

# Nationaal Turn Systeem Reglement Bovenbouw Turnen Heren



## Waarderingsvoorschriften 2022

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



Internationale Turnbond

**2022 -2024**

# Waarderingsvoorschriften

Goedgekeurd door het uitvoerend comité van de FIG  
Februari 2020

en

Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

Landelijke Technische Commissie Turnen

# Nationaal Turn Systeem Heren

voor

Wedstrijden in Nederland

**Editie 2022**

## Juridische verwijzingen en andere aanwijzingen

De waarderingsvoorschriften zijn eigendom van de FIG.  
Het Nationaal Turnsysteem heren is eigendom van de KNGU LTC Turnen  
Vertaling en/of nadruk is niet toegestaan zonder voorafgaande schriftelijke  
toestemming van de FIG en de KNGU

Copyright  
The code of points is the property of the FIG.  
Any translation or reproduction of the Code is strictly prohibited without the  
prior written consent of the FIG.

This translation of the code of points has been authorized by the FIG, but only  
the English, French, German, Russian and Spanish versions are official and  
valid.

In navolging van bovenstaande is het volgende geldig voor alle Nederlandse  
wedstrijden onder auspiciën van de KNGU:  
Deze vertaling van de FIG "Code of Points" in het Nederlands is met de  
grootste zorg uitgevoerd. Echter daar waar de tekst van de Nederlandse  
Waarderingsvoorschriften onduidelijk is of waar de vertaling afwijkt van de  
FIG "Code of Points", geldt dat de Engelstalige tekst van FIG "Code of Points"  
prevaleert.

In geval er een discrepantie is tussen beweringen in de  
Waarderingsvoorschriften en het Technisch Reglement, het Huishoudelijk  
Reglement of de Statuten hebben het Technisch Reglement, het  
Huishoudelijk Reglement en de Statuten voorrang.



## ONDER DANKZEGGING AAN

President	Arturs Mickevics	LAT
1 <sup>e</sup> Vice-president	Andrew Tombs	GBR
2 <sup>e</sup> Vice-president	Julio Marcos	ESP
Lid	Holger Albrecht	GER
Lid	Jeff Thomson	CAN
Lid	Hiroyuki Tomita	JPN
Lid	Huang Liping	CHN
Athletes representative	Aljaz Pegan	SLO
Illustraties	Koichi Endo	JPN
	T. Makita	JPN
Symbolen	Andrew Tombs	GBR
Engelse vertaling	Adrian Stoica	ROU
	Hardy Fink	CAN
	Steve Butcher	USA
Fransen vertaling	Adrian Stoica	ROU
	J.F. Blanquino	FRA
	Y. Bertinchamps	BEL
	Bruno Martin	CAN
Spaanse vertaling	Julio Marcos	ESP
Uitwerking en layout	Julio Marcos	ESP

## NEDERLANDSE VERTALING

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

## Bovenbouw

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

## PROJECTMANAGEMENT EN REDACTIE

Vincent Reimering	Projectmanagement
Robert van Oort	Uitwerking en Layout

## AFKORTINGEN

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

## VERSIEGESCHIEDENIS

Versienr.	Publicatiedatum	
1.0	Juli-2022	
1.1	Oktober-2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tekstuele wijzigingen (tikfouten, vertaalfouten etc.)</li> <li>- Wijzigingen FIG Newsletter 1 en FIG CoP versie juli 2022</li> <li>- Toevoeging TA Ringen (Vanuit ruglingse (2sec) langzaam terugkomen tot vouwhang)</li> </ul> Zie bijlage 2 voor de exacte wijzigingen.
1.2	September 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toevoeging niveau 6</li> <li>- Aanpassingen aan waarderingsvoorschriften en niveau 1 – 6</li> <li>- Wijzigingen FIG Newsletter 2 en 3</li> <li>- Toevoeging TA Vloer (salto rw gehurkt met 1/1 draai)</li> </ul> Zie bijlage 2 voor de exacte wijzigingen.

## Inhoudsopgave

### DEEL I REGELS VOOR DEELNEMERS AAN WEDSTRIJDEN

<b>Sectie 1</b>	-	<b>Doel</b>
<b>Sectie 2</b>	-	<b>Regels voor turners</b>
Artikel 2.1	-	Rechten van de turner
Artikel 2.2	-	Verantwoordelijkheden van de turner
Artikel 2.3	-	Plichten van de turner
Artikel 2.4	-	Speciale aftrekken
Artikel 2.5	-	Turners eed
<b>Sectie 3</b>	-	<b>Regels voor coaches</b>
Artikel 3.1	-	Rechten van de coach
Artikel 3.2	-	Verantwoordelijkheden van de coach
Artikel 3.3	-	Speciale aftrekken
Artikel 3.4	-	Protesten
Artikel 3.5	-	Coaches eed
<b>Sectie 4</b>	-	<b>Regels technisch comité</b>
Artikel 4.1	-	President van het MTC
Artikel 4.2	-	MTC-leden
<b>Sectie 5</b>	-	<b>Regels voor en structuur van toesteljury</b>
Artikel 5.1	-	Verantwoordelijkheden
Artikel 5.2	-	Rechten
Artikel 5.3	-	Samenstelling toesteljury
Artikel 5.4	-	Functie toesteljury
Artikel 5.5	-	Functie Tijd-, lijnjuryleden en secretarissen
Artikel 5.6	-	Zitplaats juryleden
Artikel 5.7	-	Jury eed
Artikel 5.8	-	Vernoeming nieuwe elementen

### DEEL II - BEOORDELING VAN DE OEFENINGEN

<b>Sectie 6</b>	-	<b>Beoordeling van de oefeningen</b>
Artikel 6.1	-	Algemene regels
Artikel 6.2	-	Bepaling eindscore
<b>Sectie 7</b>	-	<b>Regels m.b.t. D-score</b>
Artikel 7.1	-	Moeilijkheid
Artikel 7.2	-	Elementgroepen en afsprongen
Artikel 7.3	-	Verbindingsbonus
Artikel 7.4	-	Beoordeling D-jury
Artikel 7.5	-	Herhaling
Artikel 7.6	-	Beoordelingstabel D-jury
<b>Sectie 8</b>	-	<b>Regels m.b.t. E-score</b>
Artikel 8.1	-	Beschrijving presentatie oefeningen
Artikel 8.2	-	Berekening E-aftrekken
Artikel 8.3	-	Instructies turner
<b>Sectie 9</b>	-	<b>Technische richtlijnen</b>
Artikel 9.1	-	Beoordeling E-jury
Artikel 9.2	-	Beoordeling uitvoering en technische fouten
Artikel 9.3	-	Verwachtingen t.a.v. samenstelling van de oefening
Artikel 9.4	-	Aftrekken E-jury

### DEEL II A - Waarderingsvoorschriften voor de niveaus 5, 4, 3, 2 en 1 en FIG jeugd Keuze oefenstof

<b>PART III</b>	-	<b>Toestellen</b>
<b>Sectie 10</b>	-	<b>Vloer (FX)</b>
Artikel 10.1	-	Beschrijving oefeningen
Artikel 10.2	-	Inhoud en samenstelling
Artikel 10.3	-	Specifieke aftrekken
Artikel 10.4	-	Elementenoverzicht
<b>Sectie 11</b>	-	<b>Paard-Voltige (PH)</b>
Artikel 11.1	-	Beschrijving oefeningen
Artikel 11.2	-	Inhoud en samenstelling
Artikel 11.3	-	Specifieke aftrekken
Artikel 11.4	-	Elementenoverzicht
<b>Sectie 12</b>	-	<b>Ringen (SR)</b>
Artikel 12.1	-	Beschrijving oefeningen
Artikel 12.2	-	Inhoud en samenstelling
Artikel 12.3	-	Specifieke aftrekken
Artikel 12.4	-	Elementenoverzicht
<b>Sectie 13</b>	-	<b>Sprong (VT)</b>
Artikel 13.1	-	Beschrijving oefeningen
Artikel 13.2	-	Inhoud en samenstelling
Artikel 13.3	-	Specifieke aftrekken
Artikel 13.4	-	Elementenoverzicht
<b>Sectie 14</b>	-	<b>Brug (PB)</b>
Artikel 14.1	-	Beschrijving oefeningen
Artikel 14.2	-	Inhoud en samenstelling
Artikel 14.3	-	Specifieke aftrekken
Artikel 14.4	-	Elementenoverzicht
<b>Sectie 15</b>	-	<b>Rekstok (HB)</b>
Artikel 15.1	-	Beschrijving oefeningen
Artikel 15.2	-	Inhoud en samenstelling
Artikel 15.3	-	Specifieke aftrekken
Artikel 15.4	-	Elementenoverzicht
<b>PART IV</b>	-	<b>Bijlagen</b>
1.	-	Profielementen voor niveau FIG Jeugd

## Deel I: Regels met betrekking tot wedstrijden en deelnemers

De artikelen in sectie 1 tot en met 5 (met uitzondering van de tabel met neutrale aftrekken / penalty's) zijn niet vertaald. We verwijzen hier naar de Engelstalige tekst van FIG "Code of Points"

### Sectie 2 Regels met betrekking tot deelnemers

#### Artikel 2.4 – Neutrale aftrekken / Penalty's

Overtreding	Aftrek
<b>Overtredingen in gedrag</b>	
Kledingvoorschriften (Art. 2.3)	0.30 van de eindscore (één keer per wedstrijd) door de jurysupervisor
Niet respecteren van de officiële warming up-tijd	0.30 van de eindscore door het D1-jurylid
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
Opnieuw betreden van het podium na de oefening	0.30 van de eindscore door jury D1
Ander ongedisciplineerd of overschrijdend gedrag	0.30 van de eindscore door jury D1
<b>Toestelovertrredingen</b>	
Ongeoorloofde aanwezigheid van een coach	0.50 van de eindscore door jury D1
Onjuist gebruik van magnesium en/of beschadiging van het toestel inclusief het nat maken van het toestel (met uitzondering brug)	0.50 van de eindscore door jury D1
Ongeoorloofd gebruik van extra matten of het weglaten van matten waar dit 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

Overtreding	Aftek
<b>Andere individuele aftekken</b>	
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) <sup>1</sup>
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
Teamdeelnemer(s) turnen in de verkeerde volgorde	1.0 van de totale teamscore aan het betreffende toestel (door de jurysupervisor)
Overtreding tegen de kledingvoorschriften tijdens de teamwedstrijd	1.0 van de totale teamscore, eenmaal per wedstrijd door de jurysupervisor
Het niet respecteren van de officiële warming-up tijd	Voor elke keer 1.0 van de team score (door de jurysupervisor)

<sup>1</sup> Conform het Huishoudelijk reglement van de KNGU en het Technisch Reglement Turnen is voor Nederlandse wedstrijden de wedstrijdleiding samen met de jurysupervisor verantwoordelijk voor reglementaire straffen

## Deel II Waarderingsvoorschriften

### Sectie 6 De waardering van wedstrijdoefeningen

#### Artikel 6.1 – Algemene regels

1. Er zijn twee aparte scores voor elk toestel, de D- en de E-score.
    - De D-jury bepaalt de D-score (difficulty) aan de hand van de inhoud van een oefening. De E-jury bepaalt de E-score (execution) aan de hand van de presentatie van de oefening gerelateerd aan de samenstellingseisen, techniek en de lichaamshouding.
    - De D-score is een optelling van:
      - De som van de moeilijkheidswaarde van 10 elementen (8 voor junioren), namelijk de 9 elementen (7 voor junioren) met de hoogste waarde, met een maximum van 5 elementen uit dezelfde elementgroep, plus de waarde van de afsprong.
- Als het jurylid de 9 tellende elementen (7 voor junioren) moet kiezen uit elementen van dezelfde waarde maar van verschillende elementgroepen, moet het jurylid ze tellen in het voordeel van de turner. Als de 9 elementen (7 voor junioren) met de hoogste waarde plus de afsprong zijn bepaald, moet het jurylid dus controleren of er niet meer dan 5 elementen zijn van dezelfde elementgroep (op vloer telt de elementgroep van de afsprong als eerste)

Voorbeeld 1:

I	III	I	II	III	III	III	III	I	II	IV
A	B	B	B	B	B	B	C	C	C	D
	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>C</b>	<b>C</b>	<b>D</b>

Voorbeeld 2:

III	III	I	II	II	II	III	III	III	III	I	IV
B	B	B	B	B	B	B	D	D	D	D	D
<b>B</b>		<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>		<b>D</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>D</b>

*De dikgedrukte letters zijn de tellende elementen*

- De verbindingswaarde, gebaseerd op speciale regels voor de verschillende toestellen.
- De waarde van de elementgroepen van de 10 tellende elementen (8 voor junioren).
- De E-score start vanaf 10 punten en wordt verminderd met aftrekken van tienden van een punt:
  - Totale aftrekken voor esthetische- en uitvoeringsfouten
  - Totale aftrekken voor technische- en samenstellingsfouten.
- Binnen een jurypanel bepaalt elk E-jurylid voor zichzelf het totaal aantal aftrekpunten (in tienden). De hoogste en de laagste totalen vallen af en het gemiddelde van de overgebleven totalen wordt vervolgens afgetrokken van de 10 punten om de uiteindelijke E-score te bepalen.

## Artikel 6.2 – Het bepalen van de eindscore

1. De eindscore van een oefening wordt bepaald door de optelling van de D-score en de E-score.
2. De regels die gelden voor de beoordeling van de oefening en het vaststellen van de eindscore zijn identiek voor alle soorten wedstrijden (kwalificatie, team finale, meerkamp finale, toestelfinales). De enige uitzondering is sprong, waar speciale regels gelden voor de kwalificatie en de toestelfinale. (zie sectie 13)
3. De meerkamp score is de som van de eindscores van alle 6 de toestellen.
4. De teamscore wordt berekend volgens de technische reglementen die van toepassing zijn op de desbetreffende wedstrijd.
5. Kwalificatie voor en deelname aan de team finale, de meerkamp finale en de toestelfinale worden bepaald volgens de technische reglementen die van toepassing zijn op de desbetreffende wedstrijd.
6. De eindscore wordt normaliter berekend door de scoreverwerking, maar moet altijd bevestigd worden door de toestel supervisor voordat de score gepubliceerd mag worden. Bij afwezigheid van een toestel supervisor wordt dit gedaan door het D1-jurylid.
7. Bij officiële FIG-wedstrijden, zullen de D-score en de E-score worden getoond. Elke individuele E-score wordt op het uitslagenformulier getoond. Bij andere wedstrijden moeten doorgaans de D-score, de E-score en de eindscore getoond worden, of worden de scores getoond volgens de reglementen die van toepassing zijn op de desbetreffende wedstrijd.

## Artikel 6.3 – Te korte oefeningen

Voor de uitvoering van een oefening kan de turner een maximale E-score behalen van 10.00 punten. De D-jury geeft een neutrale aftrek (penalty) op de eindscore voor een te korte oefening.

Aantal elementen	Neutrale aftrek	
	Senior	Junior
10	0	n.v.t.
9	0	n.v.t.
8	0	0
7	3.0	0
6	4.0	0
5	5.0	3.0
4	6.0	4.0
3	7.0	5.0
2	8.0	6.0
1	9.0	7.0
0	10	10



## Sectie 7 – Regels met betrekking tot de D-score

### Artikel 7.1 – Moeilijkheid

1. Op vloer, voltige, ringen, brug en rek zullen de volgende moeilijkheidswaarden toegekend worden in alle wedstrijden:

Waardedeel	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Waarde	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90

2. Waar mogelijk zijn alleen op zichzelf staande elementen in de moeilijkheidstabellen opgenomen. Elk element heeft een eigen moeilijkheidswaarde en identificatienummer.
3. Elementen die niet in de moeilijkheidstabellen staan, moeten 24 uur voor aanvang van de podiumtraining bij officiële FIG-wedstrijden worden ingediend bij de Chair of Superior Jury voor toekenning van een moeilijkheidswaarde. Bij overige wedstrijden mag een voorwaardelijke moeilijkheidswaarde worden toegekend door de gezaghebbende technische instantie van de betreffende organisatie.
4. Een element (of element met hetzelfde identificatienummer) mag worden herhaald, maar een herhaald element mag niet meegeteld worden in de D-score. Zie voor extra regels over herhalingen bij voltige en ringen sectie 11 en 12.
5. Elementen die niet (meer) bestaan in deze FIG-code, zijn elementen zonder waarde.
6. Elementen die in hetzelfde vakje staan maar een verschillende waarde hebben, mogen allen in een oefening geturnd worden en mogen allen meegeteld worden voor de D-score.

### Artikel 7.2 – Elementgroep- en afsprong eisen

1. Met deze beoordelingscategorie beoordeelt de D-jury de bewegingspatronen, welke bedoeld zijn om meer variatie van bewegingen in de samenstelling van de oefening te krijgen.
2. Elk toestel heeft drie elementgroepen die aangeduid worden met I, II en III. Met uitzondering van vloer, wordt de afsprong groep aangeduid met IV.
3. De turner moet in zijn oefening ten minste één element van elk van de drie elementgroepen opnemen.
4. Elk element kan maar één elementgroep vervullen, namelijk die elementgroep waar het onder opgenomen is in de moeilijkheidstabellen.
5. Het vervullen van een elementsgroepseis (binnen de 10 tellende elementen) wordt beloond met 0.50 punt door de D-jury per elementgroep.
6. Elke oefening moet eindigen met een afsprong die is opgenomen in de afspronggroep. (Zie sectie 10 en 13 voor specifieke regels voor vloer en sprong).

7. Met betrekking tot de afsprong groep gelden de volgende regels:

A- of B-afsprong	0.00	(geen vervulling van de eis)
C-afsprong	0.30	(gedeeltelijke vervulling van de eis)
D-afsprong of hoger	0.50	(volledige vervulling van de eis)

Voor junioren:

A-afsprong	0,00	(geen vervulling van de eis)
B-afsprong	0.30	(gedeeltelijke vervulling van de eis)
C-afsprong of hoger	0.50	(volledige vervulling van de eis)

### **Artikel 7.3 – Verbindingsbonus**

1. Met deze beoordelingscategorie heeft de D-jury de mogelijkheid om speciale verbindingen te waarderen met een bonus. Deze verbindingbonus geeft de mogelijkheid om beter onderscheid te maken tussen de oefeningen met moeilijke verbindingen zoals beschreven staat voor enkele toestellen.
2. De verbindingbonus mag alleen worden toegekend als elementen van hoge waarde in directe aansluiting worden uitgevoerd zonder één of meerdere grote fouten.

### **Artikel 7.4 – Beoordeling door de D-jury**

1. De D-jury is verantwoordelijk voor het beoordelen van de inhoud van de oefening en het vaststellen van de correcte D-score voor elk toestel zoals beschreven staat in secties 10 t/m 15. Met uitzondering van omstandigheden die in artikel 7.4 genoemd staan, is de D-jury verplicht elk toegestaan element te erkennen en te waarderen als deze correct uitgevoerd is.
2. Van de turner wordt verwacht dat hij alleen elementen in zijn oefening opneemt die hij esthetisch en technisch beheerst en volledig veilig kan uitvoeren. Zeer slecht uitgevoerde elementen zullen niet erkend worden door de D-jury en zullen door de E-jury bestraft worden.
3. Elk element is met een perfecte eindpositie en uitvoering beschreven.
4. Een element dat niet erkend is door de D-jury krijgt geen waarde.
5. Een element zal niet erkend worden door de D-jury als het significant afwijkt van de beschreven uitvoering. Een element zal niet worden erkend om onder andere de volgende redenen:
  - a. Op vloer, als het element begonnen wordt volledig buiten de belijning van de vloer (zie artikel 10.2.1.2a).
  - b. Op sprong, als een ongeldige sprong wordt uitgevoerd zoals beschreven is in artikel 13.2.2.7.
  - c. Op rek, als een element is uitgevoerd met of vanaf de voeten op de rekstok (zie sectie 15).
  - d. Op elk toestel, als een krachthouding wordt uitgevoerd met gespreide benen wanneer dat niet opgenomen is in de waardentabellen.
  - e. Als een element in de uitvoering dusdanig is gewijzigd dat het niet te herleiden valt naar een element dat opgenomen is in de waardentabellen (zie ook Appendix A.3i).
    - i. Een krachtelement dat nagenoeg volledig wordt uitgevoerd met zwaai of vice versa.

- ii. Een element met een gestrekte houding dat duidelijk gehurkt of gehoekt wordt uitgevoerd, of vice versa.
  - iii. Een krachtelelement dat normaliter met gesloten benen uitgevoerd dient te worden maar met gespreide benen wordt uitgevoerd.
  - iv. Een krachthouding die met duidelijk gebogen armen wordt uitgevoerd
  - v. Op ringen, een element in of tot handstand waarbij met de benen of voeten tegen de kabels gesteund wordt.
- f. Als een element wordt uitgevoerd met assistentie van een vanger.
  - g. Als de turner van of op het toestel valt tijdens een element, of dat element op een andere wijze onderbreekt.
  - h. Als de turner van of op het toestel valt tijdens het uitvoeren van een element zonder een eindpositie te hebben bereikt waarbij een vervolg met minimaal een zwaai mogelijk zou zijn geweest.
  - i. Als een houdingselement niet wordt aangehouden.
  - j. Als het heffen of zakken naar een element wordt geïnitieerd vanuit een krachthouding die niet erkend is.
  - k. Op de meeste toestellen, als een element met draaien wordt uitgevoerd met een over- of onder rotatie van  $>90$  graden, of als een zwaai element is uitgevoerd met een afwijking van  $>45$  graden van de perfecte eindpositie. In sommige gevallen (zoals op sprong), kan een onder rotatie van  $>90$  graden resulteren in het toekennen van een andere waarde door de D-jury.
  - l. Op voltige, als elementen in dwars- of zijsteun worden uitgevoerd met een afwijking van  $>45$  graden in de steunpositie, voor het grootste deel van het element.
  - m. Op elk toestel, als krachthoudingen of simpele houdingselementen een afwijking hebben van de correcte horizontale lichaams-, arm- of beenpositie van  $>45$  graden.
6. In alle gevallen neemt de D-jury de beslissing die gebaseerd is op de grondslag van het turnen en in het belang van de turnsport. In geval van twijfel wordt altijd beslist in het voordeel van de turner.
7. Elementen die zo slecht uitgevoerd worden dat ze niet erkend worden door de D-jury, zullen in principe ook leiden tot zware aftrek door de E-jury.
8. In het geval van een speciale herhaling, zullen elementen met de hoogste waarde als eerst geteld worden (dus niet per definitie chronologisch).
9. Voor het erkennen van de moeilijkheid op voltige en vloer, wordt de afsprong altijd als eerste geteld.

### **Artikel 7.5 – Herhaling**

1. Een volledige oefening mag in principe niet worden herhaald, tenzij de turner de oefening moest onderbreken voor redenen buiten zijn schuld om.
2. Als de turner van of op het toestel valt, dan mag de turner zijn oefening hervatten vanaf de val, of het element dat niet erkend is herhalen en van daaruit zijn oefening hervatten (zie artikel 9.2.5).
3. Geen enkel element (of elementen met hetzelfde identificatienummer en dezelfde waarde) mag herhaald worden voor moeilijkheidswaarde of combinatiebonus. (Uitzonderingen: flops en combinatie-elementen op voltige en eindhoudingen op ringen. Zie ook sectie 11 en 12)

4. Als de moeilijkheidswaarde van een element om welke reden dan ook niet is toegewezen, dan vervult dat element ook niet de elementgroep eis.

#### Artikel 7.6 – D-jury beoordeling

Actie van de turner	D-jury beoordeling
Vervullen van een elementgroep eis	0.5 voor elke geturnde elementgroep
Afsprong eis (senioren)	A- Of B-afsprong = + 0,00
	C-afsprong = + 0.30
	D-afsprong of hoger = + 0.50
Afsprong eis (junioren)	A-afsprong = + 0,00
	B-afsprong = + 0.30
	C-afsprong of hoger = + 0.50
Fouten die leiden tot het niet erkennen van het onderdeel (zie artikel 7.4 en 9.4)	Niet erkennen van de moeilijkheid
Assistentie van vanger bij het uitvoeren van een element	Niet erkennen van de moeilijkheid
Houdingen niet aangehouden	Niet erkennen van de moeilijkheid
Herhalen van elementen	Toegestaan, maar geen waarde voor de moeilijkheid
Afzetten van de voeten van het toestel of andere niet toegestane afsprongen	Niet erkennen van de moeilijkheid en de afsprong eis
Overige niet toegestane elementen	Niet erkennen van de moeilijkheid

## Sectie 8 Regels met betrekking tot de E-score

### Artikel 8.1 - Beschrijving van de uitvoering van de oefening

1. De uitvoering van een oefening bestaat alleen uit factoren die de essentie van een moderne turnoefening bevatten en het ontbreken hiervan zal leiden tot aftrek door de E-jury. Deze factoren zijn:
  - a) De technische uitvoering, de samenstelling (algemene verwachten van de opbouw van een oefening) en de esthetische uitvoering.
2. De presentatie van de oefening heeft een waarde van maximaal 10 punten.

### Artikel 8.2 - Berekening van de aftrekken door de E- jury

1. De juryleden van de E-jury, zullen een oefening beoordelen en onafhankelijk de aftrekken vaststellen en doen dat binnen 20 seconden nadat de oefening voltooid is.
2. Elke uitvoering wordt beoordeeld uitgaande van de perfecte uitvoering. Alle afwijkingen van deze verwachting leiden tot aftrek.
  - a) Aftrekken voor esthetische, uitvoerings-, technische en samenstellingsfouten worden opgeteld tot een maximum van 10 punten voor de uitvoering.

### Artikel 8.3 - Instructie voor de turner

1. De turner mag alleen elementen in zijn oefening opnemen die hij volledig veilig en met een hoge graad van esthetisch en technisch meesterschap kan uitvoeren. De verantwoordelijkheid voor de veiligheid ligt volledig bij hem. De E-jury is bevoegd om streng af te trekken voor alle esthetische, uitvoerings-, samenstellings- en technische fouten.
2. De turner mag nooit proberen zijn moeilijkheid of D- score te verhogen ten koste van esthetische en technische uitvoering.
3. Alle opsprongen moeten worden uitgevoerd vanuit stilstand, vanuit een korte aanloop (alleen brug en rek), of vanuit stille hang. Voor-elementen of tussen elementen mogen niet voorafgaan aan de opsprong. Deze regel is niet van toepassing op sprong, waarvoor specifieke regels zijn opgesteld.
4. Afsprongen van alle toestellen, alsook het laatste element op vloer en sprong, moeten eindigen in staande positie met gesloten benen. Met uitzondering van vloer, zijn afsprongen waarbij met de voeten van het toestel afgezet wordt, niet toegestaan.

## Sectie 9 Technische richtlijnen

### Artikel 9.1 - Beoordeling door de E-jury

1. De E-jury is verantwoordelijk voor de jurering van de oefening op de vlakken van esthetiek, uitvoering en de technische uitvoering. Daarnaast controleert de E-jury ook of de oefening voldoet aan de oefeningsamenstelling eisen van het toestel. In elk geval eist de E-jury dat alle getoonde elementen perfect en tot de perfecte eindpositie geturnd worden (zie ook Appendix A.2).
2. De E-jury hoeft zich in het geheel niet bezig te houden met de moeilijkheid van een oefening. Het is verplicht dat de E-jury aftrek geeft voor elk element ongeacht de moeilijkheid van het element of de combinatie.
3. Zowel de E-juryleden als de D-juryleden moeten op de hoogte blijven van het moderne turnen, zij moeten altijd weten wat de beste uitvoering van een element is en hoe de standaarden wijzigen in de sport. In die context moeten zij ook weten wat mogelijk is, wat redelijkerwijs te verwachten is, wat een uitzondering is en wat een speciaal effect is. (zie ook Appendix A.4).
4. De E-jury dient te begrijpen dat in sommige gevallen geen aftrek gegeven dient te worden. Dit is wanneer elementen, welke normaliter geen aftrek opleveren, geturnd worden voor een speciaal effect of met een speciaal doel. Bijvoorbeeld:
  - i. Aan rek is de uitvoering van de reuzendraai als voorbereiding voor een vluchtelement of afsprong meestal aangepast. Dit mag niet tot aftrek leiden, ook niet als het element niet tot handstand wordt geturnd. Dit geldt niet als de uitvoering extreem afwijkt zodat er te veel aftrek in houding, techniek en/of uitvoering is.
5. Als om wat voor reden dan ook een E-jurylid niet tot een beslissing kan komen, dient beslist te worden in het voordeel van de turner.
6. De E-jury is verplicht voor twee verschillende fouten twee keer aftrek te geven in een element; in het geval er sprake is van zowel een technische of esthetische fout. Bijvoorbeeld bij pirouette aan brug kan zowel aftrek worden gegeven voor hoekafwijking als voor gebogen knieën.

### Artikel 9.2 - Vaststellen van fouten in techniek en uitvoering

1. Elk element is met een perfecte eindpositie of met de perfecte uitvoering beschreven (zie Appendix).
2. Alle afwijkingen van de correcte uitvoering worden als technische of uitvoeringsfouten beschouwd en moeten overeenkomstig door de juryleden worden beoordeeld. De hoogte van de aftrek voor kleine, middelzware of zware fouten is afhankelijk van de afwijkingsgraad van de correcte uitvoering. Dezelfde aftrek wordt toegepast voor elke buiging, ongeacht of het de armen, benen of het lichaam betreft.
3. De volgende aftrekken dienen voor elke herkenbare esthetische of technische afwijking van de perfecte uitvoering te worden toegepast. Deze aftrekken moeten gegeven worden ongeacht de moeilijkheid van het element of de oefening.

Kleine fout	0.10 punt
Middelgrote fout	0.30 punt
Grote fout	0.50 punt
Val	1,00 punt

- a) Kleine fout (aftrek = 0.10 punt)
    - i. Elke kleine of lichte afwijking van de perfecte eindpositie of van de perfecte uitvoering
    - ii. Elke kleine correctie van de hand-, voet- of lichaamshouding
    - iii. Elke andere kleine afwijking van de esthetische en/of technische uitvoering
  - b) Middelgrote fout (aftrek = 0.30 punt)
    - i. Elke duidelijke afwijking van de perfecte eindpositie of de perfecte uitvoering.
    - ii. Elke duidelijke correctie van de hand-, voet- of lichaamshouding
    - iii. Elke duidelijke overtreding van de esthetische en/of technische uitvoering
  - c) Grote fout (aftrek = 0.50 punt)
    - i. Elke grote of zware afwijking van de perfecte eindpositie of de perfecte uitvoering.
    - ii. Elke sterke of zware correctie van de hand-, voet of lichaamshouding
    - iii. Elke volledige tussenzwaai
    - iv. Elke andere grote afwijking van de esthetische of technische uitvoering.
  - d) Vallen en assistentie door een vanger (aftrek = 1,00 punt)
    - i. Elke val op- of van een toestel tijdens een element, zonder dat de eindpositie bereikt is, die voortzetting met tenminste één zwaai mogelijk maakt (bijvoorbeeld een duidelijke hangfase aan rek of een duidelijke steunfase bij voltige na het element) of als andere fouten de directe controle over het element tot het moment van de landing of het herpakken niet toestaan.
    - ii. -1.0 is de maximale aftrek voor een element met een val, inclusief alle stappen, aanrakingen en steun op de vloer of mat die leiden tot een val. Andere uitvoeringsfouten voor een element (hoogte, landingshouding, incomplete draaien) blijven gelden.
    - iii. Elke vorm van hulp door een vanger, die bijdraagt aan de uitvoering van een element.
4. Voor ieder toestel geldt dat indien de turner aan het eind van de oefening geen afsprong laat zien, maar bewust op de voeten landt, er geen aftrek voor een val wordt gegeven.
  5. Na een val op of van het toestel kan de oefening binnen 30 seconden voortgezet worden. De turner kan een noodzakelijk aantal elementen of bewegingen uitvoeren om in de uitgangspositie te komen, maar al deze elementen en bewegingen moeten allemaal met een perfecte uitvoering getoond worden. Het is hem toegestaan om het missende element te herhalen voor de waarde, behalve als de val gebeurt in de afsprong (m.u.v. voltige) of een sprong.
  6. Uitvoeringsfouten zoals gebogen knieën, armen, slechte lichaamshoudingen, slecht ritme, geringe amplitude, etc. zijn in artikel 9.2 en 9.3 opgevoerd en leiden in overeenstemming met de grootte van de fout of de afwijking van de perfecte uitvoering, tot aftrek.



7. Uitvoeringsfouten zoals gebogen armen, benen of gebogen lichaam worden op de volgende manieren gecategoriseerd:

Kleine fout	Middelgrote fout	Grote fout
lichte buiging	sterke buiging	extreme buiging

Voor een duidelijk onderscheid worden de volgende hoekwijkingen gehanteerd:

Fout	Hoekafwijking	Aftrek
Lichte buiging	>0°-45°	0.1
Sterke buiging	>45°-90°	0.3
Extreme buiging	>90°	0.5 + niet erkennen

De enige uitzonderingen zijn:

- Brug, buigen van de benen voor de horizontaal tijdens een zwaaibeweging of een Moy of elke reuzendraai EN na Bhavsar type elementen
- Rek, buigen van de benen tijdens een zwaaibeweging EN buigen van de armen tijdens het opvangen van een vluchtelement

De waarderingsvoorschriften kent specifieke aftreknormen voor deze uitzonderingen.

8. Bij houdingsposities of beweging naar een krachthouding moeten de armen (en indien relevant het lichaam) gedurende de gehele uitvoering van het element gestrekt zijn. Als de armen en/of het lichaam wanneer dan ook gebogen zijn, zijn de aftreknormen:

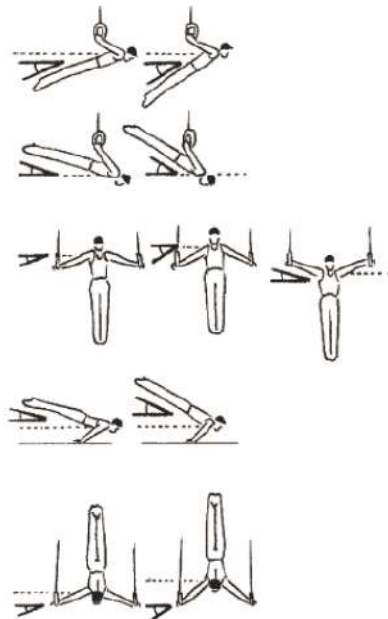
Fout	Hoekafwijking	Aftrek
Klein	>0°-15°	0.1
Middelzwaar	>15°-30°	0.3
Groot	>30°-45°	0.5
Groot	>45°	0.5 + niet erkennen



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

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

Voorbeelden:



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

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

17.

18. Landingen & afsprongen op de voeten zonder aftrek.

Om veiligheidsredenen mag een turner vanuit een salto landen met de voeten iets gespreid (genoeg om de hielen normaal aan te kunnen sluiten). De turner moet de landing afmaken door de hielen te sluiten zonder de voeten op te tillen of de voorvoet op te tillen. De armen moeten ook volledig onder controle zijn zonder onnodige zwaaien.

Actie (zonder passen, hupjes of armzwaaien)	Gevolg
Landen met de voeten iets gespreid en daarna de hielen aansluiten zonder de voeten op te tillen of de voorvoet te bewegen.	Geen aftrek
Landen met de voeten iets gespreid of minder dan schouderbreedte en de turner tilt zijn voet op om de voeten aan te sluiten OF hij sluit ze niet helemaal aan	0.10 aftrek voor landen met de voeten uit elkaar
Landen met de voeten meer dan schouderbreedte EN de turner tilt een voet op om ze aan te sluiten OF sluit ze helemaal niet aan.	0.30 aftrek voor landen met de voeten uit elkaar

Let op:

Alle andere uitvoeringsfouten (die tijdens de vluchtfase van een salto of te weinig strekking voor de landing) staan los van de landingseisen zoals hierboven beschreven.

19. Tijdens een landing is een kleine stap gedefinieerd als een maximum van 'één voet' afstand tussen de voeten of afstand van een hup. Elke grotere afstand is een grote stap of hup en wordt bestraft met een middelzware aftrek.
20. Extra technische aftrekken worden in artikel 9.4 als ook in de betreffende toestelhoofdstukken genoemd.

### Artikel 9.3 - Eisen aan de samenstelling van de oefening

1. Onder eisen aan de samenstelling van een oefening verstaan we alle aspecten van een oefening die de inhoud aan de verwachtingen laat voldoen en de presentatie van elke turner aan ieder toestel. Dit zijn: gebruik maken van het gehele vloeroppervlak bij een vrije oefening, zwaaien zonder stop, geen herhaling van elementen. Deze eisen zijn voor elk toestel apart gedefinieerd in het desbetreffende hoofdstuk.

2. Fouten in de oefeningsopbouw bestaan uit, niet uitsluitend, het volgende:
- a) Grote spreiding van de benen (middelgrote fout = 0.30 punt E-jury):
    - i. De turner mag geen elementen uitvoeren met gespreide benen die onnodig zijn of als die afbreuk doen aan het element. Bijvoorbeeld: op brug mag een pirouette niet met geopende benen worden uitgevoerd; op rek en ringen mogen elementen niet met voorwaarts-achterwaartse geopende benen worden uitgevoerd; op ringen mogen kruishang, Schwalbes en handstanden niet met geopende benen worden uitgevoerd; etc. De meeste elementen die wel met geopende benen moeten of mogen worden uitgevoerd, staan als zodanig beschreven in de moeilijkheidstabellen.
  - b) Herhaling van elementen
    - i. Herhaalde elementen worden niet meegeteld in moeilijkheid of binnen verbindingsbonus. Ze worden wel beoordeeld door de E-jury.
  - c) Wegleggen, halve of hele loze zwaaien (middelgrote of grote fout = 0.30 of 0.50 punt door de E-jury)
    - i. Een halve loze zwaai is een zwaai waar aan het eind van de zwaai geen element wordt geturnd (middelgrote fout door de E-jury).
    - ii. Een hele loze zwaai is dat er in de voor- en achterzwaai geen element wordt geturnd (grote fout door de E-jury).
    - iii. Wegleggen is een achterzwaai in steun of bovenarmhang die simpel naar een zwaai onder de legger voert (ook met ompakken in een andere greep) (middelgrote fout door de E-jury).
  - d) Dalen van de benen bij zwaaien naar handstand. De tabel hieronder toont wat er gedaan moet worden bij het dalen van de benen bij zwaaien naar handstand.

Actie		Hoekafwijking ten opzichte van de oorspronkelijke positie
E-jury	D-jury	
0.10 kleine fout	-	>0°-15°
0.30 middelgrote fout	-	>15°-30°
0.50 grote fout	-	>30°-45°
0.50 grote fout	Niet erkennen	>45°

#### **Artikel 9.4 - Affrekken voor de E-jury**

Deze affrekken worden door de E-jury toegepast op alle toestellen en vloer, indien er een bepaalde fout is gemaakt. Zie ook sectie 10 tot 15 voor toegevoegde fouten en affrekken specifiek voor elk toestel.

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

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

## Deel II A Waarderingsvoorschriften voor de niveaus FIG Jeugd, 1, 2, 3, 4, 5 en 6 Keuze oefenstof

### Artikel A. Algemene regels

Niveau	Maximum aantal elementen	D-jury		E-jury
		Opbouw maximum aantal elementen		Presentatie, techniek en houding
FIG Senioren	10	Afsprong + hoogste 9 elementen in oefening		10.0
FIG Junioren	8	Afsprong + hoogste 7 elementen in oefening		10.0
FIG Jeugd	8	Afsprong + hoogste 7 elementen in oefening		10.0
1	10	Afsprong + hoogste 9 elementen in oefening		10.0
2	8	Afsprong + hoogste 7 elementen in oefening		10.0
3	7	Afsprong + hoogste 6 elementen in oefening		10.0
4	7	Afsprong + hoogste 6 elementen in oefening		10.0
5	6	Afsprong + hoogste 5 elementen in oefening		10.0
6	6	Afsprong + hoogste 5 elementen in oefening		10.0

### Artikel B. Regels voor de moeilijkheid

Niveau	Waarde									
	tA	A	B	C	D	E	F	G	H	I
FIG Sen		0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90
FIG Jun		0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90
FIG Jeugd		0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90
1		0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90
2		0.10	0.20	0.30	0.40					
3	0.10	0.10	0.20	0.30	0.40					
4	0.10	0.10	0.20	0.30						
5	0.10	0.10	0.20	0.30						
6	0.10	0.10	0.20	0.30						

tA-elementen zijn door de LTC Turnen en werkgroep oefenstof Turnen Heren aan NTS Reglement Bovenbouw Turnen heren toegevoegd om het voor turners, die uitkomen in niveau 3 tot en met niveau 6, mogelijk te maken een volwaardige oefening te presenteren.

Binnen het aantal tellende elementen mogen maximaal 5 elementen geturnd worden uit één elementgroep.

## Bepanking van de moeilijkheid

De LTC Turnen en de werkgroep Oefenstof Turnen Heren willen ervoor waken dat te moeilijke - en dus vaak ook gevaarlijke elementen - in bepaalde niveaus worden ingebouwd. In verband met de daaraan verbonden risico's mogen deze niet geturnd worden. De beperking wordt geëffectueerd door het geturnde element niet mee te laten tellen voor de moeilijkheid. Eventuele technische fouten zullen wel in mindering gebracht worden op de E-score.

Niveau	Maximale moeilijkheid
FIG jeugd, FIG Junioren en FIG Senioren	I (geen beperkingen)
1	I (geen beperkingen)
2 & 3	D
4 & 5 & 6	C

## Artikel C. Speciale eisen en afsprong

De afsprongeis staat altijd los van de overige eisen. Op vloer kan de afsprongeis vervuld worden met een element uit groep II of III.

Niveau	Structuurgroep I, II, III	Elementen die eis I, II, III kunnen vervullen en waarde					
		†A	A	B	C	D	E - I
FIG Sen	per getelde eis		0.50	0.50	0.50	0.50	0.50
FIG Jun	per getelde eis		0.50	0.50	0.50	0.50	0.50
FIG Jeugd	per getelde eis		0.50	0.50	0.50	0.50	0.50
1	per getelde eis		0.50	0.50	0.50	0.50	0.50
2	per getelde eis		0.50	0.50	0.50	0.50	
3	per getelde eis		0.50	0.50	0.50	0.50	
4	per getelde eis	0.50	0.50	0.50	0.50		
5	per getelde eis	0.50	0.50	0.50	0.50		
6	per getelde eis	0.50	0.50	0.50	0.50		

Niveau	Waarde structuurgroep IV (afsprong)					
	†A	A	B	C	D	E - I
FIG Sen				0.30	0.50	0.50
FIG Jun			0.30	0.50	0.50	0.50
FIG Jeugd			0.30	0.50	0.50	0.50
1			0.30	0.50	0.50	0.50
2		0.30	0.50	0.50	0.50	
3		0.30	0.50	0.50	0.50	
4	0.30	0.50	0.50	0.50		
5	0.30	0.50	0.50	0.50		
6	0.30	0.50	0.50	0.50		



## Artikel D. Aanpassingen niveau FIG Jeugd

### Artikel D.1 Bonusregeling Profielementen

Voor elementen / verbindingen in de lijst "Profielementen FIG Jeugd" (Bijlage 1) kan in het niveau FIG Jeugd een bonus van 0.30 worden behaald onder de voorwaarde dat er geen grote fout geturnd wordt in het element of verbinding. Indien er een extra uitvoeringsvereiste bij het profielement is beschreven geldt deze bovenop de regel dat er geen grote fout geturnd mag worden, bijvoorbeeld dubbel salto achterover op vloer wordt gevraagd met volledig gesloten knieën. Indien de benen lichtjes geopend zijn tijdens het onderdeel krijgt de turner **geen** bonus. Voor deze uitvoeringseisen geldt tevens: Indien een van de juryleden twijfelt aan de juiste uitvoering: **geen bonus**.

Per toestel is de maximum te verdienen bonus 1.20 punt.

### Artikel D.2 Herhalingsregel profielementen

Voor elementen in de lijst "Profielementen FIG Jeugd" (Bijlage 1) geldt in het niveau FIG Jeugd dat per oefening één profielement herhaald mag worden voor de waarde van het element, indien deze binnen de hoogste 7 tellende elementen in de oefening valt. Deze herhaling komt niet in aanmerking voor de bonusregeling zoals deze beschreven is in Artikel D.1.

Bijvoorbeeld:

- Brug:  
een turner maakt in de oefening Diamidov – Diamidov.  
voor de D-score geldt dan twee maal een C (0.30), en indien de eerste Diamidov zonder grote fout geturnd is een bonus van 0.30.

## Artikel E. Bonusregeling niveaus 1 tot en met 6

### Artikel E.1 Individuele elementen

Voor individuele elementen kan in de niveaus 1 tot en met 6 een bonus worden behaald onder de voorwaarde dat er geen grote fout of twee middelgrote fouten geturnd worden in het element.

Bonus individuele elementen									
	FIG Sen	FIG Jun	FIG Jeugd	1	2	3	4	5	6
A	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	0.10 *
B	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	0.20	0.20	0.20	0.20	0.20	0.20
C	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30
D	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	0.40	0.40	0.40	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
E – I	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	0.40	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.

\*) De bonus voor een A element geldt enkel voor niveau 6. Voor deze bonus geldt tevens dat deze maximaal één keer per oefening verdiend kan worden.

## Artikel E.2 Verbindingsbonus vloer

Voor de niveaus 1 – 6 is de verbindingsbonusregel van vloer aangepast. Bij een geldende combinatie van twee salto's wordt er bonus gegeven indien er in de salto's geen grote fout geturnd wordt. Het maakt niet uit in welke volgorde de combinatie geturnd wordt. De overige regels zoals beschreven in artikel 10.2.2 punt 5 gelden ook voor de niveaus 1 – 6.

De verbindingsbonus is als volgt aangepast:

Niveau 3, 4, 5 en 6

- A of B salto in combinatie met een A salto: 0,10 punt
- C salto in combinatie met een A salto: 0,20 punt
- B of C salto in combinatie met een B of hoger salto: 0,20 punt

Niveau 1 en 2

- B salto in combinatie met een B salto: 0,10 punt
- C salto in combinatie met een A of B salto: 0,10 punt
- C salto in combinatie met een C of hoger salto: 0,20 punt
- D of hoger salto in combinatie met een A of B salto: 0,20 punt  
(dit is anders dan de FIG-bonus!)

## Artikel E.3 Bonusregeling sprong

Voor het uitvoeren van een sprong met een uitgangswaarde van 2.8 of hoger in de niveaus 1 tot en met 6 wordt een bonus gegeven onder de voorwaarde dat er geen totale aftrek van meer dan 0.50 punt in de uitvoering geturnd wordt.

Voor niveau's 1 tot en met 6:

- Uitgangswaarde sprong 2.80 punt of hoger: 0.40 punt

## Artikel E.4 Bonusregeling vluchtelementen rek

Voor het uitvoeren van een vluchtelement met een waarde van C of hoger in de niveaus 1 tot en met 6 wordt een bonus gegeven onder de voorwaarde dat er geen grote fout in de uitvoering geturnd wordt. Deze bonus wordt bovenop de bonus uit artikel D.1 gegeven.

Voor niveau's 1 tot en met 6:

- C vluchtelement of hoger: 0.20 punt

## Artikel F. Additionele beoordelingsregels

### Algemeen

- Voor de FIG Jeugd en niveaus 1 – 6 geldt voor ontbrekende elementen een penalty. Deze penalty wordt door het D-jurylid toegepast volgens onderstaande tabel:

Aantal elementen	Neutrale aftrek								
	FIG Sen	FIG Jun	FIG Jeugd	1	2	3	4	5	6
10	0	n.v.t.		0	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
9	0	n.v.t.		0	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
8	0	0	0	0	0	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
7	3.0	0	0	3.0	0	0	0	n.v.t.	n.v.t.
6	4.0	0	0	4.0	0	0	0	0	0
5	5.0	3.0	1.0	5.0	3.0	1.0	1.0	0	0
4	6.0	4.0	3.0	6.0	4.0	3.0	3.0	1.0	1.0
3	7.0	5.0	5.0	7.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0
2	8.0	6.0	7.0	8.0	6.0	7.0	7.0	5.0	5.0
1	9.0	7.0	7.0	9.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0
0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0

- Voor alle leeftijdscategorieën met uitzondering van senior zijn de beperkingen die het FIG oplegt voor junioren ook van kracht. In het kort komt dat neer op:
  - Ringen: salto achterwaarts elementen in hang zijn niet toegestaan
  - Brug: Salto's met opvangen tot bovenarmhang en/of buigsteun zijn niet toegestaan

Bij de elementen per toestel zijn de verboden elementen aangeduid met een rode stip.

### Vloer

- Bij de vloer geldt enkel voor turners in niveau 1 dat een dubbelsalto in de oefening verwerkt moet worden. Voor alle andere niveaus vervalt deze regel.

### Voltige

- Bij voltige vervalt voor de niveaus 1 - 6 de regel dat een element uit elementgroep 2 of 3 pas geteld wordt als er een geldend element achteraan wordt geturnd. De turner moet wel duidelijk laten zien dat het element volledig uit geturnd is.

### Ringen

- Bij de ringen is voor de niveaus 3 - 6 de eis dat er een zwaai tot handstand in de oefening verwerkt moet worden komen te vervallen.
- Bij de ringen is voor de niveaus 3 - 6 de eis dat de oefening na 3 elementen uit elementgroep II en III onderbroken moet worden met een element uit

elementgroep I van minimaal B-waarde versoepeld. Voor deze niveaus geldt dat de oefening onderbroken mag worden met een element uit elementgroep I van minimaal A- waarde.

- Voor turners in de leeftijdscategorie jeugd in niveaus 5 en 6 geldt dat ze in het begin van de oefening met hulp tot steun getild mogen worden zonder aftrek. Voor alle andere turners geldt een aftrek van 1.00 punt (hulpverlening). Elementen geturnd in de steun tellen wel voor de moeilijkheid.

## Sprong

- Voor turners in niveaus uitkomend in de B of C divisie geldt: In de kwalificatie voor de sprongfinale en de sprongfinale moet de turner twee sprongen turnen. De sprongen moeten verschillend zijn maar mogen uit dezelfde spronggroep komen.  
Voor niveaus in de A divisie gelden de regels uit artikel 13.2.2 punt 11.
- Tijdens nationale wedstrijden geldt de regel met betrekking tot het maximum aantal sprongen gedurende de warming up niet. Hier is de inturntijd gegeven door de wedstrijdleiding geldend.

## Artikel G. Toestelbepalingen

1. Vloer: conform FIG
2. Voltige: conform FIG  
Voor de leeftijdscategorie jeugd is het bij het gebruik van het voltigepaard toegestaan een springplank te gebruiken mits de bovenkant van de heupen niet boven het voltigepaard uitkomt. Indien toch, dan wordt dat bestraft met een middelzware fout (0,30 punt) van de eindscore (neutrale aftrek).
3. Ringen: conform FIG
4. Sprong: conform FIG met uitzondering voor:
  - Leeftijdscategorie jeugd: 115 cm (uitgezonderd niveau FIG jeugd), 125 cm of 135 cm.
  - Leeftijdscategorie junioren I: 125 cm of 135 cm
5. Brug: conform FIG.  
Een extra 10 cm mat is voor de niveaus 1 tot en met 6 toegestaan.
6. Rek: conform FIG

## Sectie 10: Vloer



Afmeting: 12 m. x 12 m.

### Artikel 10.1 Beschrijving van een vloeroefening

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

### Artikel 10.2 Inhoud en samenstelling van een oefening

#### Artikel 10.2.1 Informatie over de presentatie van de oefening

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

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

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

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

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

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

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

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

- a) Acrobatische elementen kunnen gecombineerd worden, maar behouden elk hun eigen waarde.
  - b) Voor vloer geldt dat een element slechts één elementgroep eis kan vervullen. Als een element wordt uitgevoerd als afsprong (elementgroep II of III), dan vervult het element de afsprongeis. De turner moet dan in de oefening nog een element uit deze elementgroep tonen, om punten te ontvangen voor de betreffende elementgroep. Het element dat gebruikt wordt voor de afsprong is het eerste van de vijf tellende elementen uit een specifieke elementgroep. Dit geldt niet als de afsprong een herhaling is.
  - c) Alle twist elementen zijn ingedeeld in de groep van acrobatische elementen achterwaarts, bijvoorbeeld dubbel twist met ½ draai = hetzelfde als dubbel salto rugwaarts met 1/1 draai (D waarde).
5. Informatie over verbindingen:
- D of hoger + B of C = +0.1, D of hoger + D of hoger = +0.2.
  - Verbindingsbonus kan aan beide zijden van een element worden toegekend.
  - Verbindingsbonus wordt alleen toegekend aan elementen die binnen de 10 tellende elementen vallen.
  - Verbindingsbonus wordt niet toegekend voor contrasalto's (bijv. dubbelsalto aw 1/1 naar salto vw 1/1).
  - Verbindingsbonus geldt niet voor direct verbonden enkele salto's met schroeven (bijv. salto aw 5/2 draai naar salto vw 1/1 draai).
  - Indien een turner twee of meerdere elementen verbindt waarbij een grote fout gemaakt wordt, wordt er voor die verbinding geen bonus toegekend.
6. Aanvullende informatie en regels:
- a) 3/2 salto elementen met het opvangen van de handen zijn niet toegestaan.
  - b) Afrol salto's en sprongen tot ligsteun zijn niet toegestaan en hebben geen waarde.
  - c) Alle toegestane elementen die eindigen met een afrolbeweging of eindigen in ligsteun zijn opgenomen in de waardetabellen. Om veiligheidsredenen worden geen nieuwe elementen in de moeilijkheidstabellen opgenomen.
  - d) Tenzij anders aangegeven in de waardetabellen hebben flanken en Thomasflairs dezelfde waarde en identificatienummer. Wendzwaaien met gespreide benen zijn niet toegestaan.
  - e) Krachthoudingen met gespreide benen die niet zijn opgenomen in de waardetabellen, worden niet erkend.
  - f) Elementen die samengesteld worden door 2 krachtelementen te combineren en samen 1 waarde krijgen moeten een stop bevatten in beide krachtelementen. De turner krijgt één waarde lager indien er maar bij één van de twee krachtelementen een stop getoond worden. Bijvoorbeeld : Manna (1sec) gevolgd door handstand heffen (geen stop) = C waarde voor de Manna.
  - g) Alle flanken of flairbewegingen beginnen en eindigen in ligsteun voor.
  - h) Het is niet toegestaan om vóór of na element I.94 (Thomas flair tot handstand rugwaarts gesprongen handstanddraai terug naar gespreid kringflanken) elementen toe te voegen voor waarde verhoging. Bijvoorbeeld: het toevoegen van een spindel voor I.94 zal de waarde NIET

- verhogen. Het MTC past het principe toe waarbij alleen aan acrobatische elementen een waarde hoger dan D toegekend wordt.
- i) Alle Japanse handstanden moeten met gesloten benen en met het hoofd binnen één handbreedte afstand van de vloer uitgevoerd worden.
  - j) Wanneer een turner een stap maakt of zijn benen laat zakken en de vloer aanraakt tijdens het handstand heffen, zal hij geen waarde krijgen voor het heffen. De turner kan echter wel waarde krijgen voor de handstand, wanneer hij deze vasthoudt.
  - k) Verduidelijking voor verschillende acrobatische elementen die niet afgewaardeerd kunnen worden wanneer geturnd in een gedeeltelijk gehurkte positie, bijvoorbeeld salto voorwaarts gestrekt met tweevoudig schroef, turner krijgt de waarde voor de tweevoudig schroef wanneer het hurken gebeurt in de tweede draai. De turner krijgt dan aftrek voor een onduidelijke lichaamshouding (hurk, hoek, strek). Artikel 9.4.
7. Speciale herhalingsregels:
- a) In een oefening mogen maximaal 2 krachtelelementen (inclusief krachthandstanden) geturnd worden. Elementen 1.1 tot en met 1.48 zijn krachtelelementen met uitzondering van element 1.19 – handstand (2 sec) en element 1.31 – ½ draai of 1/1 draai in handstand of tot handstand.
  - b) In een oefeningen mogen maximaal 2 flank-, thomasflair- of russenwendzwaaien geturnd worden.
8. Voor een volledige lijst van regels over het niet erkennen van elementen en andere aspecten over de D-score, zie hoofdstuk 7 en de opsomming van aftrekken in artikel 7.6.



## Artikel 10.3: Tabel van specifieke aftrekken voor de vloeroefening

### D-Jury

<b>Fout</b>	<b>Klein 0.10</b>	<b>Middel 0.30</b>	<b>Groot 0.50</b>
Oefening langer dan 75 sec.	< 2 sec.	>2-5 sec.	> 5 sec.
Landen of raken van één voet of één hand buiten de belijning	+		
Raken van handen of voeten, hand en voet of met een ander lichaamsdeel buiten de belijning		+	
Direct landen buiten de belijning		+	
Geen serie naar en/of van elke hoek		+	
Gebruik van dezelfde diagonaal voor meer dan 3 keer achter elkaar		+ (eenmalig per oefening)	
Geen meervoudig salto element		+	
Elementen begonnen buiten de vloer	Geen waarde		

### E-jury

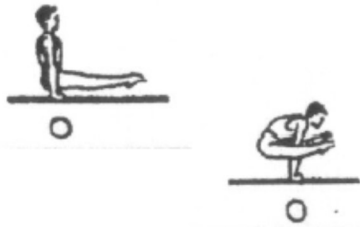
<b>Fout</b>	<b>Klein 0.10</b>	<b>Middel 0.30</b>	<b>Groot 0.50</b>
Onvoldoende hoogte bij acrobatische elementen	+	+	
Onvoldoende flexibiliteit bij statische elementen	+	+	
Acrobatische afrolbewegingen zonder steun van de handen		Op de rug van de handen	Zonder steun
Pauze van 2 seconde of meer voor een element of acrobatische serie	+		
Ongecontroleerde vluchtige landingen (ook in overgangen)	+	+	+
Eenvoudige stappen of bewegingen om in de hoek te komen.	+		
Sprong tot ligsteun na een salto			+



# Nederlandse tA-elementen

EG I

1. (Spreid)Hoeksteun (2s.)



2. Healy tot ligsteun



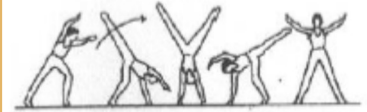
3. Stutrol



4. Arabier



5. Radslag



EG I

6. Losse radslag



7.

8.

9.

10.

EG II

1. Loopoverslag



2.

3.

4.

5.

EG III

1. Salto rw gehurkt met 1/1 draai.

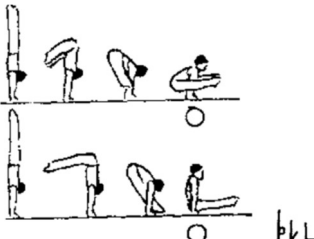

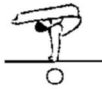
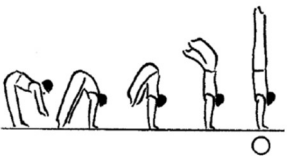
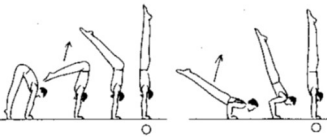
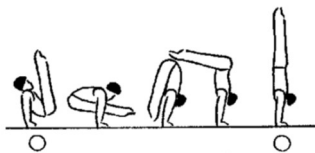
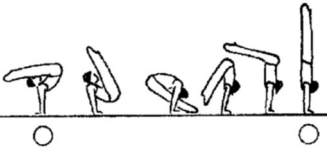
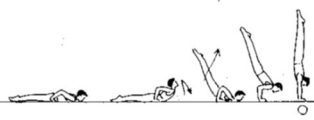
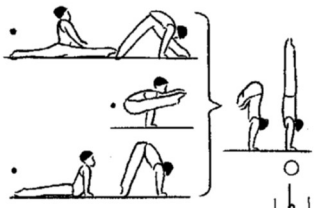
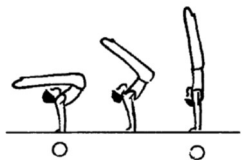

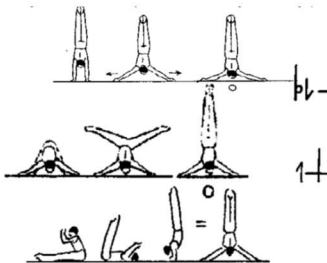
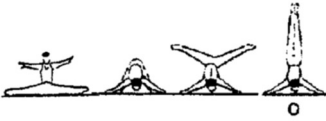
2.

3.

4.

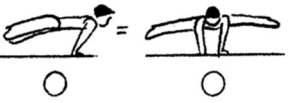
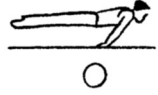
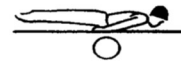
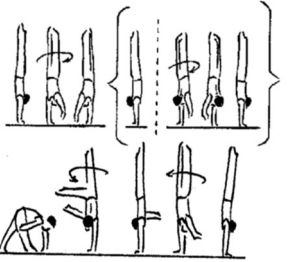
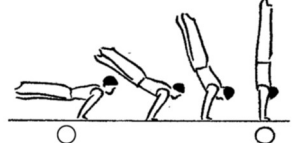
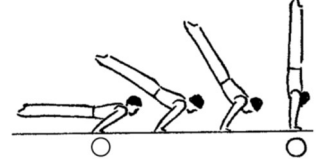
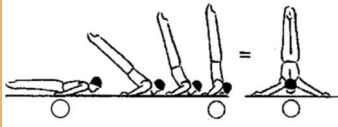



5.



A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
<b>EG I: Niet acrobatische elementen</b>					
<p>1. Vanuit handstand dalen tot hoeksteun of gespreide hoeksteun (2 s)</p>  <p>↳L</p>	<p>2. Spitz</p>  <p>N</p>	<p>3. Spitz met benen horiz ontaal</p> <p>(Manna)</p>  <p>T</p>			
<p>7. Uit spreidstand heffen naar handstand (2 s).</p>  <p>&gt;b</p>	<p>8. Met gehoekt lichaam en gestrekte armen, of gestrekt lichaam gebogen armen heffen met gesloten benen tot handstand (2s)</p>  <p>^b</p>	<p>9. Spitz (2 s) heffen naar handstand (2 s). Ook met gespreide benen.</p>  <p>Nb</p>	<p>10. Manna (2 s) heffen naar handstand (2 s). Ook met gespreide benen.</p>  <p>Tb</p>		
<p>13. Uit buiklig rol tot handstand (2 s)</p>  <p>~1b</p>	<p>14. Vanuit ligsteun, spagaat, hoeksteun of spreidhoeksteun heffen tot handstand (2 s).</p>  <p>⊥b Lb</p>		<p>16. Uit Manna (2 s) disloqueren naar handstand (2 s).</p>  <p>T↑b</p>		
<p>19. Handstand (2 s).</p>  <p>b</p>	<p>20. Heffen tot, dalen naar of opzet tot Japanse hdst (2 s)</p>  <p>b⊥+ 1+</p>	<p>21. Vanuit spagaat heffen tot Japanse handstand (2 s)</p>  <p>⊥+</p>			

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

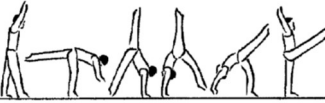
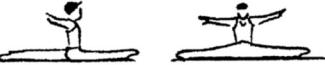
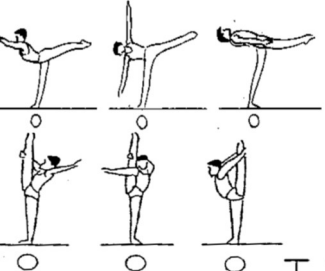
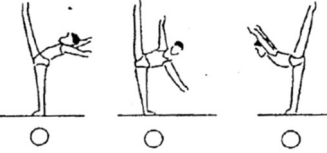
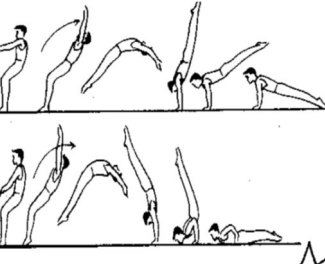
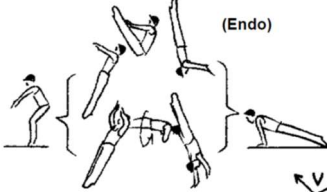
**EG I: Niet acrobatische elementen**

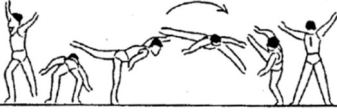
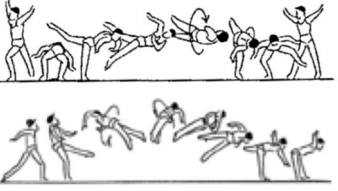




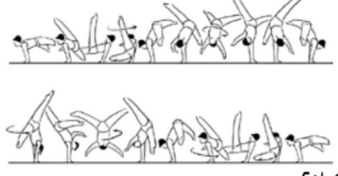
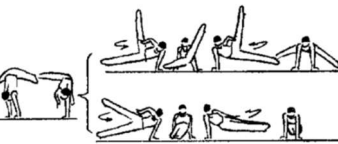

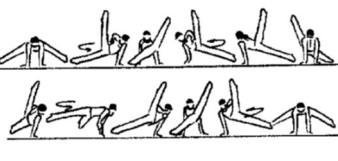

<p>25. Gespreide bovenbalans (2 s).</p> 	<p>26. Bovenbalans (2 s).</p> 	<p>27. Zwaluw (2 s).</p> 	<p>28.</p>	<p>29.</p>	<p>30.</p>
<p>31. 1/2 of 1/1 draai in of tot handstand.</p> 	<p>32. Uit gespreide bovenbalans (2 s) heffen tot handstand (2 s).</p> 	<p>33. Uit bovenbalans (2 s) heffen tot handstand (2 s).</p> 	<p>34. Uit zwaluw (2 s) heffen tot Japanse handstand (2 s).</p> <p>(Alvariño)</p> 	<p>35.</p>	<p>36.</p>
<p>37. Vanuit hoeksteun achterover rollen tot stand.</p> 	<p>38.</p>	<p>39.</p>	<p>40.</p>	<p>41.</p>	<p>42.</p>
<p>43.</p>	<p>44. Endo rol tot handstand (2 s).</p> 	<p>45. Endo rol gehoekt tot handstand (2 s) (benen gesloten).</p> 	<p>46.</p>	<p>47.</p>	<p>48.</p>

\* Element hoeft niet vanuit handstand te komen om erkend te worden.


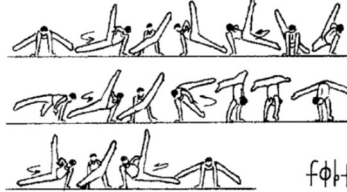
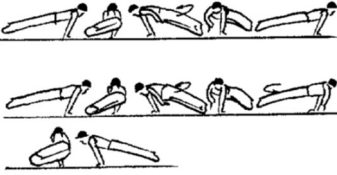
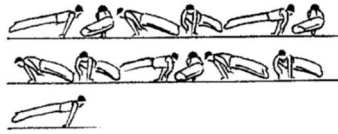


A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

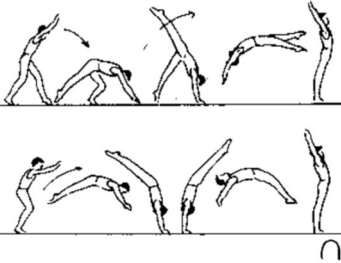
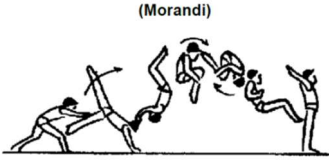
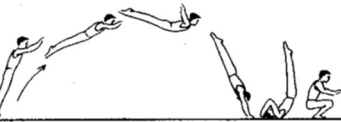
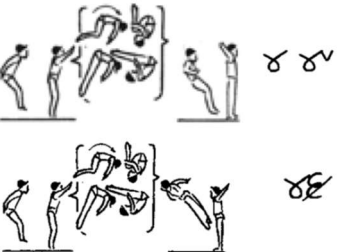
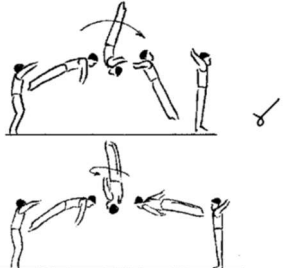

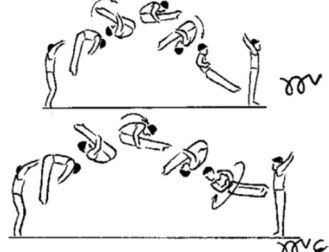
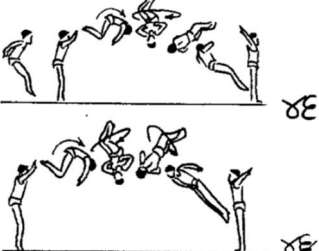
**EG I: Niet acrobatische elementen**

<p>49. Boogje vw.</p>  <p style="text-align: right;">∩ x</p>	<p>50.</p>	<p>51.</p>	<p>52.</p>	<p>53.</p>	<p>54.</p>
<p>55. Split of spagaat (stop verplicht).</p>  <p style="text-align: right;">⊥</p>	<p>56.</p>	<p>57.</p>	<p>58.</p>	<p>59.</p>	<p>60.</p>
<p>61. Alle zweefstanden (2 s).</p>  <p style="text-align: right;">T P</p>	<p>62. Alle zweefstanden met beenspreiding van 180° zonder vasthouden van been (2 s).</p>  <p style="text-align: right;">Y</p>	<p>63.</p>	<p>64.</p>	<p>65.</p>	<p>66.</p>
<p>67. Sprong rw tot ligsteun.</p>  <p style="text-align: right;">M</p>	<p>68. Sprong met hoeken en strekken of met 1/1 draai tot ligsteun.</p>  <p style="text-align: right;">(Endo) V</p>	<p>69.</p>	<p>70.</p>	<p>71.</p>	<p>72.</p>

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
<b>EG I: Niet acrobatische elementen</b>					
73. Butterfly.  B	74. Butterfly met 1/1 draai vw of aw. (Tong Fei)  BÉ	75. Butterfly met 2/1 draai.  BÉ	76.	77.	78.
79. 1 flank of flair.  ff	80. Flanken of flairs tot handstand.  fb	81. Flanken of flairs tot handstand en dalen tot flank of flair. (Gogoladze)  fbf	82. Flair gesprongen met 360° draai rw door de handstand en doorgaan in flair (2 sprongen).  f fbf	83.	84.
85.	86. Uit handstand dalen tot flank of flair.  bf	87.	88.	89.	90.
91. Flair met 1/2 spindel.  fφ	92. Flair met 1/1 spindel (In 2 flanken)  fφ	93. Flair met spindel > 270° direct tot handstand.  fφb	94.	95.	96.

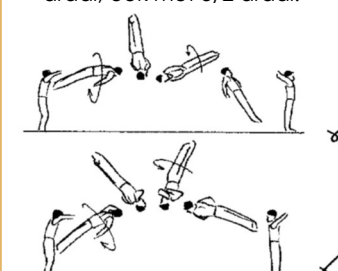
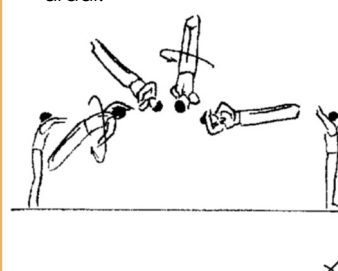
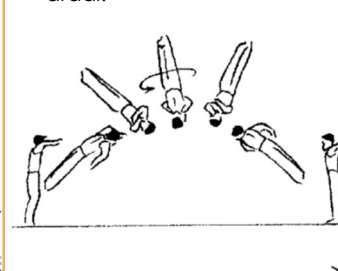
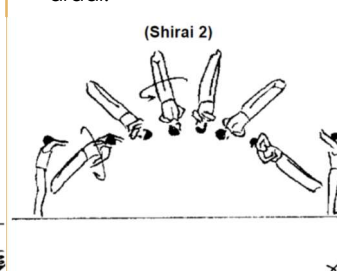

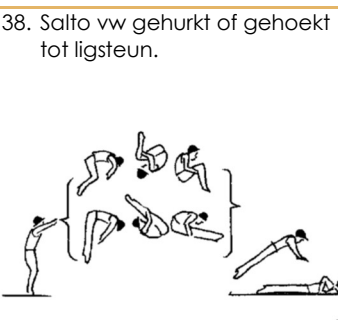

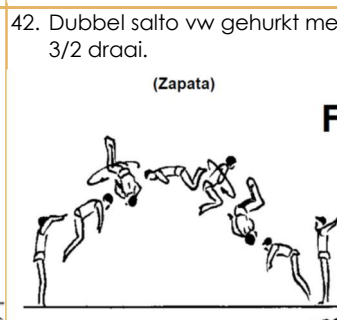
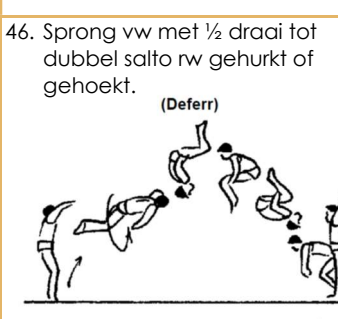



A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
<b>EG I: Niet acrobatische elementen</b>					
97.	98. Flair met ½ spindel tot handstand.  fφb	99.	100. Flair met spindel > 270° (in 2 flanken) direct tot handstand en terug naar flank of flair.  fφf	101.	102.
103. Russenwenden 360° of 540°.  r	104. Russenwenden 720° of 900°.  rr	105. Russenwenden 1080° of meer. (Fedorchenko)  rrr	106.	107.	108.
109. Stutrol door handstand met ½ draai.  eφ	110. Stutrol met gesprongen 1/1 draai door de handstand.  eφE	111.	112.	113.	114.
115.	116.	117.	118.	119.	120.

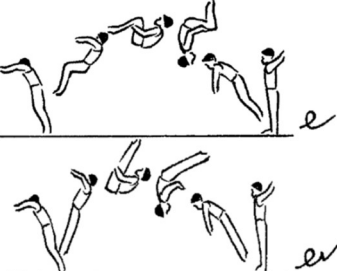
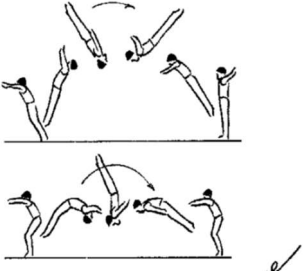

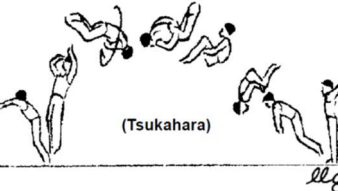
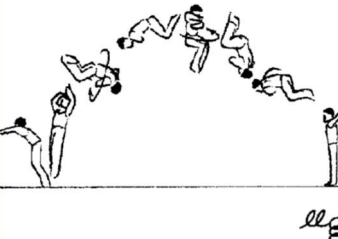
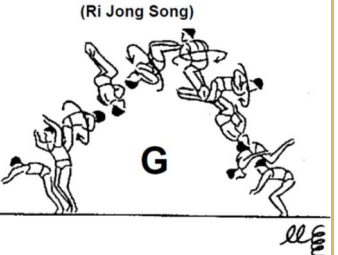

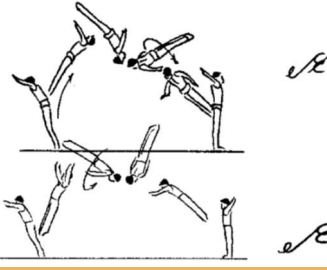


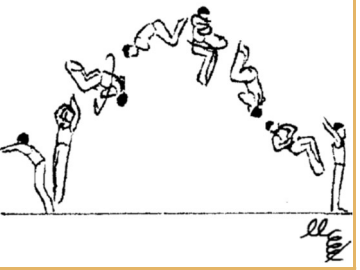


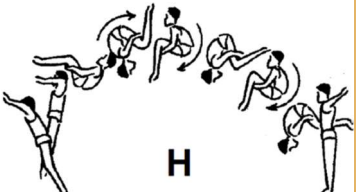

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
<b>EG II: Acrobatische elementen voorwaarts</b>					
<p>1. Overslag of flak-flik.</p> 	<p>2.</p>	<p>3.</p>	<p>4. Overslag salto vw gehurkt.</p> <p>(Morandi)</p> 	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7. Zweefrol.</p> 	<p>8.</p>	<p>9.</p>	<p>10.</p>	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13. Salto vw gehurkt of gehoekt, ook met ½ draai.</p> 	<p>14. Salto vw gestrekt, ook met ½ draai.</p> 	<p>15.</p>	<p>16. Dubbel salto vw gehurkt, ook met ½ draai.</p> 	<p>17. Dubbel salto vw gehoekt, ook met ½ draai.</p> 	<p>18.</p>
<p>19.</p>	<p>20. Salto vw gehurkt met 1/1 draai, ook met 3/2 draai.</p> 	<p>21.</p>	<p>22.</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>

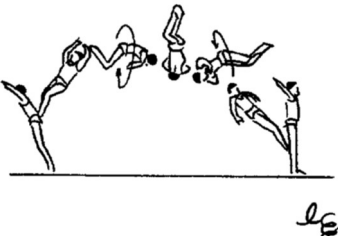
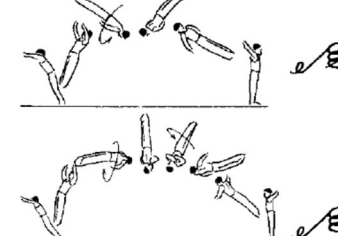
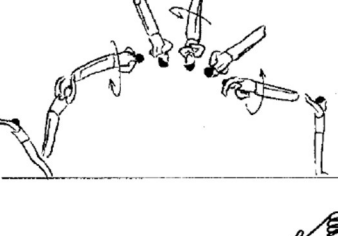
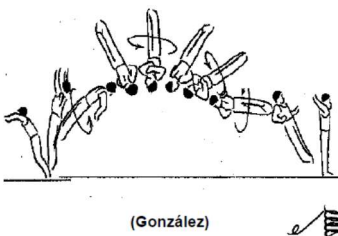

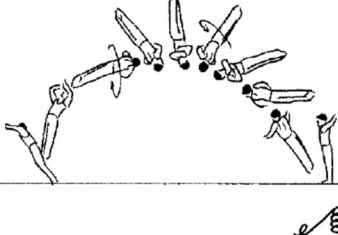
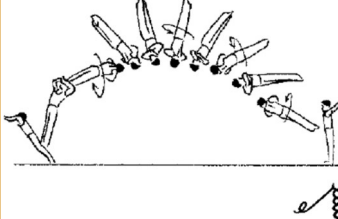
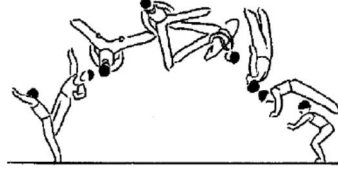
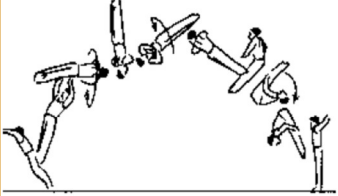
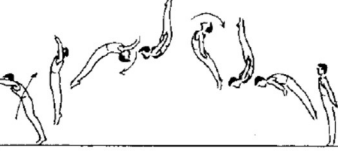
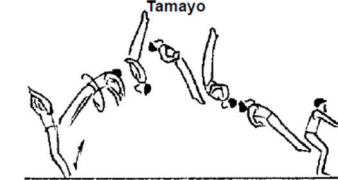

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

**EG II: Acrobatische elementen voorwaarts**

25.	26.	27. Salto vw gestrekt met 1/1 draai, ook met 3/2 draai. 	28. Salto vw gestrekt met 2/1 draai. 	29. Salto vw gestrekt met 5/2 draai. 	30. Salto vw gestrekt met 3/1 draai. <b>(Shirai 2)</b> 
31.	32.	33.	34.	35.	36. Salto vw gestrekt met 7/2 draai. <b>(Goshima)</b> <b>G</b> 
37.	38. Salto vw gehurkt of gehoekt tot ligsteun. 	39.	40.	41. Dubbel salto vw gehurkt met 1/1 draai. 	42. Dubbel salto vw gehurkt met 3/2 draai. <b>(Zapata)</b> <b>F</b> 
43.	44.	45.	46. Sprong vw met 1/2 draai tot dubbel salto rw gehurkt of gehoekt. <b>(Deferr)</b> 	47.	48. Dubbel salto vw gestrekt met 3/2 draai. <b>(Zapata 2)</b> <b>H</b> 

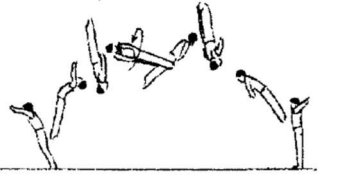

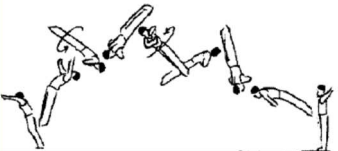



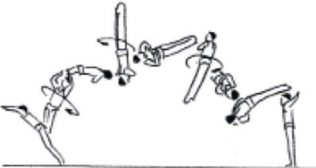

**EG III: Acrobatische elementen rugwaarts**

<p>1. Salto rw gehurkt of gehoekt.</p> 	<p>2. Salto rw gestrekt of tempo salto rw.</p> 	<p>3. Dubbel salto rw gehurkt.</p> 	<p>4. Dubbel salto rw gehurkt of gehoekt met 1/1 draai, ook dubbel twistsalto met 1/2 draai.</p>  <p style="text-align: center;">(Tsukahara)</p>	<p>5. Dubbel salto rw gehurkt met 2/1 draai.</p> 	<p>6. Dubbel salto rw gehurkt met 3/1 draai.</p>  <p style="text-align: center;">(Ri Jong Song)</p> <p style="text-align: center;"><b>G</b></p>
<p>7. Salto rw gehurkt of gehoekt met 1/2 draai, of twistsalto gehurkt of gehoekt.</p> 	<p>8. Salto rw gestrekt met 1/2 of 1/1 draai.</p> 	<p>9.</p>	<p>10. Dubbel twistsalto gehurkt of gehoekt, of dubbel salto rw gehurkt of gehoekt met 1/2 draai.</p> 	<p>11. Dubbel salto rw gehurkt met 3/2 draai, of salto rw gestrekt met 3/2 draai tot salto vw gehurkt.</p>  <p style="text-align: center;">Aussi/Also/Tambiën Korosteljev</p>	<p>12. Dubbel salto rw gehurkt met 5/2 draai.</p> 
<p>13. Flik-Flak</p> 	<p>14.</p>	<p>15. Dubbel salto rw gehoekt.</p> 	<p>16.</p>	<p>17.</p>	<p>18. Triple salto rw gehurkt.</p>  <p style="text-align: center;">(Liukin)</p> <p style="text-align: center;"><b>H</b></p>
<p>19.</p>	<p>20.</p>	<p>21.</p>	<p>22.</p>	<p>23.</p>	<p>24. Triple salto rw gehoekt.</p>  <p style="text-align: center;">(Nagornyy)</p> <p style="text-align: center;"><b>I</b></p>

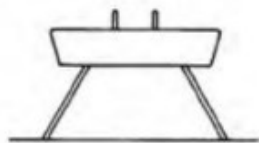
A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
<b>EG III: Acrobatische elementen rugwaarts</b>					
25.	26. Salto rw gehurkt met 3/2 draai . 	27. Salto rw gestrekt met 3/2 of 2/1 draai . 	28. Salto rw gestrekt met 5/2 draai. 	29. Salto rw gestrekt met 7/2 draai.  (González)	30.
31. Sprong rw met 1/2 draai tot rol vw. 	32.	33.	34. Salto rw gestrekt met 3/1 draai. 	35.	36. Salto rw gestrekt met 4/1 draai. <b>(Shirai / Nguyen)</b> 
37.	38.	39.	40.	41. Dubbel salto gespreid met 1/1 draai. <b>(Lou Yun)</b>  Ly	42. Salto rw gestrekt met 2/1 draai en salto rw gehoekt. <b>(Kolyvanov)</b>  Ly Ko
43.	44.	45.	46. Dubbel salto rw gestekt. 	47. Dubbel twistsalto gestrekt, of dubbel salto rw gestrekt met 1/2 draai. <b>Tamayo</b>  otto	48. Dubbel salto rw gestrekt met 3/2 draai, of dubbel twistsalto gestrekt met 1/1 draai.  Auch/Also/Таюке Hypolito ee/E

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

**EG III: Acrobatische elementen rugwaarts**

49.	50.	51.	52.	53. Dubbel salto rw gestrekt met 1/1 draai, of dubbel twistsalto gestrekt met 1/2 draai.  Auch/Also/Такоже Penev 	54. Dubbel salto rw gestrekt met 2/1 draai.  
55.	56.	57.	58.	59.	60. Dubbel salto rw gestrekt met 5/2 draai.  <b>G</b> 
61.	62.	63.	64.	65.	66. Dubbel salto rw. gestrekt met 3/1 draai. (Shirai 3)  <b>H</b> 
67.	68.	69.	70.	71.	72.

## Sectie 11: Paard-voltige



Hoogte: 105 cm van bovenkant mat, 115 cm van de vloer

### Artikel 11.1 Beschrijving van een oefening

Een moderne voltigeoefening wordt gekenmerkt door een variëteit in 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

#### Artikel 11.2.1: Informatie over de presentatie van de oefening

1. De turner moet zijn oefening beginnen vanuit stand. Een stap of hup voor het verlaten van de vloer is toegestaan. De beoordeling begint op het moment dat de voeten de grond verlaten.
2. Aanvullende verwachtingen betreffende de uitvoering, techniek en opbouw van de oefening zijn:
  - a) De oefening mag uitsluitend uit zwaaibewegingen bestaan zonder zichtbare pauzes of zichtbaar gebruik van kracht.
  - b) Afwijkende houding (schuin) tijdens flairs en flanken is niet toegestaan. Flanken en flairs mogen alleen in dwars- of zijsteun uitgevoerd worden. Verder moeten alle elementen met draaien in dwars- of zijsteun beginnen en eindigen.
  - c) Idealiter worden flanken en flairs volledig gestrekt uitgevoerd. Het ontbreken van amplitude wordt als een individuele aftrek in elk element bestraft. Flanken in een licht holle positie zijn toegestaan. Het hoeken van de heupen wordt in elke flank of flair als aparte technische fout bestraft.
  - d) Wendzwaaien moeten met gesloten benen uitgevoerd worden. Wenden met benen uit elkaar wordt gezien als uitvoeringsfout (Art 9.4) en moet beoordeeld worden per hele draai.



- e) Bij scharen en beenzwaaien moet de turner een significante stijging en een grote spreiding van de benen tonen.

Amplitude	Affrek
Boven de schouders	0.0
Tussen schouder en horizontaal	0.1
Onder horizontaal	0.3



Deze tabel beschrijft de aftrekken vóór, tijdens en na elementen met beenzwaaien en/of scharen.

- f) Handstandelementen moeten uitgevoerd worden met volledig gestrekte armen en zonder enige onderbreking van de zwaai of duidelijk gebruik van kracht.
- g) Bij afsprongen door handstand uit flair of flank en bij handstandelementen die terugkeren naar flair of flank, moet aftrek gegeven worden voor onderbreking, kracht, gebogen armen, dalen van de heupen en onzekerheid in de beweging zowel het zwaaien naar de handstand, binnen de draai, bij het dalen als bij het uitstrekken van de flank of flair tijdens het beëindigen van het element. Er is geen aftrek voor het buigen van de heupen in de opzwaai naar handstand.
- h) Bij een eenvoudige handstand afsprong, of bij een afsprong met een draai van minimaal 270° vanuit zijsteun, moet over het paard geturnd worden . De landing moet dwars naast het paard zijn. Als niet aan deze voorwaarden voldaan wordt, geldt een aftrek van 0.3 (Art 9.4).
- i) Verwachtingen bij scharen naar handstand:
- De zwaai naar handstand moet zonder zichtbare kracht of onderbreking uitgevoerd worden en de heupen moeten de hele zwaai gestrekt zijn.
  - Een schaar naar handstand met duidelijke heuphoek én met kracht uitgevoerd moet door de E-jury als één fout bestraft worden.
  - Scharen naar handstand die uitgevoerd worden met weer dalen van de heupen of benen zullen worden bestraft door de E-jury.
  - Bij alle scharen tot handstand moeten de benen gesloten worden.
- j) Verduidelijking voor de beoordeling van alle scharen naar handstand waarbij stappen met de handen gemaakt worden:
- Stap van de beugel met één hand en weer terug naar dezelfde beugel = D-waarde (D jury) en -0.3 + eventuele andere fouten (E jury) voor ongecontroleerde handstand.
  - Stap van de beugel met één hand en niet meer terug naar dezelfde beugel = D-waarde (D jury) en -0.5 + eventuele andere fouten (E jury) voor ongecontroleerde handstand.
  - Stap van de beugel met twee handen = geen waarde (D jury) en -0.5 of -1.0 (afhankelijk van of de oefening door gaat of val) + eventuele andere fouten (E jury).



- k) Alle afsprongen anders dan handstand afsprongen, moeten zo uitgevoerd worden dat het lichaam een hoek van minimaal 30° heeft boven de horizontaal gerekend vanaf de schouder. Voor hoeken van minder dan 30° wordt een aftrek toegepast zoals genoemd in de specifieke aftrektabel van voltige (Art. 11.3).
  - l) Als een turner denkt dat hij niet de waarde voor de afsprong gekregen heeft, mag hij elke willekeurige afsprong, binnen 30 sec, nog één keer uitvoeren (max. 1 poging). Als de eerste poging een grote fout gekregen heeft, en de afsprong wordt herhaald, dan moet de aftrek verhoogd worden naar -1.0 door de E-jury.
3. Voor een volledige lijst van fouten en aftrekken betreffende het uitvoeren van de oefening zie Sectie 9 en de opsomming van aftrekken in Artikel 9.4 en 11.3.

### **Artikel 11.2.2: Informatie over de 'D-score'**

1. De elementgroepen (EG) zijn:
  - I. Beenzwaaien en scharen.
  - II. Flanken en flairs met en/of zonder spindels en handstanden, keer- en (russen)wendzwaaien, flops en combinatie elementen.
  - III. Transporten, inclusief Kroll, Tong Fei, Wu Guonian, Roth en spindels in transport.
  - IV. Afsprongen.
2. Aanvullende informatie en regels:
  - a) Algemeen
    - a.1) Tenzij anders aangegeven, beginnen en eindigen alle flank elementen (inclusief transporten, spindels en wendzwaaien) in steun borstlings.
    - a.2) Tenzij anders aangegeven hebben alle ½ draaien (Tsjechenkeren, Stöckli's en rugwaartse Stöckli's) dezelfde waarde.
    - a.3) Tenzij anders aangegeven is elk element gedefinieerd als voorkomend binnen één structuur en eindigend wanneer een nieuwe structuur begint (Uitzondering: Combinatie-elementen), als volgt:
      - i Een gesprongen element eindigt met het voltooien van de sprong of serie van sprongen.
      - ii Een flank of flair eindigt als het overgaat in de volgende.
      - iii Een spindel element eindigt als de spindel actie stopt.
      - iv Een element in steun borstlings (wendzwaai) eindigt als het wenden stopt.
      - v Transporten in dwarssteun eindigen als het transport of de dwarssteun onderbroken wordt door een flank of een ander element óf als het op een andere manier eindigt.
      - vi Om de moeilijkheidswaarde te bepalen kunnen transporten als beëindigd beschouwd worden zodra het transport voltooid is.
      - vii Magyar en Sivado mogen een gemeenschappelijke flank delen, die de onderdelen verbindt, en D+D waarde krijgen. Om een extra A-waarde te krijgen voor een flank tussen de twee onderdelen, moet deze flank volledig uitgevoerd worden van steun borstlings tot steun borstlings.
      - viii De onderdelen Belenki, Urzica en Moguilny (EG III) mogen beginnen in dwarssteun (ook met het gezicht naar buiten) minus

90° in de eerste EN de laatste draai, met transport van één paardeinde naar het andere.

- a.4) Voor alle transporten in zijsteun is startpositie 1-2 en eindpositie 4-5 voldoende voor het bepalen van de moeilijkheidswaarde.
- a.5) Om de regels rondom vallen te vereenvoudigen, moeten alle elementen in EGII en EGIII gevolgd worden door een element uit de code om een waarde te krijgen. De enige uitzondering hierop is een zwaai voorwaarts met 2 benen (halve flank) die eindigt in een flank met 1 been, gevolgd door een eenvoudige beenzwaai of schaar. Bijvoorbeeld: Op 1 beugel: Flank, flank, stöckli, stöckli eindigend in flank met 1 been, gevolgd door een eenvoudige beenzwaai of schaar. D-jury: E waarde element en element zonder waarde. Bij een val mag geen gedeeltelijke waarde toegekend worden. In het geval dat de turner valt na het inzetten van het volgende element, wordt aan het voorgaande element wel waarde toegekend.
- a.6) Alle Sohn en Bezugo type elementen vanuit stand (en dus niet vanuit een flank element) zijn 2 waardes lager dan de waarde van het element zoals deze in de code staat. Sohn en Bezugo staan beschreven vanuit steun op 2 beugels, met 360° draai tot steun borstlings op 2 beugels. Wanneer een turner niet eindigt met de handen op beide beugels, wordt geen waarde toegekend voor deze specifieke elementen.
- a.7) Bij een Russenwendzwaai-afsprong, beginnend in dwarssteun met het gezicht naar buiten, moet de wendzwaai helemaal voltooid zijn zoals ze in de code staan vóórdát het afwenden ingezet wordt om volledige moeilijkheidswaarde voor de afsprong te krijgen.
- a.8) Bij een Wu Guonian moet het lichaam minimaal 360° gedraaid zijn met 1 of 2 handen tussen de beugels. Na de Wu Guonian mag de turner ieder element uit de code inzetten (R180, R360, etc.).
- a.9) Er mogen geen additionele elementen geturnd worden om waardeverhoging te krijgen bij de volgende onderdelen:
- keer voorwaarts, stöckli rugwaarts, keer voorwaarts (EG III.58, Moguilny).
  - keer rugwaarts, keer voorwaarts, keer rugwaarts (EG III.64, Belenki).
- a.10) Verduidelijking van de startpositie van rugwaarts transport en Wu Guonian type elementen: de turner mag deze elementen beginnen in ruglingse steun op het paardeinde met het gezicht naar buiten met beide handen op het paardlijf.
- b) Flanken
- b.1) Alle flankelementen n in zij- en dwarssteun (ook op één beugel) mogen eindigen met een ¼ draai zonder dat de structuur of de waarde van het element verandert.
- b.2) Opwandelen naar de beugel, met of zonder ¼ draai is een B element (EG II.14) en telt als het eerste element in een flop combinatie.
- c) Handstanden
- c.1) Er volgt geen waardeverhoging door te draaien in een handstand vanuit schaar.

- c.2) Er volgt geen waardeverhoging door alleen op de beugels te draaien in een handstand (vanuit flank of flair). Draaien in de handstand moet grotendeels op het leer gebeuren.
- c.3) Als een 3/3e transport uitgevoerd wordt in de handstand (in de oefening of bij de afsprong), moet er "steun" met minimaal 1 hand getoond worden op beide paardeinden om de waardeverhoging voor 3/3e transport te krijgen. Er volgt geen waardeverhoging voor extra draaien in handstand vanuit flank of flair (zie tabel hieronder).
- c.4) Waardeverhoging voor handstanden vanuit flank of flair:

1. Flank of flair handstand afsprongen.

	Handstand		
	"B"	"C"	"D"
450° draai OF 3/3 <sup>e</sup> transport*	C	D	E
450° draai EN 3/3 <sup>e</sup> transport*	D	E	F

\* bij 3/3e transport moet minimaal 270° draai uitgevoerd worden

2. Flank of flair handstand en terug naar flank of flair.

	Handstand		
	"B"	"C"	"D"
Terug naar flank of flair	C	D	E
360° draai of meer OF 3/3e transport*	D	E	F
360° draai of meer EN 3/3e transport*	E	F	G

\* bij 3/3e transport moet minimaal 180° draai uitgevoerd worden

- c.5) Zwaaien met kracht en/of dalen van de heupen om een handstandpositie te bereiken vanuit schaar of vanuit flanken of flairs (inclusief afsprong) krijgen wel de waarde van het element (D jury) met E-jury aftrek. Indien er aftrek voor een grote fout gegeven is, dan wordt de handstand of de afsprong niet erkend. In geval van een grote fout, krijgt de turner 0.5 aftrek en verder alleen de aftrekken voor houdings- en technische fouten (benen, voeten, gebogen armen, raken van het paard, etc.). Aftrek voor kracht en lichaamshoek worden in dat geval NIET gegeven.
- c.6) Alle scharen tot handstand op 1 beugel moeten een hand- of beugelwissel bevatten om als waarde-onderdeel geteld te worden.
- d) Combinatie elementen

d.1) Het is mogelijk om bepaalde elementen op 1 beugel te combineren. Er zijn twee types van dergelijke combinatie-elementen in de code opgenomen in EG II:

- i. Flop-elementen, welke een combinatie zijn van de volgende onderdelen op 1 beugel: flanken in zij- of dwarssteun (met of zonder  $\frac{1}{4}$  draai), Directe Stöckli B (DSB), Directe Stöckli A (DSA), Bertoncelj en  $\frac{3}{4}$  Bezugo (EG II.81).
  - DSA mag alleen als laatste element van de combinatie geturnd worden.
  - Bertoncelj en  $\frac{3}{4}$  Bezugo (EG II.81) mogen alleen als eerste element van de combinatie geturnd worden.
  - Dergelijke combinatie elementen (flops) kunnen alleen de waarde D, E of F hebben (3 of 4 elementen).
  - Uitzondering: D flop uitgevoerd in flair = E en een E flop uitgevoerd in flair = F.

Aan dergelijke flop-elementen mag maar één keer een waarde toegekend worden in een oefening. De volgende flops zijn voorbeelden van deze regel:

- DSB + DSB + DSA = D flop.
  - Flank op een beugel + DSB + DSB + DSA = E flop.
  - Bertoncelj + flank op een beugel + DSB = E flop.
- ii. Combinatie-elementen op 1 beugel van flanken en/of stöckli's A of B, Bertoncelj en  $\frac{3}{4}$  Bezugo (EG II.81) met russenwendzwaai. De flank en/of Stöckli B kunnen zowel voorafgaan aan de russenwendzwaai als na de russenwendzwaai geturnd worden (Bertoncelj en  $\frac{3}{4}$  Bezugo (EG II.81) moeten voorafgaan). Als er twee flankelementen of stöckli's geturnd worden, moeten deze elkaar opvolgen, (bijvoorbeeld: als 2 flanken, 2 DSB, of 1 flank en 1 DSB). De DSA mag alleen aan het einde van de combinatie getoond worden. Een dergelijk combinatie-element mag maar één keer uitgevoerd worden.

		Flop	
Russenwenden		1	2
R18 of R27 (B)	+		D
R36 of R54 (C)	+	D	E
R72 of R90 (D)	+	E	F
R108 (E)	+	F	G

Bertoncelj/ Bezugo $\frac{3}{4}$ + Flank op een beugel	Russenwenden		
	+	R18 of R27 (B)	E
	+	R36 of R54 (C)	F
	+	R72 of R90 (D)	G
	+	R108 (E)	H

- iii. Bij alle typen gecombineerde elementen is het niet toegestaan dat de turner hetzelfde element driemaal achter elkaar uitvoert.
- iv. De flop en het combinatie element moeten gescheiden zijn door minimaal 1 flank met een hand van de beugel af.
- v. Een DSB is beëindigd in zijsteun borstlings op 1 beugel.

- d.2) Aan andere dubbele elementen wordt geen hogere waarde toegekend. Bijvoorbeeld: bij 2 flanken of 2 DSB's in wat voor positie dan ook wordt alleen een waarde toegekend aan de eerste flank of DSB en geen waarde of erkenning voor de tweede.
- d.3) Een DSA moet geturnd worden met ¼ draai in en ¼ draai uit.
- e) Spindels
- e.1) Alle spindels in EG II in dwars-of zijsteun in flank of flair moeten voltooid zijn in maximaal 2 flanken (3 keer steun borstlings na de originele startpositie) om D-waarde te krijgen.
- e.2) Er bestaan twee D-waarde 1/1<sup>e</sup> spindels (EG II) in de code:
- Elke 1/1<sup>e</sup> spindel in zijsteun met benen gespreid in maximaal 2 flanken – EG II.28.
  - Elke 1/1<sup>e</sup> spindel in dwars-of zijsteun in maximaal 2 flanken – EG II.34.
- Beide mogen in dezelfde oefening geturnd worden.
- f) Afsprongen
- f.1) Voltige is het enige toestel waarbij de afsprong (één maal) herhaald mag worden, als een gymnast denkt dat hij de waarde niet heeft gekregen door een val of grote fout. Dit moet binnen de toegestane tijd gebeuren. Als de turner het podium verlaat (dit is inclusief de trap), is de oefening beëindigd.
- f.2) Als een afsprong herhaald wordt, heeft de gymnast 30 sec. om weer op het paard te komen en elke willekeurige afsprong uit te voeren voor EG IV.
- f.3) Voorbeelden van een herhaling van een afsprong op voltige zijn:

**Voorbeeld 1**

Actie	Turner	D jury beoordeling	E jury beoordeling
Stöckli naar handstand, 270° dr. 3/3 <sup>e</sup> afsprong poging	Valt terwijl hij handstand probeert	Geen waarde voor EG IV	-1.0 én aftrek voorafgaand aan val
Herhaling stöckli naar handstand, 270° dr. 3/3 <sup>e</sup> afsprong binnen toegestane tijd	Voert afsprong uit zonder verdere aftrek	D-waarde (0.4) + 0.5 EG IV	-0.0

### Voorbeeld 2

Actie	Turner	D jury beoordeling	E jury beoordeling
Stöckli naar handstand, 450° dr. 3/3 <sup>e</sup> afsprong poging	Laat benen met grote afwijking zakken en maakt daarna afsprong af	Geen waarde voor EG IV	-0.5 (zakken van benen) plus eventuele esthetische aftrek
Herhaling stöckli naar handstand, 450° dr. 3/3 <sup>e</sup> afsprong binnen toegestane tijd	Voert afsprong uit zonder verdere aftrek	E-waarde (0.5) + 0.5 EG IV	De -0.5 aftrek (zakken van benen) moet gewijzigd worden naar -1.0 voor een val + eventuele andere aftrek, gezien bij de tweede poging

### Voorbeeld 3

Actie	Turner	D jury beoordeling	E jury beoordeling
Rus 1080° afsprong poging	Valt bij 900°	Geen waarde	-1.0 én aftrek voorafgaand aan val
Herhaling rus 1080° afsprong binnen toegestane tijd	Voert afsprong uit met -0.1 spreiding van de benen	D-waarde (0.4) + 0.5 EG IV	-0.1 voor gespreide benen

*In voorbeeld 3 is het voor de jury niet altijd mogelijk om te bepalen of de eerste Russenwendzwaai een afsprongpoging was.*

### 3. Speciale herhalingen:

- a) In een oefening zijn maximaal 2 transporten (3/3) in dwarssteun toegestaan (voorwaarts en/of rugwaarts). Deze regel geldt ALLEEN voor de volgende 8 transport-elementen:
  - III.39 Transport voorwaarts in dwarssteun met steun op leer, beugel, beugel, leer (3/3) (1-2-4-5).
  - III.40 Elk ander transport voorwaarts in dwarssteun naar het einde (3/3).
  - III.41 3/3 transport voorwaarts in dwarssteun over beide beugels.
  - III.42 3/3 transport voorwaarts in dwarssteun gesprongen.
  - III.45 Van dwarssteun op paardeinde transport voorwaarts in 2 flanken naar 1e beugel, 2e beugel, met ¼ draai tot zijsteun op andere einde (3/3).
  - III.51 Transport achterwaarts in dwarssteun met steun op leer, beugel, beugel, leer (3/3) (5-4-2-1).
  - III.52 Elk ander transport achterwaarts in dwarssteun naar het einde (3/3).

- III.53 3/3 transport achterwaarts in dwarssteun over beide beugels.
- b) In een oefening zijn maximaal 2 russenwendzwaaien (inclusief de afsprong) toegestaan. Voor voltige is deze regel uitgebreid: elke 2<sup>e</sup> russenwendzwaai op het paardeinde (incl. afsprong), of 2<sup>e</sup> russenwendzwaai tussen de beugels wordt gezien als herhaling.  
Bijvoorbeeld: Russen 1080° op het paardeinde + russen 720° met afwenden = Geen waarde + C.  
Russen 720° tussen de beugels + russen 1080° tussen de beugels = Geen waarde + E.  
Russen 360° tussen de beugels + russen 1080° op de punt + russen 360° met afwenden = C + geen waarde + B (afsprong als eerste geteld).  
Uitzonderingen op deze regel zijn: combinatie-elementen op 1 beugel met russenwendzwaaien
- c) In een oefening zijn maximaal 2 handstand-elementen toegestaan vanuit flank, flair of schaar (de afsprong uitgezonderd).
- d) In een oefening zijn maximaal 2 russenwendzwaaien met 3/3 transport toegestaan. Deze regel geldt ALLEEN voor de volgende transporten:
  - III.70 Vanuit steun op de punt, russenwendzwaai tot steun op de andere punt zonder steun op of tussen de beugels (zijsteun tot zijsteun, zijsteun tot dwarssteun, dwarssteun tot zijsteun, dwarssteun tot dwarssteun).
  - III.75 Vanuit steun op 1 beugel, russenwendzwaai tot steun op de andere punt zonder steun op of tussen de beugels (zijsteun tot zijsteun, zijsteun tot dwarssteun).
  - III.76 Vanuit steun 1-2, 3/3 transport met russenwendzwaai met 630° draai of meer.
  - III.77 Elke 3/3 transport met russenwendzwaai met 720° draai of meer.
  - III.81 Vanuit zijsteun met beugel tussen de handen, russenwendzwaai 360° met transport naar de andere punt in zijsteun.
  - III.82 Elke russenwendzwaai met 360° draai en 3/3 transport.
  - III.89 Vanuit dwarssteun op het paardlijf, russenwendzwaai met 360° of 540° draai over beide beugels.
- e) In een oefening zijn maximaal 2 spindels met 3/3 transport toegestaan. Deze regel geldt ALLEEN voor de volgende transporten:
  - III.23 Vanaf de punt transport zijwaarts met 2x ½ spindel naar de andere punt.
  - III.28 3/3 transport in dwarssteun met ½ spindel vanaf 1 beugel over de andere beugel.
  - III.29 3/3 transport over beide beugels met ½ spindel.
  - III.35 3/3 transport in dwarssteun in flair met 1/1 spindel binnen 2 flanken.
- f) In een oefening zijn maximaal 2 hele spindel elementen toegestaan. Deze regel geldt ALLEEN voor de volgende spindels:
  - II.28 Elke hele spindel in zijsteun met de benen gespreid in maximaal 2 flanken.
  - II.29 Elke hele spindel in zijsteun met handensteun naar de andere punt en terug (in maximaal 2 flanken of flairs).
  - II.30 In zijsteun, hele spindel met beide beugels tussen de handen (in flank of flair).
  - II.34 Elke hele spindel in maximaal 2 flanken.



- II.35 In dwarssteun, hele spindel met handen tussen de beugels in maximaal 2 flanken.
  - II.41 Hele spindel met benen gespreid of gesloten op de beugels in maximaal 2 flanken.
  - g) In een oefening zijn maximaal 2 Bezugo type elementen toegestaan, inclusief combinatieelementen en handstanden.
  - h) In een oefening zijn maximaal 2 Sohn type elementen toegestaan, inclusief combinatieelementen en handstanden.
4. Voor een volledige lijst van regels over het niet erkennen van elementen en andere aspecten over de D-score, zie Hoofdstuk 7 en de opsomming van aftrekken in Artikel 7.6.



## Artikel 11.3 Specifieke aftrek voor Paardvoltige

### D Jury

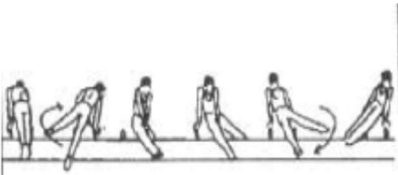



Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Niet alle 3 de paarddelen gebruiken		+	

### E Jury

Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Onvoldoende hoogte bij scharen en beenzwaaien	+	+	
Handstand met zichtbare kracht	+	+	+
Pauze of stop in handstand	+	+	+
Hoek in de heupen bij flanken	+	+	
Onvoldoende gestrekt in flank of flair. Per element	+		
Geopende benen bij elementen	0° - 30°	>30° - 60°	>60° - 90°
Gradenafwijking bij flanken en transport in dwarssteun	>15° - 30°	>30° - 45°	>45° geen erkenning
Landing niet in dwarsstand naast het paard	Afwijking >45°	Afwijking 90°	
Niet handstand afsprongen, lichaamspositie onder 30° van de schouderlijn		+	
Schaar naar handstand met gebogen heupen	+	+	+ geen erkenning
Schaar naar handstand zonder beensluiting	≤ schouder breedte	> schouder breedte	
Extra ½ zwaai bij het begin van de oefening zonder dat een been van zijde wisselt		+	
Instabiliteit bij een handstandafsprong, problemen met draaien	+	+	
Dalen van de benen bij een element naar handstand (van oorspronkelijke positie)	0 - 15°	>15° - 30°	>30° - 45° >45° geen erkenning



# Nederlandse tA-elementen

EG I	1.	2.	3.	4.	5.
EG II	<p>1. Suisse simple</p> 	<p>2. als opsprong: tjechenkeren direct gevolgd door flanken</p> 	<p>3. Suisse Double</p>  <p style="text-align: right;">Sw</p>	4.	5.
EG III	1.	2.	3.	4.	5.
EG IV	1. dubbelkeren tot stand	2. Flank gevolgd door ½ flank met afwenden	<p>3. Op het paardeinde Russenwendzwaai met 180° of 270° en afwenden. (</p>  <p style="text-align: right;">f</p>	1.	2.



A = 0.1

B = 0.2

C = 0.3

D = 0.4

E = 0.5

F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8

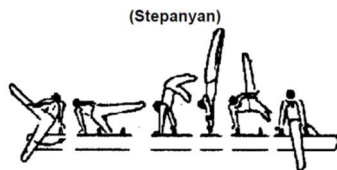
EG I: Beenzwaaien en scharen

1. Schaar voorwaarts

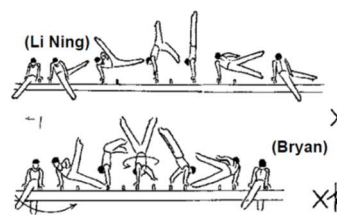


2.

3. Dubbelschaar vw door handstand en transport zijwaarts.



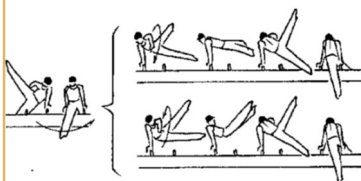
4. Schaar vw met 1/4 draai door handstand op 1 beugel, dalen tot steun met gespreide benen.



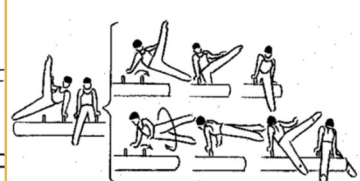
5.

6.

7. Schaar voorwaarts met 1/2 draai.



8. Schaar vw met transport zijwaarts (ook met 1/2 draai).



9. Schaar vw met transport van de ene punt naar de andere punt (3/3).



10.

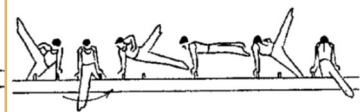
11.

12.

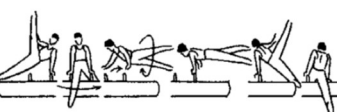
13. Schaar rugwaarts.



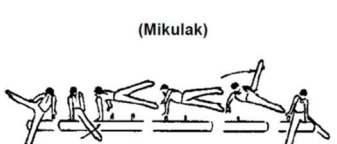
14. Dubbelschaar voorwaarts (1/4 draai voorwaarts en 1/4 draai rugwaarts).



15. Dubbelschaar voorwaarts met transport zijwaarts.



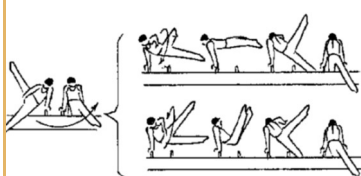
16. Dubbelschaar voorwaarts met transport van de ene punt naar de andere punt (3/3).



17.

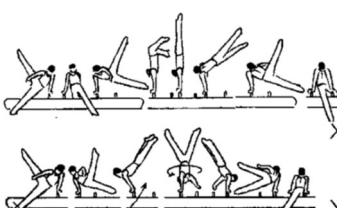
18.

19. Schaar rugwaarts met 1/2 draai.



20.

21. Zwaai rw met 1/4 draai door de handstand op één beugel en dalen tot steun met gespreide benen.



22.

23.

24.

A = 0.1

B = 0.2

C = 0.3

D = 0.4

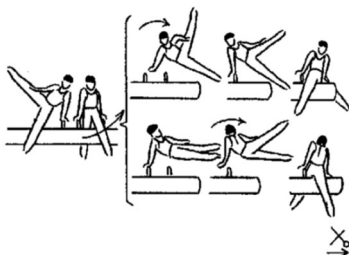
E = 0.5

F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8

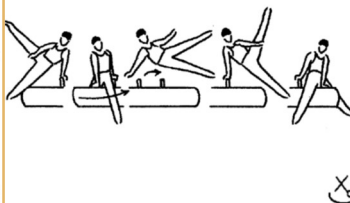
EG I: Beenzwaaien en scharen

25.

26. Gesprongen schaar rugwaarts (ook met 1/2 draai).



27. Gesprongen schaar rugwaarts van de ene punt naar de andere punt (1-2 naar 4-5).



28.

29.

30.

31.

32. Dubbelschaar rugwaarts (1/4 draai voorwaarts en 1/4 draai rugwaarts).



33.

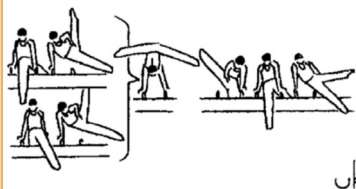
34.

35.

36.

37.

38. Terugspreiden door de handstand en dalen tot steun met gespreide benen.



39.

40.

41.

42.

43.

44.

45.

46.

47.

48.

A = 0.1

B = 0.2

C = 0.3

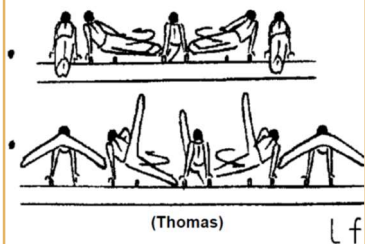
D = 0.4

E = 0.5

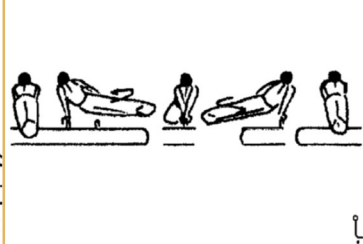
F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8

EG II: Flanken en Flair, met en zonder spindels en handstanden, Keerzwaaien, Russenwenden, Flops en gecombineerde onderdelen.

1. Flank of flair in parallelsteun.



2. Flank in parallelsteun op 1 beugel.



3.

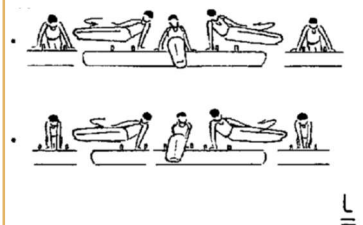
4.

5.

6.

7.

8. Flank in parallelsteun met steun binnen of buiten beide beugels.



9.

10.

11.

12.

13. Flank in dwarssteun voorlings (kopflank).



14. Flank in dwarssteun op 1 beugel (ook van of tot ¼ draai).



15.

16.

17.

18.

19. Flank in dwarssteun ruglings (ruglingse flank).



20. Flank in dwarssteun met steun tussen de beugels.



21.









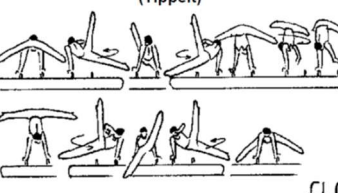
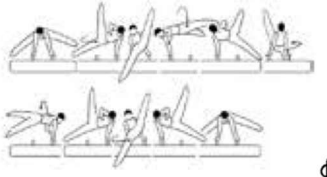
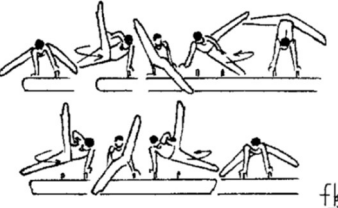
22.

23.








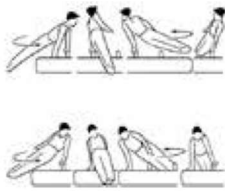
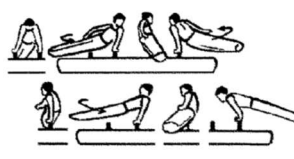
24.

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

**EG II: Flanken en Flair, met en zonder spindels en handstanden, Keerzwaaien, Russenwenden, Flops en gecombineerde onderdelen.**





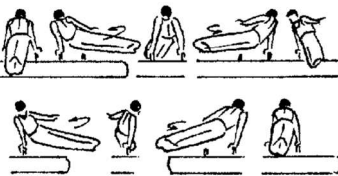

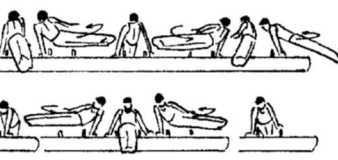


<p>25. Alle ¼ spindels op een paardeinde.</p> 	<p>26. Alle ½ spindels op een paardeinde.</p> 	<p>27. ½ spindel in parallelsteun met beide beugels tussen de handen (flank of flair).</p> <p>(Keikha 2)</p> 	<p>28. Alle 1/1 spindels in parallelsteun met gespreide benen binnen max. 2 flanken of flairs</p> 	<p>29. Elke 1/1 spindel vanuit parallel steun met de beugels tussen de handen met transport naar andere zijde en terug (max. 2 flanken of flairs).</p> <p>(Eichorn)</p> 	<p>30. In parallelsteun 1/1 spindel met de beugels tussen de handen (flank of flair).</p> <p>(Keikha 1)</p>  <p>(Keikha 5)</p>
<p>31.</p>	<p>32.</p>	<p>33.</p>	<p>34. Alle 1/1 spindels in dwarssteun binnen max. 2 flanken op een paardeinde.</p>  <p>(Magyar)</p>	<p>35. Alle 1/1 spindels in dwarssteun binnen max. 2 flanken met steun tussen de beugels.</p> 	<p>36.</p>
<p>37.</p>	<p>38.</p>	<p>39. Flank of flair door de handstand (met of zonder ½ draai) en dalen tot flank of flair.</p> <p>(Tippelt)</p>  <p>f b f</p>	<p>40.</p>	<p>41. 1/1 spindel met gespreide of gesloten benen op de beugels in max 2 flanken.</p> <p>(Berki)</p> 	<p>42.</p>
<p>43.</p>	<p>44.</p>	<p>45.</p>	<p>46. Flair met gesprongen transport rw door de hdst en dalen tot flank of flair.</p>  <p>f f</p>	<p>47.</p>	<p>48.</p>



A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
<b>EG II: Flanken en Flair, met en zonder spindels en handstanden, Keerzwaaien, Russenwenden, Flops en gecombineerde onderdelen.</b>					
49.	50. Directe Stöckli A (DSA).  <span style="float: right;">S<sub>a</sub></span>	51.	52. Directe Stöckli A (DSA) met steun buiten de beugels. (Keikha 3)  (Keikha 6) 	53.	54. Stockli rw, DSA of gespreide beugelflank door hdst. 3/3 transport, 1/1 draai dalen tot flair.  (Busnari) <span style="float: right;">S<sub>a</sub> f</span>
55.	56. Directe Stöckli B (DSB).  <span style="float: right;">S</span>	57.	58.	59.	60.
61. Dubbelkeren (keerzwaai).  <span style="float: right;">k</span>	62.	63.	64.	65. Keerzwaai met 1/1 draai op één beugel. (Sohn)  <span style="float: right;">k<sub>o</sub></span>	66.
67.	68. Keerzwaai met 270° op 1 beugel (Sohn techniek) van dwars tot parallelsteun.  <span style="float: right;">k<sub>o</sub></span>	69. Keerzwaai met 270° op 1 beugel (Sohn techniek) van parallel tot dwarssteun. (Bertoncelj)  <span style="float: right;">k</span>	70.	71.	72.

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

**EG II: Flanken en Flair, met en zonder spindels en handstanden, Keerzwaaien, Russenwenden, Flops en gecombineerde onderdelen.**

73.	74. Directe Tramlot. 	75.	76.	77.	78.
79. Wendzwaai vw met ½ draai tot steun voorlins op paardeinde, vanuit parallelsteun op 1 of 2 beugels 	80. Rugwaartse Stöckli met 180° of 270° (vanaf 1 beugel) in een flank. 	81. Rugwaartse Stöckli met 270° naar één beugel. (Davtyan) 	82.	83. Rugwaartse Stöckli met 360° naar één beugel. (Bezugo) 	84. 
85.	86.	87.	88. Tsjechenkeren buiten de beugels. (Pinheiro) 	89.	90.
91. Schwabenflank. 	92. Tsjechenkeren op de beugels of met 1 beugel tussen de handen. 	93.	94.	95.	96.

**A = 0.1****B = 0.2****C = 0.3****D = 0.4****E = 0.5****F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8****EG II: Flanken en Flair, met en zonder spindels en handstanden, Keerzwaaien, Russenwenden, Flops en gecombineerde onderdelen.**

97. Russenwendzwaai met 180° of 270°.



98. Russenwendzwaai met 360° of 540°.



99. Russenwendzwaai met 720° of 900°.



100. Russenwendzwaai met 1080° of meer.



101.

102.

103. Russenwendzwaai met 180° of 270° op het paardlijf (ook met transport).



104. Russenwendzwaai met 360° of 540° op het paardlijf



105. Russenwendzwaai met 720° of 900° op het paardlijf.



106. Russenwendzwaai met 1080° of meer op het paardlijf.



107.

108.

109.

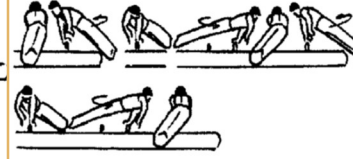
110. Russenwendzwaai met 180° of 270° op 1 beugel of tussen de beugels.



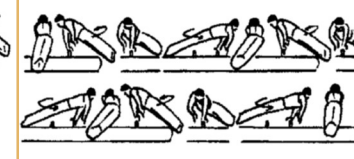
111. Russenwendzwaai met 360° of 540° op 1 beugel of tussen de beugels.



112. Russenwendzwaai met 720° of 900° op 1 beugel of tussen de beugels.



113. Russenwendzwaai met 1080° of meer op 1 beugel of tussen de beugels.



114.

115.

116.

117.

118.

119.

120.

A = 0.1

B = 0.2

C = 0.3

D = 0.4

E = 0.5

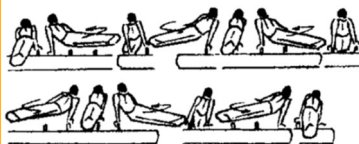
F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8

EG III: Transporten inclusief Krolls, Tong Fei, Wu Guonian, Roth en transporten met spindels.

1. Flanken met transport in parallelsteun (ook met 1/4 draai).



2. Flanken met transport in parallelsteun (3/3).



3. Elke transport in parallelsteun met steun tussen de beugels (3/3).



4. Elk transport in parallelsteun over beide beugels (3/3).



5.

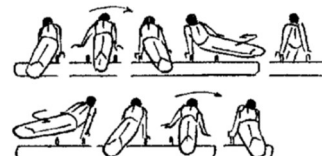
6.

7.

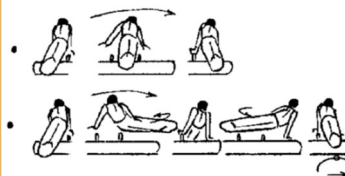
8. Flanken met gesprongen transport vw in parallelsteun.



9. Flanken met 2x gesprongen transport voorwaarts in parallelsteun (3/3).



10. Van parallelsteun op einde gesprongen transport vw over de beugels tot parallelsteun op andere eind van paard. (1-2 4-5)



11.

12.

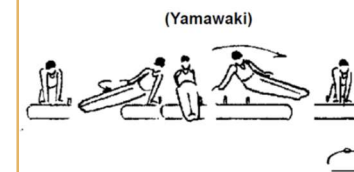
13.

14.

15.

16.

17. Uit parallelsteun naast de beugels gesprongen transport over de beugels tot steun op ander eind (1-1 naar 5-5).



18.

19.

20. Alle transporten met 1/2 spindel in dwarssteun (1/3 transport)



21. Alle transporten met 1/2 spindel (1/2 or 2/3 transport).



22.

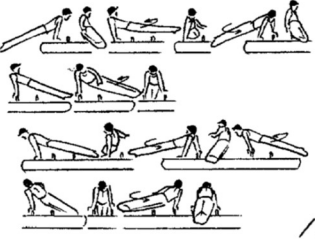
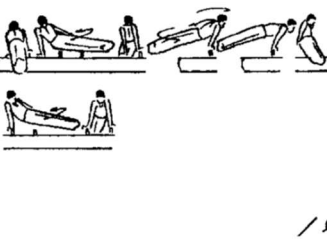
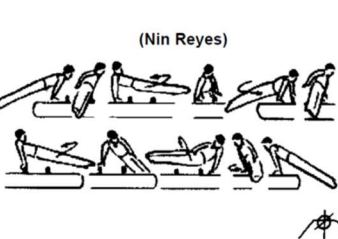
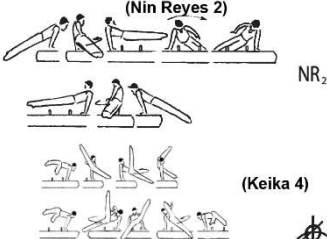
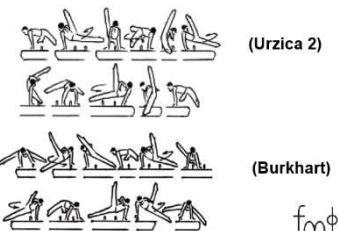
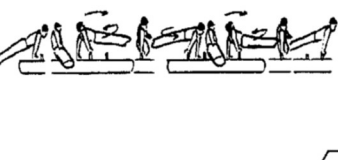

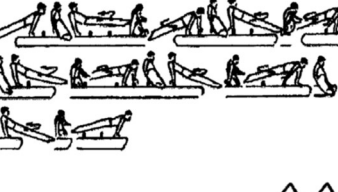



23. Van het ene paardeinde wandelflank met 2x 1/2 spindel tot het andere paardeinde.



24.






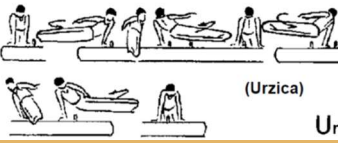



A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

**EG III: Transporten inclusief Krolls, Tong Fei, Wu Guonian, Roth en transporten met spindels.**

<p>25.</p>	<p>26. Transport vw of rw met ¼ spindel tot parallelsteun.</p> 	<p>27. Transport met ¼ spindel in parallelsteun</p> 	<p>28. 3/3 Transport in dwarssteun met een ¼ spindel van de ene beugel over de andere beugel.</p> <p>(Nin Reyes)</p> 	<p>29. 3/3 transport in dwarssteun over beide beugels met ¼ spindel.</p> <p>(Nin Reyes 2)</p> <p>NR<sub>2</sub></p> <p>(Keika 4)</p> 	<p>30.</p>
<p>31.</p>	<p>32.</p>	<p>33.</p>	<p>34.</p>	<p>35. Elke 3/3 transport in flairs met 1/1 spindel in 2 flanken.</p> <p>(Urzica 2)</p> <p>(Burkhart)</p> <p>f m φ f</p> 	<p>36.</p>
<p>37.</p>	<p>38. In dwarssteun transport voorwaarts (½ of 2/3).</p> 	<p>39. In dwarssteun transport van ene einde met steun op twee beugels naar het andere einde (3/3) (1-2-4-5).</p> 	<p>40. Alle transporten vw in dwarssteun met steun tussen de beugels (3/3). (Magyar)</p> 	<p>41. 3/3 transport voorwaarts in dwarssteun over beide beugels.</p> 	<p>42. Gesprongen 3/3 transport.</p> <p>(Driggs)</p> 
<p>43.</p>	<p>44.</p>	<p>45. Uit dwarssteun op het einde transport voorwaarts in 2 kringflanken en steun op 2 beugels met ¼ draai tot steun in parallelsteun op het andere einde.</p> <p>(Bilozherchev)</p> 	<p>46.</p>	<p>47.</p>	<p>48.</p>

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

**EG III: Transporten inclusief Krolls, Tong Fei, Wu Guonian, Roth en transporten met spindels.**

<p>49. Transport achterwaarts in dwarssteun over één deel (1/3).</p> 	<p>50. Transport achterwaarts in dwarssteun (½ of 2/3).</p> 	<p>51. Transport achterwaarts in dwarssteun van het ene einde naar het andere einde met steun op twee beugels (3/3) (5-4-2-1).</p> 	<p>52. Alle transporten achterwaarts in dwarssteun van met steun tussen de beugels (3/3) <b>(Sivado)</b></p> 	<p>53. Transport rugwaarts in dwarssteun over beide beugels.  <b>(Kurbanov)</b></p> 	<p>54.</p>
<p>55.</p>	<p>56.</p>	<p>57. Keerzwaai voorwaarts over 1 beugel en Stöckli rugwaarts tot steun met beugel tussen de handen.  <b>(Urzica)</b> <b>U<sub>r</sub></b></p> 	<p>58. Uit parallelsteun op einde over de beugel keren, Stöckli rw om de beugel en keren om de beugel, flank om de punt tot parallelsteun. <b>(Moguilny)</b>  <b>M<sub>o</sub></b></p> 	<p>59.</p>	<p>60.</p>
<p>61.</p>	<p>62.</p>	<p>63.</p>	<p>64. Uit parallelsteun op het einde Keer rw om de beugel, keer vw en keer rw om de beugel tot parallelsteun op het andere einde. <b>(Belenki)</b>  <b>B<sub>e</sub></b></p> 	<p>65.</p>	<p>66.</p>
<p>67.</p>	<p>68.</p>	<p>69.</p>	<p>70. Uit steun op einde Russenwenden tot ander einde zonder steun op of tussen de beugels (dwars tot dwars, dwars tot parallel, parallel tot dwars of parallel tot parallelsteun).  <b>(Tong Fei)</b> <b>T<sub>f</sub></b></p> 	<p>71.</p>	<p>72.</p>



A = 0.1

B = 0.2

C = 0.3

D = 0.4

E = 0.5

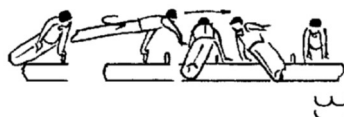
F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8

## EG III: Transporten inclusief Krolls, Tong Fei, Wu Guonian, Roth en transporten met spindels.

73.

74.

75. Uit steun op 1 beugel russenwenden vw tot andere eind zonder steun op of tussen de beugels (dwars tot dwarssteun, dwars tot parallelsteun of parallel tot dwarssteun).



W

76. Van steun 1-2 3/3 transport met 630° of meer russenwendzwaai.



77. Russenwendzwaai met 720° en 3/3 transport.



(Wu Guonian)

Wu

79.

80.

81. Uit parallelsteun met beugel tussen de handen, russenwendzwaai 360° rugwaarts met transport tot andere einde in parallelsteun.

(Kroll)



Kr

82. Russenwendzwaai met 360° en 3/3 transport.

(Roth)



Ro

83.

84.

85.

86.

87.

88. Rugwaartse Stöckli uit dwarssteun op paardeinde naar andere paardeinde.

(Abu Alsoud)



R

89. Op het paardlijf russenwendzwaai met 360° of 540° over beide beugels.

(Vammen)



W

91.

92.

93. Rugwaartse Stöckli vanuit dwarssteun op paardeinde naar de verre beugel (5-5 naar 2-2)

(Romero)



94.

95.

96.

A = 0.1

B = 0.2

C = 0.3

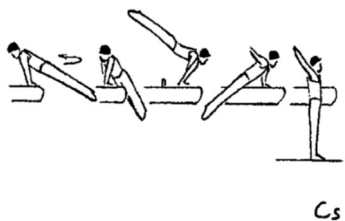
D = 0.4

E = 0.5

F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8

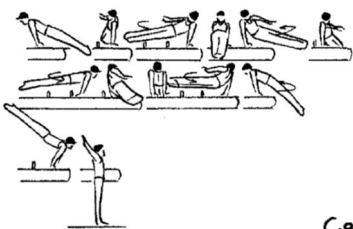
EG IV: Afsprongen.

1. Afwenden (uit flank of flair).



C5

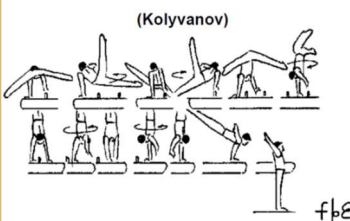
2. Chaguinian en afwenden.



C9

3.

4. Op het paardeinde flank of flair tot handstand 3/3 transport en met > 450° draai.



fBE

5. DSA tot handstand met 3/3 transport en 450° of meer.



SpE

6.

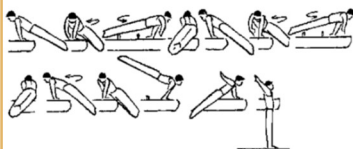
7.

8. Op het paardeinde Russenwendzwaai met 360° of 540° en afwenden.



r

9. Op het paardeinde Russenwendzwaai met 720° of 900° en afwenden.



rr

10. Op het paardeinde Russenwendzwaai met 1080° of meer en afwenden.



rrr

11.

12.

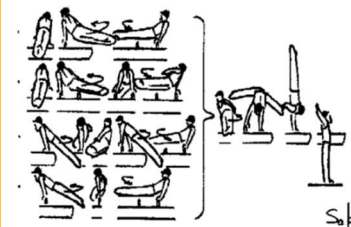
13.

14. Uit parallelsteun wendzwaai voorwaarts met 1/2 draai in wisselsteun, Schwabenflanke en afwenden.



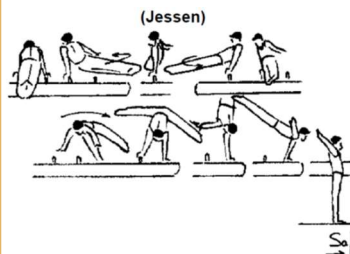
WC5

15. Stöckli rugwaarts, flank op een beugel of DSA door handstand.



Sp

16. DSA en sprong rugwaarts tot handstand op het paardeinde.



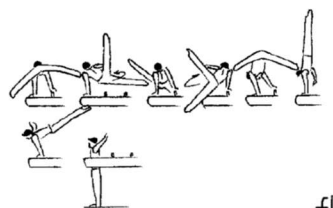
Sp

17.

18.

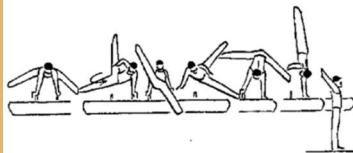
19.

20. Flank of flair door de handstand (ook met 3/4 draai, met en zonder transport).



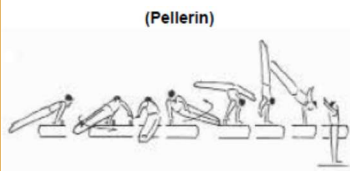
fl

21. Gesprongen flank of flair door de handstand.



fl

22. 180° russenwendzwaai van het ene paardeinde naar het andere einde door de handstand.



(Pellerin)

23.

24.



## Sectie 12: Ringen



Hoogte: 290 cm van de vloer

### Artikel 12.1 Beschrijving van een oefening

Een oefening aan de ringen bestaat uit zwaai-, kracht- en houdingselementen, in een ongeveer gelijke verhouding. Deze elementen en combinaties worden uitgevoerd in hang, tot of door steun en tot of door handstand. De elementen worden uitgevoerd met gestrekte armen. Een hedendaagse ringenoefening kenmerkt zich door overgangen tussen zwaai- en krachtelementen en vice-versa, waarbij de uitvoering met gestrekte armen is.

### Artikel 12.2 Inhoud en constructie van een oefening

#### Artikel 12.2.1 Informatie over de presentatie van de oefening

1. De turner moet vanuit stilstand aanspringen tot een stille hang aan de ringen met de benen bij elkaar en met een goede houding. De beoordeling van de oefening start zodra de turner de grond verlaat. Het is de coach niet toegestaan de turner een initiële zwaai te geven.
2. De oefening begint in hang met de armen verticaal en gestrekt. De turner mag de armen niet buigen om naar het eerste element te gaan, tenzij dit specifiek nodig is om het element uit te voeren. Bijvoorbeeld: hoge uitzwaai met gebogen armen tot achterzwaai mag op elk moment gedurende de oefening uitgevoerd worden met gebogen armen.
3. De armen moeten altijd gestrekt zijn indien de aard van het element dit toestaat. De elementen die met gebogen armen uitgevoerd mogen worden staan in de tabel van elementen. Een gymnast mag zijn armen alleen buigen bij de overgang naar een ander element als dit nodig is om het volgende element goed uit te voeren.
4. Bij bewegingen in of naar een krachtelement mogen de schouders en/of het lichaam niet boven de perfecte eindpositie uitkomen. Deze aftrek is anders dan de aftrek voor de eindpositie zelf. Bijvoorbeeld: achteropzet tot kruishang 25° en zakken eindhouding op 10° = 0.3 + 0.1 aftrek.
5. Achterzwaaien in steun die niet leiden tot een waarde-element, maar alleen tot een eenvoudige verandering van de richting of die tot een hangpositie leiden, worden bestraft door de E-jury. Een typisch voorbeeld van zo'n zwaai-beweging aan de ringen is: vanuit kip tot steun, achterwaarts zwaaien en dalen tot hang en dan vooropzet.
6. Samenstellingsfouten met aftrek van 0.3 punten. Voorbeeld: Honma tot streksteun gevolgd door hoeksteun OF gespreide hoeksteun gevolgd door hoeksteun OF kip tot steun gevolgd door hoeksteun, enz.

7. Het meer dan 2 seconden aanhouden van elementen die niet in de elementenlijst staan zal elke keer tot aftrek leiden. Bijvoorbeeld: vouwhang, ruglingse hang of omgekeerde hang.
8. Andere technische-, esthetische- en uitvoeringsaspecten in de opbouw van een oefening zijn:
  - a) Houdingen moeten direct worden bereikt met rechte armen en zonder correcties van positie of lichaamshouding.
  - b) Een verkeerde greep (overgreep) bij krachthoudingen is niet toegestaan. Een verkeerde greep wordt uitgevoerd met gebogen polsen om voordeel te behalen bij het aanhouden van de krachthouding. De aftrek is 0.1 punt per keer.  
Een juiste greep is: rechte polsen met of zonder gesloten vingers om de ringen.  
Notitie: Indien de turner door handen te openen laat zien macht te hebben over het element dan levert dit geen voordeel op bij de beoordeling.
  - c) Voor kracht elementen naar handstand met gebogen armen, waarbij de benodigde techniek minimaal raken van de kabels met de onderarmen vereist, mag geen aftrek gegeven worden voor het raken van de kabels (Elementen II.25 en II.26 – enkel met gebogen armen).
9. Voor een volledige lijst van fouten en aftrekken betreffende de uitvoering van de oefening zie hoofdstuk 9 en de opsomming van aftrekken in artikel 9.4 en 12.3.

### **Artikel 12.2.3 Informatie over de “D-score”**

1. De elementgroepen (EG) zijn
  - I. Kip- en zwaai elementen & zwaai door of tot handstand (2 sec.)
  - II. Houdingen en krachtelementen (2sec.)
  - III. Zwaai naar krachtelementen (2 sec.)
  - IV. Afsprongen
2. Een zwaai-element tot handstand (2 sec.) is een eis en moet zich bevinden binnen de 10 tellende (voor senioren) of 8 tellende (voor junioren).
3. Herhalingen van elementen (zelfde element identificatienummer):
  - a) Herhalingen tellen niet mee voor de D-score. Aan ringen is deze regel uitgebreid: Er mogen, niet meer dan 3 elementen uit elementgroep II en/of III achter elkaar worden geturnd. Het 4e (en volgende) opeenvolgende element uit elementgroep II en/of III wordt gezien als herhaling en wordt niet erkend door de D-jury.
  - b) Indien de turner toch meer elementen uit groep II en/of III wil laten erkennen door de D-jury, zal de serie onderbroken moeten worden door een zwaai-element uit groep I van minimaal B- waarde (niet zijnde een kipvorm, of elementen in hetzelfde plaatje). Het zwaai-element van minimaal B-waarde moet erkend worden en zijn opgenomen binnen de 10 tellende elementen (8 voor junioren).
  - c) Alle elementen uit groep II en/of III tellen mee voor deze regel, ongeacht of ze binnen de 10 (junioren 8) tellende elementen zitten, zelfs als ze niet erkend worden wegens slechte uitvoering.
4. Speciale herhalingen:

- a) Herhalingen (zelfde element identificatie nummer) worden niet meegerekend voor de D- score. Op ringen is deze regel uitgebreid zodanig dat er maximaal 1 eindhouding per elementgroep mag worden erkend voor de moeilijkheid. Bijvoorbeeld: In een oefening zijn twee breedtehangelementen (gewoon, gehoekt of spitz) of twee bovenbalanselementen (gesloten of gespreid) toegestaan (één uit EG II en één uit EGIII).
  - b) Er mogen maximaal 2 Gucozhyelementen worden opgenomen in de oefening.
  - c) Basis steunposities (zoals hoeksteun en spitz) tellen niet mee in deze herhalingsregel omdat ze bij verschillende krachtelementen horen. De turner mag dus een vooropzet tot hoeksteun én een vooropzet tot spitz maken. Per elementgroep mag elke basis steunpositie maar 1 keer uitgevoerd worden. Dus kip tot hoeksteun en vooropzet tot hoeksteun mogen niet samen in 1 oefening geturnd worden.
5. Aanvullende informatie en voorschriften:
- a) Krachtelementen waarbij de afwijking meer dan 45° bedraagt worden niet erkend. Bijvoorbeeld: breedtehang met een schouderhoek > 45° of bovenbalans met de heupen > 45° gebogen.
  - b) Opduwen met kracht welke volgt op een krachthouding en eindigt in een 2 sec. houding wordt alleen erkend als het voorgaande element is erkend en een stopmoment heeft.
  - c) Zwaai-elementen die tot een krachthouding leiden, maar daarbij een richtingswissel ondergaan (b.v. vooropzet tot zwaluw of vooropzet tot omgekeerde breedtehang enz.) worden geteld als twee elementen.
  - d) Alle spitz (V) houdingen (2 sec.) moeten worden uitgevoerd met de benen verticaal.
  - e) Elementen waarbij de kabels gekruist worden of Li Ning elementen zijn niet toegestaan en worden bestraft als samenstellingsfout door de E-jury.
  - f) Voor junioren is het verboden salto-elementen achterwaarts tot hang te maken.
  - g) Ruglingse hang is geen acceptabele beginpositie voor het opduwen naar breedtehang of spitz- breedtehang (of enig ander krachtelement). Als één van de breedtehangen wordt bereikt vanuit ruglingse hang behoudt de breedtehang zijn waarde volgens de waarderingsvoorschriften (B of C element).

### **Artikel 12.2.3 Element eisen toe te passen bij D en E score**

1. Een houding moet minimaal 2 seconden worden aangehouden. Een houding wordt bereikt indien het hele lichaam inclusief schouders en voeten een statische positie inneemt. Niet aanhouden van een houding leidt tot het niet erkennen van de moeilijkheid en/of de elementgroepeis door de D-jury.
2. Yamawaki/Jonasson elementen moeten met een vloeiende beweging en met de schouders boven ringhoogte getoond worden. Indien er tijdens het uitvoeren van het element een duidelijk moment van steun zichtbaar is, wordt het element niet erkend voor de moeilijkheid en wordt er 0.5 aftrek gegeven. Het element kan dan niet opgesplitst worden in een Honma tot steun en zwaai voorwaarts

- met dalen tot hang. Als een Yamawaki/Jonasson langzaam uitgevoerd wordt, behoudt het zijn D waarde met een kleine of medium fout.
3. Bij zwaaien die leiden tot houdingen of bij opduwen vanuit kracht mogen de schouders en/of lichaam niet boven het niveau van de eindpositie uitkomen. Als de afwijking ten opzichte van de perfecte positie groter is dan 45° zal het onderdeel niet erkend worden met 0.5 aftrek. Het is mogelijk dat de krachthouding zelf wel zijn waarde behoudt. Bijvoorbeeld:
    - Salto voorwaarts tot kruishang met uitzakken van boven 45° krijgt 0.5 aftrek. De breedtehang kan alsnog een B waarde krijgen indien het aan de eisen voldoet.
    - Vanuit breedtehang heffen boven 45° tot zwaluw krijgt 0.5 aftrek. De zwaluw kan alsnog een D waarde krijgen indien het aan de eisen voldoet.
  4. Bij zwaaien naar handstand of zwaai naar kracht zal het onderdeel niet erkend worden indien de benen met meer dan 45° zakken. Er wordt dan ook 0.5 aftrek gegeven.
  5. Krachtelementen vanuit hang moeten langzaam met rechte armen en recht lichaam uitgevoerd worden om aftrek of inschaling als zwaai tot kracht te vermijden. Als de armen meer dan 45° gebogen zijn wordt het element niet erkend en is er 0.5 aftrek. Zie Artikel 9.2.4.8 voor andere aftrekken voor hoeken.
  6. Een zwaluw moet uitgevoerd worden in een horizontale positie, met een perfect gestrekt lichaam en het midden van de schouders ter hoogte van de onderkant van de ringen. De armen moeten los zijn van het bovenlichaam. Contact met het bovenlichaam leidt tot kleine aftrek, duidelijke steun van het bovenlichaam tegen de armen krijgt een aftrek van 0.3.
  7. Een bovenbalans wordt erkend indien de schouders volledig boven de bovenkant van de ringen zijn. Het lichaam zou perfect gestrekt in een horizontale positie moeten zijn. De positie van de armen, bijvoorbeeld licht naar buiten met uitgedraaide handen, definieert niet de waarde van het element.
  8. Nakayama elementen moeten volledig door plank achter geturnd worden om aftrek of mogelijk niet erkennen te voorkomen.
  9. Bij het heffen van de ene krachthouding naar de andere wordt een duidelijke beweging van het lichaam verwacht (meer dan de breedte van een lichaam). Als het heffen niet vanuit een perfecte positie begint zijn er uitvoeringsaftrekken van toepassing. Als er slechts minimale beweging zichtbaar is, dan wordt alleen het uiteindelijke krachtelement geteld. Bijvoorbeeld: plank achter naar zwaluw.
  10. Kip elementen zijn zwaai elementen en moeten beginnen in een diepe vouwhang, gevolgd door een dynamische strekbeweging. Een kip (b.v. element III 59) met slechts een kleine buiging en uitgevoerd met kracht krijgt aftrek.
  11. Langzame rolbewegingen, b.v. Azarian, moeten uitgevoerd worden met een gelijkmatige langzame rol en een volledig gestrekt lichaam. Afwijkingen leiden tot aftrek en mogelijk tot niet erkenning.
  12. Voor een verdere lijst van regels m.b.t. niet erkennen van elementen en andere aspecten van de D-score zie sectie 7 en de samenvatting van aftrekken in artikel 7.6.

## Artikel 12.3 Specifieke affrekken voor Ringen

### D-Jury

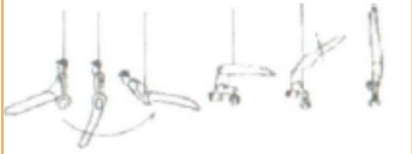

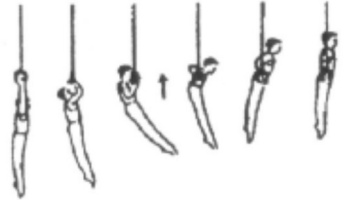
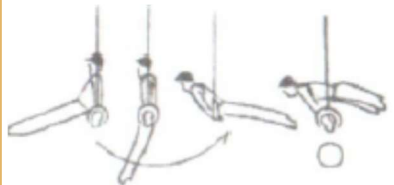

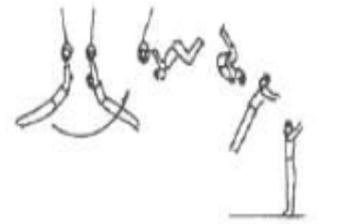
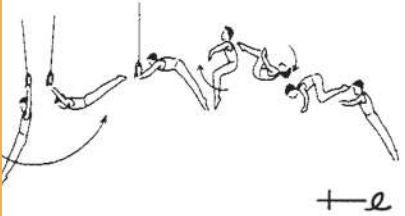
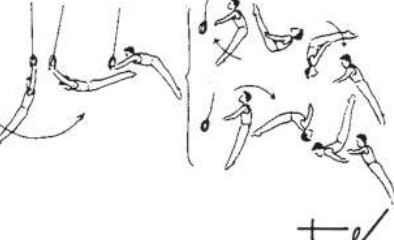
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Geen zwaai naar handstand		+	

### E-jury

Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Benen uit elkaar of andere fouten bij het aanspringen of aantillen aan de ringen		+	
Een lichte zwaai voor het begin van de oefening		+	
De coach geeft de turner een initiële zwaai	+		
Eenvoudig wegleggen in de achterzwaai		+	
Kleine of duidelijke onderbreking of steunfase tijdens Yamawaki of Jonasson	+	+	+ niet erkennen
Aanhouden van een houding die niet in CoP staat, 2 sec. of meer	Elke keer		
Samenstellingsfout		+	
Verkeerde greep (overgreep) tijdens krachtelelementen (elke keer)	+		
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			+ Niet erkennen
Een val vanuit handstand			+ Niet erkennen
Buitensporig zwaaien van de kabels	Per element		
Opdrukken tot een volgende krachthouding vanuit een houding met een te grote hoek (geldt ook voor het tweede element)	+	+	
Raken of steunen van de armen tegen het bovenlichaam bij zwaluw	+	+	
Zwaai met kracht	+	+	



# Nederlandse tA-elementen

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





A = 0.1

B = 0.2

C = 0.3

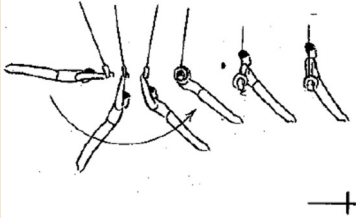
D = 0.4

E = 0.5

F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8

## EG I: Kip en zwaai elementen &amp; zwaaien door of tot de handstand.

1. Vooropzet tot steun.



2.

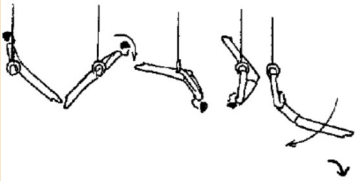
3.

4.

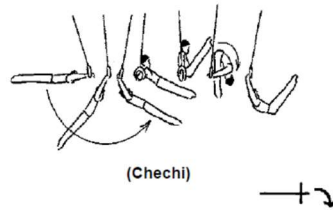
5.

6.

7. Vanuit elke bovenbalans, zwaluw of achterzwaai in steun uitrollen tot achterzwaai in hang.



8. #1 direct gevolgd door voorover rollen tot achterzwaai in hang.



9.

10.

11.

12.

13.

14.

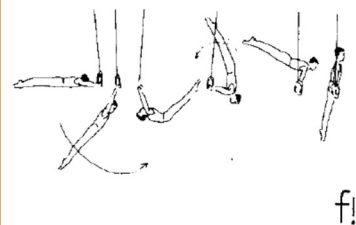
15.

16.

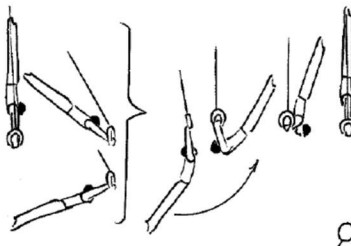
17.

18.

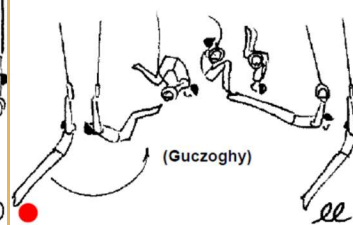
19. Uit hang stut tot steun.



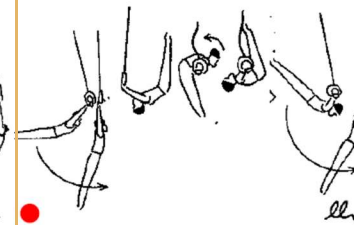
20. Slinger borstwaarts door de handstand.



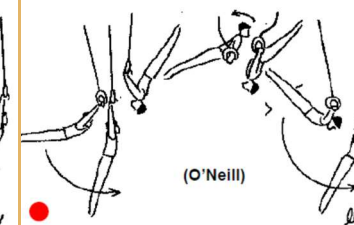
21. Dubbel gehurkte rol rugwaarts tot hang.



22. Dubbel gehoekte rol rugwaarts tot hang.



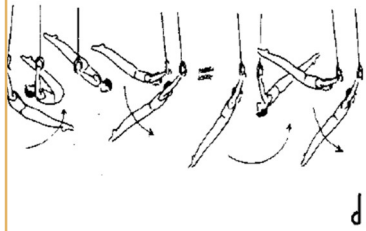
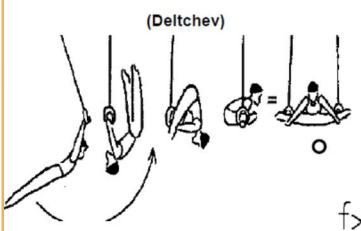
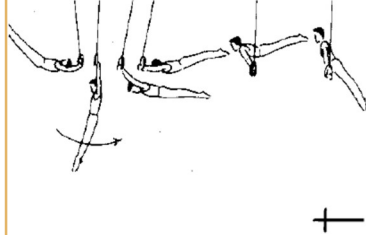
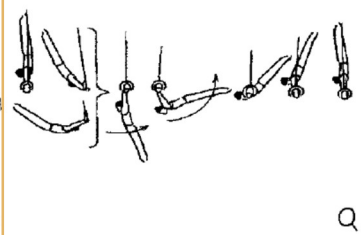
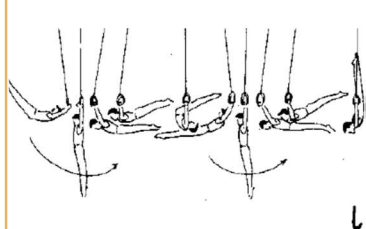
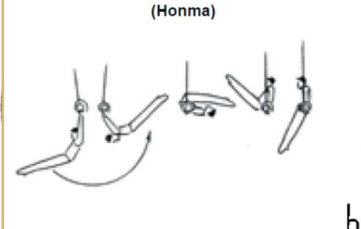
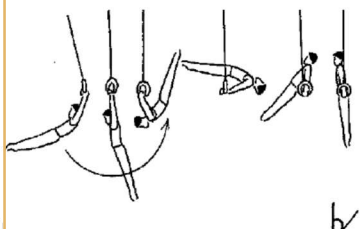
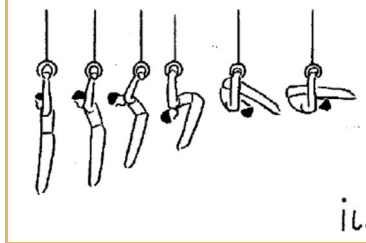
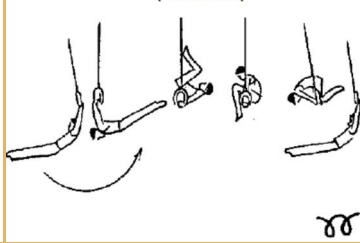
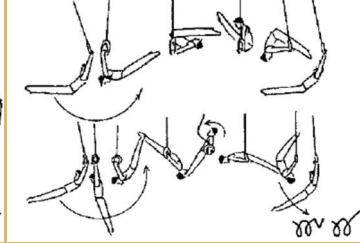
23. Dubbel gestrekte rol rugwaarts tot hang.



24.

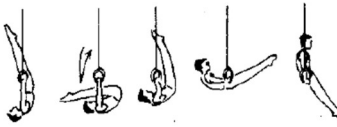

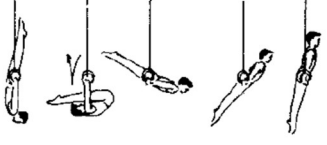


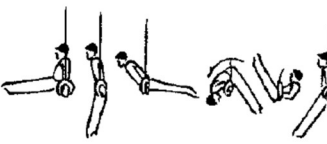

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

**EG I: Kip en zwaai elementen & zwaaien door of tot de handstand.**

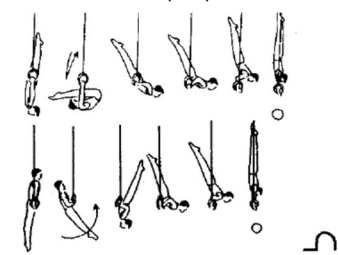
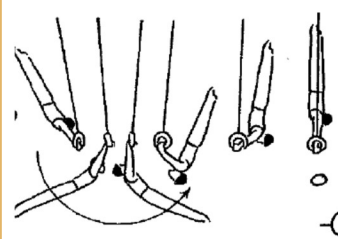
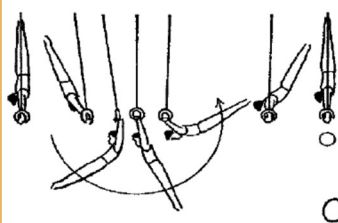
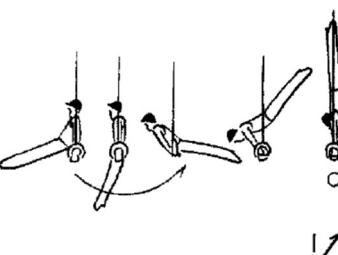
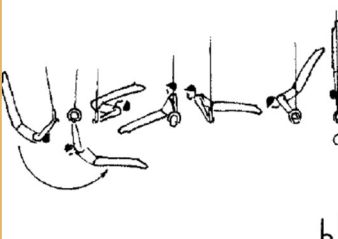
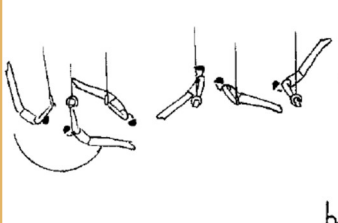
<p>25. Disloque gehoekt of gestrekt.</p> 	<p>26. Stut tot gespreide hoeksteun met de benen steunend boven de ringen (2 s.).</p> <p>(Deltchev)</p> 	<p>27.</p>	<p>28.</p>	<p>29.</p>	<p>30.</p>
<p>31. Achteropzet tot steun.</p> 	<p>32. Slinger rugwaarts door de handstand.</p> 	<p>33.</p>	<p>34.</p>	<p>35.</p>	<p>36.</p>
<p>37. Inloque gehoekt of gestrekt.</p> 	<p>38. Achterzwaai met salto gehoekt vw tot steun.</p> <p>(Honma)</p> 	<p>39. Honma gestrekt.</p> 	<p>40.</p>	<p>41.</p>	<p>42.</p>
<p>43. Langzaam inkogelen uit hang.</p> 	<p>44.</p>	<p>45. Dubbel salto vw. gehurkt tot hang.</p> <p>(Yamawaki)</p> 	<p>46. Dubbel salto vw gehoekt of gestrekt tot hang.</p> <p>(Jonasson)</p> 	<p>47.</p>	<p>48.</p>

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

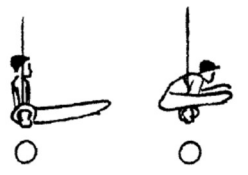

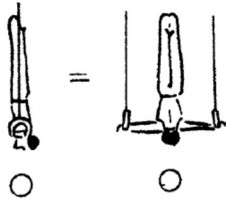
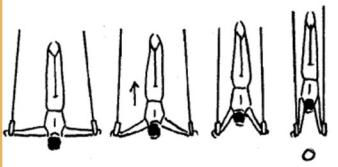
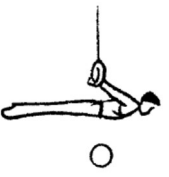
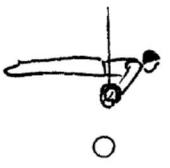
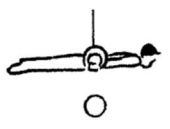
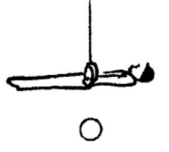
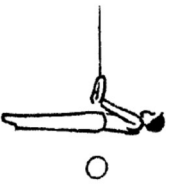
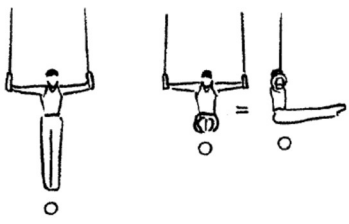

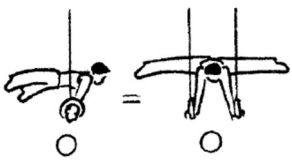
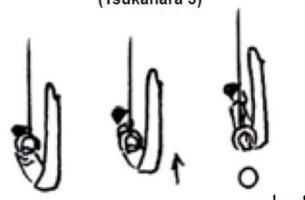
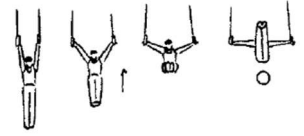
**EG I: Kip en zwaai elementen & zwaaien door of tot de handstand.**

<p>49. Kip tot steun.</p>  <p style="text-align: right;">2</p>	<p>50.</p>	<p>51.</p>	<p>52.</p>	<p>53.</p>	<p>54.</p>
<p>55. Rugwaartse kip tot steun.</p>  <p style="text-align: right;">3</p>	<p>56. Rugwaartse kip met gestrekte armen tot steun.</p>  <p style="text-align: right;">4</p>	<p>57.</p>	<p>58.</p>	<p>59.</p>	<p>60.</p>
<p>61. In steun voorzwaai dalen tot achterzwaai in hang.</p>  <p style="text-align: right;">5</p>	<p>62. Achteropzet tot spreidhoeksteun (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">6</p>	<p>63. In steun achterzwaai salto v.v. gehoekt tot steun.</p>  <p style="text-align: right;">7</p>	<p>64.</p>	<p>65.</p>	<p>66.</p>
<p>67. Uit steun of breedtehang stutrol rugwaarts gehoekt of gestrekt tot steun.</p>  <p style="text-align: right;">iei</p>	<p>68.</p>	<p>69.</p>	<p>70.</p>	<p>71.</p>	<p>72.</p>

**EG I: Kip en zwaai elementen & zwaaien door of tot de handstand.**

73.	74. Rugwaartse kip of rol rugwaarts gestrekt tot handstand. (2 s.). 	75. Slinger borstwaarts. met gestrekte armen tot handstand (2 s.). 	76.	77.	78.
79.	80.	81. Slinger rugwaarts met gestrekte armen tot handstand (2 s.). 	82.	83.	84.
85.	86. In steun zwaai achterwaarts tot handstand (2 s.). 	87. Honma gevolgd door zwaai naar handstand (2 s.). 	88. Honma gestrekt gevolgd door zwaai naar handstand (2 s.). 	89.	90.
91.	92.	93.	94.	95.	96.

**EG II: Kracht en houdingselementen (2 sec.)**

<p>1. Hoeksteun (2 s.) of spreidhoeksteun (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">L &gt;</p>	<p>2. Spitzwinkelstutz, spitz (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">N</p>	<p>3. Omgekeerde breedtehang (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">+</p>	<p>4. Uit omgekeerde breedtehang opdrukken tot handstand (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">++</p>	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7. Plank achter (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">&gt;</p>	<p>8.</p>	<p>9. Bovenbalans (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">&gt;</p>	<p>10. Balans tussen de ringen, zwaluw (2 s.).</p> <p style="text-align: center;">(Hirondelle)</p>  <p style="text-align: right;">3</p>	<p>11. Omgekeerde zwaluw (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">3</p>	<p>12.</p>
<p>13. Plank voor (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">&lt;</p>	<p>14. Alle breedtehangen (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">++</p>	<p>15. Breedtehang met benen verticaal, spitz breedtehang, (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">+</p>	<p>16.</p>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19. Gespreide bovenbalans (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">&gt;</p>	<p>20.</p>	<p>21.</p>	<p>22. Vanuit spitz breedtehang opdrukken naar spitz (2 s.).</p> <p style="text-align: center;">(Tsukahara 3)</p>  <p style="text-align: right;">++ N</p>	<p>23. Uit hang optrekken met gestrekte armen tot spitz breedtehang (2 s.).</p> <p style="text-align: center;">(Colak)</p>  <p style="text-align: right;">it</p>	<p>24.</p>

A = 0.1

B = 0.2

C = 0.3

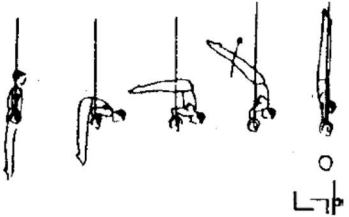
D = 0.4

E = 0.5

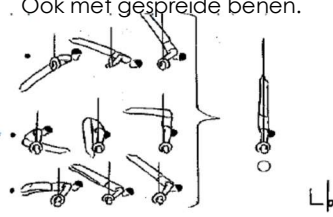
F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8

## EG II: Kracht en houdingselementen (2 sec.)

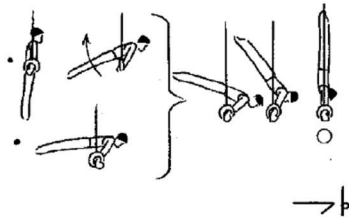
25. Handstand heffen met gebogen armen en lichaam (2 s.). Ook met gespreide benen.



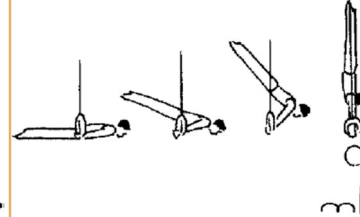
26. Handstand heffen met gestrekte armen en gebogen lichaam of gebogen armen en gestrekt lichaam. (2 s.). Ook met gespreide benen.



27. Handstand heffen met gestrekt lichaam en gestrekte armen (2 s.).



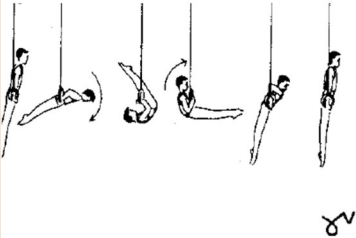
28. Uit zwaluw heffen naar handstand met gestrekt lichaam en armen (2 s.).



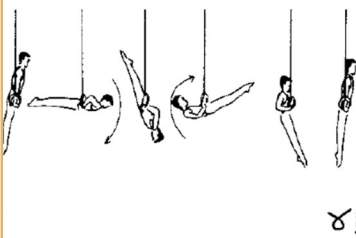
29.

30.

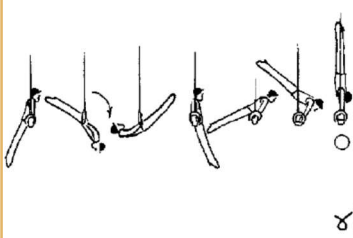
31. Langzame rol vv. Gehoekt tot steun



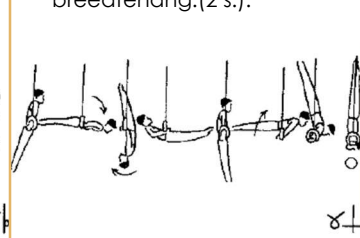
32. Langzame rol vv. gestrekt tot steun.



33. Langzame rol vv. gestrekt en met gestrekte armen tot handstand. (2 s.).



34. Langzame rol vv. gestrekt en met gestrekte armen tot omgekeerde breedtehang. (2 s.).

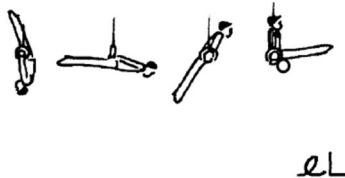


35.

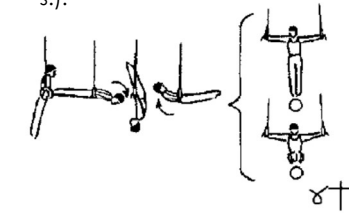
36.

37.

38. Langzame rol rw. met gestrekte armen en lichaam tot hoeksteun (2 s.).



39. Langzame rol vv. met gestrekt lichaam (armen gestrekt of gebogen) tot (gehoekte) breedtehang (2 s.).



40.

41.

42.

43.

44.

45.

46.

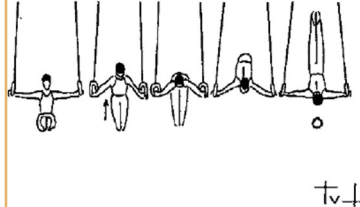
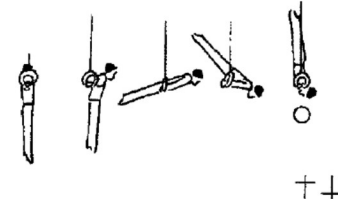
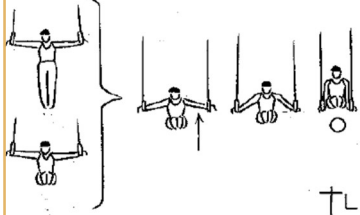
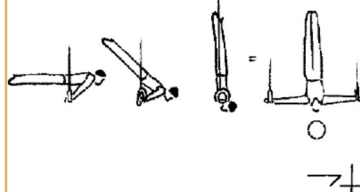
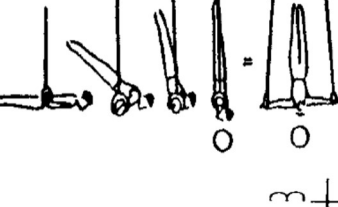
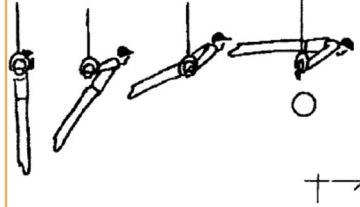
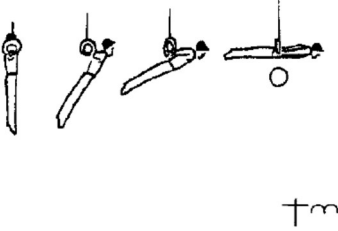
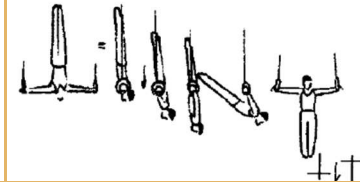
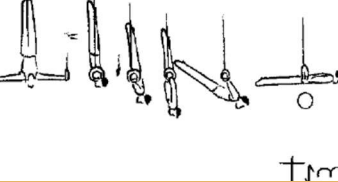
47.

48.

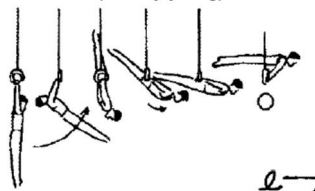
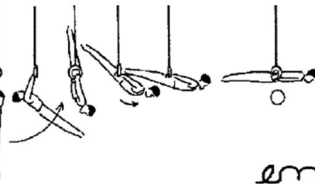
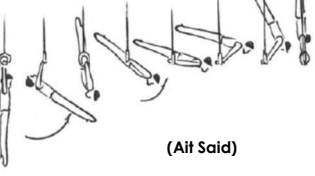
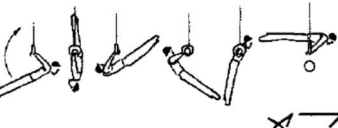
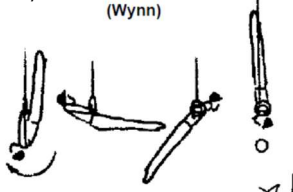
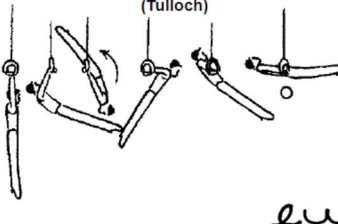
A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

**EG II: Kracht en houdingselementen (2 sec.)**

<p>49.</p>	<p>50. Met gebogen armen optrekken tot plank achter (2 s.).</p>	<p>51. Met gestrekte armen optrekken tot plank achter (2 s.).</p>	<p>52. Langzame rol rw met gestrekte armen en lichaam tot (gehoekte) breedtehang (2 s.).</p> <p>(Azarian)</p>	<p>53. Azarian tot spitz breedtehang (2 s.)</p> <p>(Tay)</p>	<p>54.</p>
<p>55.</p>	<p>56. Uit breedtehang voorover draaien tot plank achter (2 s.).</p>	<p>57. Optrekken met gestrekte armen tot hoeksteun (2 s.).</p>	<p>58. Vanuit of door plank achter, met gestrekte armen opzetten tot (gehoekte) breedtehang (2 s.).</p> <p>(Nakayama)</p>	<p>59. Nakayama tot spitz breedtehang (2 s.).</p> <p>(NG Kiu Chung)</p>	<p>60. Vanuit of door plank achter, met gestrekte armen opzetten door breedtehang tot omgekeerde zwaluw. (2 s.).</p> <p>(Zahran)</p>
<p>61.</p>	<p>62. Uit handstand horizontaal dalen tot plank achter. (2 s.).</p>	<p>63. Uit steun of breedtehang langzaam dalen en optrekken met gestrekte armen tot breedtehang (2 s.).</p> <p>(Li Xiaoshuang)</p>	<p>64. Met gestrekte armen optrekken tot (gehoekte) breedtehang (2 s.).</p>	<p>65. Uit bovenbalans horizontaal dalen tot plank achter en opduwen tot zwaluw (2 s.) of vanuit zwaluw of bovenbalans dezelfde actie tot bovenbalans (2 s.).</p> <p>(Van Gelder)</p>	<p>66. Uit hang met gestrekte armen optrekken tot omgekeerde zwaluw. (2 s.).</p> <p>(Tulloch 2)</p>
<p>67.</p>	<p>68. Uit handstand langzaam dalen met gestrekte armen door omgekeerde breedtehang tot omgekeerde hang.</p>	<p>69.</p>	<p>70. Uit zwaluw opduwen tot bovenbalans (2 s.).</p>	<p>71. Uit zwaluw langzaam dalen tot plank achter en opduwen tot zwaluw (2 s.).</p>	<p>72. Uit plank achter tot zwaluw of bovenbalans (2 s.).</p> <p>(Zanetti)</p>

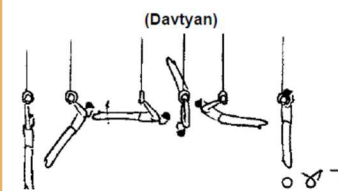
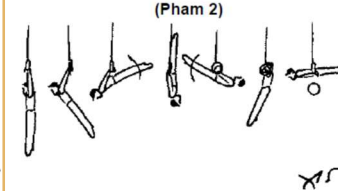
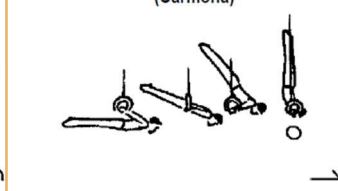
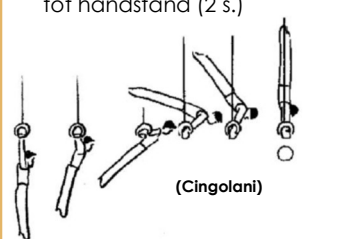
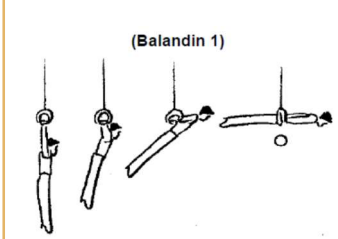
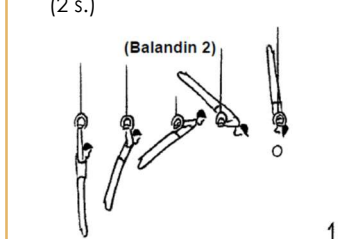
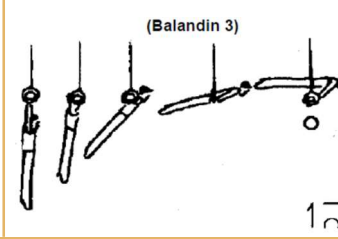
A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
<b>EG II: Kracht en houdingselementen (2 sec.)</b>					
73.	74.	75.	76. Uit gehoekte breedtehang opdrukken tot omgekeerde breedtehang (2 s.). 	77. Uit breedtehang met gestrekt lichaam opduwen tot omgekeerde breedtehang (2 s.). 	78.
79.	80.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

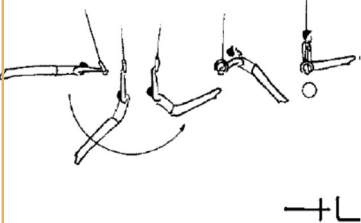
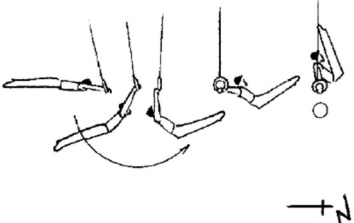
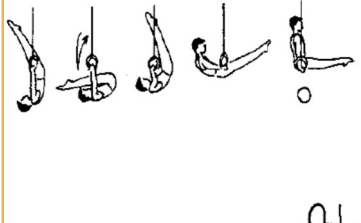
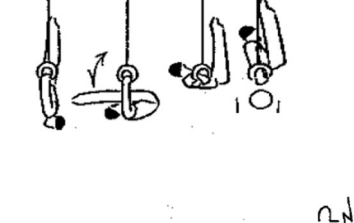
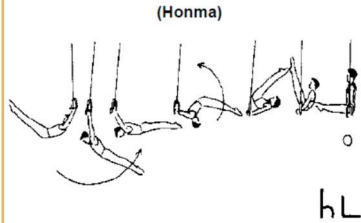
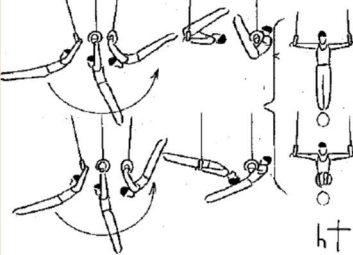
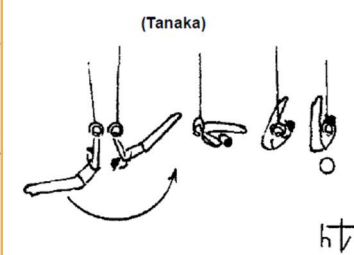
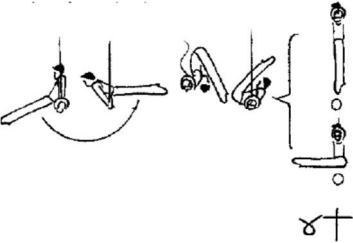


A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
<b>EG II: Kracht en houdingselementen (2 sec.)</b>					
97.	98.	99.	100.	101. Langzame rol rw met gestrekte armen en lichaam tot bovenbalans (2 s.). (Yan Mijayoung) 	102.
103.	104.	105.	106.	107. Langzame rol rw met gestrekte armen en lichaam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

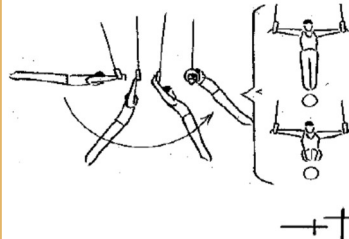
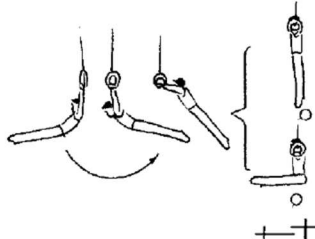
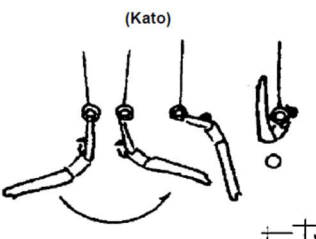
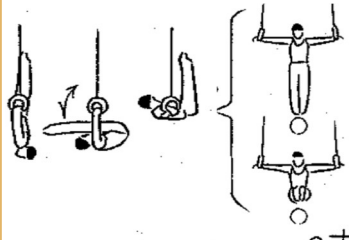
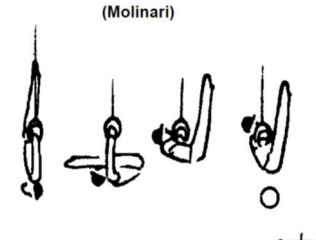
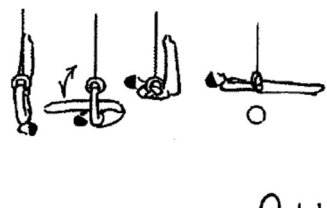
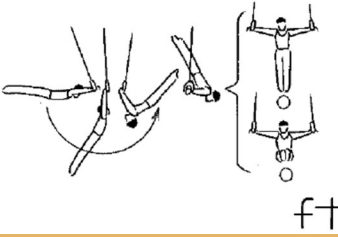
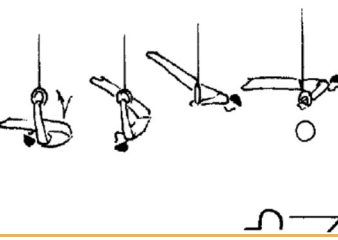
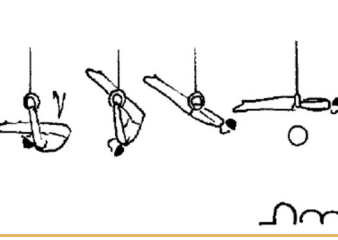
A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

**EG II: Kracht en houdingselementen (2 sec.)**

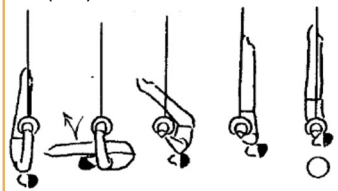
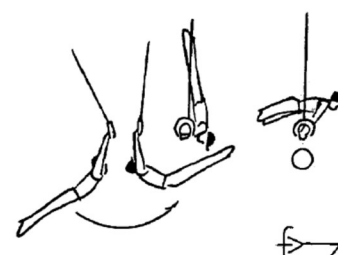
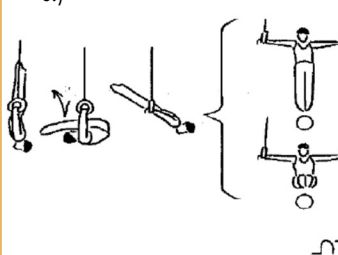
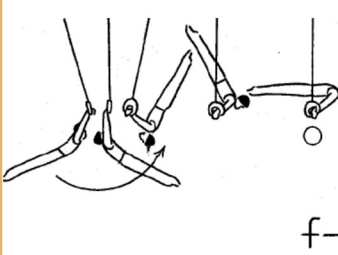
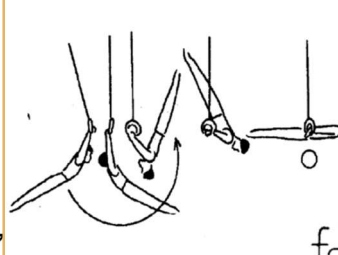
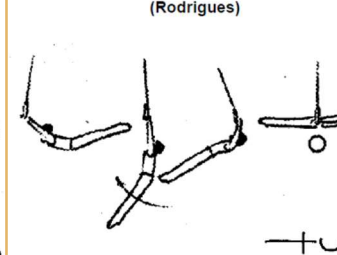
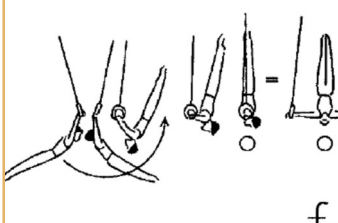
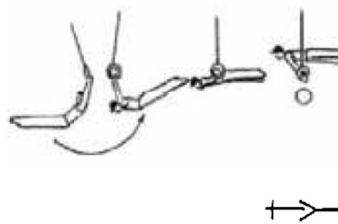
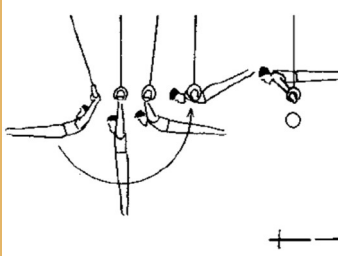
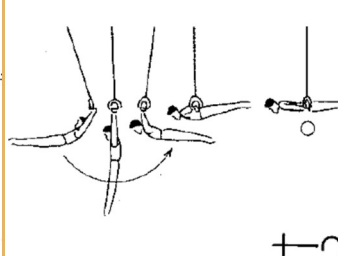
121.	122.	123.	124. Langzame rol vw met gestrekte armen en lichaam tot breedtehang, ook vanuit omgekeerde hang. (2 s.)  (Davtyan) 	125. Langzame rol vw met gestrekte armen en lichaam door breedtehang tot zwaluw. (2 s.)  (Pham 2) 	126. Vanuit plank achter opdrukken met gestrekte armen en lichaam tot omgekeerde breedtehang (2 s.)  (Carmona) 
127.	128.	129.	130. Uit hang opdrukken tot steun en heffen met gestrekte armen en lichaam tot handstand (2 s.)  (Cingolani) 	131. Uit hang optrekken tot zwaluw (2 s.)  (Balandin 1) 	132. Uit hang opdrukken met gestrekte armen tot omgekeerde breedtehang (2 s.)  (Balandin 2) 
133.	134.	135.	136.	137. Uit hang optrekken tot bovenbalans (2 s.)  (Balandin 3) 	138.
139.	140.	141.	142.	143.	144.

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

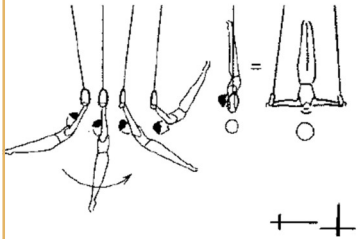
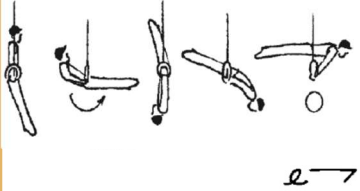
**EG III: Elementen tot krachthoudingen (2 sec.)**

25.	26.	27. Vooropzet tot (gehoekte) breedtehang (2 s.) 	28.	29.	30.
31.	32.	33. Achteropzet tot (gehoekte) breedtehang (2 s.) 	34. Achteropzet tot spitz breedtehang (2 s.) (Kato) 	35.	36.
37.	38.	39. Kip tot (gehoekte) breedtehang (2 s.) 	40. Kip tot spitz breedtehang (2 s.) (Molinari) 	41.	42. Kip tot omgekeerde zwaluw (2 s.) 
43.	44.	45. Stut tot (gehoekte) breedtehang (2 s.) 	46. Rugwaartse kip tot ovenballans (2 s.) 	47. Rugwaartse kip tot zwaluw (2 s.) 	48.

**EG III: Elementen tot krachthoudingen (2 sec.)**

49.	50.	51.	52.	53. Rugwaartse kip tot omgekeerde breedtehang (2 s.) 	54.
55.	56. Stut tot gespreide bovenbalans ( 2s.) 	57. Rugwaartse kip tot (gehoekte) breedtehang (2 s.) 	58. Stut tot bovenbalans (2 s.) 	59. Stut tot zwaluw (2 s.) 	60. Vooropzet tot omgekeerde zwaluw (2 s.) (Rodrigues) 
61.	62.	63.	64.	65. Stut met gestrekte armen tot omgekeerde breedtehang (2 s.) 	66.
67.	68. Achteropzet tot gespreide bovenbalans ( 2 s.) 	69.	70. Achteropzet tot bovenbalans (2 s.) 	71. Achteropzet tot zwaluw (2 s.) 	72.

**EG III: Elementen tot krachthoudingen (2 sec.)**

73.	74.	75.	76.	77. Achteropzet tot omgekeerde breedtehang (2 s.) 	78.
79.	80.	81.	82. Stut rugwaarts vanuit steun tot bovenbalans (2 s.) 	83.	84.
85.	86.	87.	88.	89.	90.
91.	92.	93.	94.	95.	96.

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


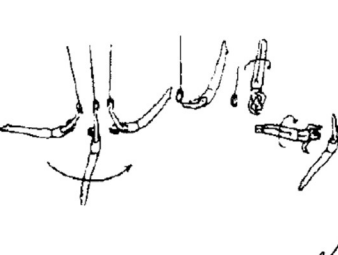
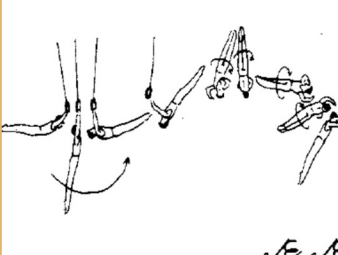
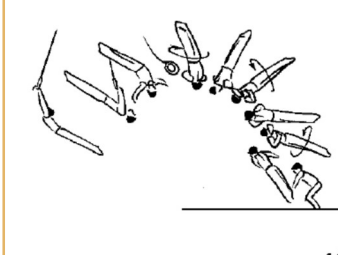
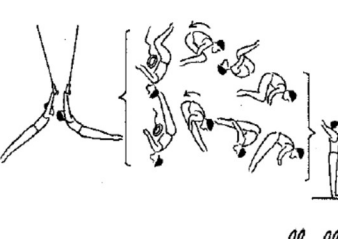
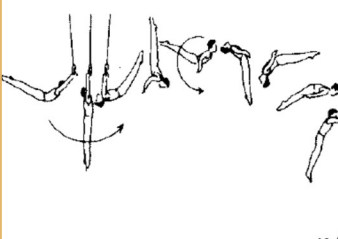
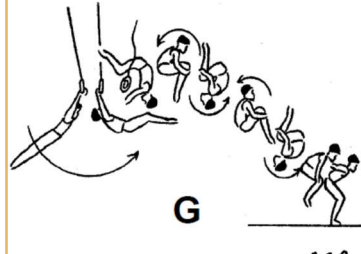
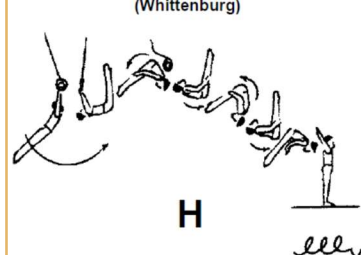
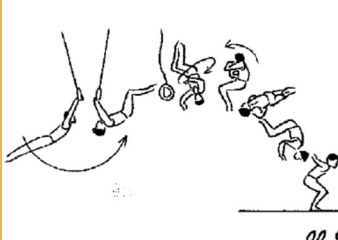


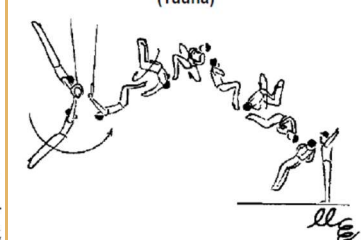
**EG IV Afsprongen**

<p>1. Salto vw gehoekt of gestrekt, ook met 1/2 draai</p>	<p>2. Salto vw gehoekt of gestrekt met 1/1 draai</p>	<p>3. Salto vw gehoekt of gestrekt met 3/2 draai</p>	<p>4. Salto vw gehoekt of gestrekt met 2/1 draai</p>	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7.</p>	<p>8.</p>	<p>9. Dubbel salto vw gehurkt met of zonder 1/2 draai</p>	<p>10. Dubbel salto vw met 1/1 of 3/2 draai (Fischer)</p>	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13.</p>	<p>14.</p>	<p>15.</p>	<p>16. Dubbel salto vw gehoekt met of zonder 1/2 draai (Balabanov)</p>	<p>17. Dubbel salto vw gehoekt met 1/1 of 3/2 draai</p>	<p>18.</p>
<p>19.</p>	<p>20.</p>	<p>21.</p>	<p>22.</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>



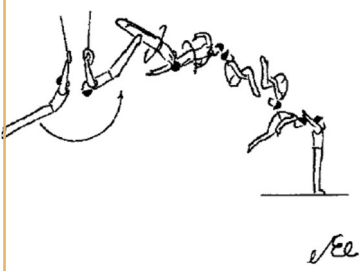
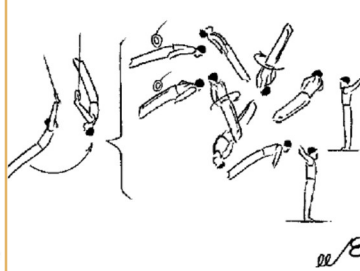
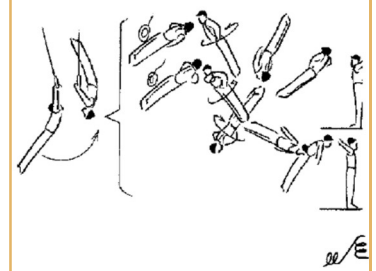
A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

**EG IV Afsprongen**

<p>25. Salto rw gehoekt of gestrekt, ook met ½ draai</p>  <p style="text-align: right;"><i>lv</i></p>	<p>26. Salto rw gestrekt met 1/1 draai</p>  <p style="text-align: right;"><i>lv</i></p>	<p>27. Salto rw gestrekt met 3/2 of 2/1 draai</p>  <p style="text-align: right;"><i>lv</i></p>	<p>28.</p>	<p>29. Salto rw gestrekt met 3/1 draai</p>  <p style="text-align: right;"><i>lv</i></p>	<p>30.</p>
<p>31.</p>	<p>32. Dubbel salto rw gehurkt of gehoekt</p>  <p style="text-align: right;"><i>ll</i></p>	<p>33. Dubbel salto rw gestrekt</p>  <p style="text-align: right;"><i>ll</i></p>	<p>34.</p>	<p>35.</p>	<p>36. Triple salto rw gehurkt</p>  <p style="text-align: right;"><i>lll</i></p>
<p>37.</p>	<p>38.</p>	<p>39.</p>	<p>40.</p>	<p>41.</p>	<p>42. Triple salto rw gehoekt (Whittenburg)</p>  <p style="text-align: right;"><i>lll</i></p>
<p>43.</p>	<p>44.</p>	<p>45. Dubbel salto rw gehurkt met 1/1 draai</p>  <p style="text-align: right;"><i>ll</i></p>	<p>46. Dubbel salto rw gehurkt met 3/2 draai</p>  <p style="text-align: right;"><i>ll</i></p>	<p>47. Dubbel salto rw gehurkt met 2/1 draai</p>  <p style="text-align: right;"><i>ll</i></p>	<p>48. Dubbel salto rw gehurkt met 5/2 draai (Tuuha)</p>  <p style="text-align: right;"><i>ll</i></p>

A = 0.1      B = 0.2      C = 0.3      D = 0.4      E = 0.5      F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8

**EG IV Afsprongen**

49.	50.	51. Salto rw gestrekt met 1/1 draai en salto rw gehurkt 	52. Dubbel salto rw gestrekt met 1/2 of 1/1 draai 	53.	54. Dubbel salto gestrekt met 3/2 of 2/1 draai 
55.	56.	57.	58.	59.	60.
61.	62.	63.	64.	65.	66.
67.	68.	69.	70.	71.	72.

## Sectie 13: Sprong



Hoogte: 135 cm gemeten vanaf de vloer

### Artikel 13.1 Beschrijving van een sprong

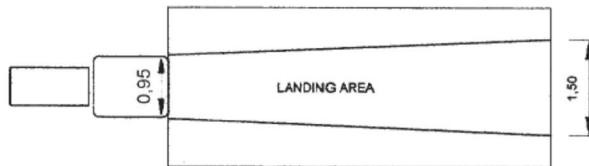
De turner moet één sprong laten zien, behalve tijdens de kwalificatie voor de sprongfinale en de sprongfinale zelf, waarin hij twee sprongen uit verschillende spronggroepen moet uitvoeren. Elke sprong begint met een aanloop en een afzet met twee voeten (met of zonder een arabier) van de springplank met 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. Na de eerste sprong loopt de turner zonder enige vertraging terug naar de beginpositie. Na het signaal van de D1-jury laat de turner zijn tweede sprong zien.

### Artikel 13.2 Informatie over de oefening

#### Artikel 13.2.1 Informatie over de uitvoering van de oefening

1. De turner moet de sprong beginnen vanuit stilstand met de benen gesloten op maximaal 25 meter van het sprongtoestel, gemeten vanaf de voorkant van het sprongtoestel tot aan de binnenkant van het blok dat is bevestigd aan het eind van de aanloopbaan. De sprong begint met de eerste stap of hup, maar de beoordeling van de oefening begint op het moment dat de voeten van de turner de springplank raken. De lengte van de aanloop moet gemarkeerd zijn op of langs de aanloopbaan.
2. De sprong eindigt met een landing achter het sprongtoestel in een staande positie met gesloten benen en met het gezicht van het sprongtoestel af of naar het toestel toe (voorwaarts of achterwaarts).
3. De turner mag alleen voorwaarts of achterwaarts met gesloten benen afzetten vanaf de plank. Het enige element dat geturnd mag worden voor de afzet op de springplank is een arabier. Voor dergelijke sprongen is een veiligheidskraag om de plank verplicht. Deze veiligheidskraag moet beschikbaar worden gesteld door de wedstrijdorganisatie. Voor arabier sprongen mag de turner alleen gebruik maken van een officiële mat die beschikbaar is gesteld door de wedstrijdorganisatie.
4. Sprongen met salto's gedurende de eerste vluchtfase en sprongen met gespreide benen zijn niet opgenomen in de moeilijkheidstabellen en zijn niet toegestaan.
5. De turner moet duidelijk laten zien welke lichaamshouding (gehurkt, gehoekt of gestrekt) hij aanhoudt zodat er geen twijfels over mogelijk zijn. Onduidelijke Lichaamshoudingen worden bestraft door de E-jury en kunnen resulteren in het erkennen van een sprong met een lagere waarde door de D-jury.
6. Basis voor de beoordeling door de E-jury:
  - a) Eerste vluchtfase, tot aan de steunfase met twee handen.
  - b) Tweede vluchtfase, inclusief de afzet vanaf het sprongtoestel tot aan de landing in een staande positie. De turner moet een duidelijke stijging van het lichaam laten zien na de afzet van het sprongtoestel.
  - c) Lichaamshouding tijdens de korte steunfase op het sprongtoestel.
  - d) Aftrek met betrekking tot de afwijking van de as van het toestel.
  - e) Technische uitvoeringsfouten gedurende de gehele sprong.

- f) De landing.
7. Regels voor de landing:
- a) De turner moet met beide voeten landen binnen het gemarkeerde gebied links en rechts van de centrale as van het toestel zoals weergegeven in de volgende tekening:



Deze lijnen dienen duidelijk te zijn aangebracht op de landingsmat. Het stappen op de lijn, maar niet erover, is toegestaan. De mat waarop het gemarkeerde landingsgebied is aangebracht moet zodanig vastzitten dat hij niet kan verschuiven tijdens de wedstrijd.

- b) Schroeven die gemaakt worden tijdens de sprong moeten uitgedraaid zijn voor de landing. Niet volledig uitgedraaide schroeven zullen bestraft worden met de daarvoor geldende aftrekken. Indien een schroef 90° of meer afwijkt resulteert dit in het niet erkennen van de sprong door de D-jury en in het erkennen van een sprong met een lagere moeilijkheidswaarde.
  - c) Er worden geen lijnaftrekken gegeven wanneer een turner tot achter de landingsmat doorloopt na de landing. Wanneer een lijn wordt overschreden voordat de turner het einde van de mat bereikt zal er wel lijnaftrek gegeven worden.
8. De turner moet in de tweede vluchtfase een duidelijke stijging van het lichaamszwaartepunt laten zien.
9. Alle sprongen moeten een duidelijke strekking als voorbereiding op de landing laten zien. Een landing die niet goed is voorbereid wordt gezien als een technische fout, waarvoor normaal gesproken technische aftrek wordt toegepast en die tevens leidt tot aftrek voor de landing.
10. Voor een volledige lijst van fouten en aftrekken betreffende de beoordeling van de oefening wordt verwezen naar hoofdstuk 9 en de opsomming van aftrekken in artikel 9.4 en 13.3.

### Artikel 13.2.2 Informatie over de D-score

1. De turner moet één sprong laten zien in de kwalificatie, teamfinale en de allround finale. In de kwalificatie voor de sprongfinale en in de sprongfinale moet de turner twee sprongen turnen. Deze sprongen moeten uit verschillende spronggroepen komen.
2. Groep I Enkelvoudige saltosprongen met meervoudige schroeven  
Groep II Overslagen met of zonder enkelvoudige schroeven en sprongen met dubbelsalto's voorwaarts  
Groep III Zijwaartse overslag sprongen en Tsukaharasprongen met of zonder enkelvoudige schroeven en alle sprongen met dubbelsalto achterwaarts  
Groep IV Sprongen met een arabier voor de afzet
3. Elke sprong is opgenomen in een spronggroep in de moeilijkheidstabel en heeft daarbij een nummer en een waarde toegekend gekregen.  
De volgende algemene principes zijn hierop van toepassing:
  - a. Cuervo sprongen hebben dezelfde waarde als gelijke overslag salto sprongen met schroeven.

- b. Kasamatsu sprongen hebben dezelfde waarde als de gelijke Tsukahara sprongen.
  - c. Yurchenko sprongen hebben dezelfde waarde als de gelijke Tsukahara of Kasamatsu sprongen.
  - d. Indien niet anders is aangegeven hebben sprongen met een arabier voor de afzet en een  $\frac{1}{2}$  draai naar het sprongtoestel een waarde die 0.20 hoger is dan gelijke voorwaartse sprongen.
  - e. Indien niet anders is aangegeven hebben sprongen met een arabier voor de afzet en een  $\frac{3}{4}$  of  $1/1$  draai naar het sprongtoestel een waarde die 0.60 hoger is dan gelijke Tsukahara sprongen.
4. Elke sprong heeft een eigen moeilijkheidswaarde gekregen die gebaseerd is op de complexiteit van de sprong.
5. Voordat de sprong wordt uitgevoerd moet het correcte sprongnummer uit de waarderingsvoorschriften worden getoond aan de D-jury. Dit wordt gedaan door de turner of een assistent met behulp van het sprongbord. Fouten hierin worden niet bestraft.  
Voorbeeld: #319 – De #3 staat voor de spronggroep en #19 geeft het sprongnummer binnen die spronggroep aan.
6. De turner moet een lichaamshouding (gehurkt, gehoekt of gestrekt) laten zien waarbij er geen discussie mogelijk is over wat deze was. Onduidelijke lichaamshoudingen kunnen resulteren in het niet erkennen van de sprong door de D-jury of tot erkennen van een sprong met een lagere moeilijkheidswaarde (een definitie van de lichaamshoudingen zijn terug te vinden in Appendix A, hoofdstuk 3).  
De turner moet het sprongnummer tonen van de sprong die hij kan uitvoeren en niet van de sprong die hij hoopt te gaan maken. Deze waarschuwing geldt voornamelijk voor het erkennen van de gestrekte en gehoekte lichaamshoudingen.
7. De hulpmat mag alleen gebruikt worden voor Yurchenko sprongen en is optioneel.
8. De sprong is ongeldig (0,00 punten door de D-jury en de E-jury) wanneer:
- a) De sprong wordt uitgevoerd zonder een steunfase. Bijvoorbeeld als geen enkele hand het toestel aanraakt.
  - b) De turner geen veiligheidskraag gebruikt voor sprongen die een arabier bevatten voor de afzet (spronggroep IV).
  - c) De sprong zo slecht is uitgevoerd dat de sprong niet kan worden herkend of dat de turner afzet vanaf het sprongtoestel met zijn voeten.
  - d) De trainer helpt tijdens de sprong
  - e) De turner niet eerst met zijn voeten landt. Dit betekent dat tenminste één voet contact met de landingsmat moet hebben gehad voordat een ander deel van het lichaam de mat raakt.
  - f) De turner met opzet zijwaarts landt.
  - g) De turner een ongeldige sprong uitvoert (gespreide benen, salto in de eerste vluchtfase of een niet toegestaan element voor de afzet).
  - h) De eerste sprong herhaald wordt als tweede sprong tijdens de kwalificatie voor de sprongfinale of in de sprongfinale zelf.

De video opname wordt altijd bekeken door het D-panel en de toestel supervisor als er een "nul" sprong is gemaakt<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Bij wedstrijden in Nederland is er geen video opname beschikbaar, dus zal er ook geen gebruik van worden gemaakt.

De E-juryleden voeren hun aftrekken in na elke sprong. Het D-panel informeert hen als er een "nul" sprong is gemaakt en adviseert hen over de wijze om tot een "nul" E-score te komen.

9. Voor sprongen waarbij een arabier met halve draai in de eerste vluchtfase wordt geturnd is het mogelijk dat er aftrek wordt gegeven voor onvoldoende lengteasdraai. Hierbij wordt aftrek gegeven volgens de basisregel die wordt toegepast bij onvoldoende draai tijdens schroeven. In extreme gevallen waarbij de lengteasdraai meer dan 90 graden afwijkt zal de sprong door de D-jury worden herkend als een Yurchenkosprong, dus zonder de halve draai.
10. Tijdens de 30 seconden toestel warming-up mag de turner maximaal twee sprongen doen. Dit geldt voor de gehele competitie wanneer de warming-up wordt gedaan op de wedstrijdvloer. De turner heeft tijdens de toestel warming-up het recht om twee sprongen uit te voeren, ook wanneer de warming-up tijd is verlopen. Het lijnjurylid ziet erop toe dat deze regel wordt gevolgd. Overtreding van deze regel heeft een neutrale aftrek van 0.3 bij de eerste sprong tot gevolg.
11. In de kwalificatie, teamfinale en meerkamp<sup>3</sup>:
  - Moet er één sprong worden gemaakt
  - In de kwalificatie telt de eerste sprong voor het team en de meerkampscore.

Om te kwalificeren en in de toestelfinale, laat elke turner twee verschillende sprongen zien die uit verschillende spronggroepen komen.

Tijdens de kwalificatie voor de toestelfinale en in de toestelfinale bepaalt de gemiddelde score van de twee sprongen de eindscore van de turner.

12. Extra aanlopen zijn toegestaan onder de volgende voorwaarden, met een aftrek van 1.00 punt voor een extra aanloop (als de turner de plank of het sprongtoestel niet aangeraakt heeft).
  - Als 1 sprong vereist is, is een tweede aanloop toegestaan met aftrek. Een derde aanloop is niet toegestaan.
  - Als 2 sprongen vereist zijn, is een derde aanloop toegestaan met aftrek. Een vierde aanloop is niet toegestaan.

---

<sup>3</sup> Zie deel IIc voor de invulling van deze regel bij wedstrijden in Nederland

## Artikel 13.3 Tabel met specifieke fouten en aftrekken voor sprong

### D-jury

Fout	
Het aanraken van de mat buiten het landingsgebied met één voet of hand	0.10 punten neutrale aftrek
Het aanraken van de mat buiten het landingsgebied met voeten, handen, een voet en een hand of met andere lichaamsdelen	0.30 punten neutrale aftrek
Direct landen buiten het landingsgebied	0.30 punten neutrale aftrek
Een aanloop van meer dan 25 meter	0.50 punten neutrale aftrek door D1
Verboden of ongeldige sprong	Een score van 0.00 voor de sprong
Het niet gebruiken van de veiligheids-kraag rondom de springplank bij sprongen met een arabier voor de afzet.	Een score van 0.00 voor de sprong
Het herhalen van de 1 <sup>e</sup> sprong tijdens de kwalificatie voor of in de sprongfinale	Een score van 0.00 voor de sprong
Het herhalen van de 1 <sup>e</sup> spronggroep tijdens de kwalificatie voor of in de sprongfinale	2.00 punten neutrale aftrek voor de tweede sprong
Meer dan twee sprongen uitgevoerd tijdens de toestel warming-up	0.30 punten neutrale aftrek, wanneer er twee sprongen worden geturnd dat geldt deze aftrek voor de eerste sprong.
Extra aanloop	1.00 punten neutrale aftrek voor betreffende sprong







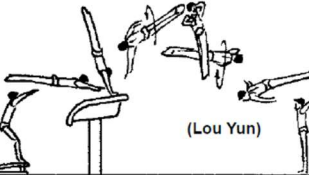





### E-jury

Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Uitvoeringsfouten in de eerste vluchtfase	+	+	+
Technische fouten in de eerste vluchtfase	+	+	+
Het passeren van de handstand positie niet door de verticaal	+	+	+
Uitvoeringsfouten in de tweede vluchtfase	+	+	+
Technische fouten in de tweede vluchtfase	+	+	+
Onvoldoende hoogte of het niet voldoende stijgen van het lichaam	+	+	+
Onvoldoende strekking als voorbereiding voor de landing	+	+	



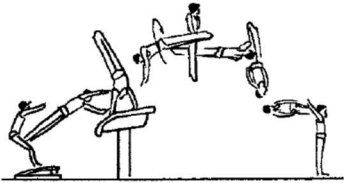


**EG I: Enkelvoudige salto sprongen met complexe draaien**

<p>101. Overslag - salto gehurkt met 1/1 draai. (Cuervo gehurkt met 1/2 draai)</p>  <p><b>3.2</b></p>	<p>102. Overslag - salto gehurkt met 3/2 draai. (Cuervo gehurkt met 1/1 draai)</p>  <p><b>3.6</b> (Kroll)</p>	<p>103. Overslag - salto gehurkt met 2/1 draai. (Cuervo gehurkt met 3/2 draai)</p>  <p><b>4.0</b> (Canbas)</p>	<p>104.</p>	<p>105.</p>	<p>106.</p>
<p>107. Overslag - salto gehoekt met 1/1 draai. (Cuervo gehoekt met 1/2 draai)</p>  <p><b>3.6</b></p>	<p>108. Overslag - salto gehoekt met 3/2 draai. (Cuervo gehoekt met 1/1 draai)</p>  <p><b>4.0</b></p>	<p>109.</p>	<p>110.</p>	<p>111.</p>	<p>112.</p>
<p>113. Handstand overslag - salto gestrekt met 1/1 draai (Cuervo gestrekt met 1/2 draai)</p>  <p><b>4.4</b></p>	<p>114. Handstand overslag - salto gestrekt met 3/2 draai (Cuervo gestrekt met 1/1 draai)</p>  <p><b>4.8</b> (Lou Yun)</p>	<p>115. Handstand overslag - salto gestrekt met 2/1 draai (Cuervo gestrekt met 3/2 draai)</p>  <p><b>5,2</b></p>	<p>116. Handstand overslag - salto gestrekt met 5/2 draai (Yeo 2)</p>  <p><b>5.6</b></p>	<p>117. Handstand overslag - salto gestrekt met 3/1 draai (Yang Hak Seon)</p>  <p><b>6.0</b></p>	<p>118.</p>
<p>119. Tsukahara gehurkt met 3/2 draai of Kasamatsu gehurkt met 1/2 draai</p>  <p><b>3.2</b></p>	<p>120. Tsukahara gehurkt met 2/1 draai</p>  <p><b>3.6</b> (Barbieri)</p>	<p>121.</p>	<p>122.</p>	<p>123.</p>	<p>124.</p>

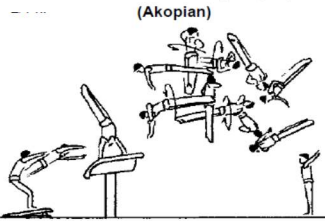
**EG I: Enkelvoudige salto sprongen met complexe draaien**

125. Kasamatsu gestrekt met 1/2 draai of Tsukahara gestrekt met 3/2 draai



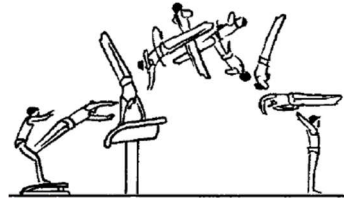
**4.4**

126. Kasamatsu gestrekt met 1/1 draai of Tsukahara gestrekt met 2/1 draai



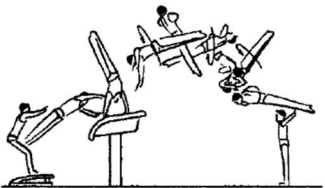
**4.8**

131. Kasamatsu gestrekt met 3/2 draai of Tsukahara gestrekt met 5/2 draai (Driggs)



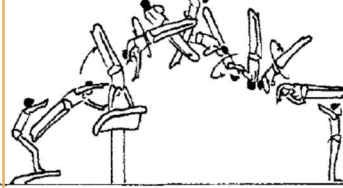
**5.2**

132. Kasamatsu gestrekt met 2/1 draai of Tsukahara gestrekt met 3/1 draai (López)



**5.6**

133. Kasamatsu gestrekt met 5/2 draai of Tsukahara gestrekt met 7/2 draai



**6.0**

(Yonekura)

137.

138.

139.

140.

141.

142.

143.

144.

145.

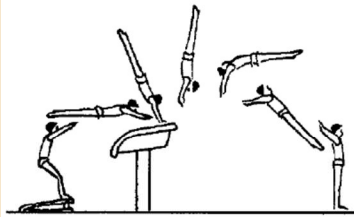
146.

147.

148.

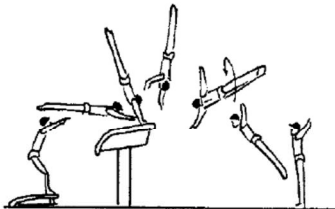
**EG II: Overslag salto sprongen met of zonder eenvoudige draaien , en alle dubbelsalto vw. sprongen**

201. Handstand overslag



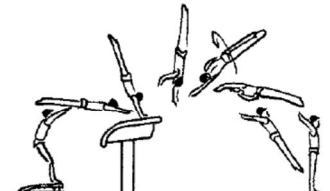
**1.6**

202. Handstand overslag met 1/2 draai



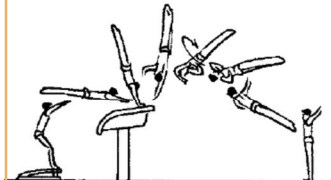
**1.8**

203. Handstand overslag met 1/1 draai.



**2.0**

204. Handstand overslag met 3/2 draai.



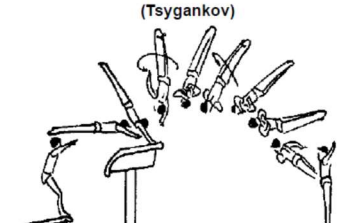
**2.2**

205. Handstand overslag met 2/1 draai.



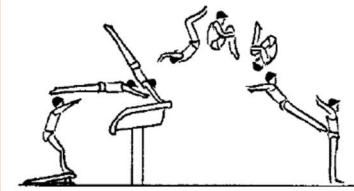
**2.4**

206. Handstand overslag met 5/2 draai



**2.6**

207. Handstand overslag - salto gehurkt.



**2.4**

208. Handstand overslag - salto gehurkt met 1/2 draai of Cuervo gehurkt.



**2.8**

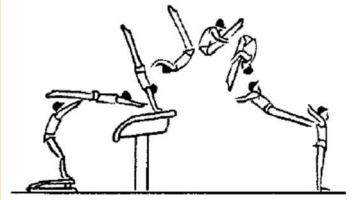
209.

210.

211.

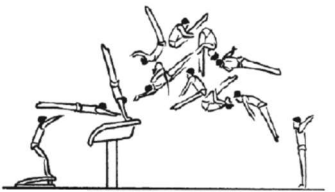
212.

213. Handstand overslag - salto gehoekt.



**2.8**

214. Handstand overslag - salto gehoekt met 1/2 draai of Cuervo gehoekt.



**3.2**

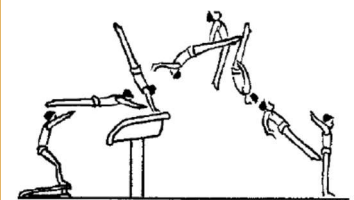
215.

216.

217.

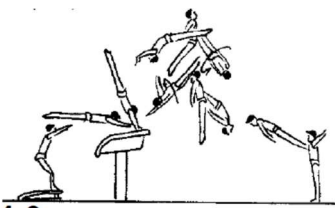
218.

219. Handstand overslag - salto gestrekt.



**3.6**

220. Handstand overslag - salto gestrekt met 1/2 draai (of Cuervo gestrekt)



**4.0**

221.

222.

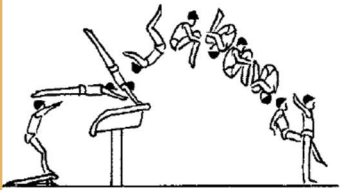
223.

224.

**EG II: Overslag salto sprongen met of zonder eenvoudige draaien , en alle dubbelsalto vw. sprongen**

225. Handstand overslag -  
dubbel salto gehurkt

(Roche)



**5.2**

226. Roche met 1/2 draai

(Dragulescu)

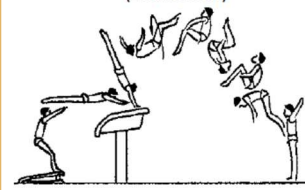


**5.6**

227.

228. Handstand overslag - salto  
vw. met 1/2 draai - salto  
rw, gehurkt

(Zimmerman)



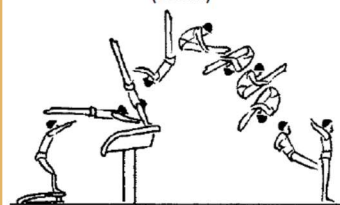
**5.6**

229.

230.

231. Handstand overslag  
dubbel salto vw gehoekt

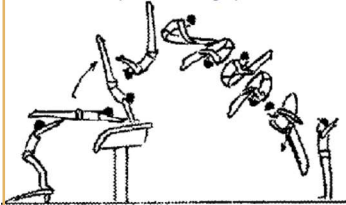
(Blanik)



**5.6**

232. Dragulescu gehoekt

(Ri Se Gwang 2)



**6.0**

233.

234.

235.

236.

237.

238.

239.

240.

241.

242.

243.

244.

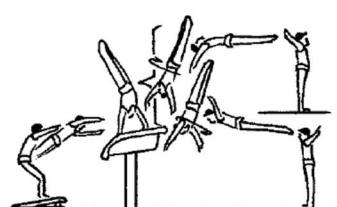
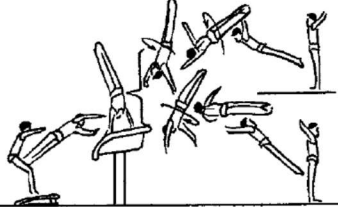
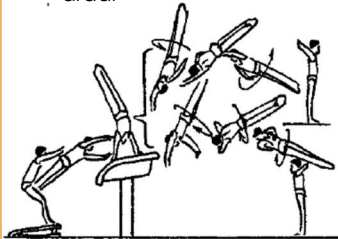

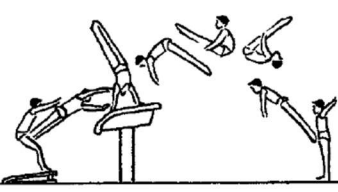
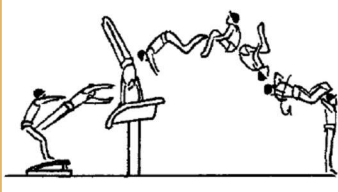
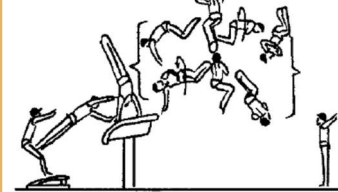
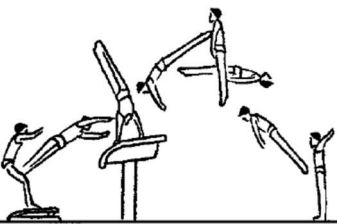
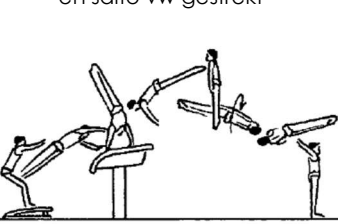
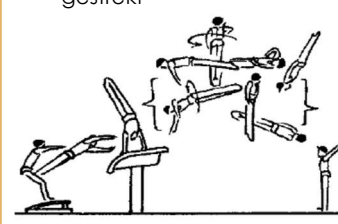
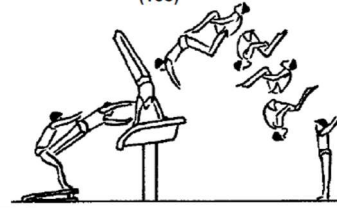
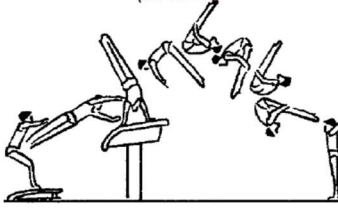
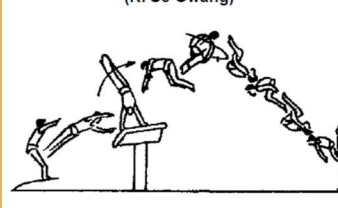
245.

246.

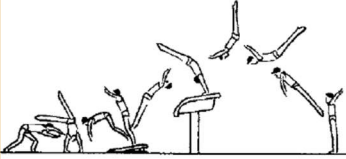
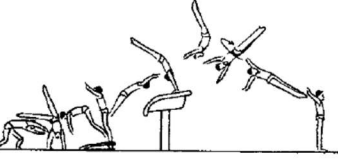

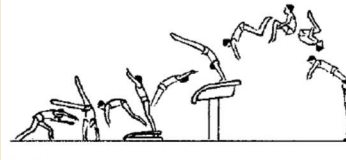




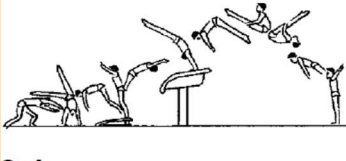





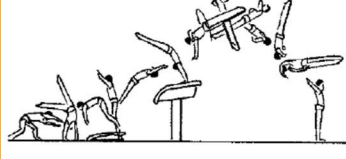
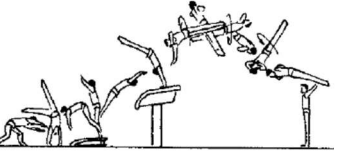

247.

248.

EG III:- Overslagen zijwaarts en Tsukahara sprongen met of zonder draaien (<= 1/1 draai) en alle dubbelsalto's rw

<p>301. Overslag zijwaarts met 1/4 draai</p>  <p><b>1.6</b></p>	<p>302. Overslag zijwaarts met 3/4 draai</p>  <p><b>1.8</b></p>	<p>303. Overslag zijwaarts met 5/4 draai</p>  <p><b>2.0</b></p>	<p>304.</p>	<p>305.</p>	<p>306.</p>
<p>307. Overslag zijwaarts met 1/4 draai - salto achter gehurkt (Tsukahara)</p>  <p><b>2.2</b></p>	<p>308. Tsukahara gehoekt</p>  <p><b>2.4</b></p>	<p>309. Tsukahara gehurkt met 1/2 draai</p>  <p><b>2.4</b></p>	<p>310. Overslag zw met 1/4 dr salto vw hurk 1/2 dr, Of Tsukahara hurk met 1/1 dr</p>  <p><b>2.8</b> (Kasamatsu)</p>	<p>311.</p>	<p>312.</p>
<p>313. Tsukahara gestrekt</p>  <p><b>3.2</b></p>	<p>314. Tsukahara gestrekt met 1/2 draai of overslag zw 1/4 dr en salto vw gestrekt</p>  <p><b>3.6</b></p>	<p>315. Tsukahara gestrekt met 1/1 draai of Kasamatsu gestrekt</p>  <p><b>4.0</b></p>	<p>316.</p>	<p>317.</p>	<p>318.</p>
<p>319. Overslag zijwaarts met dubbelsalto rugwaarts gehurkt (Yeo)</p>  <p><b>5.2</b></p>	<p>320. Overslag zijwaarts met dubbelsalto rugwaarts gehoekt (Lu Yu Fu)</p>  <p><b>5.6</b></p>	<p>321. Overslag zijwaarts met dubbelsalto rw gehurkt met 1/1 draai (Ri Se Gwang)</p>  <p><b>6.0</b></p>	<p>322.</p>	<p>323.</p>	<p>324.</p>

**EG IV: Sprongen met een arabier voor de afzet**

<p>401. Arabier en overslag rugwaarts</p>  <p><b>1.6</b></p>	<p>402. Arabier en overslag rugwaarts met 1/2 draai</p>  <p><b>1.8</b></p>	<p>403. Arabier en overslag rugwaarts met 1/1 draai</p>  <p><b>2.0</b></p>	<p>404.</p>	<p>405.</p>	<p>406.</p>
<p>407. Arabier en overslag rw en salto rw gehurkt (Yurchenko)</p>  <p><b>2.2</b></p>	<p>408. Yurchenko gehurkt met 1/2 draai</p>  <p><b>2.4</b></p>	<p>409. Yurchenko gehurkt met 1/1 draai</p>  <p><b>2.8</b></p>	<p>410. Yurchenko gehurkt met 3/2 draai</p>  <p><b>3.2</b></p>	<p>411. Yurchenko gehurkt met 2/1 draai</p>  <p><b>3.6</b></p>	<p>412.</p>
<p>413. Yurchenko gehoekt</p>  <p><b>2.4</b></p>	<p>414. Yurchenko gestrekt</p>  <p><b>3.2</b></p>	<p>415. Yurchenko gestrekt met 1/2 draai</p>  <p><b>3.6</b></p>	<p>416. Yurchenko gestrekt met 1/1 draai</p>  <p><b>4.0</b></p>	<p>417. Yurchenko gestrekt met 3/2 draai</p>  <p><b>4.4</b></p>	<p>418. Yurchenko gestrekt met 2/1 draai</p>  <p><b>4.8</b></p>
<p>419. Yurchenko gestrekt met 5/2 draai (Shewfelt)</p>  <p><b>5.2</b></p>	<p>420. Yurchenko gestrekt met 3/1 draai (Shirai - KIM Hee Hoon)</p>  <p><b>5.6</b></p>	<p>421. Yurchenko gestrekt met 7/2 draai (Shirai 2)</p>  <p><b>6.0</b></p>	<p>422.</p>	<p>423.</p>	<p>424.</p>



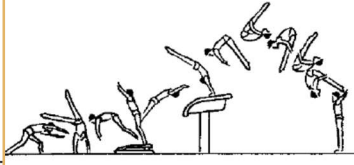
**EG IV: Sprongen met een arabier voor de afzet**

425. Arabier en overslag rw en dubbelsalto rugwaarts gehurkt  
(Melissanidis)



**5.2**

426. Melissanidis gehoekt  
(Yang Wei)



**5.6**

427.

428.

429.

430.

431. Arabier met 1/2 draai en overslag vw.



**1.8**

432. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. met 1/2 draai



**2.0**

433. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. met 1/1 draai



**2.2**

434. Arabier met 1/2 draai en overslag vw - salto gehurkt



**2.6**

435. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw met 1/2 draai



**3.0**

436.

437. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto gehoekt



**3.0**

438. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto gehoekt 1/2 draai  
(Nemov)



**3.4**

439. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto gestrekt



**3.8**

440. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw. gestrekt met 1/2 draai



**4.2**

(Hutcheon)

441. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw. gestrekt met 1/1 draai



**4.6**

442. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw. gestrekt met 3/2 draai



**5.0**

443. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw. gestrekt met 2/1 draai



**5.4**

444. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw. gestrekt met 5/2 draai  
(Li Xiao Peng)



**5.8**

445.

446.

447.

448.

**EG IV: Sprongen met een arabier voor de afzet**

449. Arabier met 1/2 draai en  
overslag vw. - dubbel salto  
vw. gehurkt



**5.4**

450.

451.

452.

453.

454.

455. Arabier - sprong rugwaarts  
met 1/1 draai en overslag  
rugwaarts



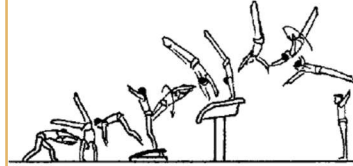
**2.2**

456. Arabier - sprong rw. 1/1  
draai - overslag rw. met 1/2  
draai



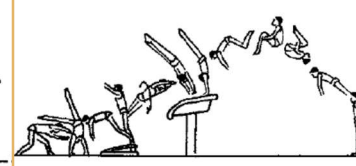
**2.4**

457. Arabier - sprong rw. 1/1  
draai - overslag rw. met  
1/1 draai



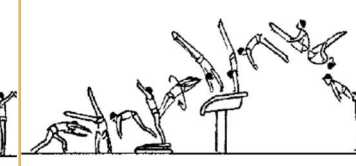
**2.6**

458. Arabier - sprong rw. 1/1  
draai - overslag rw. - salto  
gehurkt



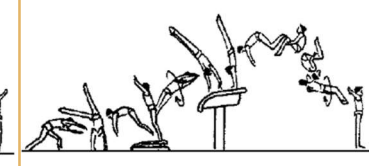
**2.8**

459. Arabier - sprong rw. 1/1  
draai - overslag rw. - salto  
gehoekt



**3.0**

460. Arabier - sprong rw. 1/1  
draai - overslag rw. - salto  
gehurkt met 1/2 draai



**3.0**

461. Arabier - sprong rw. 1/1  
draai - overslag rw. - salto  
gehurkt met 1/1 draai



**3.4**

462. Arabier - sprong rw. 1/1  
draai - overslag rw. - salto  
gehurkt met 3/2 draai



**3.8**

463.

464.

465.

466.

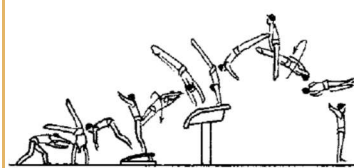
467. Arabier - sprong rw. 1/1  
draai - overslag rw. - salto  
gestrekt

(Scherbo)



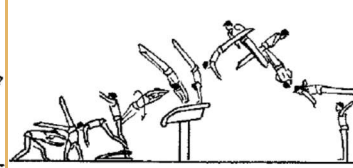
**3.8**

468. Scherbo met 1/2 draai



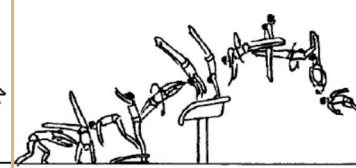
**4.2**

469. Scherbo met 1/1 draai



**4.6**

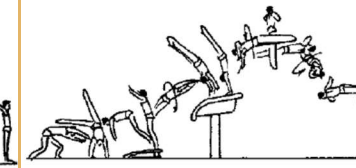
470. Scherbo met 3/2 draai



**5.0**

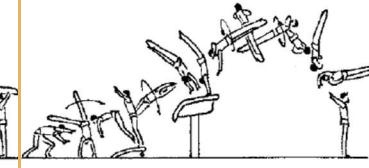
471. Scherbo met 2/1 draai

(Shirai 3)



**5.4**

472. Scherbo met 5/2 draai



**5.8**



## Sectie 14: Brug



Hoogte: 180 cm vanaf bovenkant mat, 200 cm vanaf de vloer

### Artikel 14.1 Beschrijving van een oefening

Een moderne brugoefening bestaat voornamelijk uit zwaai- en vluchtelementen gekozen uit alle elementgroepen, uitgevoerd in doorgaande verbindingen met verschillende hang- en steunposities, zodanig dat de volledige mogelijkheden die het toestel biedt tot uiting komen.

### Artikel 14.2 Inhoud en samenstelling

#### Artikel 14.2.1 Informatie over de presentatie van de oefening

1. De turner moet zijn opsprong of aanloop beginnen vanuit stand met gesloten benen. De oefening begint op het moment dat de voeten de grond verlaten. Een zwaai met één been, of aanspringen vanuit een stap is niet toegestaan. Beide voeten moeten de grond gelijktijdig verlaten.
2. Een springplank bovenop de reguliere landingsmatten is toegestaan voor de opsprong.
3. Voor-elementen zijn niet toegestaan. Dit betekent dat geen enkel element met een draai van meer dan 180° rondom een lichaamsas is toegestaan vóór het vastpakken van één of twee leggers met de handen.
4. Extra eisen aan uitvoering en samenstelling van een oefening zijn:
  - a) Achterzwaaien in steun of bovenarmhang die niet leiden tot een element met waarde maar simpel de richting van de zwaai veranderen en terugzwaaien in of naar een lagere hang- of steunpositie worden bestraft, bijvoorbeeld:
    - Achterzwaai in bovenarmhang, wegleggen tot zweefkip.
    - Achterzwaai in steun, wegleggen tot vooropzet.
    - Achterzwaai in steun, wegleggen tot hang.
    - Zweefkip tot bovenarmhang of vluchtige steun en wegleggen tot bovenarmhang.
    - Vanuit handstand dalen naar schouderrol voorwaarts.
  - b) Een extra steun is niet toegestaan bij elementen met draaien in eenarmige steun. Elementen zoals reuzenzwaai met draaien, achteropzet met draaien, vooropzet met hele draai en stut elementen met draaien enzovoorts, worden als beëindigd beschouwd zodra er een extra steun plaatsvindt.
  - c) Alle onderdelen in hang gevolgd door een kip moeten uitgevoerd worden met gestrekte benen.
  - d) De volgende elementen of groepen van elementen zijn niet toegestaan:
    - Krachthoudingen en houdingen die niet staan vermeld in de moeilijkheidstabellen.

- Salto's en afsprongen vanuit zijwaartse hang aan één legger.
  - Salto's met opvangen in bovenarmenhang en/of buigsteun voor junioren.
- e) Elementen tot op één legger (Chiarlo, Piasecky, enz.) moeten uitgevoerd worden tot handstand met de handen een klein beetje uit elkaar. Een kleine afwijking in de schouders/lichaam is toegestaan vanwege de onnatuurlijke handpositie. Aftrek wordt gegeven voor teveel ruimte tussen de handen en/of teveel afwijking in het lichaam.
- f) Bij alle Moy-elementen en reuzenzwaaien achterwaarts mogen de benen niet gebogen worden totdat het lichaam horizontaal is.
- g) De aftrek voor gebrek aan uitstrekken voor het herpakken van de brug na salto's betekent dat het uitstrekken (openen) moet gebeuren op horizontaal (legger hoogte).
- h) Een vooropzet moet worden uitgevoerd met de rug horizontaal aan de liggers, een afwijking tot 45° geeft een kleine aftrek en een afwijking onder de 45° een middelgrote aftrek.
- i) Een vooropzet tot hoeksteun kan een aftrek bevatten voor gebrek aan amplitude bij de vooropzet, 0.1 of 0.3.
5. Voor een volledige lijst van fouten en aftrekken betreffende de beoordeling van de oefening wordt verwezen naar hoofdstuk 9 en de opsomming van aftrekken in artikel 14.3.

### **Artikel 14.2.2 Informatie over de "D" Score**

1. De elementgroepen (EG) zijn:
  - I. Elementen in of door steun op 2 leggers.
  - II. Elementen vanuit bovenarmhang.
  - III. Lange zwaaien in hang aan 1 of 2 leggers en ondersprongen.
  - IV. Afsprongen.
2. Informatie over de moeilijkheidswaarde:
  - a) Voor elementen met draaien geldt: draaien worden niet erkend als onderdeel van het element wanneer de draai wordt uitgevoerd nadat de handstandpositie is bereikt of na een hup tot handstand. Bijvoorbeeld: stut met inloqueren en hup tot handstand met draai, of reuzenzwaai halve draai met hup tot handstand gevolgd door draaien.
  - b) Indien niet anders is aangegeven, hebben alle elementen die bewust opgevangen worden met gebogen armen hetzelfde identificatienummer en dezelfde waarde als elementen die opgevangen worden in bovenarmsteun. Elementen die beginnen in gebogen armen steun hebben hetzelfde identificatienummer en dezelfde waarde als elementen vanuit of door steun.
  - c) Indien niet anders is aangegeven, hebben elementen die vanuit of tot een ongebruikelijke of omgekeerde handpositie uitgevoerd worden hetzelfde identificatienummer en dezelfde waarde als hetzelfde element dat wordt uitgevoerd vanuit of tot een normale handpositie.
3. Extra informatie en regelingen:

- a) Veel zwaai elementen zijn gedefinieerd als eindigend in of door een handstand op één of twee leggers. De handstand vanuit een zwaai hoeft niet aangehouden te worden maar moet wel zo uitgevoerd worden dat de turner overtuigend laat zien dat hij de handstand positie vast had kunnen houden als daar om gevraagd werd.
- b) Speciale regel: Elementen tot op één legger in kruissteun of dwarssteun hebben dezelfde waarde als tot op twee leggers, behalve als ze verbonden worden met een Healy element, dan wordt de waarde verhoogd met 1 letter (ieder Healy element verhoogt dan ook met 1 waarde). Een stop is toegestaan in de handstand op 1 legger.
- c) Elementen tot op één legger verhogen in waarde wanneer ze verbonden zijn met een Healy element, maar alleen wanneer het Healy element uitgevoerd wordt zonder grote fout.
- d) Spreidelementen tot op één legger kunnen geen verhoging van waarde krijgen. Bijvoorbeeld Tippelt, Arican, enz.
- e) Beoordeling van Makuts elementen met een pauze of stop na het eerste deel van het element:

Uitvoering	D-jury	E-jury
Pauze na eerste deel van element	Waarde toekennen	-0.1 voor pauze of stop in handstand
Stop van één seconde (minder dan 2 seconden)	Waarde toekennen	-0.3 voor pauze of stop in handstand
Stop van twee seconden	Geen waarde	-0.5 voor pauze of stop in handstand

Bijvoorbeeld: Makuts tot handstand met een pauze van minder dan 1 seconde na de  $\frac{3}{4}$  Diamidov, gevolgd door de  $\frac{3}{4}$  Healy = E waarde en -0.1 voor pauze of stop in handstand.

- f) Alle Healy elementen moeten 360° of meer gedraaid hebben om als Healy element erkend te worden, beginnend vanaf twee of een legger(s). Opmerking: Een  $\frac{3}{4}$  Healy vanuit zijwaartse steun, is een B waarde en hetzelfde hokje als Element I.50.
- g) Uitvoeringsverwachtingen bij de Bhavsar. Het herpakken bij dit element moet worden uitgevoerd met een open schouderhoek en een gestrekt lichaam op de horizontaal. Als de turner herpakt met zijn lichaam meer dan 45° vanaf de horizontaal en/of met een schouderhoek van 90° wordt er geen waarde erkend en wordt een grote fout genoteerd.
- h) Healy en Makuts draaien die worden opgevangen met gebogen armen (>90°) worden niet erkend voor de waarde.
- i) Dubbel salto voorover met  $\frac{1}{2}$  draai mag worden uitgevoerd met een vroege of late  $\frac{1}{2}$  draai.
- j) Uitvoeringsverwachtingen bij Tippelt. De Tippelt wordt gezien als zwaai element en moet worden uitgevoerd met een continue beweging. De benen moeten een opgaande beweging maken bij het herpakken en mogen niet zakken, of met zichtbare kracht worden uitgevoerd. Het zakken van de benen, een interruptie in de opwaartse beweging of het uitvoeren

met zichtbare krachtsinspanning kunnen leiden tot aftrek of niet erkennen van het element.

- k) Uitvoeringsverwachtingen bij stutelementen met draaien. Stut met hele draai, III.108, moet worden uitgevoerd direct tot handstand zonder extra handplaatsing. Stut met halve draai, III.107 moet worden uitgevoerd met maximaal één handplaatsing voordat de handstand wordt bereikt. Als de stut wordt uitgevoerd met twee of meer handplaatsingen wordt deze gewaardeerd als III.106 stut met kwart draai.
4. Speciale herhalingen:
- a) Elementen met salto's: een oefening kan niet meer dan één variant van hetzelfde element (in dezelfde elementgroep) bevatten. In dit geval wordt het element met de hoogste waarde geteld voor de D-score.
- Voorbeelden:
- Morisue gehurkt of Morisue gehoekt.
  - Belle gehurkt of Belle gehoekt.
  - 5/4 Salto voorover gespreid tot bovenarmhang of buigsteun of door steun tot hang of direct tot hang.
- De volgende elementen vallen onder deze regel: III.53, 64, 65, 71, 77
- b) Maximaal twee reuzenzwaaien tot handstand (III 21, 22, 29, 30, 42, 46, 48).
- c) Maximaal twee stutten tot handstand (III. 106, 107, 108, 114, 119, 120, 130, 131, 137).
5. Voor een volledige lijst van regels over het niet erkennen van elementen en andere aspecten van de D-score, zie hoofdstuk 7 en de opsomming van aftrekken in artikel 9.4 en 14.3.

## Artikel 14.3 Specifieke affrekken voor brug

### D Jury

Fout	Affrek
Het niet respecteren van de officiële inturttijd van 50 seconden	0.30 van de eindscore (D1 jury) voor individuele wedstrijd of 1.00 van de teamscore voor teamwedstrijd.

### E jury

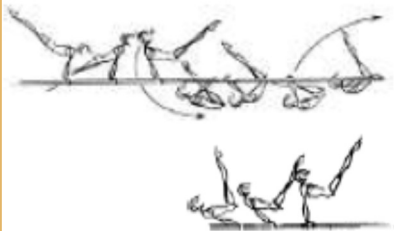
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Afzet met één been of zwaai bij opsprong		+	
Eenvoudig wegleggen in achterzwaai		+	
Ongecontroleerde vluchtige handstand positie op 1 of 2 leggers	+		
Chiarlo element met handen te ver uit elkaar en/of grote afwijking in lichaamshouding	+	+	+
Pré-element			+
Stappen of hand-correcties in de handstand	+		
Niet voldoende uitstrekken van het lichaam voor het vastpakken na salto's	+	+	
Ongecontroleerd vastpakken na salto's		+	+
Buigen van de knieën boven horizontaal bij Moy elementen en reuzen zwaaien	+	+	
Na Bhavsar of soortgelijke element horizontaal vastpakken tot hang en met gebogen benen tot kip		+	



# Nederlandse tA-elementen

EG I

1. Pendelkip tot streksteun



2. Pirouette vooraarts tot 45 graden



3.

4.

5.

EG II

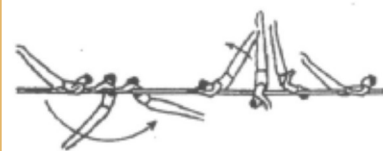
1. Achteropzet tot steun



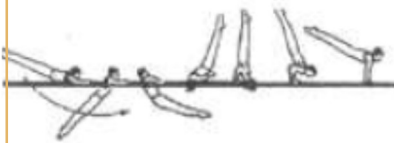
2. Schouderrol achterwaarts



3. Schouderrol voorwaarts



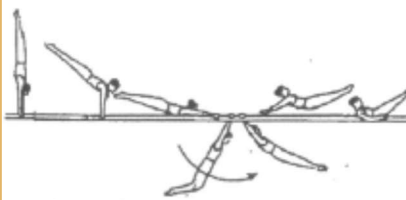
4. Schouderrol achterwaarts tot steun



5.

EG III

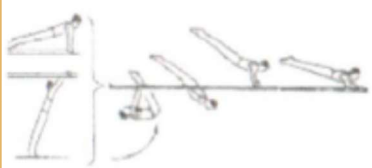
1. Moy tot bovenarmenzwaai



2. Zweefkip met uitspreiden aan de punten tot zweefhangzwaai



3. Stut tot bovenarmenhang

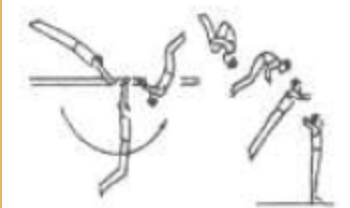


4. vanuit hang, achteropzet tot steun

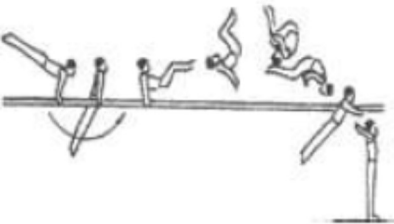
5.

EG IV

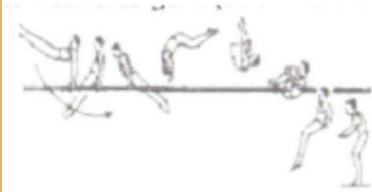
1. Uit hang aan het leggereinde salto achterover gehurkt



2. Salto achterover (ook met draai)



3. Salto voorover (ook met 1/2 draai)



4.

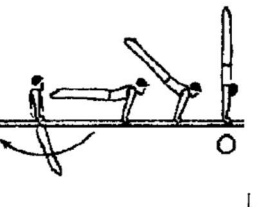

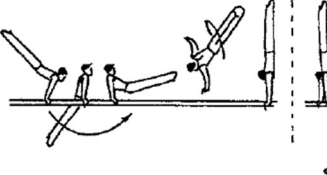
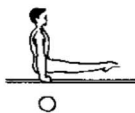
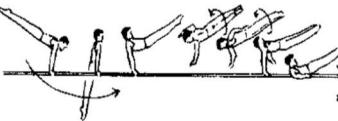
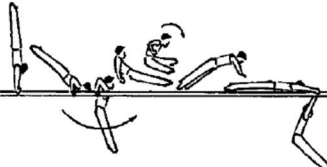
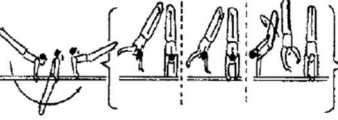

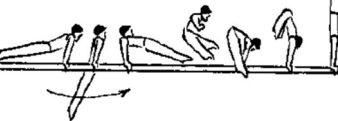
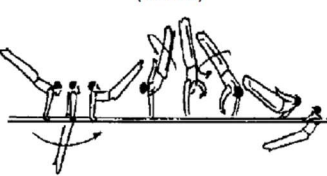
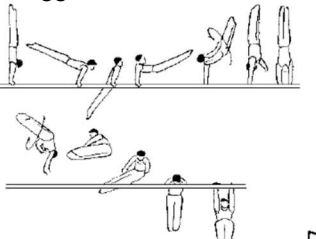


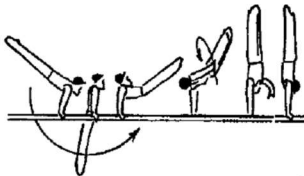
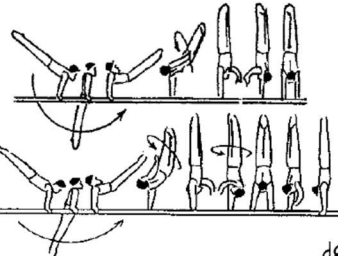
5.

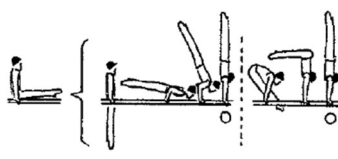
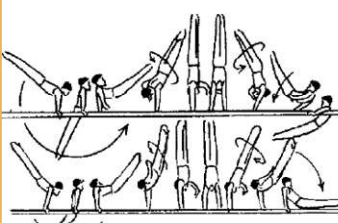
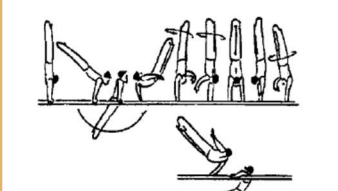
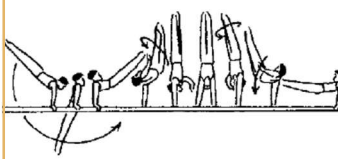
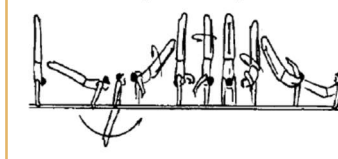
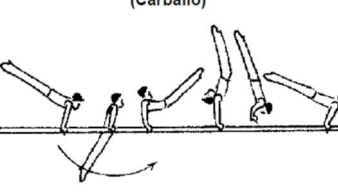
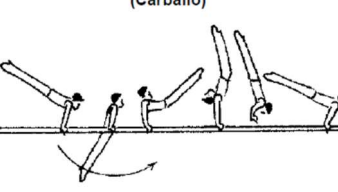
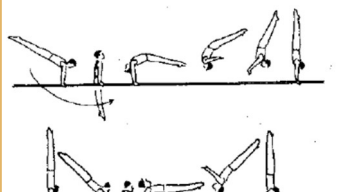
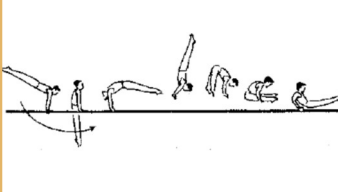
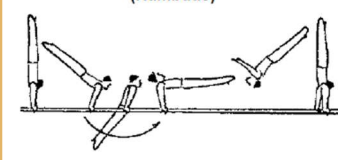
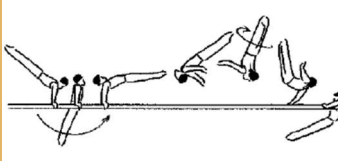
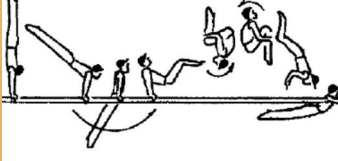
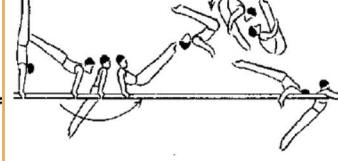
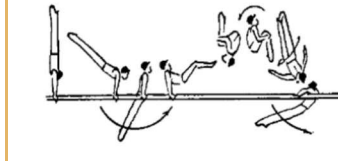




A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------


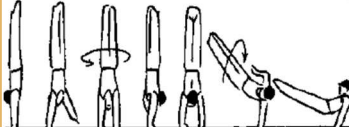

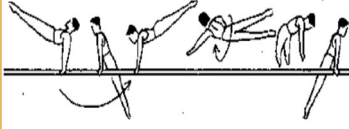
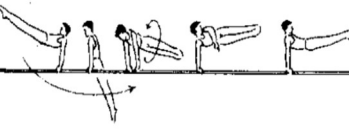
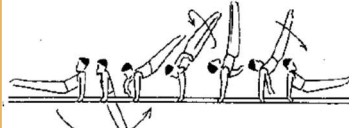

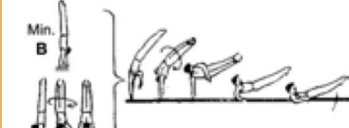
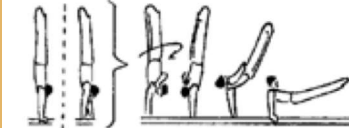

**EG I: Elementen in of door steun op twee leggers.**

<p>1. Alle handstanden op 1 of 2 leggers. (2 s.)</p>  <p style="text-align: right;">b b</p>	<p>2. Uit buigsteun vooropzet met gesprongen ½ draai tot steun. (Kato)</p>  <p style="text-align: right;">k<sub>o</sub></p>	<p>3. Pirouette tot handstand (op 1 of 2 leggers).</p>  <p style="text-align: right;">S</p>	<p>4.</p>	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7. Hoeksteun op 1 of 2 leggers (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">L</p>	<p>8. Voorzwaai met 1/1 draai tot bovenarmhang. (Carminucci)</p>  <p style="text-align: right;">SE</p>	<p>9. Terugspreiden direct tot hang. (Babos)</p>  <p style="text-align: right;">&gt;i</p>	<p>10. Pirouette of salto rugwaarts tot handstand op 1 legger in parallelsteun (ook met 1/4 of ¾ draai) (Bilozherchev - Peters) (Dimic)</p>  <p style="text-align: right;">S B</p>	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13. Uit steun overspreiden vw. tot steun of hoeksteun (2s.)</p>  <p style="text-align: right;">&gt;L</p>	<p>14. Terugspreiden tot handstand.</p>  <p style="text-align: right;">&gt;h</p>	<p>15. Diamidov en ½ draai tot bovenarmhang. (Salazar)</p>  <p style="text-align: right;">dE</p>	<p>16. ¾ Diamidov en gesprongen keren tot hang aan één legger. (De Freitas)</p>  <p style="text-align: right;">Df</p>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19. Terug spreiden tot steun.</p>  <p style="text-align: right;">&gt;</p>	<p>20. Terugspreiden en salto voorwaarts tot bovenarmhang.</p>  <p style="text-align: right;">&gt;e</p>	<p>21. Voorzwaai met 1/1 draai op 1 arm tot handstand. (Diamidov)</p>  <p style="text-align: right;">d d</p>	<p>22. Diamidov met ¼ of ½ draai tot handstand.</p>  <p style="text-align: right;">dE</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
<b>EG I: Elementen in of door steun op twee leggers.</b>					
25.	26. Handstand heffen met gestrekte armen en benen of met gestrekt lichaam en gebogen armen (2s.), ook met gespreide benen. 	27. Makuts tot bovenarmhang of ¼ diamidov en 1/4 healy tot steun. 	28. Zwaai voorwaarts met 5/4 draai op 1 arm door de handstand en healy tot bovenarmhang. 	29. ¼ Diamidov en ¼ Healy tot steun.  (Makuts)	30. Zwaai voorwaarts met 5/4 draai op 1 arm door de handstand en healy tot steun.  (Zonderland)
31.  (Carballo)	32. Voorzwaai tot handstand en omspringen tot steun.  (Carballo)	33. Salto rugwaarts tot handstand. 	34. Salto rugwaarts met doorspreiden tot steun. 	35.	36.
37.	38.	39.	40. Salto rugwaarts tot handstand op één legger (verbonden met een healy type element)  (Rumbutis)	41.	42.
43.	44.	45. Salto rugwaarts met ½ draai tot bovenarmhang.  (Toumilovich)	46. Dubbel salto rugwaarts gehurkt tot bovenarmhang.  (Morisue)	47. Dubbel salto rugwaarts gehoekt tot bovenarmhang.  (Huang Liping)	48. Dubbel salto rugwaarts met ½ draai tot bovenarmhang  (Kuavita)

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

**EG I: Elementen in of door steun op twee leggers.**

<p>49.</p>	<p>50. Handstand met ¼ draai en terugzwaaien met ¼ draai tot steun.</p> 	<p>51. Handstand met ¾ draai en terugzwaaien met ¼ draai tot steun. (Brändström)</p> 	<p>52. 3/2 Salto rugwaarts met ½ draai tot bovenarmhang. (Suarez)</p> 	<p>53.</p>	<p>54.</p>
<p>55.</p>	<p>56.</p>	<p>57. Pirouette rugwaarts en terugspreiden tot steun.</p> 	<p>58.</p>	<p>59.</p>	<p>60.</p>
<p>61.</p>	<p>62. Pirouette rugwaarts tot steun.</p> 	<p>63. Pirouette rugwaarts door de handstand tot steun. (Novikov)</p> 	<p>64.</p>	<p>65.</p>	<p>66.</p>
<p>67.</p>	<p>68. Healy tot bovenarmhang.</p> 	<p>69. Uit een zwaai element (min B) tot handstand op 1 legger, Healy tot bovenarmhang.</p> 	<p>70. Healy tot steun (ook uit hdst op 1 legger). (Healy)</p> 	<p>71. Uit een zwaai element (min B) tot handstand op 1 legger, Healy (360° of meer) tot steun. (Bejenaru)</p> 	<p>72.</p>

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

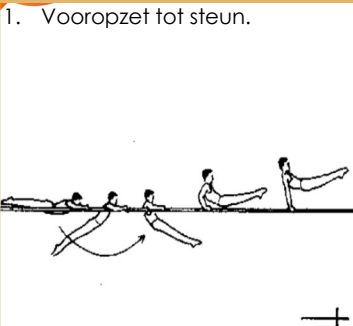
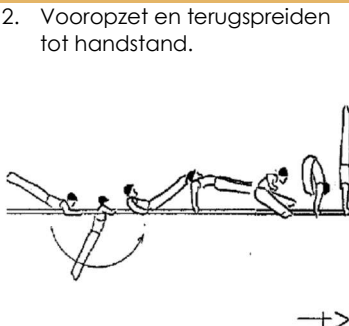
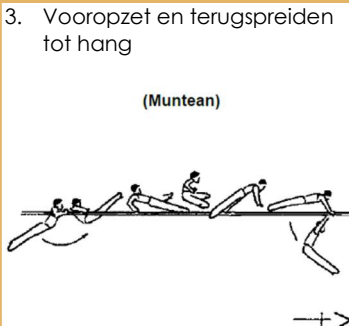
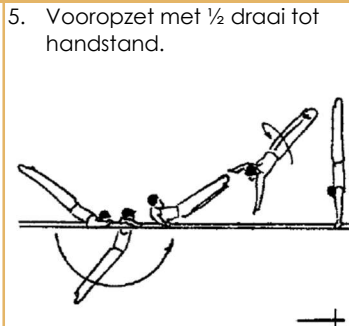
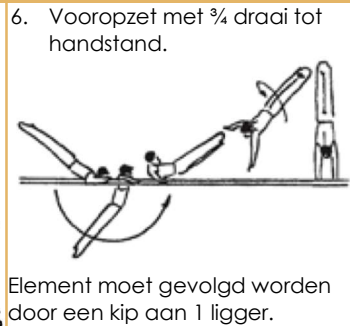

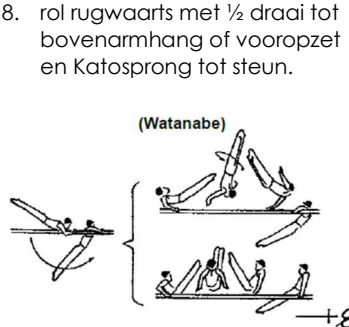
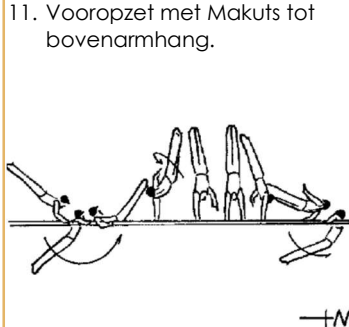
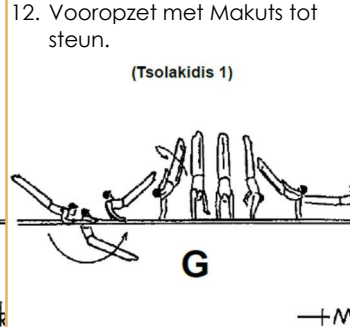
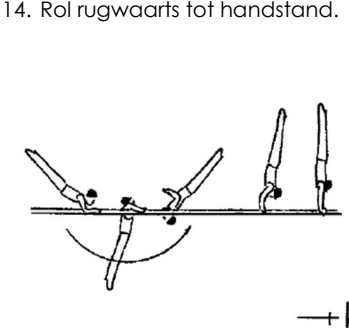
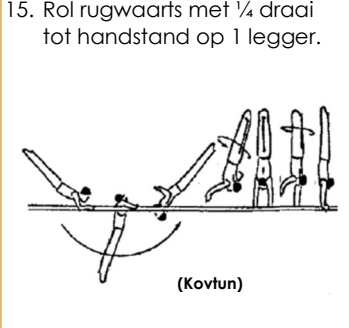

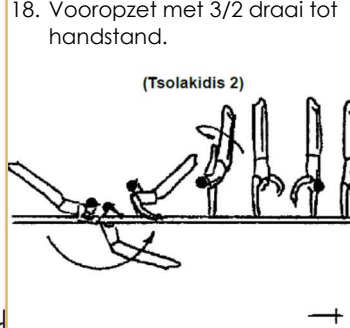
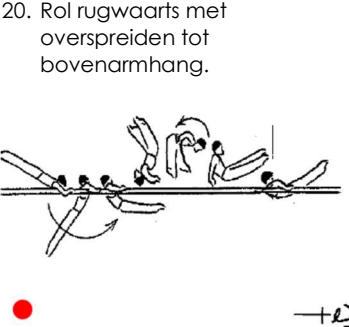
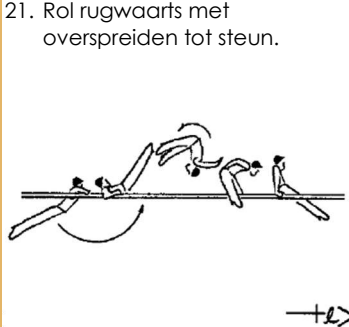
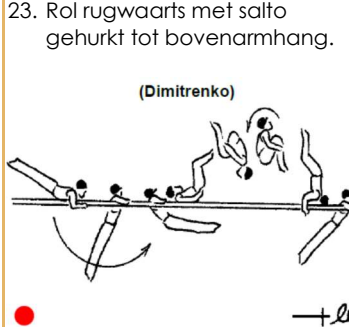
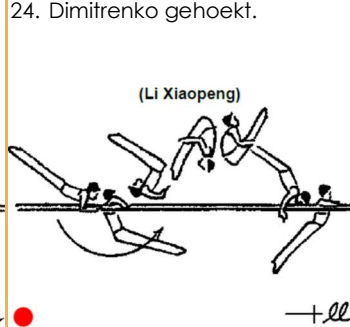
**EG I: Elementen in of door steun op twee leggers.**

<p>73.</p>	<p>74. Achterzwaai met gesprongen 1/2 draai tot handstand.</p>	<p>75. Achterzwaai met gesprongen 3/4 draai tot handstand op 1 legger.</p>	<p>76. Achterzwaai met gesprongen 1/1 draai tot handstand.</p> <p>(Gatson 1)</p>	<p>77. Gatson 1 met 1/4 draai tot handstand op 1 legger en 1/4 draai tot handstand op 2 leggers.</p> <p>(Gatson 2)</p>	<p>78.</p>
<p>79. Elke handstand met 1/2 draai (ook met 2s.).</p>	<p>80. Elke 1/1 draai in handstand op twee leggers.</p>	<p>81.</p>	<p>82.</p>	<p>83.</p>	<p>84.</p>
<p>85.</p>	<p>86. Uit handstand op 1 legger 1/2 of 3/4 draai vw of rw tot handstand.</p>	<p>87.</p>	<p>88.</p>	<p>89.</p>	<p>90.</p>
<p>91.</p>	<p>92.</p>	<p>93. Uit handstand salto voorwaarts tot steun of uit handstand met gedraaide greep inloqueren tot steun.</p> <p>(Carballo 2)</p>	<p>94.</p>	<p>95. 5/4 salto voorwaarts gespreid direct tot hang.</p> <p>(Lee Chul Hon/Sasaki)</p>	<p>96.</p>

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

**EG I: Elementen in of door steun op twee leggers.**

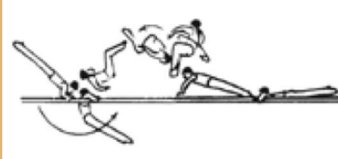

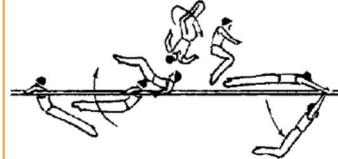

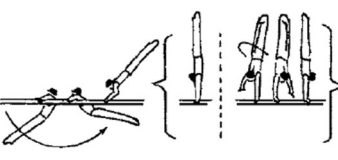
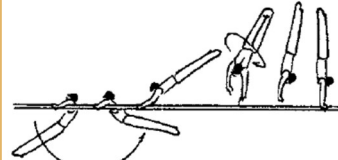
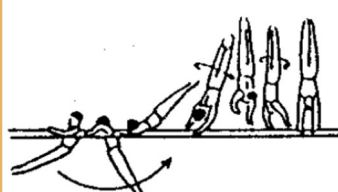
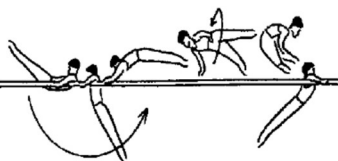
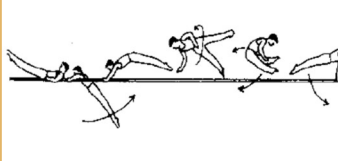
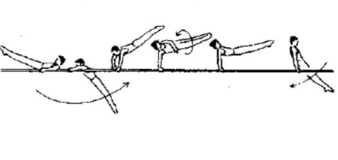
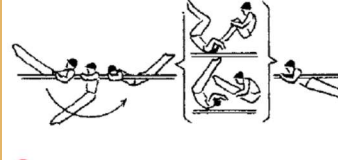

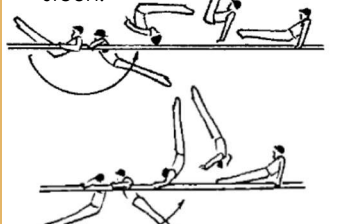
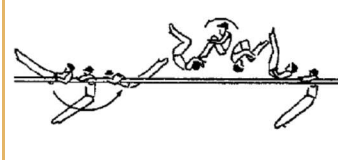

97.	98. 5/4 salto vw gehurkt of gehoekt tot bovenarmhang.  ●	99. Salto voorwaarts tot steun.  ●	100. 5/4 salto voorwaarts gespreid tot bovenarmhang.  ●	101. 5/4 salto voorwaarts gespreid tot buigsteun.  ●	102.
103.	104. Salto voorwaarts gehurkt of gehoekt met 1/4 draai tot hang aan 1 legger.  ●	105. 5/4 salto vw gehurkt of gehoekt tot hang. (Juarez 2)  ●	106. Dubbel salto voorwaarts gehurkt tot bovenarmhang.  ●	107. Dubbel salto voorwaarts gehoekt tot bovenarmhang.  ●	108.
109.	110.	111. 5/4 salto voorwaarts gestrekt tot bovenarmhang  ●	112.	113. Salto voorwaarts met 1/1 draai tot bovenarmhang. (Urzica)  ●	114.
115.	116.	117.	118.	119.	120.

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



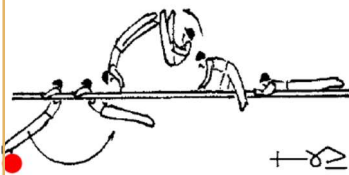
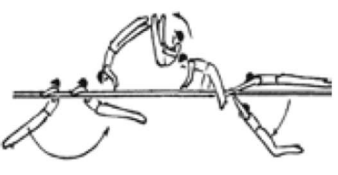
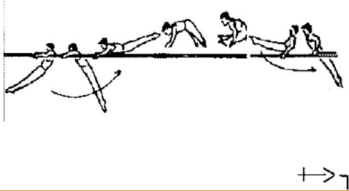
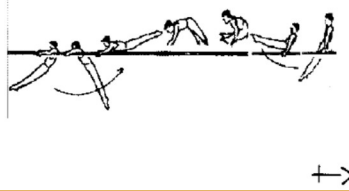
A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

EG II: Elementen beginnend in bovenarmhang.

25.	26.	27.	28. Rol rugwaarts met ½ draai gehurkt tot bovenarmhang.  (Harada)   + 1/2	29. Rol rugwaarts met ½ draai gehurkt tot hang.  (Dalton)   + 1/2	30.
31.	32. Achteropzet tot handstand (ook met ½ draai)  + b	33. Achteropzet met gesprongen ½ draai.  + 1/2 b	34. Achteropzet met gesprongen ¾ draai tot handstand op 1 legger  + 3/4 b	35.	36.
37.	38. Achteropzet met ½ draai en terugspreiden tot bovenarmhang.  + 1/2	39. Achteropzet met ½ draai en terugspreiden tot steun.  + 1/2	40.	41.	42.
43.	44. Achteropzet met ½ draai tot steun.  + 1/2	45. Achteropzet en 5/4 salto vw gehurkt, gehoekt of gespreid tot bovenarmhang. (Yamawaki)   + 5/4	46. Achteropzet en salto vw gehoekt of gestrekt tot steun.  + 8	47. Achteropzet gevolgd door dubbel salto vw tot bovenarmhang.   + 8	48.

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

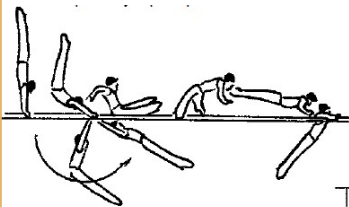
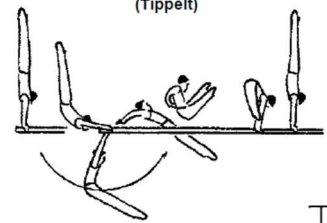
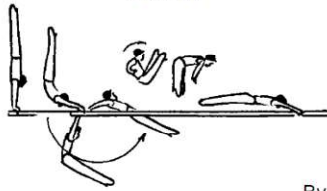
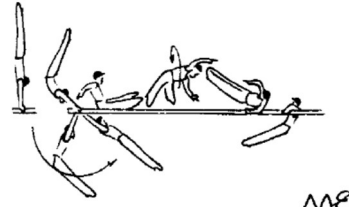
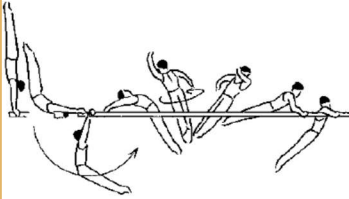
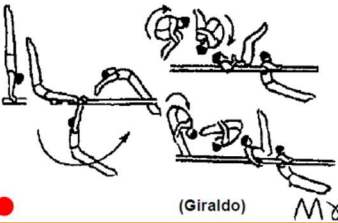
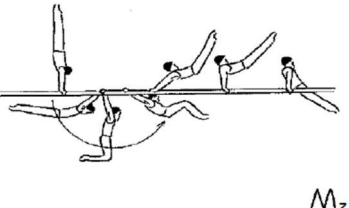
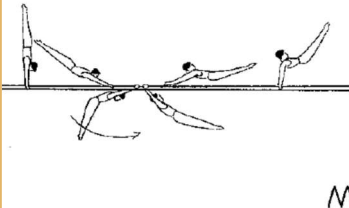
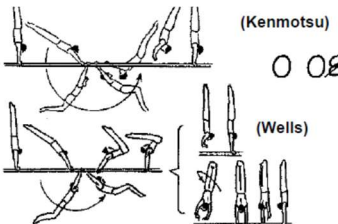
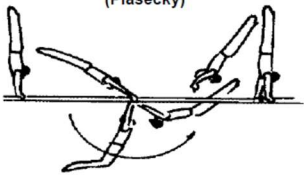
**EG II: Elementen beginnend in bovenarmhang.**

49.	50.	51.	52.	53. Achteropzet en 5/4 salto vw gespreid tot bovenarmhang.  (Pakhniuk 1) 	54. Achteropzet en 5/4 salto vw gespreid tot hang.  (Pakhniuk 2) 
55. Achteropzet overspreiden tot buigsteun.  	56. Achteropzet overspreiden tot steun met gestrekte armen.  	57.	58.	59.	60.
61.	62.	63.	64.	65.	66.
67.	68.	69.	70.	71.	72.



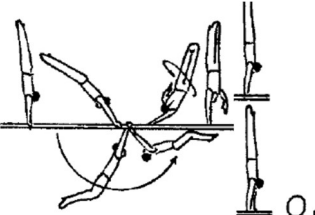
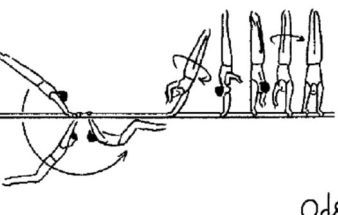
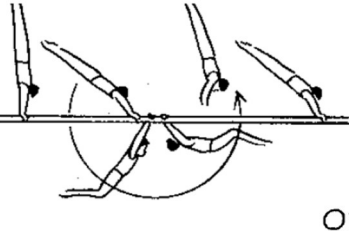
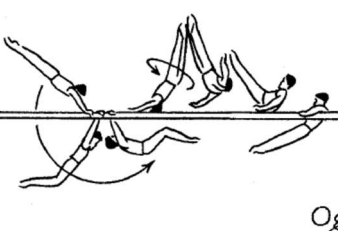
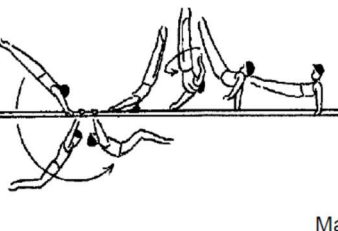
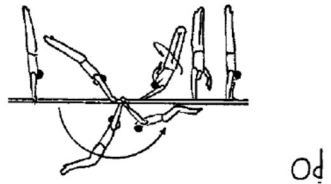
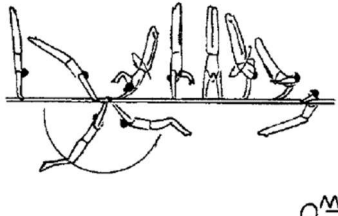
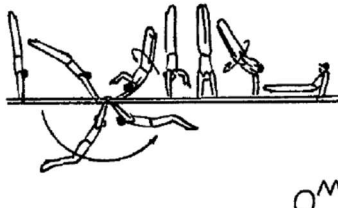
A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

**EG III: Zwaai-elementen door hang aan 1 of 2 leggers en onderzwaaien.**

1.	2.	3. Moy gehoekt met terugspreiden tot buigsteun of bovenarmhang.  T	4. Moy gehoekt met terugspreiden tot handstand. (Tippelt)  T	5. Moy gehoekt met terugspreiden, en vastpakken met gestrekt lichaam op leggerhoogte. (Bhavsar)  Bv	6.
7.	8. Moy gehoekt met terugspreiden met 1/2 draai tot bovenarmhang (ook met gesloten benen).  ME	9. Moy gehoekt met 1/1 draai tot bovenarmhang. (Nolet)  ME ●	10. Moy gehoekt met salto voorwaarts gehurkt, gehoekt of gespreid tot bovenarmhang.  (Giraldo) Mx	11.	12.
13.	14. Moy tot steun met gebogen benen (ook zonder loslaten).  Mz	15. Moy tot steun met gestrekte benen (ook zonder loslaten). (Moy)  M	16.	17.	18.
19.	20.	21. Reuzendraai rugwaarts tot hdst, ook met inkogelen of zonder loslaten (Ook met 1/4, 1/2 draai of tot 1 legger).  (Kenmotsu) O Oe (Wells)	22. Reuzendraai rugwaarts tot handstand op één legger (Verbonden met een healy type element). (Piasecky)  O	23.	24.

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

EG III: Zwaai-elementen door hang aan 1 of 2 leggers en onderzwaaien.

25.	26.	27.	28.	29. Reuzendraai rugwaarts met Diamidov tot handstand, ook tot op één legger.  Od	30. Reuzendraai rugwaarts met Diamidov met ¼ of ½ draai tot handstand  OdE
31.	32.	33.	34.	35.	36.
37.	38. Neerzwaai met salto gestrekt tot hang.  Of	39. Reuzendraai rugwaarts met ½ draai tot bovenarmhang. (Gushiken)  Oξ	40. Reuzendraai rugwaarts met ½ draai tot steun.  Ma	41.	42. Reuzendraai rugwaarts met Diamidov tot handstand, ook tot op één legger (verbonden met een healy type element)  Od
43.	44.	45.	46. Reuzendraai rugwaarts met Makuts tot bovenarmhang. (Dauser)  OMk	47.	48. Reuzendraai rugwaarts met Makuts. (Baumann)  OMk

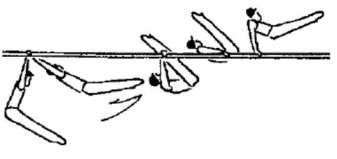
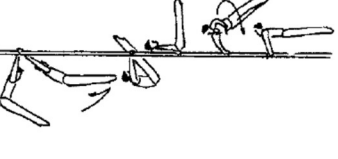
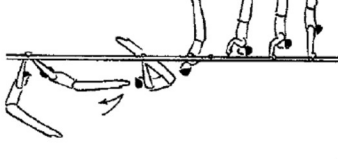

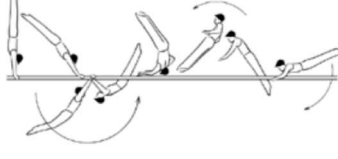
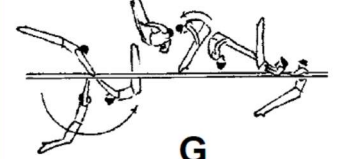





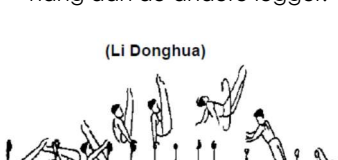
A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

**EG III: Zwaai-elementen door hang aan 1 of 2 leggers en onderzwaaien.**

49.	50. Reuzendraai rugwaarts met overspreiden tot bovenarmhang.  ● ○ <sub>2</sub>	51.	52. Reuzendraai rugwaarts met overspreiden tot steun  (Korolev) ● ○ <sub>2</sub>	53. Reuzendraai rugwaarts met ½ draai en terugspreiden tot bovenarmhang.  (Sosa) ● ○ <sub>2</sub>	54.  So
55.	56.	57.	58. Reuzendraai rugwaarts met dubbelsalto gehurkt tot bovenarmhang.  (Belle) ● ○ <sub>ell</sub>	59. Belle gehoekt  ● ○ <sub>ellv</sub>	60. Belle met 1/1 draai.  (Quintero) ● G Q
61.	62.	63. Reuzendraai rugwaarts met salto met ½ draai tot hang aan het leggereinde.  (Chartrand) ● Ch	64. Reuzendraai rugwaarts met salto gehurkt of gehoekt met ½ draai tot bovenarmhang.  ● ○ <sub>ell</sub>	65. Reuzendraai rugwaarts met salto gehurkt of gehoekt met ½ draai direct tot hang.  ● ○ <sub>ell</sub>	66. Reuzendraai rugwaarts met ½ draai en 3/2 salto voorwaarts tot bovenarmhang  (Tanaka) ● Ta
67.	68.	69.	70.	71. Reuzendraai rugwaarts met salto gehurkt of gehoekt met 1/2 draai tot steun.  (Torres) ● ○ <sub>ell</sub>	72.

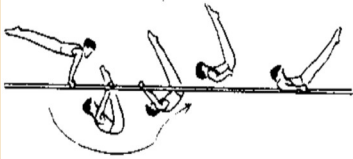
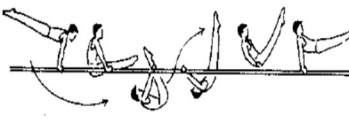
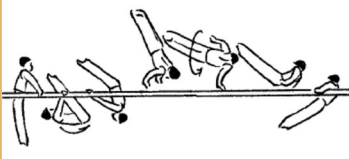
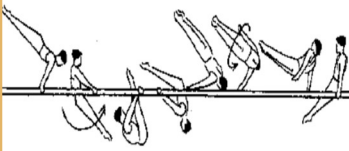



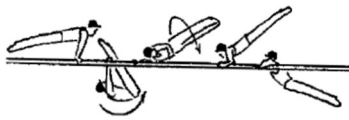
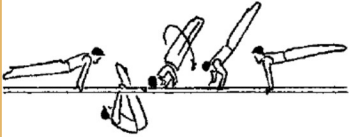
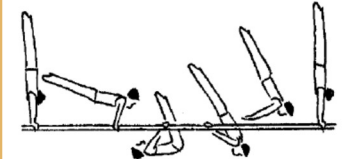
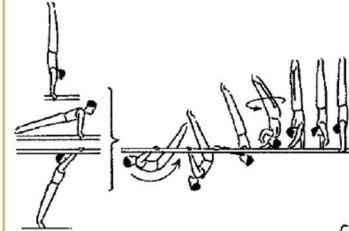
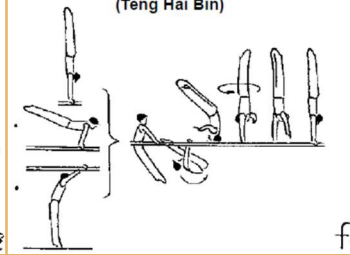


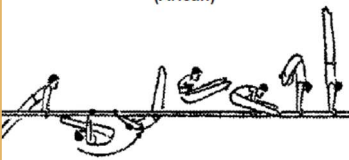


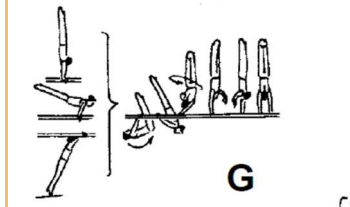
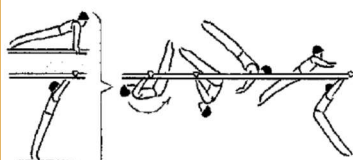
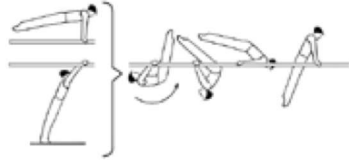
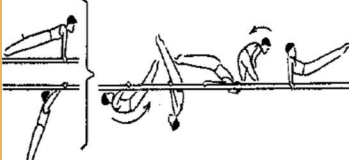

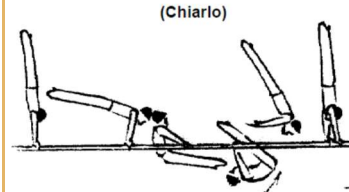
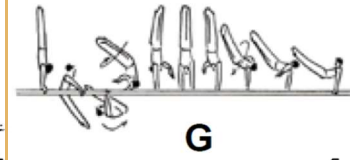
A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

**EG III: Zwaai-elementen door hang aan 1 of 2 leggers en onderzwaaien.**

73. Zweefkip op 1 of 2 liggers. 	74. Zweefkip met 1/2 draai tot steun. 	75. Zweefkip rugwaarts tot handstand. 	76. 	77. Reuzendraai rugwaarts met salto gestrekt met 1/2 draai tot bovenarmhang.  (Fokin)	78. Reuzendraai rugwaarts met 1/2 draai en 3/2 salto gehoekt vw tot bovenarmhang.  (Esparza) <b>G</b>
79.	80. Zweefkip uitspreiden tot handstand. 	81. Zweefkip uitspreiden tot hang.  (Okuba)	82.	83.	84.
85.	86. Zweefkip aan 1 ligger door spreidhoeksteun tot handstand. 	87. Zweefkip door hoeksteun tot handstand. 	88. Zweefkip door hoeksteun en gesprongen 1/4 draai tot handstand. 	89.	90.
91.	92. Zweefkip door spitz en gesprongen 1/2 draai tot hang aan de andere legger.  (Li Donghua)	93.	94.	95.	96.


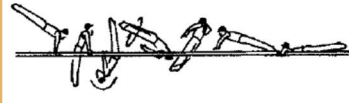
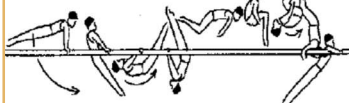


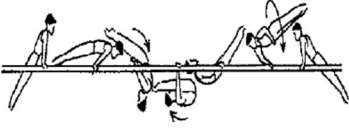
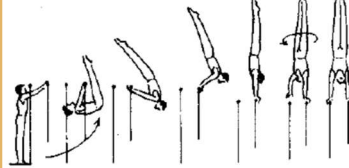
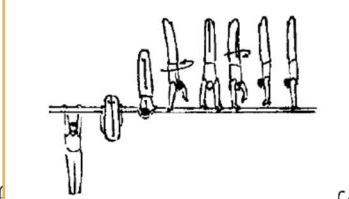
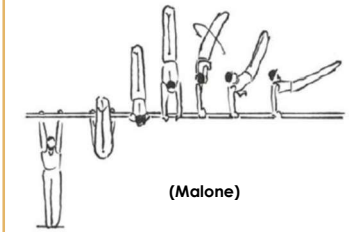
A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

**EG III: Zwaai-elementen door hang aan 1 of 2 leggers en onderzwaaien.**

<p>97. Ondersprong tot bovenarmhang</p>  <p>U</p>	<p>98. Ondersprong tot steun.</p>  <p>U!</p>	<p>99. Stut met ½ draai tot bovenarmhang</p>  <p>f</p>	<p>100. Stut met ½ draai tot steun achter.</p>  <p>f  </p>	<p>101.</p> 	<p>102.</p> 
<p>103.</p> 	<p>104. Ondersprong met ½ draai tot bovenarmhang.</p>  <p>UE</p>	<p>105. Ondersprong met ½ draai tot steun.</p>  <p>UE</p>	<p>106. Stut tot handstand, ook naar 1 legger of met ¼ draai.</p>  <p>f fe</p>	<p>107. Stut met ½ of 3/4 draai tot handstand.</p>  <p>fε</p>	<p>108. Stut met 1/1 draai tot handstand. (Teng Hai Bin)</p>  <p>fε</p>
<p>109.</p> 	<p>110.</p> 	<p>111. Ondersprong met uitspreiden tot handstand. (Arican)</p>  <p>U&gt;</p>	<p>112.</p> 	<p>113.</p> 	<p>114. Stut met 5/4 draai tot handstand. (Zhou Shixiong)</p>  <p>G fε</p>
<p>115. Stut tot hang.</p>  <p>f!</p>	<p>116. Stut tot steun.</p>  <p>f!</p>	<p>117. Stut met overspreiden tot steun.</p>  <p>f&gt;</p>	<p>118.</p> 	<p>119. Stut tot handstand op één legger (verbonden met een healy type element). (Chiarlo)</p>  <p>f.</p>	<p>120. Stut tot handstand gevolgd door Makuts. (Yamamuro)</p>  <p>G fM</p>

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

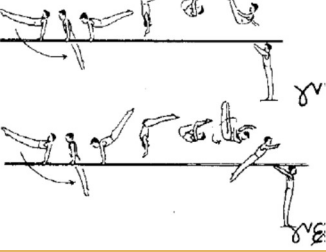
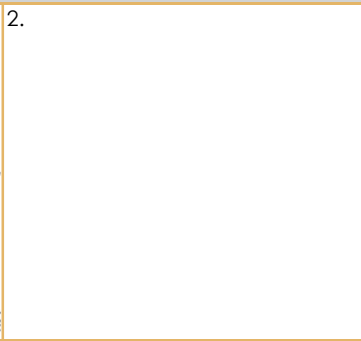
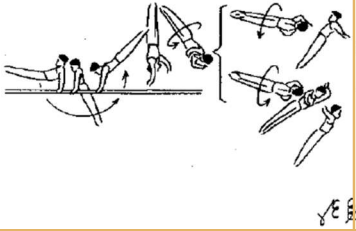
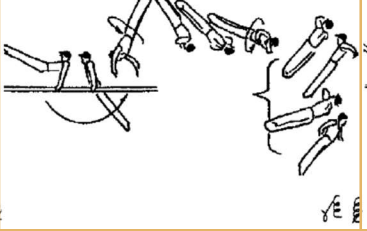
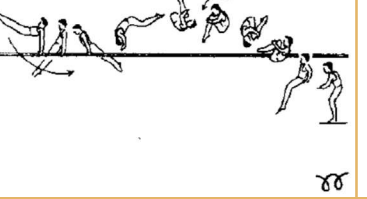
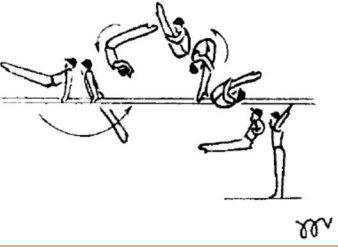
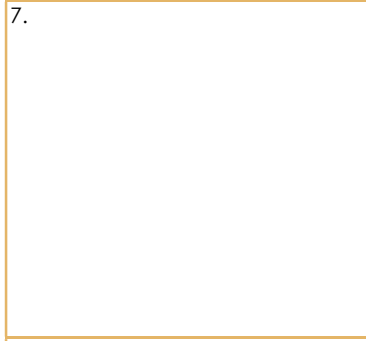
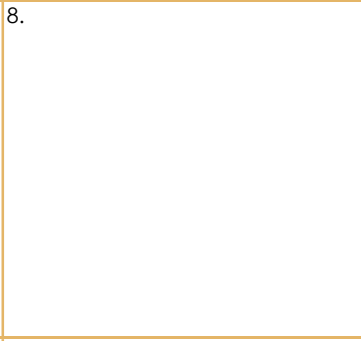
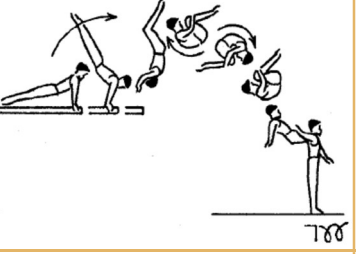
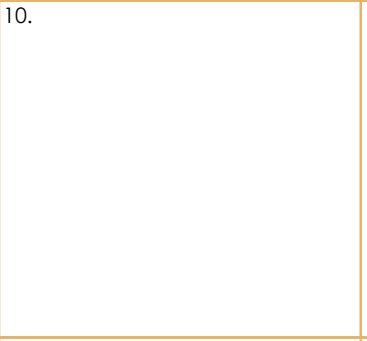
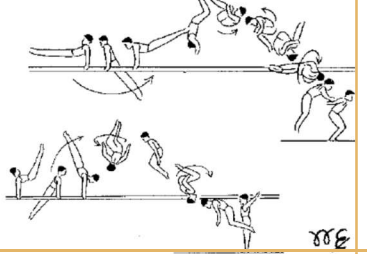
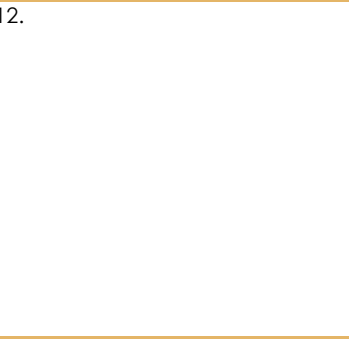
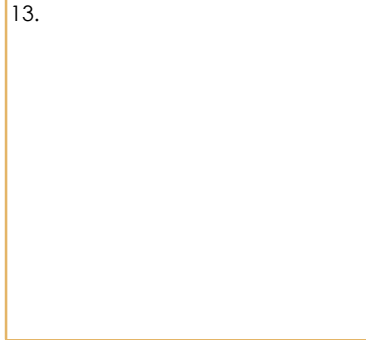
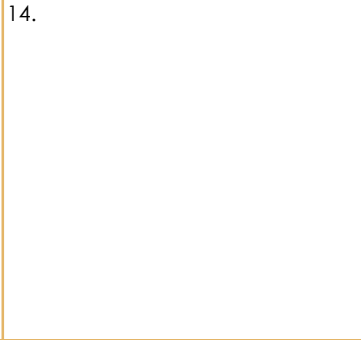
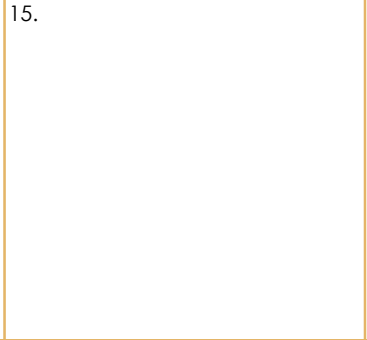
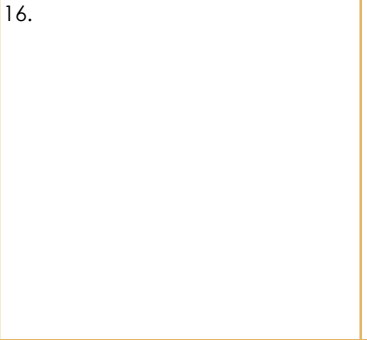
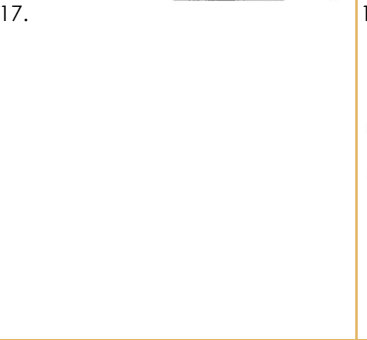
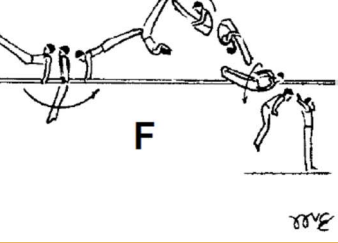
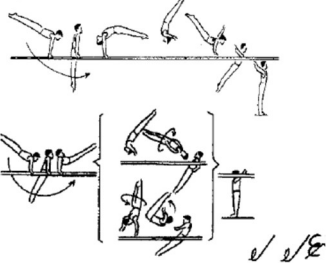
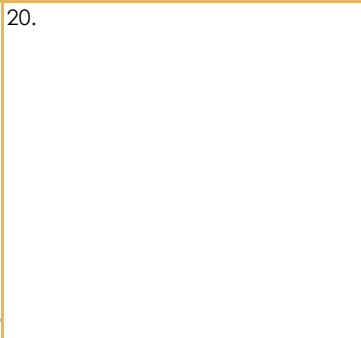
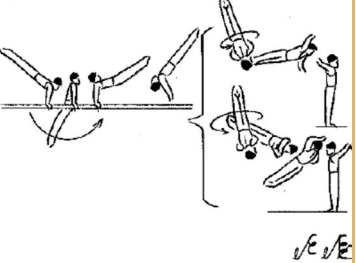
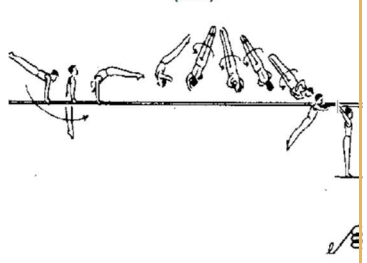
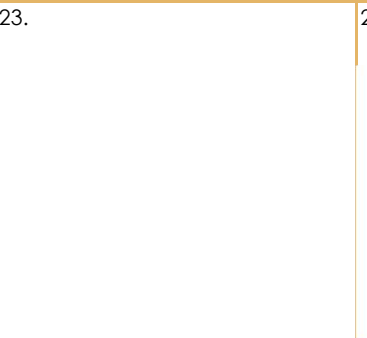
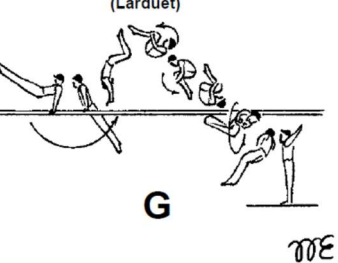
**EG III: Zwaai-elementen door hang aan 1 of 2 leggers en onderzwaaien.**

121.	122.	123. Stut rol rw met gehurkte ½ draai tot bovenarmhang  (Gagnon)   Ga	124. 123. Stut rol rw met gestrekte ½ draai tot bovenarmhang  (Gagnon 2)   Ga 2 ●	125. Stut met salto gehurkt rw tot bovenarmhang.  (Tejada)   f ●	126. 125. Stut met salto gehoekt rw tot bovenarmhang.  (Juarez 1)   f ●
127. Stut voorwaarts tot steun.   r	128. Stut voorwaarts met ½ draai tot steun.   r	129.	130. Stut met ¼ draai tot handstand.   r	131. Stut met ½ of ¾ draai tot handstand.  (Nguyen)   rf	132.
133.	134.	135.	136.	137. Stut tot handstand en terugvallen naar steun met ¼ draai  (Malone)   r	138.
139.	140.	141.	142.	143.	144.



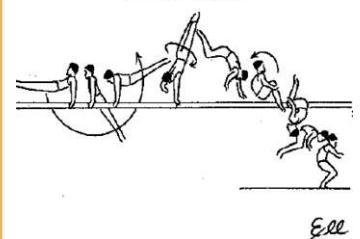
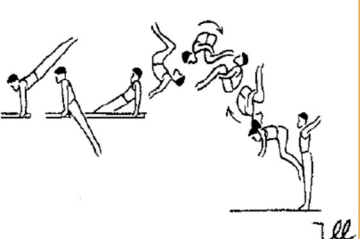
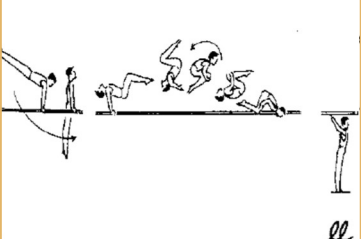
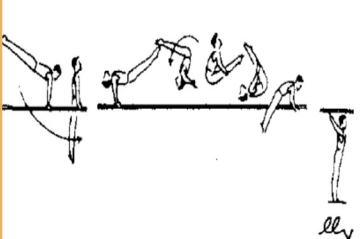
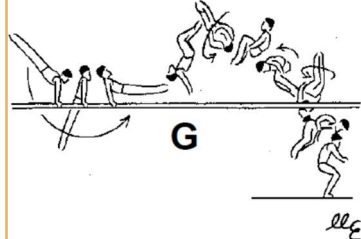
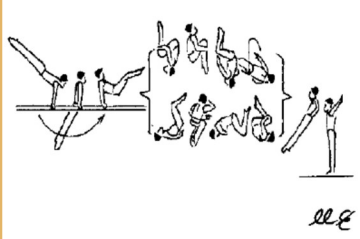
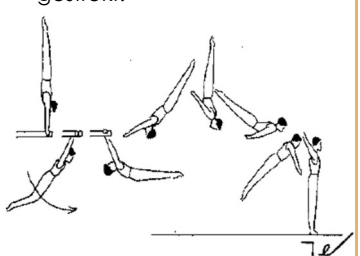
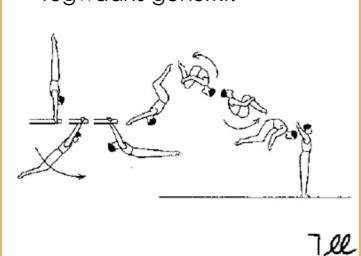
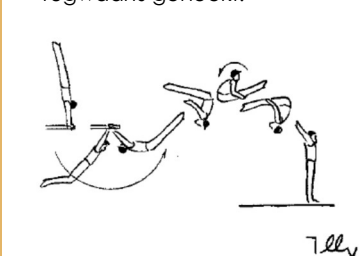

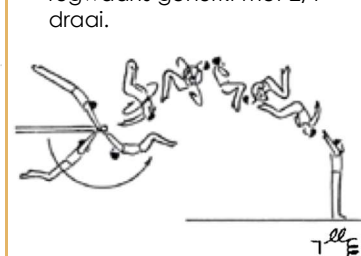
A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

EG IV: Afsprongen.

<p>1. Salto voorwaarts gehoekt of gestrekt, ook met ½ draai.</p> 	<p>2.</p> 	<p>3. Salto voorwaarts gehoekt of gestrekt met 1/1 of 3/2 draai.</p> 	<p>4. Salto voorwaarts gehoekt of gestrekt met 2/1 of 5/2 draai.</p> 	<p>5. Dubbelsalto voorwaarts gehurkt.</p> 	<p>6. Dubbelsalto voorwaarts gehoekt. (Belyavskiy)</p> 
<p>7.</p> 	<p>8.</p> 	<p>9. Dubbelsalto voorwaarts gehurkt op het leggereinde.</p> 	<p>10.</p> 	<p>11. Dubbelsalto vw gehurkt met ½ draai of ½ draai en dubbelsalto rw.</p> 	<p>12.</p> 
<p>13.</p> 	<p>14.</p> 	<p>15.</p> 	<p>16.</p> 	<p>17.</p> 	<p>18. Dubbelsalto voorwaarts gehoekt met ½ draai (Dalaloyan)</p> 
<p>19. Salto rugwaarts gehoekt of gestrekt, ook met ½ draai.</p> 	<p>20.</p> 	<p>21. Salto rugwaarts gehoekt of gestrekt met 1/1 of 3/2 draai.</p> 	<p>22. Salto rugwaarts gehoekt of gestrekt met 2/1 draai (Kan)</p> 	<p>23.</p> 	<p>24. Dubbelsalto voorwaarts gehurkt met 1/1 draai. (Larduet)</p> 

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

**EG IV: Afsprongen.**

25.	26.	27.	28. Handstandwenden en salto rugwaarts gehurkt of gehoekt <i>(Roethlisberger)</i>	29.	30.
			 <p style="text-align: right;"><i>Eell</i></p>		
31.	32. Dubbelsalto rugwaarts gehurkt op het leggereinde.	33. Dubbelsalto rugwaarts gehurkt.	34. Dubbelsalto rugwaarts gehoekt.	35.	36. Dubbelsalto rugwaarts gehurkt met 1/1 draai. <i>(Hiroyuki Kato)</i>
	 <p style="text-align: right;"><i>7ell</i></p>	 <p style="text-align: right;"><i>ell</i></p>	 <p style="text-align: right;"><i>ellv</i></p>		 <p style="text-align: right;"><i>ellE</i></p>
37.	38.	39.	40. Dubbel salto rw met 1/2 draai, of salto rw, 1/2 draai en dan salto vw gehurkt	41.	42.
			 <p style="text-align: right;"><i>ellE</i></p>		
43. Uit hang aan het leggereinde salto rugwaarts gestrekt.	44.	45. Uit hang aan het leggereinde dubbelsalto rugwaarts gehurkt.	46. Uit hang aan het leggereinde dubbelsalto rugwaarts gehoekt.	47. Uit hang aan het leggereinde dubbelsalto rugwaarts gehurkt met 1/1 of 1/2 draai.	48. Uit hang aan het leggereinde dubbelsalto rugwaarts gehurkt met 2/1 draai.
 <p style="text-align: right;"><i>7e</i></p>		 <p style="text-align: right;"><i>7ell</i></p>	 <p style="text-align: right;"><i>7ellv</i></p>	 <p style="text-align: right;"><i>7ellE</i></p>	 <p style="text-align: right;"><i>7ellE</i></p>



## Sectie 15: Rekstok



Hoogte: 260 cm vanaf bovenkant mat, 280 cm vanaf de vloer

### Artikel 15.1 Beschrijving van een oefening

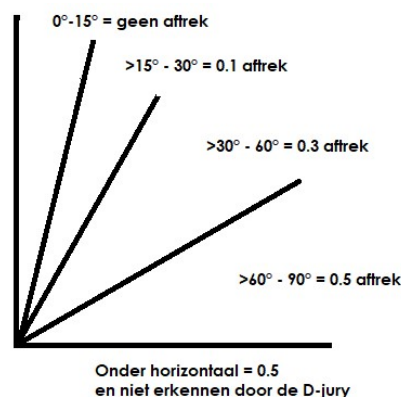
Een moderne rekstok oefening moet een dynamische oefening zijn die volledig bestaat uit vloeiende overgangen tussen zwaai-, draai- en vluchtelementen, waarbij elementen dichtbij de stok en ver van de stok worden afgewisseld en er in verschillende grepen wordt geturnd, zodat alle mogelijkheden van het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

### Artikel 15.2 Inhoud en opbouw

#### Artikel 15.2.1 Informatie over de presentatie van de oefening

1. De turner moet aanspringen of geholpen worden tot een stille of zwaaiende hang aan de rekstok, vanuit stand met de benen bij elkaar of vanuit een korte aanloop, maar dit altijd met een goede lichaamshouding. De beoordeling begint op het moment dat de turner de grond verlaat. Opzwaaien aan het begin van de oefening bestaande uit maximaal drie zwaaien zijn toegestaan zonder aftrek. Voor extra zwaaien geldt een aftrek van 0,3.
2. Overige verwachtingen voor zowel de uitvoering als de samenstelling van de oefening zijn:
  - a) De oefening moet volledig bestaan uit zwaaien zonder stops en pauzes
  - b) Afwijkingen in zwaaien tot of door handstand, ook met draaien:
 

0° - 15°	= geen aftrek
>15° - 30°	= - 0.1
>30° - 60°	= - 0.3
>60° - 90°	= - 0.5
Onder horizontaal	= - 0.5 en niet erkennen door de D-jury



- c) Vluchtelementen moeten een duidelijke stijging van het lichaam laten zien gedurende de vluchtfase.
- d) Opzwaaien of achterzwaaien die simpelweg de zwaairichting veranderen en een terugzwaai in de andere richting tot gevolg hebben, worden

bestraft (als samenstellingsfouten) met 0.3 punt aftrek per keer.

Voorbeelden van dit soort opzwaaien en achterzwaaien zijn:

- Na een kip met opzwaai of een achteropzet, terugzwaaien naar reuzendraai, Stalder, losom, ½ draai naar ellegreep, etc.
- Na een achterzwaai in hang, omspringen tot bovengreep en zwaai voorwaarts, Stalder, losom, etc.

(Ook moeten aftrekpunten voor graden afwijkingen worden gegeven als de handstand niet bereikt wordt)

- Elk vluchtelement met een salto over de stok dient gevolgd te worden door een reuzendraai of een ander vluchtelement. Gebeurt dit niet, dan wordt er 0.3 aftrek door de E-jury gegeven.
  - Bij alle Adler-elementen is het niet verplicht om het insteken te starten vanuit handstand.
- Een volledige lijst van fouten en aftrekken die van toepassing zijn op de presentatie van de oefening is te vinden in sectie 9 en de samenvatting van aftrekken in artikels 9.4 en 15.3

### Artikel 15.2.2 Informatie over de D-score

- De elementgroepen (EG) zijn:
  - Lange zwaaien met en zonder draaien
  - Vluchtelementen
  - Elementen dichtbij de stok en Adler-elementen
  - Afsprongen
- Informatie over verbindingsbonus (CV):  
Verbindingsbonus kan alleen worden toegekend in de volgende situaties:

Vlucht			Vlucht		Verbindings-bonus
C-waarde	+		C of hoger	=	0.1
of vice versa					
D of hoger	+		D of hoger	=	0.2

Adler elementen			Vlucht		Verbindings-bonus
D of hoger	+		D	=	0.1
D of hoger	+		E of hoger	=	0.2

De elementen moeten binnen de 10 tellende elementen zitten.

- Extra informatie en regelingen:
  - Tenzij anders aangegeven hebben elementen dezelfde waarde en identificatienummer als ze worden uitgevoerd vanuit handstand, achterzwaai of een andere positie.
  - Tenzij anders aangegeven hebben elementen dezelfde waarde en identificatienummer als ze worden uitgevoerd in een verkeerde greep of een atypische greep.

- c) Elementen die eindigen in een dubbele ellegreep hebben een waarde die één letter hoger is dan hetzelfde element dat eindigt in mix-ellegreep.
- d) Het starten van vluchtelementen in alle greep varianten hebben dezelfde waarde en identificatienummer als het starten of opnieuw herpakken met twee handen.
- e) Tenzij anders aangegeven, heeft het herpakken met alle greep varianten dezelfde waarde en identificatienummer als het herpakken met twee handen.
- f) Alle Endo-, Stalder-, Weiler- en Kip-elementen met draai worden gesplitst in twee elementen, behalve Stalder- Rybalko.

Voorbeelden:

Endo + 1/1 draai naar ellegreep = B + C

Stalder + ½ draai naar ellegreep = B + B

- g) Bij gesprongen elementen tot handstand die een draai bevatten, moet de draai gestart worden gedurende de hop en mag pas met de tweede hand worden vastgepakt nadat de draai voltooid is. Het herpakken mag initieel met één hand starten waarna de tweede hand volgt zodra de draai voltooid is. Een gesprongen element wordt als gereed beschouwd wanneer beide handen de stok weer vast pakken.
- h) Verduidelijkingen voor gesprongen elementen met een draai (Quast- en Rybalko).

Quast:

- Er moet een duidelijke hop geturnd worden met een vloeiende draai, niet met een draai op de steunarm.

Rybalko (Reuzendraai in bovengreep gesprongen met 1½ naar ellegreep ):

- Voorwaarde is beide handen in mix-ellegreep of ellegreep in de eindpositie.
- Er moet een duidelijke hop geturnd worden met een vloeiende draai, niet met een draai op de steunarm.
- Gesprongen reuzendraai in bovengreep met 3/2 draai naar eenarmige reuzenzwaai (Rybalko naar éénarmige reuzendraai) heeft dezelfde waarde en plaatje als Rybalko naar ondergreep of mix-ellegreep (element 1.51).
- Een gesprongen reuzendraai in bovengreep met meer dan 3/2 draai is verboden (2/1 en meer draaien).
- Deze regel is ook van toepassing op alle Stalder met gesprongen 3/2 draai (in ellegreep = Rybalko) elementen.
- i) Rybalko of Piatti vanuit Stalder met gesloten benen zijn niet toegestaan.
- j) Draai-elementen in een eenarmige steun moeten als gereed worden beschouwd op het moment dat de turner de stok met de tweede hand vastpakt.
- k) Bij Piatti-elementen uit een zitdraai is het niet toegestaan om de stok met de voeten aan te raken.

- 4. Vluchtelementen vanuit ellegreep en afsprongen vanuit ellegreep of ruglingse hang hebben dezelfde waarde als dezelfde elementen geturnd uit normale greep.

5. Speciale herhalingen:
  - a) Er mogen maximaal twee Adler-elementen geturnd worden. De twee Adler-elementen met de hoogste waarde in de oefening worden geteld.
  - b) Elementen met draaien mogen gedurende de oefening slechts met één greep variatie getoond worden. Wanneer later in de oefening eenzelfde element met een andere greep variatie wordt getoond, dient alléén het element met de hoogste waarde geteld te worden. Voorbeelden:
    - Als een Rybalko tot dubbele ellegreep wordt uitgevoerd en later een Rybalko tot mix-ellegreep, dan dient alléén de Rybalko tot dubbele ellegreep geteld te worden.
  - c) Er zijn slechts twee Tkatchev of Piatti vluchtelementen toegestaan. Er zijn slechts twee Kovacs vluchtelementen toegestaan. Drie van de genoemde vluchtelementen zijn toegestaan als er twee in rechtstreekse verbinding geturnd worden.

Voorbeelden:

    - Kolmann en daarna Kovacs + Gaylord II.
    - Kolmann +Kovacs en daarna Cassina.
    - Tkatchev gestrekt + Tkatchev en daarna Liukin.
    - Tkatchev + Gienger en daarna Tkatchev gestrekt en daarna Piatti
6. Het herpakken van een Tkatchev-elementen met een ½ draai of Yamawaki-elementen met een ½ draai zonder voldoende draai en/of zonder doorzwaaien naar handstand (of direct verbonden met een ander vluchtelement) zal niet erkend worden en geen waarde toegekend krijgen.
7. Bij een ellegreep-reuzendraai die direct na een Adler of een draai naar ellegreep wordt geturnd, is een zwaai over de stok in ellegreep vereist om waarde toegekend te krijgen.
8. Een Zou Li Min die uitgevoerd wordt met onvoldoende draai (meer dan 90° afwijking in de eerste hele draai) wordt niet geteld door de D-jury en krijgt 0.5 aftrek van de E-jury. Het element mag niet afgewaardeerd worden naar een reuzendraai voorover aan één arm in ondergreep (B-waarde).

Zou Li Min (element I.27) kan niet worden gecombineerd met een ander element om voor waardeverhoging in aanmerking te komen.
9. De Yamawaki krijgt geen aftrek wanneer deze volledig gestrekt en volledig verticaal over de stok geturnd wordt. Een hoek in het lichaam of het niet volledig verticaal over de stok turnen wordt bestraft door de E-jury en kan zelfs leiden tot het afwaarderen naar een B-element.
10. Vluchtelementen krijgen altijd een waarde wanneer er een duidelijke hangfase getoond wordt voordat de turner valt.
11. Voor herkenning van Endo in ellegreep door de handstand (element III.93) geldt dat bij de inzet van het element de handen in ellegreep zijn en vervolgens de stok in el-grip gepasseerd moet worden.

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

Voorbeelden:

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

## Artikel 15.3 Specifieke aftrekpunten voor rekstok

### D-jury

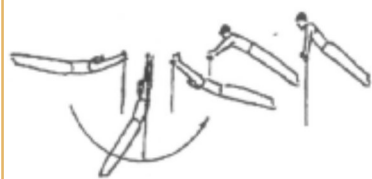
### E-Jury

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

## Nederlandse tA-elementen

EG I

1. Achteropzet tot steun



2. ¼ reuzendraai vanuit steun



3. Reuzendraai voorwaarts in gekruiste greep (ook met ½ draai)



4.

5.

EG II

1.

2.

3.

4.

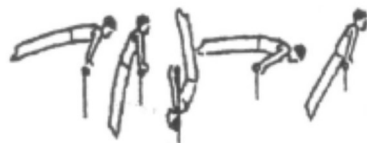
5.

EG III

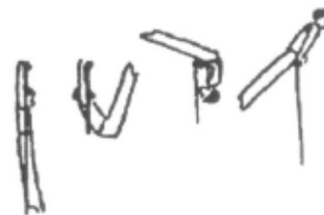
1. Heupdraai voorover



2. Heupdraai achterover



3. Vanuit strek-/buighang borstswaartsomtrekken



4. Kip uit zwaai



5. Stille kip

EG IV

1. Salto voorwaarts gehurkt (ook met draai)



2. Salto achterwaarts gehurkt (ook met draai)



3.

4.

5.



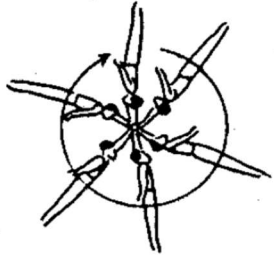
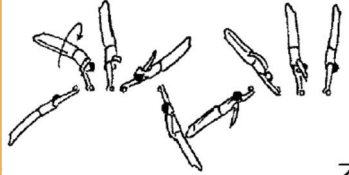
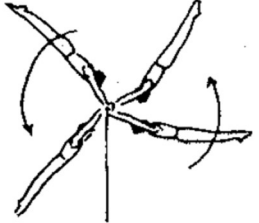
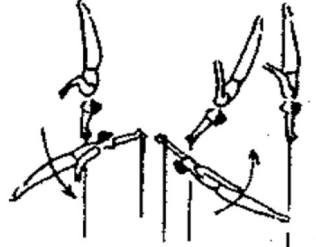
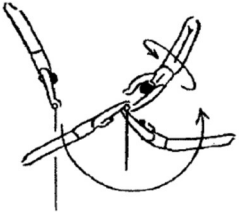
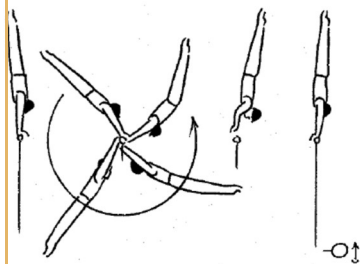
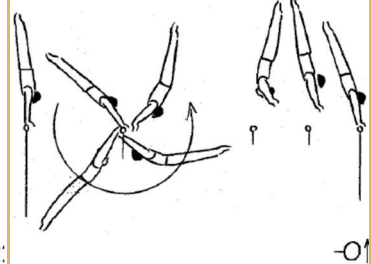
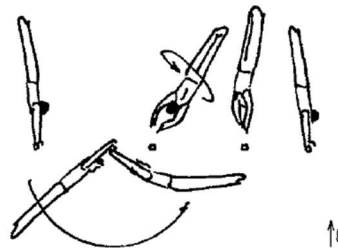


A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

**EG I: Lange zwaaien met of zonder draaien.**

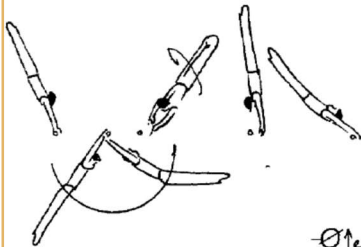
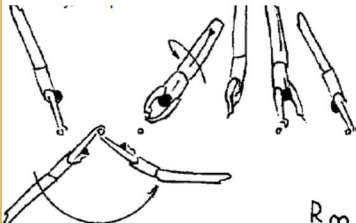
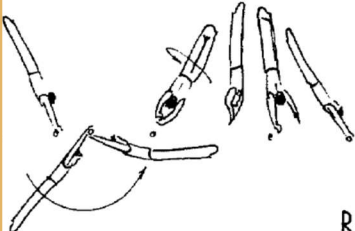

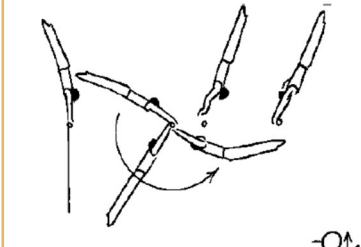
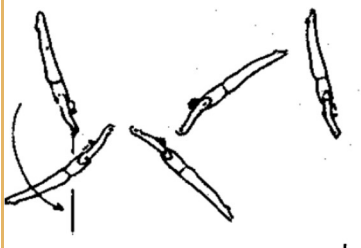
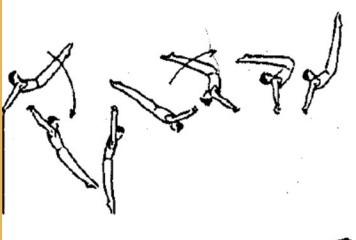
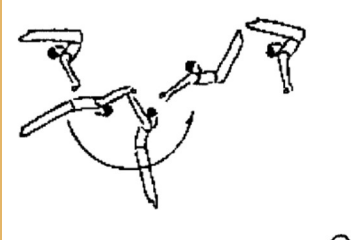
<p>1. Achteropzet tot handstand</p>	<p>2. Achteropzet met 1/1 draai tot handstand ook tot mixgreep</p>	<p>3.</p>	<p>4.</p>	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7. Achteropzet met 1/2 draai tot handstand</p>	<p>8. Zwaai rw en pirouette tot hang</p>	<p>9. Zwaai rw en pirouette tot steun</p>	<p>10.</p>	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13. Reuzendraai voorwaarts</p>	<p>14. Reuzendraai voorwaarts met 1/1 draai tot mixgreep.</p>	<p>15. Reuzendraai voorwaarts met 1/1 draai tot ellegreep.</p>	<p>16.</p>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19. Reuzendraai voorwaarts met 1/2 draai door de handstand.</p>	<p>20. Gesprongen reuzendraai vw (ook met 1/2 draai).</p>	<p>21. Gesprongen reuzendraai voorwaarts met 1/1 draai</p>	<p>22.</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>

**EG I: Lange zwaaien met of zonder draaien.**

<p>25.</p>	<p>26. Reuzendraai voorwaarts aan 1 arm in ondergreep (360°)</p> 	<p>27. Uit reuzendraai aan 1 arm 1/1 draai tot ellegreep en 1/1 draai tot ondergreep.</p> <p style="text-align: center;">(Zou Li Min)</p> 	<p>28.</p>	<p>29.</p>	<p>30.</p>
<p>31. Reuzendraai rugwaarts.</p> 	<p>32. Reuzendraai rugwaarts aan 1 arm (360°)</p> 	<p>33.</p>	<p>34.</p>	<p>35.</p>	<p>36.</p>
<p>37. Reuzendraai rugwaarts met 1/2 draai</p> 	<p>38.</p>	<p>39.</p>	<p>40.</p>	<p>41.</p>	<p>42.</p>
<p>43. Reuzendraai rugwaarts en sprong tot ondergreep.</p> 	<p>44. Gesprongen reuzendraai rugwaarts</p> 	<p>45. Gesprongen reuzendraai rw. met 1/1 draai</p> <p style="text-align: center;">(Quast)</p> 	<p>46.</p>	<p>47.</p>	<p>48.</p>

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------




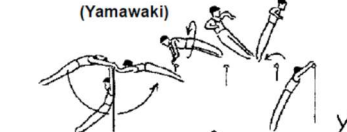
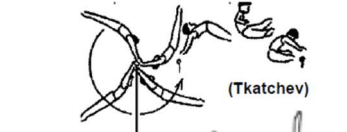




**EG I: Lange zwaaien met of zonder draaien.**

49.	50. Gesprongen reuzendraai rw met 1/2 draai tot ellegreep. 	51. Gesprongen reuzendraai rw met 3/2 draai tot mixgreep of ondergreep 	52. Gesprongen reuzendraai rw met 3/2 draai tot ellegreep. (Rybalko) 	53.	54.
55.	56. Reuzendraai rw en 1/2 draai tot ellegreep. 	57.	58.	59.	60.
61.	62. Reuzendraai voorwaarts en omspringen tot ellegreep. 	63.	64.	65.	66.
67.	68. Reuzendraai in ellegreep. 	69. Reuzendraai in ruglingse hang (Russenreus). 	70. Reuzendraai rw in ruglingse hang (Tsjechen reus) 	71.	72.

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

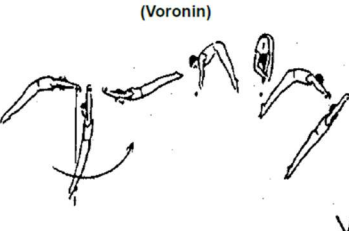
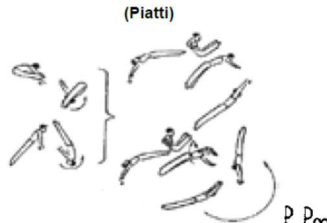
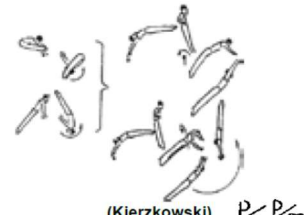
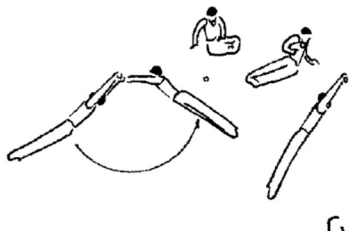

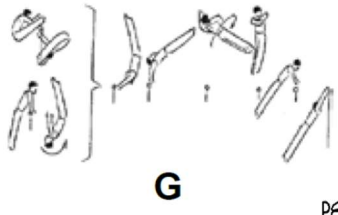
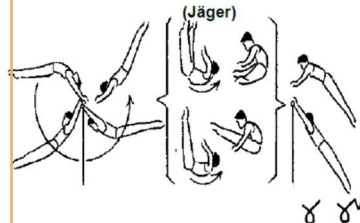
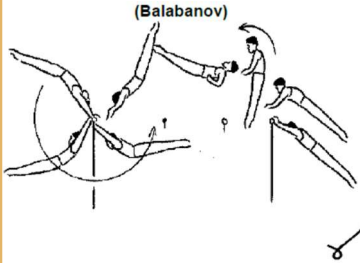
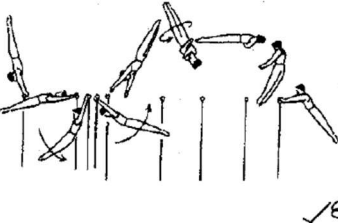
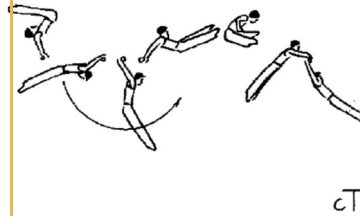
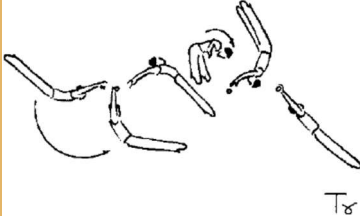
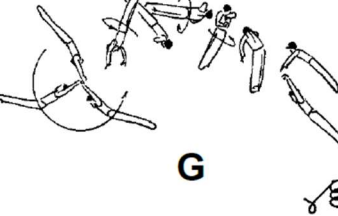
**EG I: Lange zwaaien met of zonder draaien.**

<p>73. Reuzendraai rugwaarts met inkogelen en uitkogelen.</p>	<p>74. Steineman met 1/2 draai tot steun</p> <p>(Ono)</p>	<p>75. Reuzendraai in ellegreep en 1/1 draai tot gemengde greep.</p>	<p>76. Tsjechen reuzendraai met 1/2 draai</p>	<p>77.</p>	<p>78.</p>
79.	80.	81.	82.	83.	84.
85.	86.	87.	88.	89.	90.
91.	92.	93.	94.	95.	96.

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
<b>EG II: Vluchtelementen.</b>					
1.	2. Achteropzet en overspreiden tot hang ruglings 	3. Achteropzet en gespreide hecht met ½ draai tot hang. (ook met ½ draai) (Markelov)  (Principi) M	4.	5.	6. Yamawaki met 1/1 draai tot hang  (Walstrom) YE
7.	8.	9. Markelov gestrekt, ook met ½ draai. (Yamawaki)  (Muñoz - Pozzo) Ym	10.	11.	12.
13.	14.	15. Terugspreiden in de voorzwaai gespreid tot hang, ook met ½ draai.  (Tkatchev) (Lynch) T	16. Tkatchev gestrekt, ook met ½ draai tot mixgreep en achteropzet tot handstand.  (Moznik) T <sub>1</sub> T <sub>2</sub>	17.	18. Tkatchev gestrekt met 1/1 draai. (Liukin)  T <sub>e</sub>
19.	20.	21. Tkatchev gehoekt tot hang, ook met ½ draai.  (Samiloglu) T <sub>m</sub>	22.	23. Tkatchev gestrekt met ½ draai tot dubbel ellegreep. (Kulesza)  T <sub>e</sub>	24.

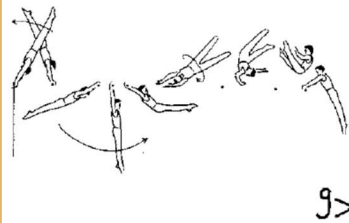
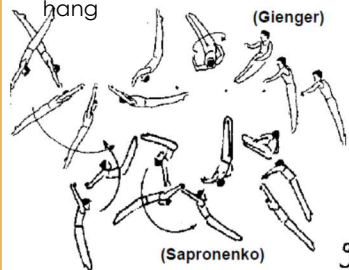
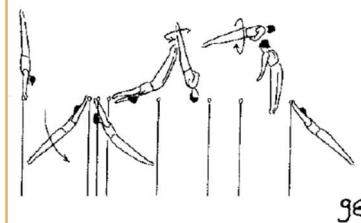
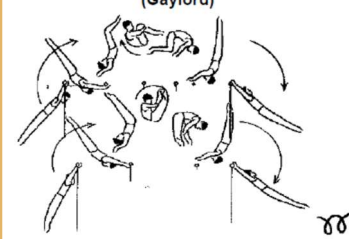
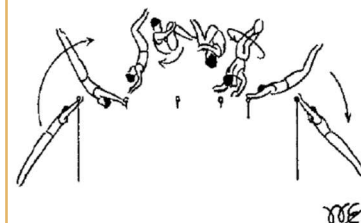
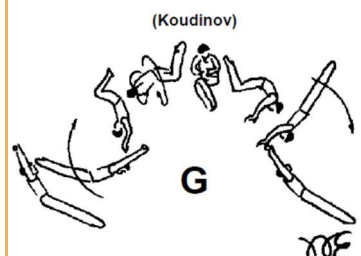
A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

**EG II: Vluchtelementen.**

25.	26. Achteropzet en gesprongen gehoekte ½ draai tot hang  (Voronin)  V	27.	28. Stalder of losom en ktachev, ook met ½ draai..  (Piatti)  P P <sub>m</sub>	29. Piatti gestrekt, ook met ½ draai tot mixgreep en achteropzet tot handstand.  (Kierzkowski)  P P <sub>m</sub>	30.
31.	32. Overkeren  r <sub>v</sub>	33.	34. Piatti geschoekt, ook met ½ draai.  P <sub>v</sub>	35.	36. Piatti gestrekt met 1/1 draai.  (Suarez)  G PE
37.	38.	39. In de achterzwaai salto voorwaarts gehurkt, gehoekt of gespreid tot hang.  (Jäger)  Y Y <sub>v</sub>	40. Jäger gestrekt (ook uit ellegreep).  (Balabanov)  Y	41.	42. Jäger gestrekt met 1/1 draai (ook uit ellegreep).  (Winkler - Pogorelev)  Y <sub>E</sub>
43.	44.	45. Tsjechen reus tot Tkachev  cT	46. In de voorzwaai salto voorwaarts gespreid tot hang. (Xiao Ruizhi)  T <sub>g</sub>	47.	48. Jäger gestrekt met 2/1 draai (ook uit ellegreep).  G Y <sub>E</sub>

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

**EG II: Vluchtelementen.**

49.	50.	<p>51. In de voorzwaai salto rugwaarts gespreid met ½ draai tot hang (Deltchev)</p>  <p style="text-align: right;">g&gt;</p>	52.	53.	54.
55.	56.	<p>57. In de voorzwaai salto rw gehoekt met ½ draai tot hang (Gienger)</p>  <p style="text-align: right;">g</p>	58.	59.	<p>60. Gienger met 1/1 draai. (Deff)</p>  <p style="text-align: right;">ge</p>
61.	62.	63.	<p>64. Salto voorwaarts over de stok gehurkt, gehoekt of gespreid. (Gaylord)</p>  <p style="text-align: right;">gg</p>	65.	<p>66. Gaylord met ½ draai (Pegan)</p>  <p style="text-align: right;">ggE</p>
67.	68.	69.	70.	71.	<p>72. Gaylord met 1/1 draai. (Koudinov)</p>  <p style="text-align: right;">ggE</p>

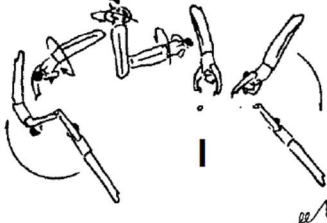
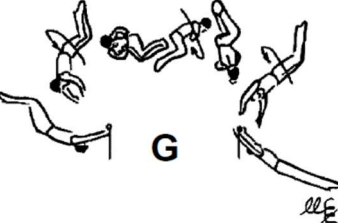


A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

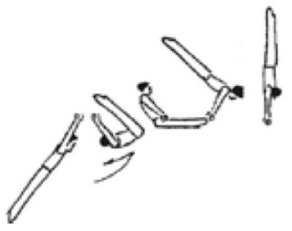


**EG II: Vluchtelementen.**

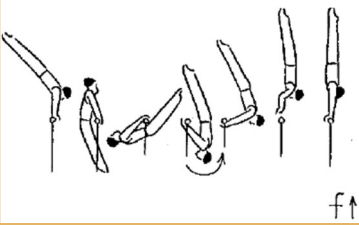
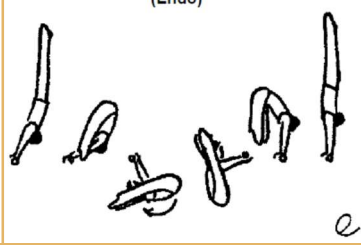
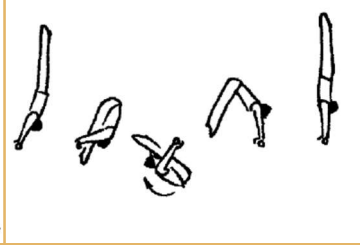
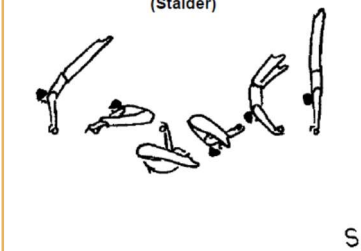

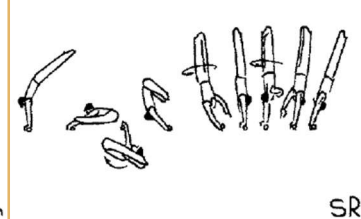
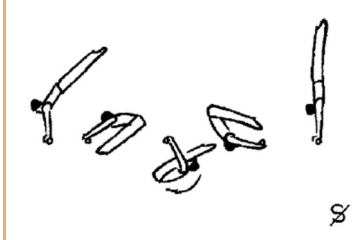
73.	74.	75.	76.	77. Gaylord gehoekt.	78. Pegan gehoekt.  (Maras)  <b>G</b>
79.	80.	81.	82. Salto rw gehurkt met 1/2 draai over de stok.  <b>G</b>	83. Salto rw gehoekt met 1/2 draai over de stok. (Gaylord 2)  <b>Gv</b>	84.
85.	86.	87.	88. Dubbelsalto over de stok.  (Kovacs)  <b>ll</b>	89. Kovacs met 1/1 draai  (Kolman)  <b>ll E</b>	90. Kovacs met 2/1 draai  (Bretschneider)  <b>H</b>  <b>ll E</b>
91.	92.	93.	94.	95. Kovacs gehoekt of gestrekt.  <b>ll</b>	96. Kovacs gehoekt of gestrekt met 1/1 draai. (Cassina)  <b>G</b>  (Pineda - piked)  <b>ll E</b>





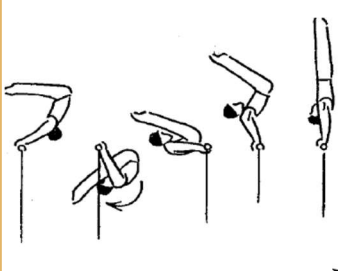
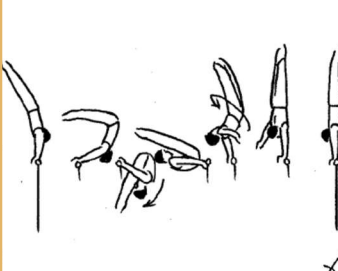
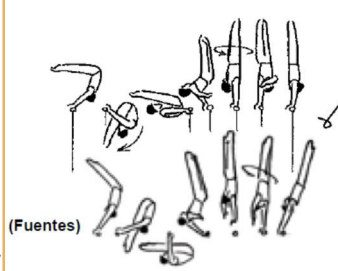
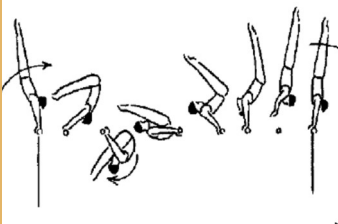
A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
<b>EG II: Vluchtelementen.</b>					
97.	98.	99.	100.	101.	102. Kovacs gestrekt met 2/1 draai. (Miyachi) 
103.	104.	105.	106.	107.	108. Kovacs met 3/2 draai tot mixgreep. (Shaham) 
109.	110.	111.	112.	113.	114.
115.	116.	117.	118.	119.	120.

**EG III: Elementen dicht bij de stok en Adler elementen.**

<p>1. Kip of stille kip tot handstand.</p>  <p style="text-align: right;">n</p>					
	<p>8. Uit handstand losom voorwaarts tot handstand <b>(Weiler)</b></p>  <p style="text-align: right;">u</p>				
<p>13. Uit hang opstutten of losom tot handstand</p>  <p style="text-align: right;">f</p>					

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
<b>EG III: Elementen dicht bij de stok en Adler elementen.</b>					
<p>25. Uit hang opstutten of losom tot handstand en omspringen tot ondergreep.</p>  <p style="text-align: right;">f ↑</p>	26.	27.	28.	29.	30.
31.	<p>32. Gespreide zitdraai voorover door de handstand</p> <p>(Endo)</p>  <p style="text-align: right;">e</p>	<p>33. Gesloten endo</p> 	34.	35.	36.
37.	<p>38. Gespreide zitdraai achterover door de handstand</p> <p>(Stalder)</p>  <p style="text-align: right;">S</p>	39.	<p>40. Stalder met gesprongen 3/2 draai tot gemixte ellegreep.</p>  <p style="text-align: right;">SR<sub>m</sub></p>	<p>41. Stalder met gesprongen 3/2 draai tot ellegreep</p>  <p style="text-align: right;">SR</p>	42.
43.	44.	<p>45. Gesloten stalder</p>  <p style="text-align: right;">S</p>	46.	47.	48.

**EG III: Elementen dicht bij de stok en Adler elementen.**

49.	50.	51.	52.	53.	54.
55.	<p>56. Stalder met hop door handstand</p> 	<p>57. Gesloten stalder met hop door handstand</p> 	58.	59.	60.
61.	62.	<p>63. Disloque door de handstand (Adler)</p> 	<p>64. Adler met 1/2 draai tot handstand in bovengreep</p> 	<p>65. Adler met 1/1 draai tot handstand in ondergreep</p>  <p>(Fuentes)</p>	66.
67.	68.	69.	<p>70. Adler en in de handstand omspringen tot boven- of ondergreep.</p> 	71.	72.

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

**EG III: Elementen dicht bij de stok en Adler elementen.**

73.	74.	75.	76. Adler met 1/1 draai tot handstand in mixgreep (ook gesprongen)  (Baldauf)	77.	78.
79. Ruglingse kip en achteroverdraaien tot ruglingse hang. 	80. Uit ruglingse hang vooropzet tot ruglingse steun. (Steineman) 	81. Invouwen naar gesloten zitdraai en achterover opgooien tot ruglingse hang 	82.	83.	84.
85.	86.	87. Steineman met gesloten zitdraai tot handstand (Koste) 	88.	89.	90.
91.	92. Steineman met terugflanken tot steun of hang 	93.	94.	95.	96.

A = 0.1

B = 0.2

C = 0.3

D = 0.4

E = 0.5

F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8

## EG III: Elementen dicht bij de stok en Adler elementen.

97.

98.

99. Endo in ellegreep

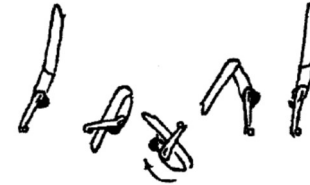
100. Gesloten endo in ellegreep

101.

102.



le



103. Zitdraai voorwaarts en uitspreiden tot hang of steun.

104. Zitdraai voorwaarts en uitspreiden tot handstand.

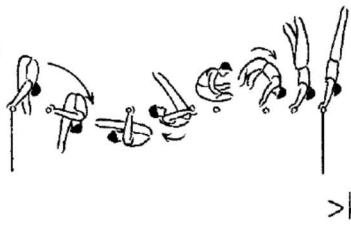
105. Zitdraai voorwaarts en uitspreiden met ½ draai tot handstand.  
(Carballo)106. Carballo met ½ draai tot mixgreep  
(Quintero)

107. Quintero tot ellegreep

108.



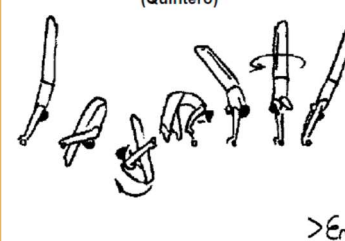
&gt;i &gt;!



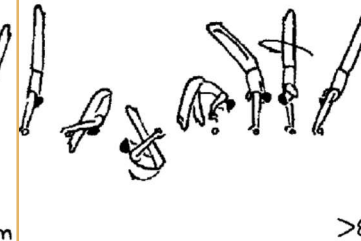
&gt;!



&gt;\*



&gt;Em



&gt;E

109.

110.

111.

112.

113.

114.

115.

116.

117.

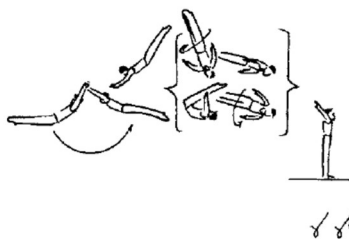
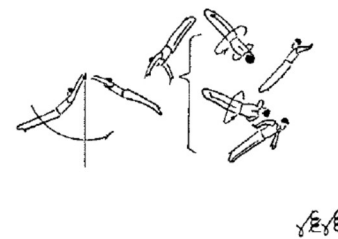
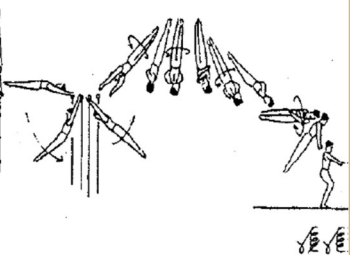
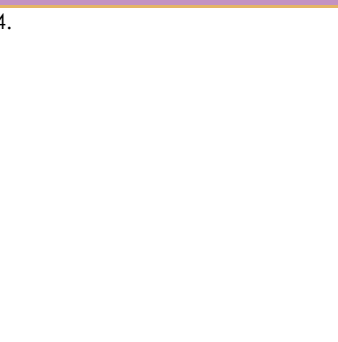
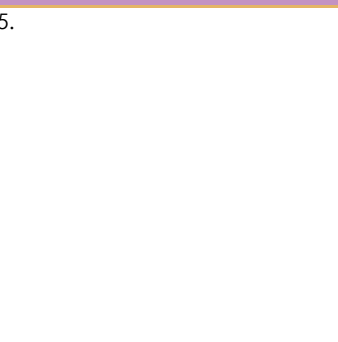
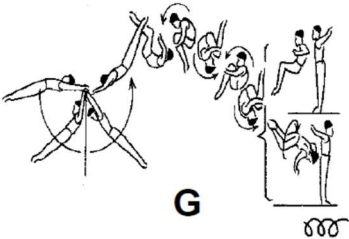
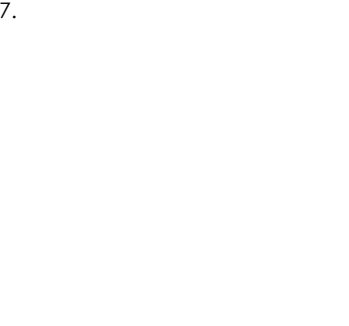
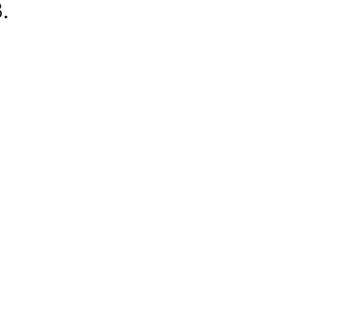
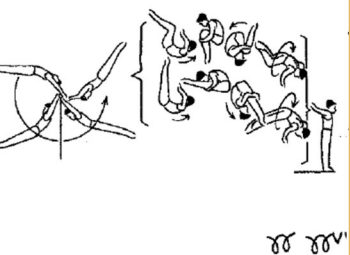
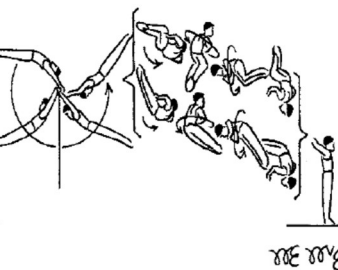
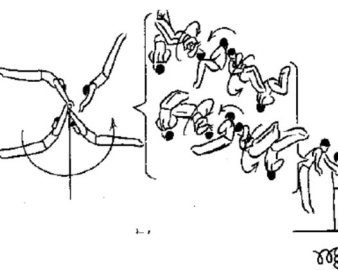
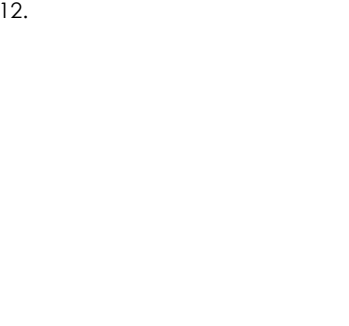
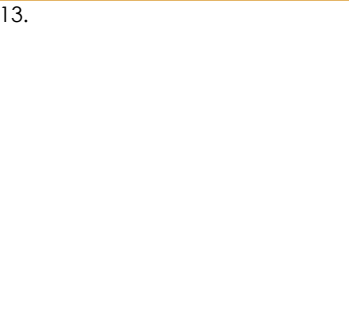
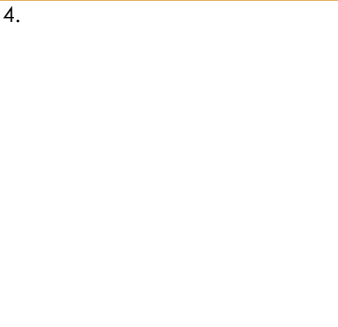
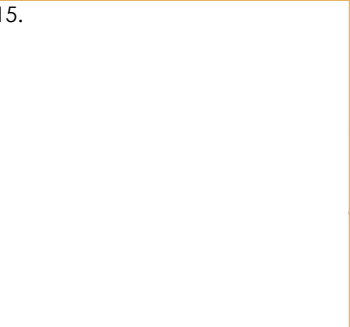
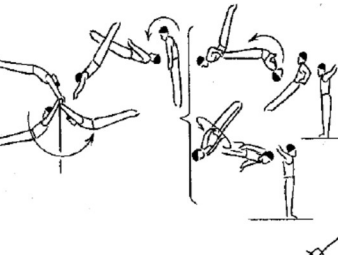
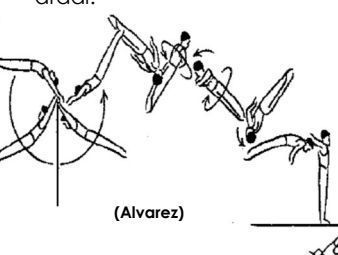
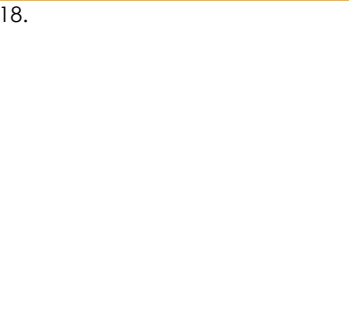
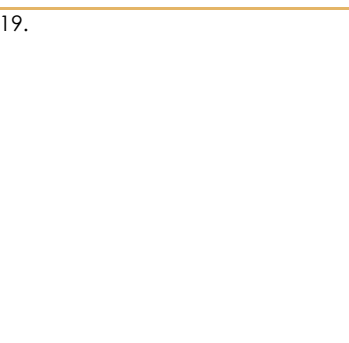
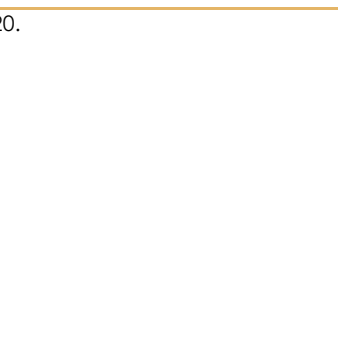
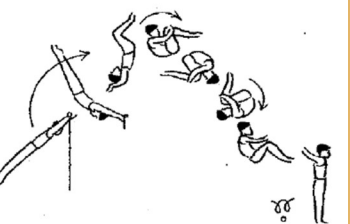
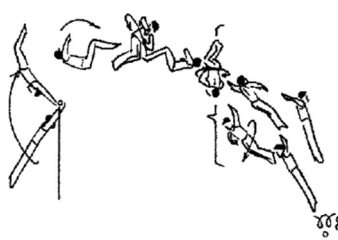
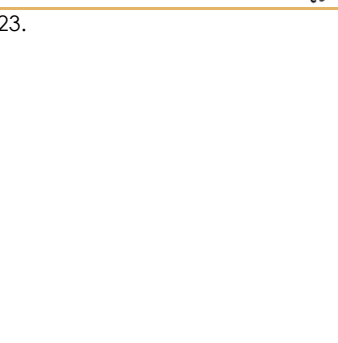
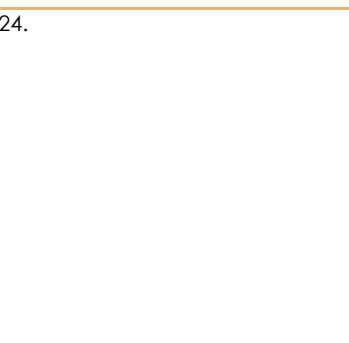
118.

119.

120.

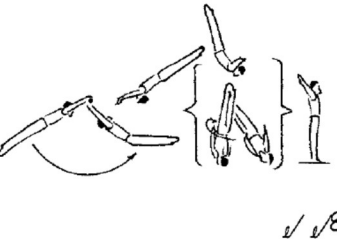
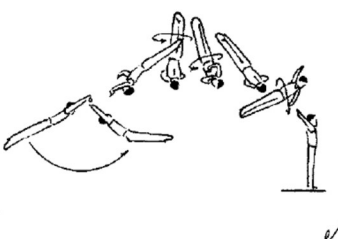
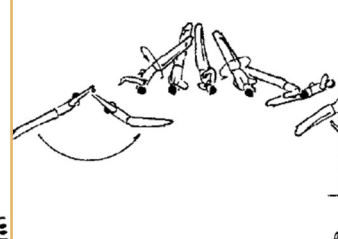
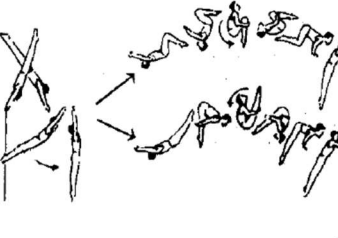
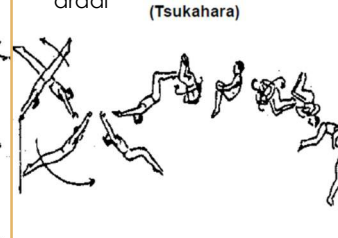
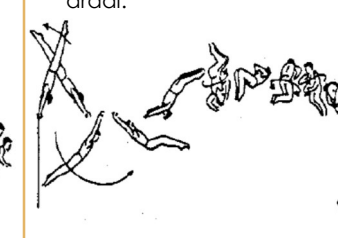
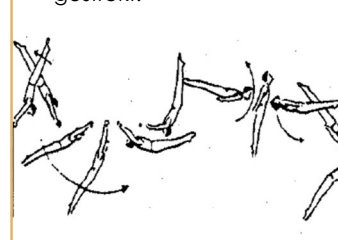
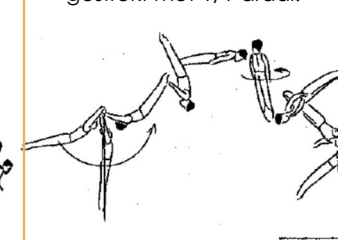
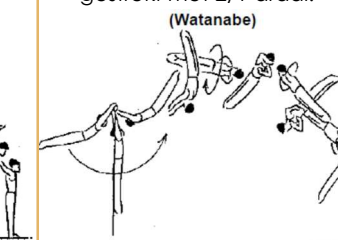
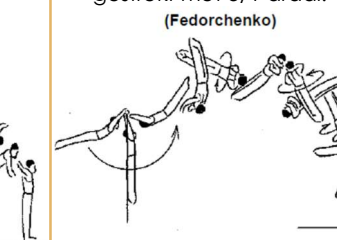

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

**EG IV: Afsprongen.**

<p>1. Salto voorwaarts gehoekt of gestrekt, ook met 1/2 draai.</p> 	<p>2. Salto voorwaarts gestrekt met 1/1 of 3/2 draai.</p> 	<p>3. Salto voorwaarts gestrekt met 2/1 of 5/2 draai.</p> 	<p>4.</p> 	<p>5.</p> 	<p>6. Drievoudige salto voorwaarts gehurkt. (Rumbutis) <b>G</b></p> 
<p>7.</p> 	<p>8.</p> 	<p>9. Dubbelsalto vw gehurkt of gehoekt, ook met 1/2 draai</p> 	<p>10. Dubbelsalto vw gehurkt of gehoekt met 1/1 of 3/2 draai</p> 	<p>11. Dubbelsalto vw gehurkt of gehoekt met 2/1 of 5/2 draai</p> 	<p>12.</p> 
<p>13.</p> 	<p>14.</p> 	<p>15.</p> 	<p>16. Dubbelsalto voorwaarts gestrekt, ook met 1/2 draai</p> 	<p>17. Dubbelsalto voorwaarts gestrekt met 1/1 of 3/2 draai. (Alvarez)</p> 	<p>18.</p> 
<p>19.</p> 	<p>20.</p> 	<p>21. Dubbelsalto vw gehurkt of gehoekt over de stok, ook met 1/2 draai.</p> 	<p>22. Dubbelsalto vw gehurkt of gehoekt met 1/1 of 3/2 draai</p> 	<p>23.</p> 	<p>24.</p> 

A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

**EG IV: Afsprongen.**

<p>25. Salto rw gehoekt of gestrekt, ook met 1/2 of 1/1 draai.</p>  <p style="text-align: right;">✓ ✓E</p>	<p>26. Salto rw gestrekt met 3/2 of 2/1 draai.</p>  <p style="text-align: right;">✓ E</p>	<p>27. Salto rw gestrekt met 5/2 of 3/1 draai</p>  <p style="text-align: right;">✓ E</p>	<p>28.</p>	<p>29.</p>	<p>30.</p>
<p>31.</p>	<p>32. Dubbelsalto rugwaarts gehurkt of gehoekt</p>  <p style="text-align: right;">ll</p>	<p>33. Dubbelsalto rugwaarts gehurkt of gehoekt met 1/1 draai (Tsukahara)</p>  <p style="text-align: right;">ll E</p>	<p>34. Dubbelsalto rugwaarts gehurkt of gehoekt met 2/1 draai.</p>  <p style="text-align: right;">ll E</p>	<p>35.</p>	<p>36.</p>
<p>37.</p>	<p>38.</p>	<p>39. Dubbelsalto rugwaarts gestrekt.</p>  <p style="text-align: right;">ll</p>	<p>40. Dubbelsalto rugwaarts gestrekt met 1/1 draai.</p>  <p style="text-align: right;">ll E</p>	<p>41. Dubbelsalto rugwaarts gestrekt met 2/1 draai. (Watanabe)</p>  <p style="text-align: right;">ll E</p>	<p>42. Dubbelsalto rugwaarts gestrekt met 3/1 draai. (Fedorchenko)</p>  <p style="text-align: right;">ll E</p>
<p>43.</p>	<p>44.</p>	<p>45.</p>	<p>46.</p>	<p>47.</p>	<p>48. Drievoudige salto rugwaarts gehurkt, ook over de stok</p>  <p style="text-align: right;">lll</p>



A = 0.1	B = 0.2	C = 0.3	D = 0.4	E = 0.5	F = 0.6 G = 0.7 H = 0.8
---------	---------	---------	---------	---------	-------------------------

**EG IV: Afsprongen.**

49.	50. Dubbelsalto rw gehurkt of gehoekt over de stok	51. Dubbelsalto rw gehurkt of gehoekt met 1/1 draai over de stok	52. Dubbelsalto rw gehurkt of gehoekt met 2/1 draai over de stok	53.	54. Drievoudige salto rugwaarts gehoekt. (Fardan) <b>G</b>
55.	56.	57. Dubbelsalto rw gestrekt over de stok.	58. Dubbelsalto rw gestrekt met 1/1 draai over de stok. (Hayden)	59.	60. Drievoudige salto rugwaarts gehurkt met 1/1 draai (Belle) <b>G</b>
61. Hecht gestrekt of gespreid, ook met 1/2 draai <b>I</b>	62. Hecht met 1/1 of 3/2 draai <b>HE</b>	63.	64. Hecht met 2/1 draai. <b>HE</b>	65.	66.
67.	68.	69.	70.	71.	72.



## Bijlage 1 Profielementen voor niveau FIG Jeugd

### VLOER

- Een van de volgende elementen:
  - Spitz (2 s) heffen naar handstand (2 s). Ook met gespreide benen (EG I Element 9).
  - of**
  - Manna (2 s) heffen naar handstand (2 s). Ook met gespreide benen (EG I Element 10).
  - of**
  - Endo rol gehoekt tot handstand (2 s) (EG I Element 45).
- Flanken of flairs tot handstand en dalen tot flank of flair (Gogoladze) (EG I Element 81).
- Dubbel salto rw gehurkt (EG II Element 3).  
Uitvoeringseis: Dit onderdeel dient volledig met knieën samen geturnd te worden.
- Een van de volgende elementen:
  - Sterksalto achterwaarts 3/2 schroef in verbinding met een saltovorm
  - of**
  - Sterksalto achterwaarts 2/1 schroef (EG III Element 27).

### VOLTIGE

- Een van de volgende elementen:
  - Schaar vw met  $\frac{1}{4}$  draai door handstand op 1 beugel, dalen tot steun met gespreide benen (EG I Element 4).
  - of**
  - Zwaai rw met  $\frac{1}{4}$  draai door de handstand op één beugel en dalen tot steun met gespreide benen. (EG I Element 21).
- Een van de volgende elementen:
  - Flop-elementen (Artikel 11.2.2 2 D1 i)
  - of**
  - Combinatie-elementen op 1 beugel (Artikel 11.2.2 2 D1 ii).
- Voor de volgende onderdelen geldt dat deze in **flair** uitgevoerd **moeten** worden om in aanmerking te komen voor de bonus.  
Een van de volgende elementen:
  - Alle 1/1 spindels in parallelsteun met gespreide benen binnen max. 2 flairs (EG II Element 28).
  - of**
  - Elke 1/1 spindel vanuit parallel steun met de beugels tussen de handen met transport naar andere zijde en terug (max. 2 flairs) (EG II Element 29).
  - of**
  - 1/1 spindel met gespreide benen op de beugels in max 2 flairs (EG II Element 41).
- Magyar (EG III Element 40) én Sivado (EG III Element 52).  
Deze twee elementen zijn samen 1 profielement en daardoor alleen bonus wanneer beiden aan een gesloten zijn uitgevoerd. Een kopflank of een ruglingsflank tussen beide elementen is toegestaan.

## RINGEN

- Slinger borstwaarts. Met gestrekte armen tot handstand (2 s.) (EG I Element 75).  
Uitvoeringseis: De slinger dient volledig geturnd te worden met gestrekte armen, tot een stabiele handstand met open ringen.
- Slinger rugwaarts met gestrekte armen tot handstand (2 s.) (EG I Element 81).  
Uitvoeringseis: De slinger dient volledig geturnd te worden met gestrekte armen, tot een stabiele handstand met open ringen.
- Handstand heffen met gestrekte armen en gebogen lichaam of gebogen armen en gestrekt lichaam. (2 s.) (EG II Element 26).  
Uitvoeringseis: het heffen naar handstand dient volledig geturnd te worden met gestrekte armen en open ringen, tot een stabiele handstand met open ringen.  
**Let op: 0.60 bonus**

## BRUG

- Pirouette tot handstand (op1 of 2 leggers) (EG I Element 3).
- Voorzwaai met 1/1 draai op 1 arm tot handstand (Diamidov) (EG I Element 3).
- Vanuit handstand, Reuzendraai rugwaarts tot hdst, ook met inkogelen of zonder loslaten (Ook met ¼, ½ draai of tot 1 legger) (EG III Element 21).
- Stut tot handstand, ook naar 1 legger of met ¼ draai (EG III Element 106).

## REK

- Reuzendraai in ruglingse hang (Russenreus) (EG I Element 69).
- Elementen uit elementgroep II met een waarde van C of hoger (uitgezonderd elementen 3 en 9).
- Een van de volgende elementen:
  - Gesloten endo (EG III Element 33).
  - of**
  - Gesloten stalder (EG III Element 45).
- Disloque door de handstand (Adler) (EG III Element 63).  
Uitvoeringseis: De disloque moet met duidelijke handstandsteun geturnd worden en max maximaal 15 graden afwijking van de handstand.

## Bijlage 2 VERSIEBEHEER

### Wijzigingen Versie 1.1

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

### Wijzigingen Versie 1.2

- Deel II A Waarderingsvoorschriften voor de niveaus FIG Jeugd, 1, 2, 3, 4, 5 en 6  
Keuze oefenstof pagina 25 -30:  
Aan dit deel is het niveau 6 toegevoegd.
- Artikel E.1 Individuele elementen pagina 27:  
regel is aangepast dat bonus vervalt bij grote fout of twee middelgrote fouten.
- Artikel E.3 Bonusregeling sprong pagina 28:  
Artikel is toegevoegd.
- Artikel E.4 Bonusregeling vluchtelementen rek pagina 28:  
Artikel hernoemd van E.3 naar E.4.
- Artikel F. Additionele beoordelingsregels, Vloer pagina 29  
Regel geldt vanaf versie 1.2 voor alle leeftijdscategorieën.

- Artikel F. Additionele beoordelingsregels, Voltige pagina 29  
Regel geldt vanaf versie 1.2 voor alle niveaus.
- Artikel F. Additionele beoordelingsregels, Ringen pagina 30  
Regel toegevoegd voor niveaus 5 en 6: hulpverleners naar steun.
- Artikel F. Additionele beoordelingsregels, Sprong pagina 30  
Regel toegevoegd voor aantal sprongen tijdens inturnen.
- VLOER Toegevoegde A EG III element 1 pagina 37  
Toegevoegd element: Salto rw gehurkt met 1/1 draai.
- VOLTIGE artikel 11.2.2 C.3 tabel 2 pagina 53:  
tekst “360° draai” veranderd in “**360° draai of meer**”
- BRUG Toegevoegde A EG IV element 1 pagina 121  
tekst aangepast naar: **Uit hang aan het leggereinde salto achterover gehurkt**