achterzwaai boven horizontaal</u></p>	 <p>2 sec. 2 sec. <u>Hoeksteun (2''); heffen tot spreidhoeksteun (2''); heffen tot hoeksteun; achterzwaai horizontaal</u></p>	 <p>2 sec. <u>Hoeksteun (2''); gespreid heffen tot handstand</u></p>
<p>III</p>	 <p><u>Voorzwaai boven horizontaal; achterzwaai 45° of hoger</u></p>	 <p><u>Voorzwaai boven horizontaal; achterzwaai tot handstand</u></p>	 <p><u>Voorzwaai boven horizontaal; achterzwaai weggelgen tot bovenarmsteun; vooropzet tot steun; achterzwaai 45° of hoger</u></p>
<p>IV</p>	 <p><u>Voorzwaai boven horizontaal; achterzwaai 45° of hoger</u></p>	 <p><u>Voorzwaai boven horizontaal; achterzwaai tot handstand</u></p>	 <p><u>Voorzwaai boven horizontaal; achterzwaai tot handstand; pak-pak tot handstand</u></p>
<p>V</p>	 <p><u>Voorzwaai boven horizontaal; afwenden 45° of hoger</u></p>	 <p><u>Voorzwaai horizontaal met halve draai uitwenden voorwaarts over 1 arm</u></p>	 <p><u>Hurk- OF streksalto achterover</u></p>

Pupil A basis
1.0

Pupil A plus
1.3

Pupil A top
1.6

I	 <p>Zweefkip tot steun; hoeksteun (2'')</p>	 <p>Zweefkip tot steun; achterzwaai tot handstand</p>	 <p>Zweefkip tot steun; handstand; Moy tot steun; achterzwaai tot handstand</p>
II	 <p>Terugkomen of heffen tot spreidhoeksteun (2''); heffen naar zwaai met rug verticaal</p>	 <p>Terugkomen of heffen tot spreidhoeksteun (2''); heffen tot handstand</p>	 <p>Lage achterzwaai; stut tot steun; hoeksteun (2''); heffen tot handstand</p>
III	 <p>Voorzwaai 30° of hoger; achterzwaai 45° of hoger</p>	 <p>Voorzwaai 30° of hoger; uit zwaai pak-pak tot handstand;</p>	 <p>Pirouette 45° of hoger</p>
IV	 <p>Voorzwaai 30° of hoger; achterzwaai tot handstand</p>	 <p>Lage achterzwaai; wegleggen tot bovenarmsteun; vooropzet; achterzwaai tot handstand</p>	 <p>(kleine zwaai) wegleggen tot bovenarmsteun; vooropzet; achterzwaai gesprongen tot handstand</p>
V	 <p>Voorzwaai horizontaal met halve draai uitwenden voorwaarts over 1 arm</p>	 <p>Hurk- OF streksalto achterover</p>	 <p>Dubbelsalto achterover gehurkt</p>

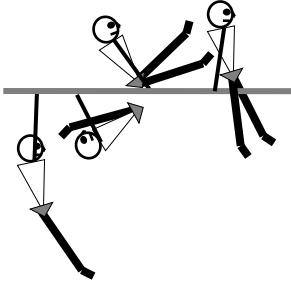
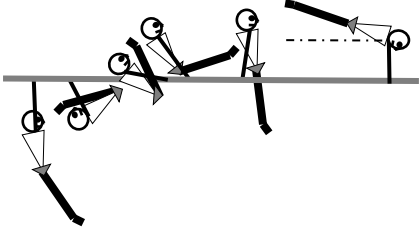
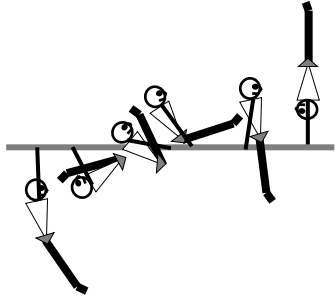
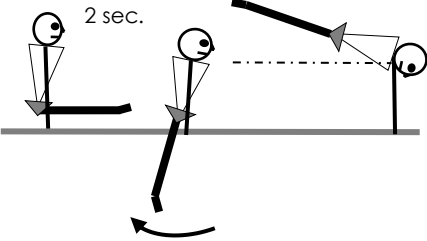
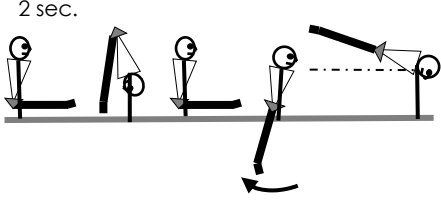
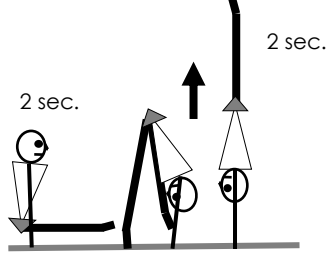
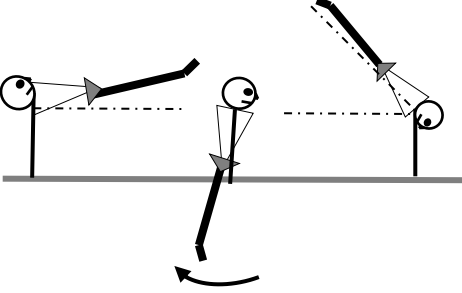
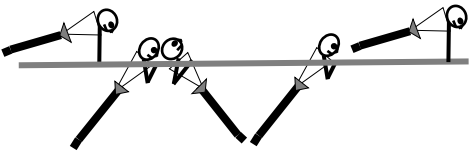
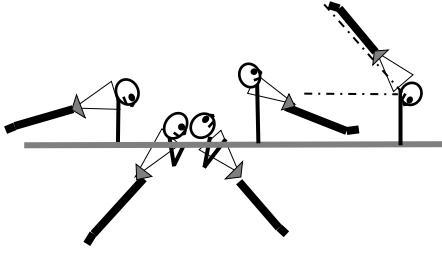
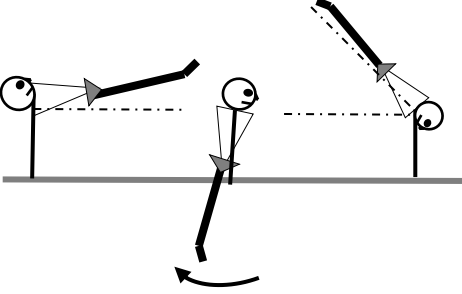
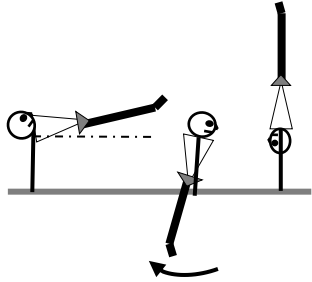
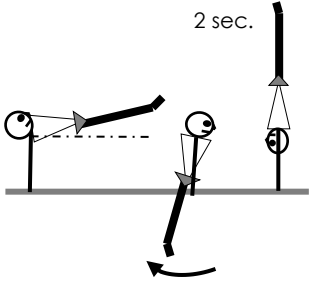
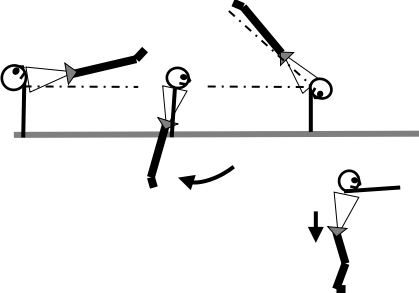
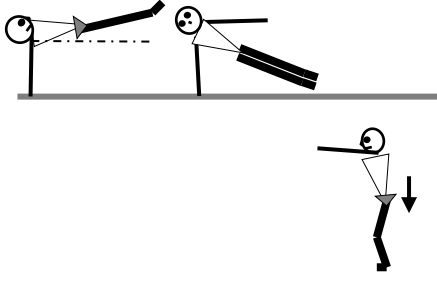
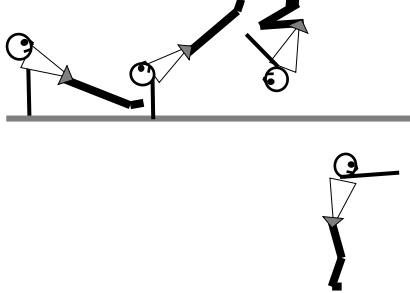
Moy mag met gebogen of gestrekte benen uitgevoerd worden.

In alle vijf trajecten mag een extra zwaai toegevoegd worden. Deze zwaai moet dan wel aan de volgende eisen voldoen: voorzwaai 30° of hoger; achterzwaai 45° of hoger.

Jeugd D basis
1.0

Jeugd D plus
1.3

Jeugd D top
1.6

I	 <p>Zweefkip tot spreidzit</p>	 <p>Zweefkip tot steun; achterzwaai boven horizontaal</p>	 <p>Zweefkip tot steun; achterzwaai tot handstand</p>
II	 <p>Hoeksteun (2"); achterzwaai boven horizontaal</p>	 <p>Hoeksteun (2"); heupen heffen met gestrekte armen tot voeten op leggerhoogte; terug tot hoeksteun; uitzwaai tot achterzwaai boven horizontaal</p>	 <p>Hoeksteun (2"); gespreid heffen tot handstand (2")</p>
III	 <p>Voorzwaai boven horizontaal; achterzwaai 45° of hoger</p>	 <p>Voorzwaai boven horizontaal; wegleggen tot bovenarmhang, achteropzet tot steun</p>	 <p>Voorzwaai boven horizontaal; lage achterzwaai; wegleggen tot bovenarmhang vooropzet tot steun; achterzwaai 45° boven horizontaal</p>
IV	 <p>Voorzwaai boven horizontaal; achterzwaai 45° of hoger</p>	 <p>Voorzwaai boven horizontaal; achterzwaai tot handstand</p>	 <p>Voorzwaai boven horizontaal; achterzwaai tot handstand (2")</p>
V	 <p>Voorzwaai boven horizontaal; afwenden 45° of hoger</p>	 <p>Voorzwaai horizontaal met halve draai uitwenden voorwaarts over 1 arm</p>	 <p>Hurk- OF streksalto achterover</p>

Sectie 15 – Rekstok

Artikel 15.1 - Beschrijving van een oefening op rekstok

Een moderne rekstok oefening moet een dynamische oefening zijn die volledig bestaat uit vloeiende overgangen tussen zwaai-, draai- en vluchtelementen, waarbij elementen dichtbij de stok en ver van de stok worden afgewisseld en er in verschillende grepen wordt geturnd, zodat alle mogelijkheden op het toestel worden gedemonstreerd.

Artikel 15.2 – Inhoud en constructie van een oefening

Niveau	basis	plus	top
D-score	1.0	1.3	1.6

Artikel 15.3.1 – Specifieke aftrekken voor rekstok

Fout	Klein 0.1	Middel 0.3	Groot 0.5
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	+	+	
Afwijking in het bewegingsvlak	≤ 15°	>15°	
Gebogen knieën bij zwaai-acties	+ Elke keer	+ Elke keer	

Artikel 15.3.2 – Oefenstof specifieke punten voor rekstok

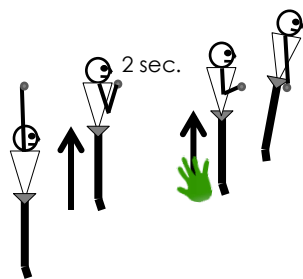
De uitzwaai voor de kip- of achteropzet trajecten mag uit meerdere bewegingen bestaan. De FIG-regel van max. 3 bewegingen wordt hier niet gehandhaafd. Esthetische aftrek voor deze bewegingen wordt wel gegeven.

Fout	Aftrek
Zwaaihoogte onder de minimum hoogte	Afwaarderen naar traject lager OF wanneer dit niet kan aftrek zoals beschreven in artikel D.
Benen in de stalder-houding niet horizontaal	0.1, 0.3, 0.5
Inzet stalder niet vanuit handstand	0.1, 0.3, 0.5

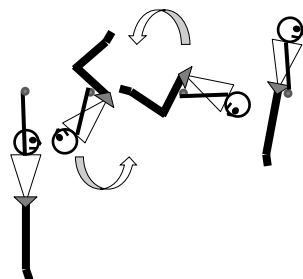
Instap B basis
1.0

Instap B plus
1.3

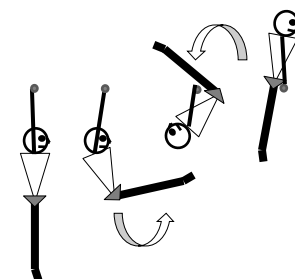
Instap B top
1.6



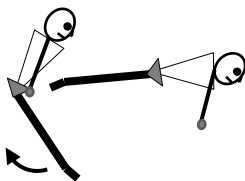
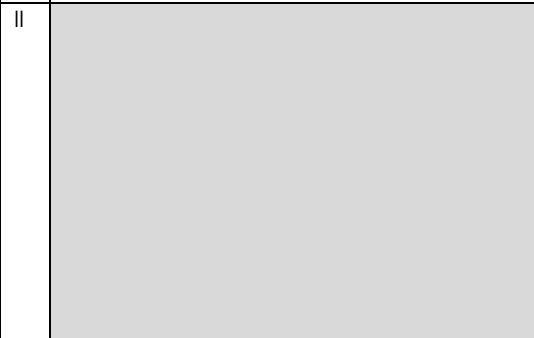
Strekhang; optrekken tot hoofd boven de rekstok (2"); verder muscle-up met hulp tot steun.



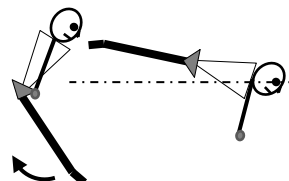
Strekhang; borstwaartsom gehurkt tot steun



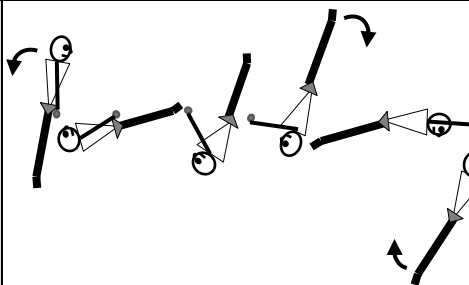
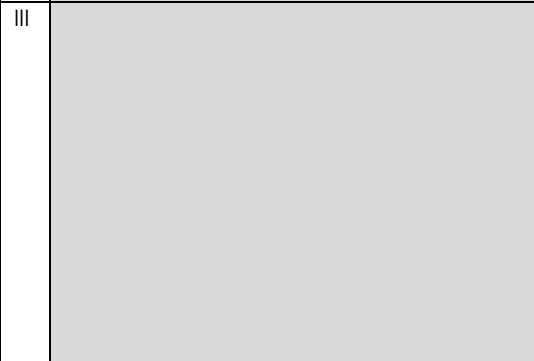
Strekhang; borstwaartsom gehoekt tot steun



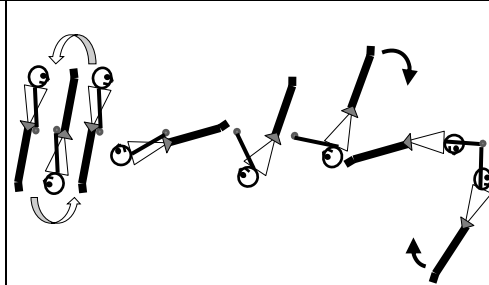
Opzwaai



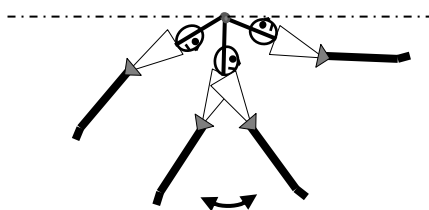
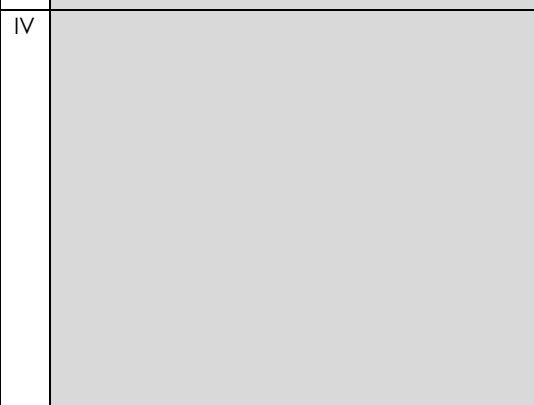
Opzwaai horizontaal of hoger



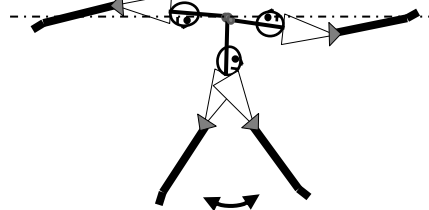
Onderuitzwaai; achterzwaai



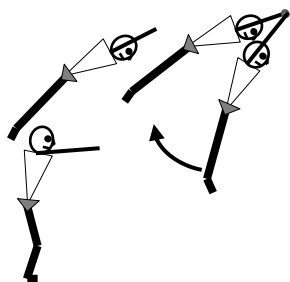
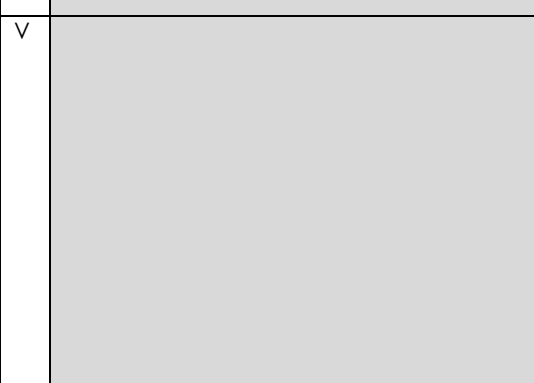
Buikdraai achterover; onderuitzwaai; achterzwaai



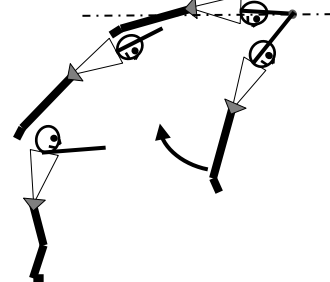
3x: voorzwaai; 3x achterzwaai



3x: voorzwaai voeten op rekhoogte; 3x achterzwaai heupen op rekhoogte



Achterzwaai neerspringen tot stand

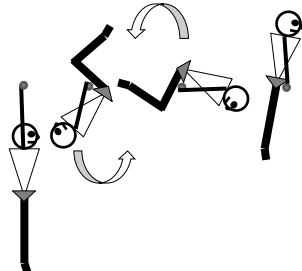
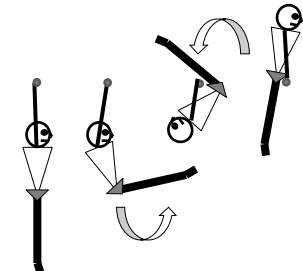
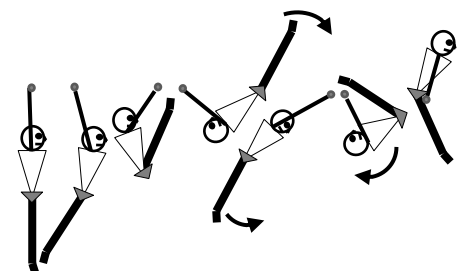
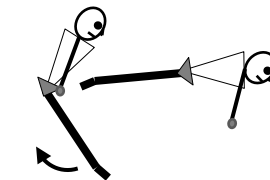
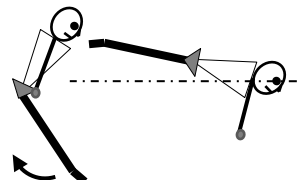
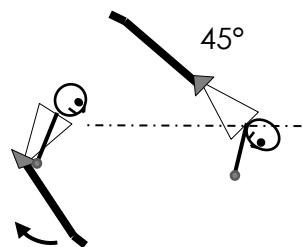
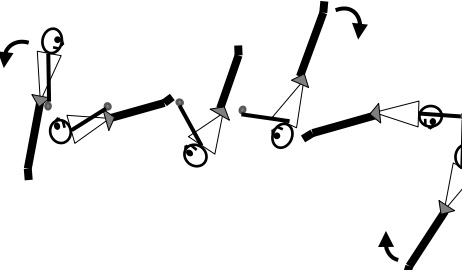
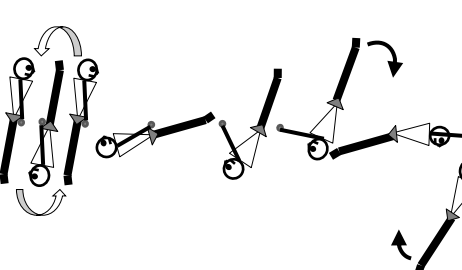
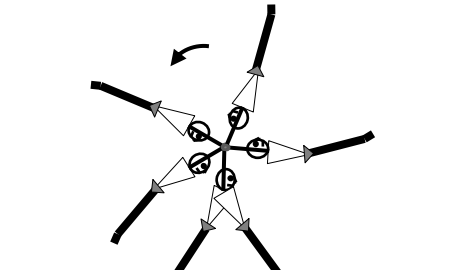
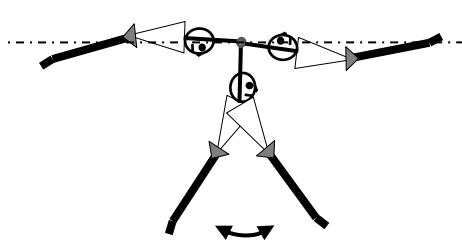
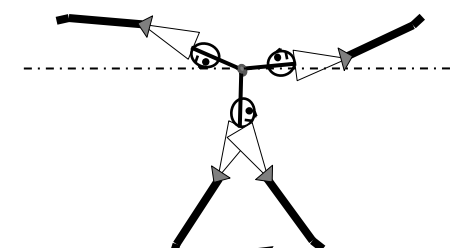
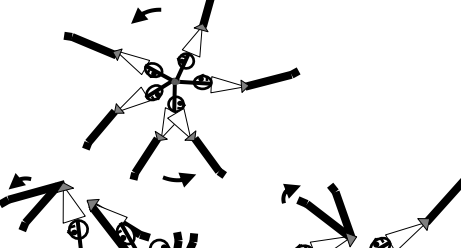
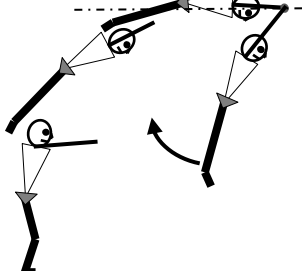
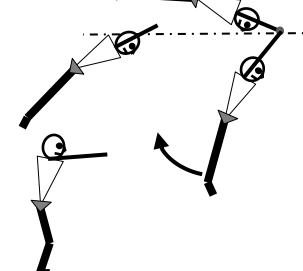
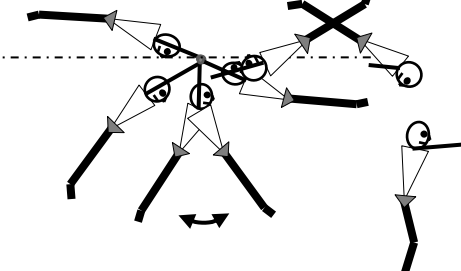


Achterzwaai heupen op of boven rekhoogte en neerspringen tot stand

Instap A basis
1.0

Instap A plus
1.3

Instap A top
1.6

I	 <p>Strekhang; <u>borstwaartsom gehurkt</u> tot steun</p>	 <p>Strekhang; <u>borstwaartsom gehoekt</u> tot steun</p>	 <p><u>Kip tot steun</u></p>
II	 <p><u>Opzwaai</u></p>	 <p><u>Opzwaai boven horizontaal</u></p>	 <p><u>Opzwaai boven 45°</u></p>
III	 <p><u>Onderuitzwaai; achterzwaai</u></p>	 <p><u>Buikdraai achterover; onderuitzwaai; achterzwaai</u></p>	 <p><u>Reus in bovengreep</u> Indien gevolgd door traject IV basis of plus: uit handstand komen tot steun; onderuitzwaai; achterzwaai</p>
IV	 <p>2x: <u>voorzwaai</u> voeten op rekhoopte; <u>achterzwaai</u> heupen op rekhoopte</p>	 <p>2x: <u>voorzwaai</u> voeten boven rekhoopte; <u>achterzwaai</u> heupen op rekhoopte</p>	 <p><u>Reus in bovengreep; stalderspreiden</u> en <u>onderuitzwaai</u></p>
V	 <p><u>Achterzwaai</u> heupen op rekhoopte en <u>neerspringen</u> tot stand</p>	 <p><u>Achterzwaai</u> heupen boven rekhoopte en <u>neerspringen</u> tot stand</p>	 <p><u>Achterzwaai; streksalto</u> met heupen op rekhoopte tot stand</p>

Pupil C basis
1.0

Pupil C plus
1.3

Pupil C top
1.6

Strekhang; optrekken tot hoofd boven de rekstok (2"); verder muscle-up met hulp tot steun.

Strekhang; borstwaartsom gehoekt tot steun

Kip tot steun

Opzwaai uit steun

Opzwaai boven horizontaal

Opzwaai boven 45°

Onderuitzwaai; achterzwaai

Buikdraai achterover; onderuitzwaai; achterzwaai

¾ reus door steun; buikdraai achterover; onderuitzwaai; achterzwaai

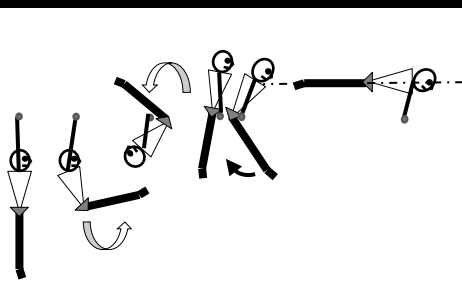
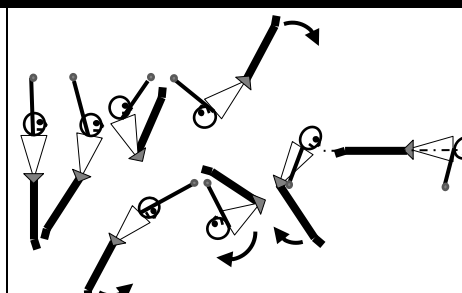
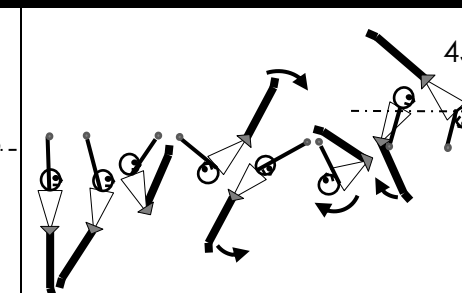
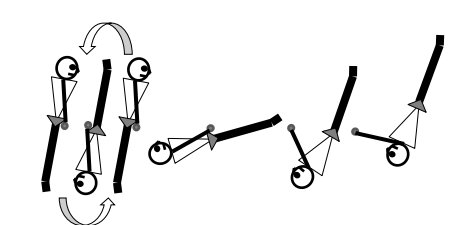
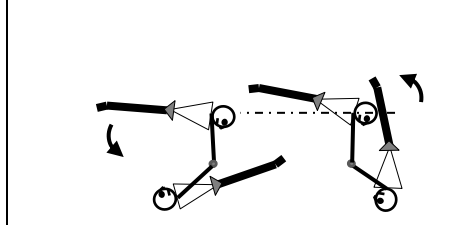
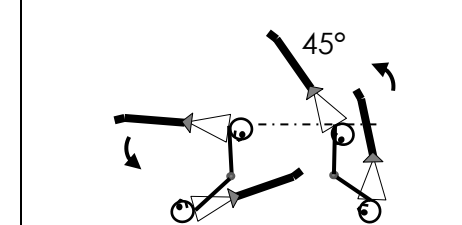
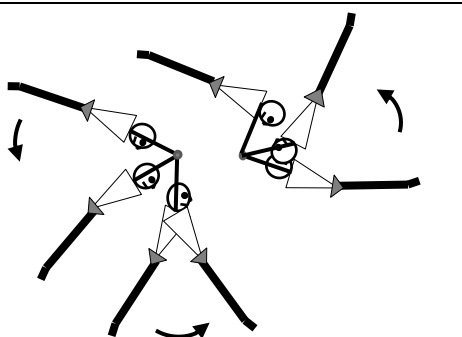
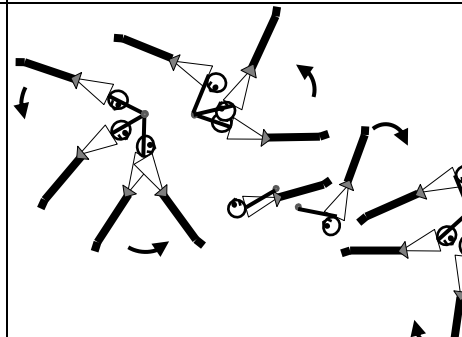
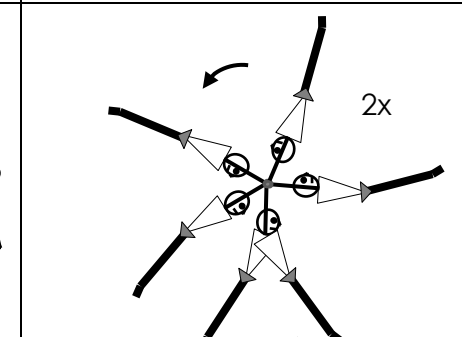
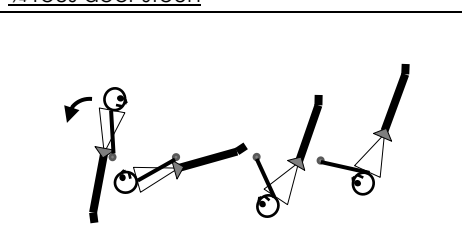
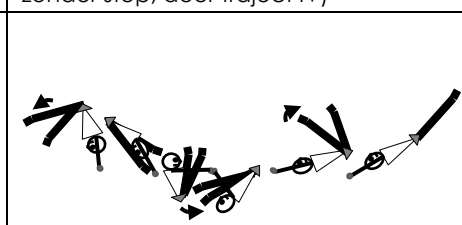
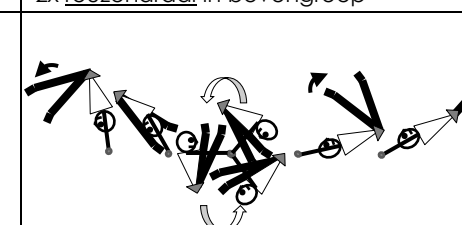
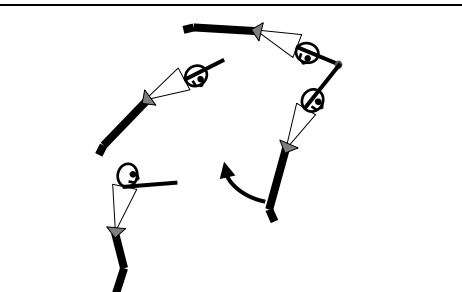
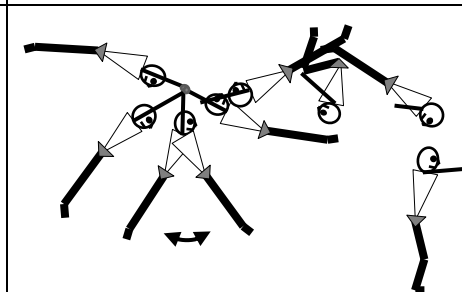
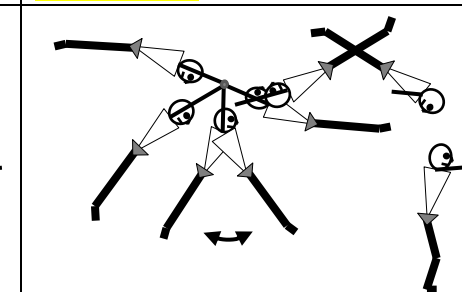
2x: voorzwaai voeten op rekhoogte; achterzwaai heupen op rekhoogte;

2x: voorzwaai voeten boven rekhoogte; achterzwaai heupen boven rekhoogte

2x: voorzwaai voeten boven rekhoogte; achterzwaai heupen boven rekhoogte

Achterzwaai en neerspringen tot stand

OF
Achterzwaai en hurk- OF streksalto achterover met heupen op rekhoogte

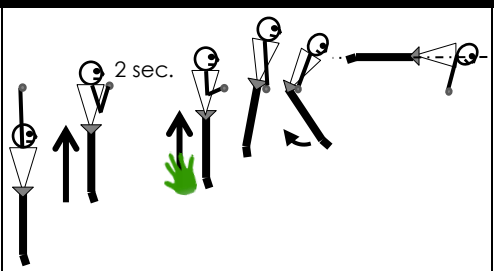
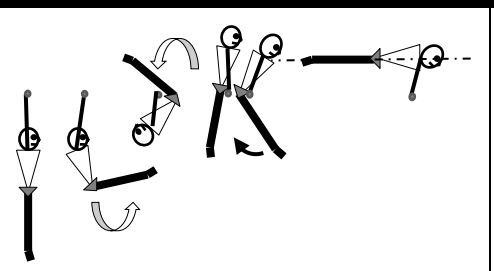
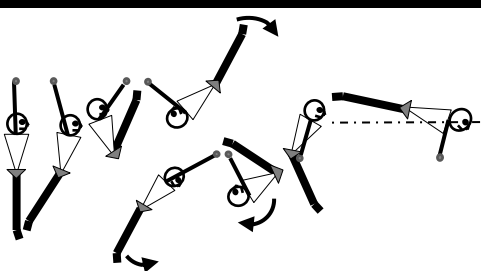
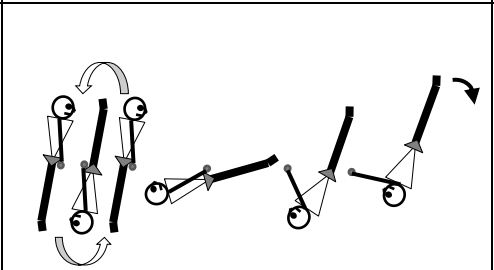
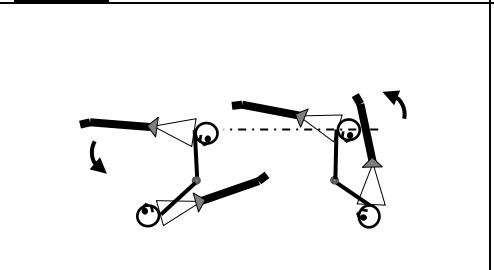
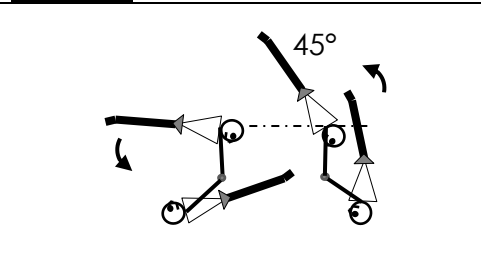
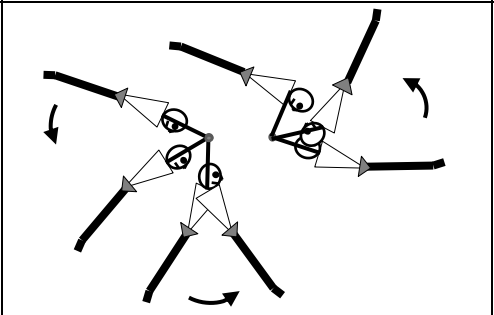
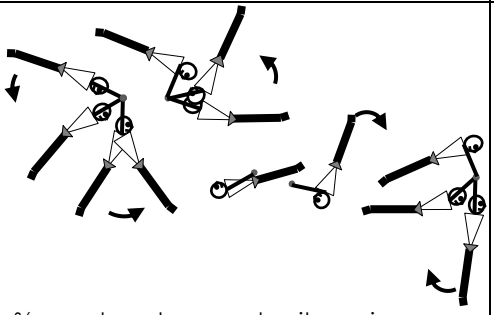
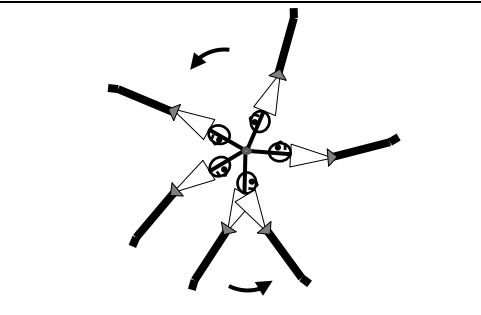
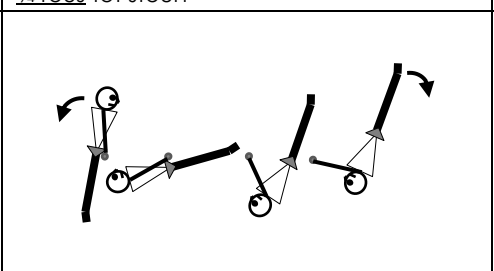
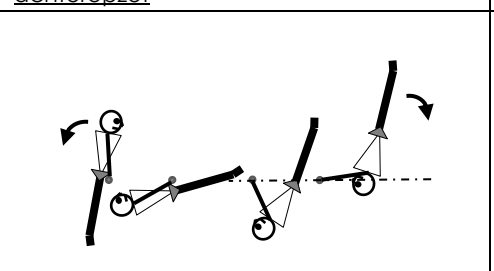
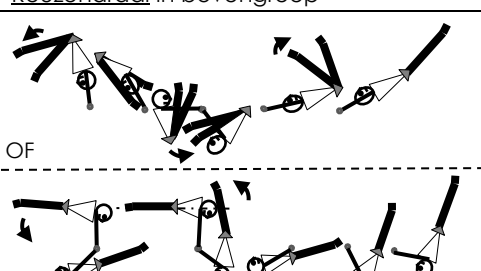
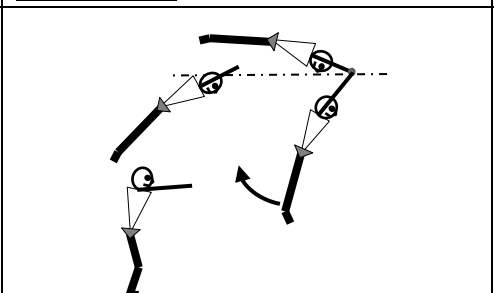
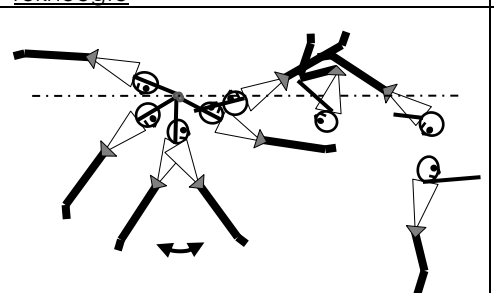
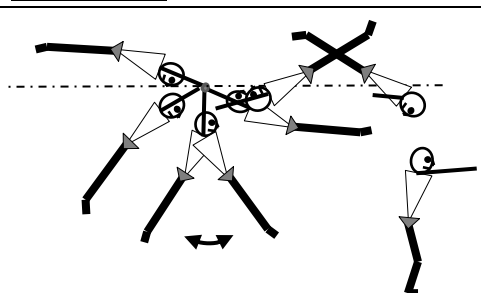
	Pupil B basis 1.0	Pupil B plus 1.3	Pupil B top 1.6
I	 <p>Uit hang, <u>borstwaartsom gehoekt</u> tot steun; <u>opzwaai horizontaal</u></p>	 <p><u>Kip tot steun met opzwaai horizontaal</u></p>	 <p><u>Kip tot steun met opzwaai minimaal 45°</u></p>
II	 <p><u>Buikdraai achterover; onderuitzwaai;</u></p>	 <p><u>Losom boven horizontaal</u></p>	 <p><u>Losom boven 45°</u></p>
III	 <p><u>¼ reus door steun</u></p>	 <p><u>¼ reus door steun; onderuitzwaai achteropzet tot steun (direct gevolgd, zonder stop, door traject IV)</u></p>	 <p><u>2x reuzendraai in bovengreep</u></p>
IV	 <p><u>Onderuitzwaai</u></p>	 <p><u>Stalerspreiden en onderuitzwaai</u></p>	 <p><u>Stalerspreiden rond de stok en onderuitzwaai (alleen toegestaan na traject III – top)</u></p>
V	 <p>Achterzwaai en <u>neerspringen</u> tot stand</p>	 <p>Achterzwaai en <u>hurksalto</u> uit zwaai met heupen op rekhoogte</p>	 <p>Achterzwaai en <u>streaksalto</u> uit zwaai met heupen op rekhoogte</p>

	Pupil A basis 1.0	Pupil A plus 1.3	Pupil A top 1.6
I	<p>Kip; opzwaai minimaal horizontaal</p>	<p>Achteropzet tot steun; losom 45 graden</p>	<p>Achteropzet tot handstand met ½ draai tot bovengreep</p>
II	<p>Reus in bovengreep</p>	<p>Offene draaiing voor de stok tot bovengreep</p>	<p>Offene draaiing; reus in ondergreep; halve draai tot handstand in bovengreep</p>
III	<p>Reus in bovengreep</p>	<p>Reus in bovengreep; gesloten zolendraai vanuit hang tot schuine handstand (maximaal 30° van de verticaal)</p>	<p>Reus in bovengreep; zolendraai gesloten vanuit hang tot handstand</p>
IV	<p>Reus in bovengreep; buikdraai en onderuitzwaai</p>	<p>Reus in bovengreep; stalderspreiden en onderuitzwaai</p>	<p>Reus in bovengreep; stalder rond de rekstok en in steunfase voeten boven rekstok uitduwen tot minimaal 45°</p>
V		<p>Achterzwaai; streksalto heupen op rekhogte</p>	<p>Vanuit reus streksalto met heupen op rekhogte (alleen toegestaan na traject IV - top)</p>

Jeugd D basis
1.0

Jeugd D plus
1.3

Jeugd D top
1.6

I	 <p>2 sec.</p> <p>Strekhang; <u>optrekken tot hoofd boven de rekstok (2"')</u>; verder muscle-up met hulp tot steun; <u>opzwaai tot horizontaal</u></p>	 <p>Borstwaartsom gehoekt tot steun; <u>opzwaai tot horizontaal</u></p>	 <p>Kip tot steun met <u>opzwaai boven horizontaal</u></p>
II	 <p>Buikdraai; <u>onderuitzwaai</u>; <u>achterzwaai</u></p>	 <p>Losom boven horizontaal</p>	 <p>45°</p> <p>Losom boven 45°</p>
III	 <p>$\frac{3}{4}$ reus tot steun</p>	 <p>$\frac{3}{4}$ reus door steun, <u>onderuitzwaai achteropzet</u></p>	 <p>Reuzendraai in bovengreep</p>
IV	 <p><u>Onderuitzwaai</u></p>	 <p><u>Onderuitzwaai met schouders op/boven rekhoogte</u></p>	 <p>OF</p> <p>Stalderspreiden en <u>onderuitzwaai óf losom minimaal horizontaal</u>; <u>onderuitzwaai</u></p>
V	 <p>Achterzwaai en <u>neerspringen</u> tot stand</p>	 <p>Achterzwaai en <u>hurksalto</u> uit zwaai</p>	 <p>Achterzwaai en <u>streaksalto</u> uit zwaai</p>