

Internationale Turnbond

Technisch Comité Mannen

Waarderingsvoorschriften

voor

Wereldkampioenschappen
Olympische Spelen
Intercontinentale wedstrijden
Wedstrijden met internationale deelname

Editie 2017

en

Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

Landelijke Technische Commissie Turnen

Nationaal Turn Systeem Heren

voor

Wedstrijden in Nederland

Editie 2017

Internationale Turnbond

Technisch Comité Mannen

Waarderingsvoorschriften

voor

Wereldkampioenschappen
Olympische Spelen
Intercontinentale wedstrijden
Wedstrijden met internationale deelname

Editie 2017

en

Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

Landelijke Technische Commissie Turnen

Nationaal Turn Systeem Heren

voor

Wedstrijden in Nederland

Editie 2017

Juridische verwijzingen en andere aanwijzingen

De waarderingsvoorschriften zijn eigendom van de FIG.
Het Nationaal Turnstelsel 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	Steve Butcher	USA
1 ^e Vice-president	Huang Liping	CHN
2 ^e Vice-president	Hiroyuki Tomita	JPN
Lid	Yoon Soo Han	KOR
Lid	Julio Marcos	ESP
Lid	Holger Albrecht	GER
Lid	Arturs Mickevics	LAT
Athletenvertegenwoordiger	Jani Tanskanen	FIN
Illustraties	Koichi Endo	JPN
	T. Makita	JPN
Symbolen	Andrew Tombs	GBR
Engelse vertaling	Adrian Stoica	ROU
	Hardy Fink	CAN
	Steve Butcher	USA
Franse vertaling	Adrian Stoica	ROU
	Alain Macchia	FRA
	A. Montreuil	CAN
	J.F. Blanquino	FRA
Spaanse vertaling	Julio Marcos	ESP
Uitwerking en layout	Julio Marcos	ESP

NEDERLANDSE VERTALING

Vincent Reimering
 Robert van Oort
 Raymond Nankoe
 René de Koster
 Ruben Bakema
 Gerard Breed
 Jos Eigenbrood
 Jean Wijnands
 Gijan Koedood
 Arno Pluk
 Rogier Hellenbrand
 Sebastiaan Somers

KEUZE OEFENSTOF

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

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Lieuwe Bergstra Eddy van der Rijst
 Jelle Pama Remon Rooij
 Daniel Atia Enrico Visser
 Charles Beekes René de Koster
 Els Visser Robert van Oort
 Marry Staneke
 Han Janssen
 Godfried Nankoe
 Bram van Vliet
 Michiel Jansen

PROJECTMANAGEMENT EN REDACTIE

Annemarie van Deelen Projectmanagement
 Hans Koolen 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	-	Ring
VT	-	Sprong
PB	-	Brug
HB	-	Rekstok
DV	-	Moeilijkheid (A, B, C, D, E, F, G, H)
CV	-	Verbindingswaarde
EG	-	Elementgroep

INHOUDSOPGAVE

PART I - REGELS VOOR DEELNEMERS AAN WEDSTRIJDEN

Sectie 1	-	Doel
Sectie 2	-	Regels voor turners
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
Sectie 3	-	Regels voor coaches
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
Sectie 4	-	Regels technisch comité
Artikel 4.1	-	President van het MTC
Artikel 4.2	-	MTC-leden

Sectie 5	-	Regels voor - en structuur van toesteljury
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	-	Plaats juryleden
Artikel 5.7	-	Jury eed
Artikel 5.8	-	Naam aan nieuwe elementen
PART II - BEOORDELING VAN DE OEFENINGEN	-	
Sectie 6	-	Beoordeling van de oefeningen
Artikel 6.1	-	Algemene regels
Artikel 6.2	-	Bepaling eindscore
Sectie 7	-	Regels m.b.t. D-score
Artikel 7.1	-	Moeilijkheid
Artikel 7.2	-	Elementgroepen en afsprongen
Artikel 7.3	-	Verbindingspunten
Artikel 7.4	-	Beoordeling D-jury
Artikel 7.5	-	Herhaling
Artikel 7.6	-	Beoordelingstabel D-jury

Sectie 8	-	Regels m.b.t. E-score
Artikel 8.1	-	Beschrijving presentatie oefeningen
Artikel 8.2	-	Berekening E-aftrekken
Artikel 8.3	-	Instructies turner
Sectie 9	-	Technische richtlijnen
Artikel 9.1	-	Beoordeling E-jury
Artikel 9.2	-	Beoordeling uitvoering en technische fouten
Artikel 9.3	-	Verwachtingen t.a.v. oefeningsamenstelling
Artikel 9.4	-	Aftrekken E-jury
PART III - Toestellen	-	
Sectie 10	-	Vloer (FX)
Artikel 10.1	-	Beschrijving oefeningen
Artikel 10.2	-	Inhoud en samenstelling
Artikel 10.3	-	Specifieke aftrekken
Artikel 10.4	-	Elementenoverzicht
Sectie 11	-	Paard-Voltige (PH)
Artikel 11.1	-	Beschrijving oefeningen
Artikel 11.2	-	Inhoud en samenstelling
Artikel 11.3	-	Specifieke aftrekken
Artikel 11.4	-	Elementenoverzicht

Sectie 12	-	Ringen (SR)
Artikel 12.1	-	Beschrijving oefeningen
Artikel 12.2	-	Inhoud en samenstelling
Artikel 12.3	-	Specifieke aftrekken
Artikel 12.4	-	Elementenoverzicht
Sectie 13	-	Sprong (VT)
Artikel 13.1	-	Beschrijving oefeningen
Artikel 13.2	-	Inhoud en samenstelling
Artikel 13.3	-	Specifieke aftrekken
Artikel 13.4	-	Elementenoverzicht
Sectie 14	-	Brug (PB)
Artikel 14.1	-	Beschrijving oefeningen
Artikel 14.2	-	Inhoud en samenstelling
Artikel 14.3	-	Specifieke aftrekken
Artikel 14.4	-	Elementenoverzicht
Sectie 15	-	Rekstok (HB)
Artikel 15.1	-	Beschrijving oefeningen
Artikel 15.2	-	Inhoud en samenstelling
Artikel 15.3	-	Specifieke aftrekken
Artikel 15.4	-	Elementenoverzicht
PART IV	-	Bijlagen
A.	-	Extra uitleg en interpretaties

Deel I

Regels met betrekking tot wedstrijden en deelnemers

Sectie 2

Regels met betrekking tot deelnemers

Artikel 2.4 – Neutrale aftrekken / Penalties

Overtreding	Aftrek
Overtredingen in gedrag	
Kledingvoorschriften (Art. 2.3)	0.30 van de eindscore (één keer per wedstrijd) door de jurysupervisor
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
Herbetreden van het podium na de oefening	0.30 van de eindscore door jury D1
Coach praat met turner tijdens de oefening	0.30 van de eindscore door jury D1
Ander ongedisciplineerd of overschrijdend	0.30 van de eindscore door jury D1

gedrag	
Toestelovertrredingen	
Ongeoorloofde aanwezigheid van een coach	0.50 van de eindscore door jury D1
Onjuist gebruik van magnesium en/of beschadiging van het toestel	0.50 van de eindscore door jury D1
Ongeoorloofd gebruik van extra matten of het weglaten van matten waar het verplicht is	0.50 van de eindscore door jury D1
Coach verplaatst de mat tijdens de oefening	0.50 van de eindscore door jury D1
Veranderen van de hoogte van het toestel zonder toestemming	0.50 van de eindscore door jury D1
Herschikken of verwijderen van veren van de springplank	0.50 van de eindscore door jury D1
Andere individuele aftrekken	
Verlaten van de wedstrijdvloer zonder toestemming en niet terug komen om de wedstrijd af te maken	Diskwalificatie van de rest van de wedstrijd (door de jurysupervisor) ¹
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

¹ 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

Teamdeelnemers 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

Deel II

Waarderingsvoorschriften

Sectie 6

De waardering van wedstrijd oefeningen

Artikel - 6.1 Algemene regels

- Er zijn twee aparte scores voor elk toestel, de D- en de E-score.
 - De D-jury bepaalt de D-score, de inhoud van een oefening, en de E-jury bepaalt de E-score, dat wil zeggen de presentatie van de oefening gerelateerd aan de samenstellingseisen, techniek en de lichaamshouding.
 - De D-score bevat de som van:
 - De totale waarde van 10 elementen (8 voor junioren), de beste 9 (7 voor junioren) element met de hoogste waarde, met een maximum van 5 elementen uit dezelfde groep, plus de waarde van de afsprong.
- Als het jurylid de 9 tellende elementen (7 voor junioren) moet kiezen uit de elementen van dezelfde waarde maar van verschillende elementgroepen, moet hij ze tellen in het voordeel van de turner. Als de 9 (7 voor junioren) elementen met de hoogste waarde plus de afsprong zijn bepaald, moet het jurylid controleren of er niet meer dan 5 elementen zijn van dezelfde elementgroep (voor 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	C	C	C	D

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		D	D	D	D	D

De tellende elementen staan dikgedrukt

- De verbindingswaarde, gebaseerd op speciale regels voor de diverse toestellen.
- De waarde van de elementgroepen, uitgevoerd binnen de hoogste 10 elementen (8 voor junioren).
- De E-score, start vanaf 10 punten en wordt beoordeeld met aftrekken in tienden van een punt:
 - Totale aftrekken voor esthetische- en uitvoeringsfouten
 - Totale aftrekken voor technische- en samenstellingsfouten.
- De hoogste en laagste som van de totale aftrek uitgedrukt in tienden van een punt voor uitvoering-, esthetische-, technische- en samenstellingsfouten vallen af. Het gemiddelde van de overgebleven totalen wordt van de 10 punten afgetrokken om de uiteindelijke E-score te bepalen.

Artikel 6.2 – Vaststellen van de Eindscore

- De eindscore van een oefening komt tot stand door de D- en de E-score bij elkaar op te tellen.
- De regels die gelden voor de beoordeling van de oefening en het vaststellen van de eindscore zijn identiek voor alle soorten competities (Kwalificatie,

Team finale, allround finale, toestelfinales), met uitzondering van sprong, waar speciale regels gelden voor de kwalificatie en de toestelfinale. (zie sectie 13)

- De allround score is de som van de eindscores behaald op de 6 toestellen.
- De teamscore wordt berekend in overeenstemming met de technische reglementen die van toepassing zijn op de wedstrijd.
- Kwalificatie voor en deelname aan, de team finale, de allround finale en de toestelfinale vinden plaats in overeenstemming met de huidige regels uit het technisch reglement dat van toepassing is op de wedstrijd.
- De eindscore wordt normaal berekend door het toestelsecretariaat maar moet altijd bevestigd worden door het hoofdjurylid van het toestel (voor FIG Apparatus Supervisor, voor Nederland vaak het D1 jurylid), voordat de score openbaar mag worden gemaakt.
- Bij officiële FIG wedstrijden, zal de D-score van de D-jury en de E-score (het gemiddelde van de aftrekken voor de uitvoering van de oefening verminderd van 10 punten) worden getoond. Elke individuele E-score wordt op het uitslagenformulier getoond. Bij andere wedstrijden moet de D-score, de E-score en de eindscore getoond worden.¹

¹ Bij Nederlandse wedstrijden wordt in het wedstrijdreglement beschreven wat en hoe de scores getoond en gepresenteerd worden.

Artikel 6.3 – Te korte oefening

Voor de uitvoering van een oefening kan de turner een maximale E-score behalen van 10.00 punten.

De D-jury zal een neutrale aftrek (penalty) geven op de eindscore voor een te korte oefening.

- 7 of meer elementen - 0.0 punten
- 5-6 elementen - 4.0 punten
- 3-4 elementen - 6.0 punten
- 1-2 elementen - 8.0 punten
- Geen elementen - 10.0 punten

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 worden toegekend in alle wedstrijden:

Waardedelen:

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 enkelvoudig en op zichzelf staande elementen in de moeilijkheidstabellen opgenomen. Elk element heeft een unieke moeilijkheidswaarde en een unieke Code Identificatie Nummer.
3. Elementen die niet in de moeilijkheidstabellen staan, moeten 24 uur voor aanvang van de podium training bij officiële FIG wedstrijden worden ingediend bij de Chair of Superior Jury voor toekenning van een moeilijkheidswaardering. Voorwaardelijke moeilijkheidswaarderingen mogen

worden toegekend door de gezaghebbende instantie van de betreffende organisator bij andere wedstrijden.

4. Een element (of element met dezelfde Code Identificatie nummer) mag worden herhaald, maar een herhaald element mag niet bijdragen aan de D-score. Zie voor voltige en ringen de extra regels omtrent herhalingen in sectie 11 en 12.
5. Elementen die niet meer in de Code staan zijn meestal niet meer toegestaan of zijn minder waard dan een A
6. Elementen die in hetzelfde vakje staan met verschillende waarden mogen binnen dezelfde oefening worden uitgevoerd en worden beiden geteld voor de D-score, indien onderdeel van de 9 hoogst tellende elementen.

Artikel 7.2 - Elementgroep- en afsprong eisen

1. Met deze beoordelingscategorie, beoordeelt de jury de bewegingspatronen, welke, als toevoeging op de persoonlijke en technische voorkeur van de individuele turner zijn bedoeld 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 en, met uitzondering van vloer, een afspronggroep aangeduid met IV.
3. Een turner moet in zijn oefening tenminste één element van elk van de drie groepen opnemen.
4. Een element kan alleen aan de elementgroep voldoen, waaronder hij in de moeilijkheidstabellen opgenomen is.
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 toegestane afsprong die is opgenomen in de afspronggroep. (Zie sectie 10 en 13 voor specifieke regels voor vloer en sprong). Niet-toegestane afsprongen zijn:
 - i. Afsprongen waarbij met de voeten afgezet wordt (behalve voor vloer)
 - ii. Een oefening die afgesloten wordt met een deels getoonde of incomplete afsprong
 - iii. Een afsprong waarbij niet op de voeten geland wordt (inclusief afrollen op de vloer)
 - iv. Een afsprong die met opzet zijwaarts geland wordt.

NB: Dergelijke elementen leiden ten alle tijden tot het niet herkennen van het element en de elementgroep door de D-jury.

7. Met betrekking tot de afspronggroep gelden de volgende regels:

- Afsprong met A of B-waarde 0,00 punt (geen vervulling van de eis)
- Afsprong met C-waarde 0,30 punt (gedeeltelijke vervulling van de eis)
- Afsprong met D-waarde of hoger 0,50 punt (vervulling van de eis)

Voor junioren:

- Afsprong met A-waarde 0,00 punt (geen vervulling van de eis)
- Afsprong met B-waarde 0,30 punt (gedeeltelijke vervulling van de eis)
- Afsprong met C-waarde of hoger 0,50 punt (vervulling van de eis)

Artikel 7.3 - Combinatiebonus

1. Met deze beoordelingsfactor heeft de D-jury de mogelijkheid om speciale verbindingen te waarderen met een bonus. Deze verbindingsbonus geeft de mogelijkheid om beter onderscheid te maken tussen de oefeningen met moeilijke

verbindingen zoals beschreven staat voor elk toestel.

2. De combinatiebonus mag alleen worden toegekend als hoge waarde elementen in directe aansluiting worden uitgevoerd zonder grote fout.

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 tot 15. Met uitzondering van omstandigheden die in artikel 7.4 genoemd staan, is de D-jury verplicht elk toegestane 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 er zal door de E-jury aftrek gegeven worden.
3. Elk element is met een perfecte eindpositie en uitvoering beschreven.
4. Een element dat niet erkend wordt door de D-jury zal geen waarde toegekend krijgen.
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 of gewaardeerd om de volgende redenen (maar eventueel ook om andere redenen), als:
 - a) Tijdens een vloeroefening het element uitgevoerd is gestart buiten de vloer (zie sectie 10 artikel 10.2.1.3a).
 - b) Bij sprong, de turner een ongeldige sprong uitvoert zoals in Sectie 13 beschreven staat.
 - c) Als op rek een element wordt uitgevoerd met of vanaf voeten op de rekstok (zie sectie 15).

- d) Op een toestel een houdingselement wordt uitgevoerd met gespreide benen dat niet opgenomen is in de moeilijkheidstabellen.
- e) Het element in zijn uitvoering zo verandert is dat het niet meer past bij een element met een code identificatie nummer of te zien is wat voor waarde het element heeft (zie ook Appendix A.3.1), bijvoorbeeld:
 - i. Een kracht element dat bijna volledig uitgevoerd wordt met zwaai
 - ii. Een zwaai element dat bijna volledig uitgevoerd wordt met kracht
 - iii. Een element dat gestrekt uitgevoerd moet worden, wordt duidelijk gehoekt of gehurkt uitgevoerd of vice versa. In deze gevallen krijgt het element de waarde van het element dat is uitgevoerd.
 - iv. Een kracht element dat normaal wordt uitgevoerd met gesloten benen, wordt nu uitgevoerd met gespreide benen
 - v. Een kracht element dat uitgevoerd is met aanzienlijk gebogen armen
 - vi. Een element in of naar handstand op ringen dat uitgevoerd is met de benen of voeten tegen de kabels om de beweging te controleren.
- f) Als het element wordt uitgevoerd met de assistentie van een vanger.
- g) Als de turner valt op of van een toestel tijdens een element of het element op een andere manier onderbreekt.
- h) Als de turner valt van of op het toestel tijdens het uitvoeren van een element zonder de eindpositie van het betreffende element te hebben bereikt, waarbij een vervolg met minimaal een zwaai mogelijk zou zijn geweest.

- i) Als bij een krachtelement of bij een simpel houdingselement de houding niet wordt aangehouden.
- j) Als het opduwen wordt uitgevoerd vanuit een andere krachthouding die om wat voor reden dan ook niet wordt erkend of gewaardeerd.
- k) Als een element met een draai op de meeste toestellen met een over- of onder-rotatie van 90° of een zwaai-element is uitgevoerd met een afwijking van de perfecte eindpositie die gelijk of groter is dan 45° (zie Appendix A.3.1). In sommige omstandigheden, vooral op sprong, kan een over- of onder-rotatie van 90° resulteren in het toekennen van een andere waarde van het element door de D-jury.
- l) Als op voltige elementen in dwarssteun of parallel steun een afwijking hebben van 45° of meer gedurende het grootste deel van het element.
- m) Als krachthoudingen of simpele houdingselementen op welk toestel dan ook, een afwijking hebben van de correcte horizontale lichaams-, arm- of beenpositie van 45° of meer. Hiermee wordt bedoeld, bijvoorbeeld:
 - i. Omgekeerde breedtehang met het hoofd geheel boven ringhoogte. (deze afwijking is meestal groter dan 45°)
 - ii. Breedtehang met de oksels gehele boven ringhoogte (deze afwijking is meestal groter dan 45°).
 - iii. Zie ook artikel 9.2.8
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. De elementen met de hoogste waarden zullen als eerste geteld worden in geval van speciale herhaling.
9. Voor de waarde van de D-score op Vloer en Voltige, zal de afsprong altijd als eerste worden geteld.

Artikel 7.5 - Herhaling

1. Een oefening mag in principe niet worden herhaald, tenzij de turner de oefening moest onderbreken voor redenen buiten zijn schuld om.
2. Als de turner valt op of van het toestel, dan mag de turner zijn oefening hervatten vanaf de val of het element dat niet erkend is herhalen en van daaruit de oefening te hervatten (zie artikel 9.2.5).
3. Geen element (hetzelfde code identificatienummer) mag herhaald worden voor moeilijkheidswaarde of voor combinatiebonus. Dit geldt ook voor elementen die herhaald worden in combinaties (uitzondering: bepaalde voltige elementen en flanken die de waarde van elementen verhogen als ze tweemaal achter elkaar worden uitgevoerd in speciale combinaties, en op ringen zie sectie 11 en 12).
4. Als de moeilijkheid van een element niet wordt erkend, ongeacht de reden, dan kan een dergelijk element niet voldoen aan een elementgroepen.

Artikel 7.6 - D-Jury Beoordeling

Actie turner	D-Jury waardering
Vervullen van de elementgroepen	Optellen van 0,50 punt voor elk geturnde elementgroep
Afsprong eis	A of B waarde afsprong = + 0,00
	C waarde afsprong = + 0,30
	D waarde afsprong en hoger = + 0,50
Afsprong eis junioren	A waarde afsprong = + 0,00
	B waarde afsprong = + 0,30
	C waarde afsprong en 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 door vanger / trainer bij het uitvoeren van een element	Niet erkennen van de moeilijkheid
Houdingen niet aanhouden	Niet erkennen van de moeilijkheid
Herhalen van elementen	Is toegestaan, maar krijgen geen waarde voor de moeilijkheid
Afzetten met de voeten van het toestel voor een afsprong of een niet toegestane afsprong	Niet erkennen van de moeilijkheid en de afsprongeis
Krachthoudingen met gespreide benen of andere 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 en de esthetische uitvoering.
2. De presentatie van de oefening heeft maximaal een waarde van 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 vast stellen en doen dat binnen 20 seconden nadat de oefening voltooid is.
2. Elke uitvoering wordt beoordeeld uitgaanden van de perfecte uitvoering. Alle afwijkingen van deze verwachting zullen 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 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 het beoordelen van alle esthetische, getoonde techniek in de uitvoering en ook de verwachting van de oefeningsamenstelling aan 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. Van de turner wordt verwacht dat hij alleen elementen in zijn oefening opneemt die hij volledig veilig kan uitvoeren en met een hoge graad van esthetische en technische kunde. Alle afwijkingen van die verwachting leiden tot (rigoureuze) aftrekken van de E-jury.
3. 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.

4. 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.3).
5. 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:
 - a. Aan brug, wanneer een stut of een reuzendraai die met vluchtfase en verplaatsing wordt uitgevoerd, en met laat herpakken voor een speciaal effect en doel, niet uitgevoerd wordt tot handstand, niet leiden tot aftrek. Daarentegen is de turner verplicht het speciale effect of doel duidelijk zichtbaar uit te voeren.
 - b. 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.
6. Als om wat voor reden dan ook een E-jurylid niet tot een beslissing kan komen, moet hij beslissen in het voordeel van de turner.
7. De E-jury is verplicht voor twee verschillende fouten twee keer aftrek te geven in een element; Bijvoorbeeld bij piouette aan brug kan zowel aftrek

worden gegeven voor gebrek aan amplitude 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 ook deel IV).
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

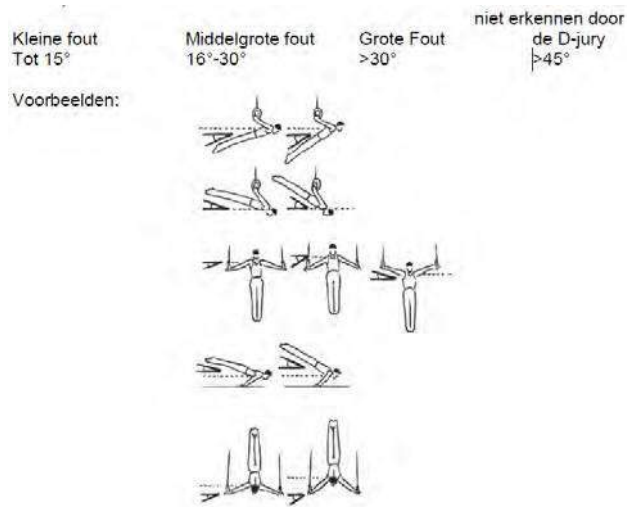
- a. Kleine fout (aftrek = 0,10 punt)
 - i. Elke kleine of lichte afwijking van de perfecte eindpositie of van de perfecte uitvoering
 - ii. Elke kleine correctie van de hand-, voet- of lichaamshouding
 - iii. Elke andere kleine afwijking van de esthetische en/of technische uitvoering
- b. Middelgrote 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. Val 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 land, wordt er geen aftrek voor een val 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	lichte buiging
Middelgrote fout	sterke buiging
Grote fout	extreme buiging
 8. Bij krachthoudingen of houdingsposities op elk toestel, bepalen de graden afwijkingen ten opzichte van de perfecte houdingspositie, de graad van de technische fout met de daarbij behorende aftrek:



- a. Afwijkingen in houdingsposities van 30° of meer zullen door de E-jury als grote fout worden beoordeeld. Daarbij erkent de D-jury elementen met een afwijking van 45° of meer niet.
9. Als een krachthouding niet wordt erkend in de moeilijkheid dan wordt het heffen vanuit die krachthouding ook niet erkend.
10. 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. Deze interpretatie geldt alleen als een hoge positie of een technisch slecht uitgevoerde houding de daarop volgende 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 worden vastgehouden.
11. Technische aftrekken 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, brugen 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 45° of meer ten opzichte van de correcte steunpositie getoond wordt.
12. 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 |
| 16° tot 30° | Kleine fout |
| 31° tot 45° | Middelgrote fout |
| >45° | Grote fout en niet erkennen (D-jury) |

NB: Afwijkingen van de eindpositie van 45° of meer (of van 90° of meer 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 die niet volledig is uitgedraaid, te erkennen als een element met een lagere waarde in overeenstemming met de hoeveelheid draai die bereikt is.

13. 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:
- | | |
|------------------|---------------|
| Kleine fout | tot 15° |
| Middelgrote fout | 16° tot 30° |
| Grote fout | >30° |
| Geen erkenning | >45° (D-jury) |
14. 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 |
| <2 seconden | middelgrote fout |
| Geen stop | grote fout en niet erkennen door de D-jury |
15. 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.
16. Foutloze landingen tot op de voeten. 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.

17. Extra technische aftrekken worden in artikel 9.4 als ook in de betreffende toestelhoofdstukken genoemd.

Situatie (Zonder stappen, huppen of armbewegingen)	Resultaat
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	0.1 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.	0.3 aftrek voor landen met de voeten uit elkaar

NB. 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.

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 laten voldoen en de presentatie van elke turner aan ieder toestel. Zulke 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 het volgende:
- A-typisch of onnodig spreiden van de benen (middelgrote fout = 0,30 punt E-jury)
 - De turner mag geen elementen uitvoeren met gespreide benen 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.
 - Herhaling van elementen
 - Herhaalde elementen worden niet meegeteld in moeilijkheid of binnen verbindingsbonus. Ze worden wel beoordeeld door de E-jury.
 - Wegleggen, halve of hele loze zwaaien (middelgrote of grote fout = 0,30 of 0,50 punt)
 - Een halve loze zwaai is een zwaai waar aan het eind van de zwaai geen element wordt geturnd (middelgrote fout door de E-jury).

- Een hele loze zwaai is dat er in de voor- en achterzwaai geen element wordt geturnd (grote fout door de E-jury).
- 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).

- 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.

E-jury en D-jury	Hoekafwijking van de originele houding
-0.1 klein	0°-15°
-0.3 middelgroot	16°-30°
-0.5 groot	31°-45°
-0.5 groot en niet erkennen	>45°

3. Verdere regels voor de opbouw van een oefening en aftrekken zijn opgenomen bij de regels van de toestellen.

Artikel 9.4 - Aftrekken voor de E-jury

Deze aftrekken 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 aftrekken specifiek voor elk toestel.

Fout	Klein 0.1	Middel 0.3	Groot 0.5
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	+	+	+

Fout	Klein 0.1	Middel 0.3	Groot 0.5
Aftrekken voor esthetische- en uitvoeringsfouten			
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, kleinevoet-beweging 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, 0.1 per stap	Grote stap of hup of het raken van de mat met 1 of 2 handen	
Val of steunen op de mat met 1 hand of 2 handen			1.0
Val gedurende de landing zonder dat de voeten eerst de mat raken			1.0 en niet erkennen door de D-jury
A-typisch spreiden		+	
Andere esthetische fouten	+	+	+

Fout	Klein 0.1	Middel 0.3	Groot 0.5
Aftrekken voor esthetische- en uitvoeringsfouten			
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		
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	+	+	+
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° no recog.
Twee of meer pogingen om een kracht – of houdingselement te bereiken		+	+

Fout	Klein 0.1	Middel 0.3	Groot 0.5
Aftrekken voor esthetische- en uitvoeringsfouten			
Onzekerheid in- of vallen vanuit handstand	+	zwaai of grote balansverstooring	Door-vallen
Vallen van- of op een toestel			1.0
Loze zwaai of weglekken		halve loze zwaai of weglekken	hele loze zwaai
Hulp van een trainer bij het voltooien van een element			1,0 en niet erkennen door de D-jury
Gebrek aan strekking voor de landing	+	+	
Andere technische fouten	+	+	+

Deel IIa**De waarderingsvoorschriften voor de niveaus 21, 20, 19, 18 en 17****Voorgeschreven oefenstof met keuze mogelijkheden****Artikel A. Grondbeginselen**

1. De beoordeling van de oefeningen volgt aan de hand van de volgende twee taxatiefactoren:
 - interpretatie van de onderdelen of verbindingen conform de beschrijving en tekening (plaatje en tekst samen) zijn maatgevend (= inhoud);
 - presentatie van de oefening (= uitvoering).
2. Met interpretatie van de onderdelen onderzoekt het jurylid of de oefenstof geturnd wordt zoals de oefenstof is voorgeschreven en bepaalt het jurylid de uitgangswaarde.
3. Met presentatie van de oefening de wijze van uitvoering en aftrek bij afwijkingen.
4. De opbouw van het cijfer 20,00 is als volgt:
 - 10,00 punten voor de inhoud en
 - 10,00 punten voor de uitvoering.
 - Op de zes toestellen gelden **GEEN** bonusregelingen.

Artikel B. Inhoud van de oefening

1. Voor alle toestellen, behalve sprong, zijn 5 elementen en/of verbindingen voorgeschreven. Deze dienen op alle toestellen in een voorgeschreven volgorde geturnd te worden, dus beginnen in vakje 1 en eindigen bij 5. Zie ook artikel D.
Bij sprong zijn er twee voorgeschreven sprongen welke de turner beide – in voorgeschreven volgorde - moet tonen.
2. De oefening is dus opgebouwd uit 5 elementen. Er mogen per oefening geen elementen extra geturnd worden. Elk extra element geeft een aftrek van 0,50 punten van de eindscore (penalty). Een element in deze context is opgenomen in de elementenlijst en heeft een waarde toegekend van tA, A, B t/m I. Eventuele aftrekken in de uitvoering van deze elementen worden meegerekend in de uitvoering.
3. In iedere oefening wordt aan de voorgeschreven onderdelen of verbindingen een waarde toegekend. Deze waarde is in overeenstemming met de moeilijkheid van het element of de verbinding.
4. Bij vloer, voltige, ringen, brug en rek
 - elk **basis** element is **1,50** punten waard
 - elk **plus** element is **2,00** punten waard
5. Maatgevend voor de duur van houdingen in de oefenstof zijn de plaatjes en de tekst. Wordt hiervan afgeweken, gelden de regels van het geldende FIG reglement. Als bij een element geen tijd aangegeven wordt, dient het element vluchtig aangehouden te worden. Het element moet wel in de juiste houding getoond worden.

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

1. Indien de voorgeschreven onderdelen of verbindingen niet conform de voorgeschreven tekst en/of tekeningen worden geturnd, dient de aftrek als volgt toegepast te worden:
 - Waar een verbinding of een aantal zwaaien (voorbeeld: brug/ringen voorzwaaien) wordt gevraagd, is het tweede element of de tweede zwaai maatgevend voor de inschaling van de moeilijkheid. De andere zwaai(en) kan / kunnen dan alleen aftrek krijgen conform het geldende FIG reglement.
 - Elk element mag slechts 1 keer uitgevoerd worden. Een door val onderbroken en mislukt element mag opnieuw worden uitgevoerd, indien het voor het jurylid nog niet mogelijk was om aan het element een waarde te verbinden. Zwaaien mogen nooit opnieuw worden geturnd.

2. Voor de beoordeling van de oefeningen ten opzichte van houding, techniek en uitvoering wordt er conform het geldende FIG reglement beoordeeld.
 - Bij een element dat door een jurylid niet erkend wordt, vervalt de waarde van het element en wordt een grote fout van 0,50 gerekend, een val van 1,00 of hulpverleners van 1,00. De overige aftrekken vervallen.
3. Bij een door een val onderbroken oefening mag het mislukte element herhaald worden. De oefening dient binnen 30 sec. voortgezet te worden. Het mislukte onderdeel mag wel voor de waarde herhaald worden. Conform het geldende FIG reglement.
4. De cijfers van beide sprongen worden opgeteld. Het behaalde cijfer is de som van beide sprongen. Bij iedere sprong wordt qua E-aftrek gebruik gemaakt van 5,00 punten.
 - De waarde voor het **plus** vakje bedraagt **5,00** punten persprong;
 - De waarde voor het **basis** vakje bedraagt **4,00** punten per sprong;
 Als voorbeeld:

- Sprong 1	D-Score 5,00
	E-Score 1,60 (= gemiddelde E-aftrek) $\rightarrow 5,00 - 1,60 = 3,40$ Score
	sprong 1 = 5,00 + 3,40 = 8,40
- Sprong 2	D-Score 4,00
	E-Score 0,50 (= gemiddelde E-aftrek) $\rightarrow 5,00 - 0,50 = 4,50$ Score
	sprong 2 = 4,00 + 4,50 = 8,50
Eindscore:	8,40 + 8,50 = 16,90
5. Een 3^{de} aanloop bij sprong is toegestaan met een aftrek van 1,00 punt, mits de turner de plank / plankoline of het sprongtoestel niet geraakt heeft. Een 4^{de} aanloop is niet toegestaan.
6. Bij samengevoegde elementen of verbindingen zoals bijvoorbeeld bij brug traject 1, gelden de volgende regels:
 - wordt in een plaatje één deel van het gevraagde niet geturnd of zodanig dat het niet herkenbaar is, dan wordt er geen waarde voor dat traject gegeven voor de inhoud en in de uitvoering wordt bij een grote fout 0,50 aftrek gegeven en bij een val/hulp/etc. 1,00. Alle andere fouten komen dan te vervallen.
 - als beide elementen of verbindingen wel geturnd worden, maar niet volgens de gestelde eisen, wordt voor de inschaling automatisch gekozen voor een waarde lager.

Artikel D. Voorgeschreven volgorde

1. Wordt er van de voorgeschreven volgorde afgeweken, dan wordt de uitgangswaarde van de totale oefening met 1,00 punt gereduceerd.
2. Daar waar in de oefenstof zwaaien worden gevraagd kan de voor- en de achterzwaai apart beschreven zijn. In dit soort van gevallen dienen deze 2 trajecten op eenzelfde moment geturnd en beoordeeld te worden.
3. Voor ringen geldt op bovenstaande regel de volgende uitzondering:
 - afsprong (traject 5) Ruglingse hang: volgorde traject 3 en 4 kunnen omgedraaid worden;
 - in alle andere gevallen: volgorde zoals omschreven.

Artikel E. Toestelbepalingen

Algemene bepalingen hebben betrekking op de toestelafmetingen, gebruik valmatten, dempingsmatten en eventuele andere hulpmiddelen.

Algemene toestelbepalingen

1. Vloer: lange mat of wedstrijdvloer (met (indien aanwezig) een extra looper over de diagonaal van de vloer).

2. Voltige:

Paard met beugels 105 cm vanaf de bovenkant van de mat (conform FIG)

Paddestoel, paddestoel met een beugel, beugelbok en/of voltigebank:

De hoogte van de paddestoel, paddestoel met een beugel, beugelbok is 45 cm gemeten vanaf de grond tot en met het hoogste punt van het leer.

De hoogte van de voltigebank is 50 cm gemeten vanaf de grond tot en met het hoogste punt van het leer.

Indien een voltigebank niet aanwezig is mag ook gebruik worden gemaakt van een methodisch paard of kastkop (verdeeld door middel van tape, in 3 gelijke delen).

Indien er bij het turnen van de halve flank geen gebruik wordt gemaakt van het verplichte blok, wordt 0,50 punt penalty gegeven voor het overtreden van de toesteleisen. De 0,50 punt wordt in mindering gebracht van de eindscore.

3. Ringen:

Ringen stil 260 cm vanaf de bovenkant van de mat (280 cm vanaf de vloer conform FIG).

Voor de leeftijdscategorieën benjamin, instap en pupil is het verplicht een extra valmat te gebruiken.

4. Sprong: zonder steunfase en/of verhoogd vlak.

Niveau	Sprong 1		Sprong 2	
	Springtoestel	Landingsvlak	Springtoestel	Landingsvlak
21	-	30 cm	Verhoogd vlak 90 cm	90 cm
20	-	30 cm	Verhoogd vlak 90 cm	90 cm
19	-	30 cm	Verhoogd vlak 90 cm	90 cm
18	-	30 cm	Verhoogd vlak 90 cm	90 cm
17	-	30 cm	Verhoogd vlak 90 cm	90 cm

Categorie benjamin, instap en pupil springen met een plankoline (Op de tekeningen staat een springplank afgebeeld). De hoogte van de plankoline is maximaal 30 cm. Alle andere leeftijdscategorieën springen met een springplank.

5. Brug:

Brug laag 115 cm vanaf bovenkant mat

Brug hoog 180 cm vanaf bovenkant mat (conform FIG).

Het gebruik van een plank is toegestaan bij de opsprong. Voor de leeftijdscategorie benjamin is het gebruik van 2 planken toegestaan bij de opsprong.

6. Rek:

Rek laag 115 cm vanaf bovenkant mat

Rek hoog 260 cm vanaf bovenkant mat (conform FIG)

Voor de leeftijdscategorieën benjamin, instap en pupil is het verplicht twee extra valmatten te gebruiken.

Deel IIb**De waarderingsvoorschriften voor de niveaus 16, 15, 14, 13 en 12 Voorgeschreven oefenstof met keuze mogelijkheden****Artikel A. Grondbeginselen**

1. De beoordeling van de oefeningen volgt aan de hand van de volgende twee taxatiefactoren:
 - interpretatie van de onderdelen of verbindingen conform de beschrijving en tekening (plaatje en tekst samen) zijn maatgevend (= inhoud);
 - presentatie van de oefening (= uitvoering).
2. Met interpretatie van de onderdelen onderzoekt het jurylid of de oefenstof geturnd wordt zoals de oefenstof is voorgeschreven en bepaalt het jurylid de uitgangswaarde.
3. Met presentatie van de oefening de wijze van uitvoering en aftrek bij afwijkingen.
4. De opbouw van het cijfer 20,00 is als volgt:
 - 10,00 punten voor de inhoud
 - 10,00 punten voor de uitvoering
 - Op de zes toestellen gelden bonusregelingen. De maximale bonus die per toestel te behalen is 1,00 punt waarbij de eindscore boven de 20,00 punten uit kan komen.

Artikel B. Inhoud van de oefening

1. Voor alle toestellen, behalve sprong, zijn 5 elementen en/of verbindingen voorgeschreven. Deze dienen op alle toestellen in een voorgeschreven volgorde geturnd te worden, dus beginnen in vakje 1 en eindigen bij 5. Zie ook artikel D.
Voorgeschreven volgorde.
Bij sprong zijn er twee voorgeschreven sprongen welke de turner beide – in voorgeschreven volgorde - moet tonen.
2. De oefening is dus opgebouwd uit 5 elementen. Er mogen per oefening geen elementen extra geturnd worden. Elk extra element geeft een aftrek van 0,50 punten van de eindscore (penalty). Een element in deze context is opgenomen in de elementenlijst en heeft een waarde toegekend van tA, A, B t/m I. Eventuele aftrekken in de uitvoering van deze elementen worden meegerekend in de uitvoering (E-score)
3. Een turner mag na een val terug naar de eindpositie zoals die voor de val was. Extra elementen om tot die eindpositie te komen worden niet aangerekend als extra elementen. Eventuele technische fouten worden wel bestraft in de E-score.
4. In iedere oefening wordt aan de voorgeschreven onderdelen of verbindingen een waarde toegekend. Deze waarde is in overeenstemming met de moeilijkheid van het element of de verbinding.
5. Waar een plaatje bestaat uit meerdere elementen en beide elementen niet dezelfde inschaling hebben gekregen, kent het jurylid de laagste waarde toe. Bijvoorbeeld Stut plus en endo basis. Het jurylid geeft dan de basis. Splitsen is niet toegestaan!
6. Op het moment dat een traject niet wordt getoond, wordt er geen waarde aan toegekend, maar er zal ook geen extra aftrek worden gegeven voor het niet turnen van een traject.
7. Bij vloer, voltige, ringen, brug en rek
 - elk **min** element is **1,00** punten waard
 - elk **basis** element is **1,50** punten waard
 - elk **plus** element is **2,00** punten waard
8. Maatgevend voor de duur van houdingen in de oefenstof zijn de plaatjes en de tekst. Wordt hiervan afgeweken, gelden de regels van het geldende FIG reglement. Als bij een element geen tijd aangegeven wordt, dient het element vluchtig aangehouden te worden. Het element moet wel in de juiste houding getoond worden.

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

1. Indien de voorgeschreven onderdelen of verbindingen niet conform de voorgeschreven tekst en/of tekeningen worden geturnd, dient de aftrek als volgt toegepast te worden:
 - Waar een verbinding of een aantal zwaaien (voorbeeld: brug/ringen voorzwaaien) wordt gevraagd, is het tweede element of de tweede zwaai maatgevend voor de inschaling van de moeilijkheid. De andere zwaai(en) kan (kunnen) dan alleen aftrek krijgen conform het geldende FIG reglement.
 - Elk element mag slechts 1 keer uitgevoerd worden. Een door val onderbroken en mislukt element mag opnieuw worden uitgevoerd, indien het voor het jurylid nog niet mogelijk was om aan het element een waarde te verbinden. Zwaaien mogen nooit opnieuw worden geturnd.
2. Voor de beoordeling van de oefeningen ten opzichte van houding, techniek en uitvoering wordt er conform het geldende FIG reglement beoordeeld.
 - Bij een element dat door een jurylid niet erkend wordt, vervalt de waarde van het element en wordt een grote fout van 0,50 gerekend, een val van 1,00 of hulpverleners van 1,00. De overige aftrekken vervallen.
3. Bij een door een val onderbroken oefening mag het mislukte element herhaald worden. De oefening dient binnen 30sec. voortgezet te worden. Het mislukte onderdeel mag wel voor de waarde herhaald worden, dit conform het geldende FIG reglement.
4. De cijfers van beide sprongen worden opgeteld. Het behaalde cijfer is de som van beide sprongen. Bij iedere sprong wordt voor E-score uitgegaan van 5,00 punten per sprong.
 - De D-score voor het **min** vakje bedraagt **3,00** punten per sprong;
 - De D-score voor het **basis** vakje bedraagt **4,00** punten per sprong;
 - De D-score voor het **plus** vakje bedraagt **5,00** punten per sprong;
 Als voorbeeld:
 - Sprong 1 D-Score 5,00
 E-Score 1,60 (= gemiddelde E-aftrek) $\rightarrow 5,00 - 1,60 = 3,40$ Score
 sprong 1 = $5,00 + 3,40 = 8,40$
 - Sprong 2 D-Score 4,00
 E-Score 0,50 (= gemiddelde E-aftrek) $\rightarrow 5,00 - 0,50 = 4,50$ Score
 sprong 2 = $4,00 + 4,50 = 8,50$
 - Eindscore: $8,40 + 8,50 = 16,90$
5. Bij samengevoegde elementen of verbindingen zoals bijvoorbeeld bij brug traject 1, gelden de volgende regels:
 - wordt in een plaatje één deel van het gevraagde niet geturnd of zodanig dat het niet herkenbaar is, dan wordt er geen waarde voor dat traject gegeven voor de inhoud en in de uitvoering wordt bij een grote fout 0,50 aftrek gegeven en bij een val/hulp/etc. 1,00. Alle andere fouten komen dan te vervallen.
 - als beide elementen of verbindingen wel geturnd worden, maar niet volgens de gestelde eisen, wordt voor de inschaling automatisch gekozen voor een waarde lager.

Artikel D. Voorgeschreven volgorde

1. Wordt er van de voorgeschreven volgorde afgeweken, dan wordt de uitgangswaarde van de totale oefening met 1,00 punt gereduceerd (penalty).
2. Daar waar in de oefenstof zwaaien worden gevraagd, kan de voor - en de achterzwaai apart beschreven zijn. In dit soort van gevallen dienen deze 2 trajecten op eenzelfde moment geturnd en beoordeeld te worden.

Artikel E. Bonusregeling

Algemeen

1. Het is per toestel mogelijk één punt bonus te halen voor excellent uitgevoerde onderdelen van een oefening, deze zijn per toestel beschreven
2. Wanneer een turner alle trajecten de plus categorie turnt volgt er een bonus van 0,50 punten. Om voor de bonus in aanmerking te komen mag er in geen enkel van de trajecten een grote fout (0,50 aftrek op de E-score) geturnd zijn EN de totale E-aftrek mag niet meer zijn dan 2,00 punten.
3. Bij het turnen van een extra element wordt naast de daarvoor geldende aftrek ook geen bonus toegekend.
4. Wanneer er twijfel tussen de juryleden is of de bonus wel of niet toegekend moet worden, zal deze niet toegekend worden. Bijvoorbeeld wanneer één van de twee juryleden een grote fout in een onderdeel heeft staan en de ander niet dan wordt er geen bonus toegekend.
5. Onder een stabiele landing wordt verstaan:
 - een landing met maximaal één voet tussenruimte tussen de benen,
 - een landing zonder extra pasjes of hupjes,
 - een landing waarbij het bovenlichaam (de schouders) niet onder de heupen komt,
 - een landing waarbij de kniehoek groter is dan 90°,
 - een landing zonder armzwaaien.
6. De maximaal te behalen bonus is per toestel 1,00 punten. De eindscore kan daardoor hoger zijn dan 20,00 punten.
7. Vragen met betrekking tot de bonusregeling zijn niet toegestaan.

Vloer

1. Bij een oefening met een goede uitstraling krijgt de turner een bonus van 0,50 punten. Onder een goede uitstraling wordt verstaan:
 - Verbindingen tussen de trajecten volgens de geldende FIG normen: verbindingen
 - Met een draai van minimaal 180°.
 - Hoofdhouding: hoofdhouding is licht opgeheven.
 - Niet aan de kleding frunniken.
 - In stand met armen zijwaarts of hoog, rechte ellebogen, lage schouders, rechte polsen en strakke vingers.
2. Zie Algemeen punt 2.

Voltige

1. Zie Algemeen punt 2, met de aanpassing dat bij voltige er een bonus volgt van 1,00 punten in plaats van 0,50 punten.

Ringen

1. Wanneer in traject 1 en 2 tijdens het gehele traject de armen goed zijn uitgedraaid en los zijn van de touwen krijgt de turner een bonus van 0,50 punten.
2. Zie Algemeen punt 2.

Sprong

1. Bij een stabiele landing in traject 1 (vrije sprong) krijgt de turner een bonus van 0,50 punten.
2. Zie Algemeen punt 2.

Brug

1. Indien in traject 4 en 5 de landing stabiel is, ontvangt de turner 0,50 punten bonus. Indien één van de landingen niet stabiel is, is het niet mogelijk een deel van de bonus te geven.
2. Zie Algemeen punt 2.

Rek

1. Bij een stabiele landing in traject 5 (afsprong) krijgt de turner een bonus van 0,50 punten.
2. Zie Algemeen punt 2.

Artikel F. Toestelbepalingen**Vloer**

1. Indien een handstand heffen uit een niet getelde spagaat wordt geturnd, wordt het traject niet erkend.
2. Als het heffen naar handstand mislukt, maar de spagaat telt wel, wordt de halve waarde van het traject toegekend. Dit geldt ook als de spagaat wel geteld wordt en het handstand heffen niet.
3. De volgorde waarin de split en de spagaat geturnd wordt is niet belangrijk. Het heffen naar handstand mag zowel uit split als uit spagaat geturnd worden. Dit is conform de richtlijnen die het FIG hanteert voor het B-onderdeel: handstand heffen uit spagaat.
4. De spagaat en split moeten duidelijk aangegeven worden maar hoeven conform het nieuwe FIG niet meer twee seconden te worden aangehouden.
5. Indien er in traject IV bij het heffen naar ligsteun geen ligsteun geturnd wordt, wordt de halve waarde van het traject gegeven indien wel het heffen geturnd en geteld wordt.
6. Het draaien in de handstand mag zowel binnenwaarts als buitenwaarts geturnd worden.
7. Ligsteunen dienen geturnd te worden met gestrekte voet en dan met de wreef van de voet op de grond. Bij onjuist turnen hiervan volgt een aftrek van 0,30 punt in de E-score.



Goede houding

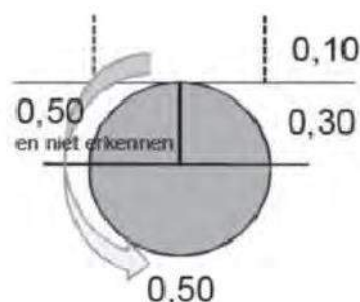


Onjuiste houding, aftrek 0,30 punt in de E-score.

8. De arm- en handhouding bij de spagaten en split zijn vrij. Beoordeeld wordt de heup- en schouderhoekhouding.
9. Tenzij anders is aangegeven, mag een aanloop bestaan uit maximaal drie passen. Bij meer passen vervalt de mogelijkheid tot het verkrijgen van een bonus.
10. Lijn- en tijdsafrekken gelden niet voor deze niveaus.

Voltige

1. Het is een turner tussen de vijf trajecten maximaal één keer toegestaan om een korte pauze (< 10 seconden) te nemen om magnesium te pakken. Iedere volgende keer wordt bestraft met penalty van 0,50 punten.
2. Aanmelden voor de oefening gebeurt voor traject 1 en afmelden na traject 5. Indien er tussendoor wordt aan- en/of afgemeld, wordt dat bestraft met een eenmalige penalty van 0,30 punten.
3. Voor landingsfouten na een flank gelden de volgende aftrekken:



4. (Traject II) Bij de beenzwaaien moet de turner middels doorhurken van voor naar achter komen. Twee maal links en twee maal rechts moet geturnd worden als: links - rechts- links - rechts. De volgorde mag ook rechts - links - rechts - links zijn.
5. (Traject II) Indien er gevraagd wordt naar beenzwaaien aan de voor- en achterkant van het paard, is het toegestaan om bij de wisseling de handen op de beugel te verplaatsen op de beugel zonder daar aftrek voor te krijgen in de E-score.
6. (Traject II) Bij het beenzwaaien is bijna onmogelijk om niet het toestel te toucheren. Om die reden is het toegestaan, zonder aftrek in de E-score, het toestel te toucheren met de bovenbenen, en/of heup en/of billen.
7. Indien er bij het turnen van de halve flank geen gebruik wordt gemaakt van het verplichte blok, wordt 0,50 punt penalty gegeven voor het overtreden van de toesteleisen. De 0,50 punt wordt in mindering gebracht van de eindscore.
8. Indien een turner een serie van 2 flanken wil maken, maar na 1½ flank valt en vervolgens een flank maakt, wordt de serie van 2 flanken niet erkend maar wordt er terug gegaan naar een plaatje lager. Indien de turner na de val een serie van 2 flanken maakt, wordt de waarde wel gegeven.
9. Indien een turner een serie van bijvoorbeeld 4 flanken wil maken en het volgende wordt geturnd, wordt er 1,00 pnt. aftrek gegeven voor een val maar wordt de waarde wel erkend.
flank - flank - val - flank – flank flank -
val - flank - flank – flank flank - flank -
flank - val – flank
10. Een Sivado of Magyar dient geturnd te worden in maximaal 6 flanken. Een halve Sivado of Magayar dient geturnd te worden in maximaal 3 flanken. Elke extra flank geeft een aftrek van 0,50 punt in de E-score, de (halve) Sivado of (halve) Magyar telt wel voor de D-score.

Ringen

1. Met op of boven ringhoogte wordt bedoeld: op of boven het punt waar de handen de ringen vasthebben (het aangrijpingspunt), of te wel de onderkant van de ringen.

Sprong

1. Indien bij de toelichting staat "Geen waarde" dan moet dat als volgt geïnterpreteerd worden: D-score = 0,00 en E-score = 0,00 voor dat traject / sprong.
2. Categorie Benjamin, instap en pupil springen met een plankoline. (Op de tekeningen staat een springplank afgebeeld). Alle andere leeftijdscategorieën springen met een springplank.

Brug

1. Indien de brug (traject hanggedeelte) te hoog staat (turner kan niet op een normale manier tot hang komen) is het gebruik van 2 planken op elkaar toegestaan voor alleen de leeftijdscategorie Benjamin.
2. Tussen traject IV en V is het toegestaan om eenmalig magnesium te pakken. De magnesiumpauze moet een zéér korte pauze zijn (minder dan 10 seconden).
3. Bij het hanggedeelte is de extra mat in de brug verplicht! Het niet gebruiken van de mat levert een aftrek van 0,50 punt. Die van de eindscore wordt afgehaald als penalty.
4. Bij het hanggedeelte moet de turner tijdens het dode moment in de zwaai / omkeermoment een gestrekt lichaam laten zien. Indien een turner dit verzuimt wordt er een aftrek van 0,30 punt per keer toegekend. Tijdens de hang mogen de knieën wel gebogen zijn.

Rekstok

1. Indien er bij de afsprong 2 vangers op de mat staan, wordt een aftrek van 0,30 punt van de eindscore toegepast als penalty.
2. Indien een kip gevraagd wordt met een opzwaai tot aan de horizontaal en de turner turnt wel de kip maar niet de opzwaai dan is dit een afwijking van meer dan 45°. De jury geeft dan een aftrek van 0,50 punt en erkent het traject niet! Hier wordt de FIG gradenaftrek toegepast.
3. Gebleken is dat het aantal zwaaien preciezer omschreven moet worden omdat hier soms sprake is van onduidelijkheid.
 - Achter neer springen moet direct na de laatste achterzwaai geturnd worden.
 - Salto rugwaarts moet direct na de laatste voorzwaai geturnd worden.
3. Indien de laatste achterzwaai of voorzwaai niet afgemaakt wordt, past de jury aftrek volgens de gradenaftrektabel toe.
4. (Niveau 12 en 13) 3/4e reuzendraai moet uit reuzendraai gehurkt of gestrekt worden geturnd en reuzendraai gestrekt mag geturnd worden uit reuzendraai gestrekt.

Algemene toestelbepalingen

Algemene bepalingen hebben betrekking op de toestelafmetingen, gebruik valmatten, dempingsmatten en eventuele andere hulpmiddelen.

1. Vloer:
Lange mat of tumblingbaan of wedstrijdvloer (12x12 meter)
(met (indien aanwezig) een extra loper over de diagonaal van de vloer).
2. Voltige:
Paard met beugels 105 cm vanaf de bovenkant van de mat (conform FIG)
Paddestoel, paddestoel met een beugel, beugelbok en/of voltigebank:
De hoogte van de paddestoel, paddestoel met een beugel, beugelbok is 45 cm gemeten vanaf de grond tot en met het hoogste punt van het leer.
De hoogte van de voltigebank is 50 cm gemeten vanaf de grond tot en met het hoogste punt van het leer.
Indien een voltigebank niet aanwezig is mag ook gebruik worden gemaakt van een methodisch paard (verdeeld door middel van tape, in 3 gelijke delen).

3. Ringen:

Ringen stil 260 cm vanaf de bovenkant van de mat (280 cm vanaf de vloer conform FIG).
Voor de leeftijdscategorieën benjamin, instap en pupil is het verplicht een extra valmat te gebruiken.

4. Sprong: zonder steunfase en/of verhoogd vlak.

De hoogte van het toestel wordt benoemd in de oefenstof.

Niveau	Sprong 1		Sprong 2	
	Springtoestel	Landingsvlak	Springtoestel	Landingsvlak
16	-	30 cm	Verhoogd vlak 110 cm	110 cm
15- / 15b / 14-	-	30 cm	Verhoogd vlak 110 cm	110 cm
15+ / 14b / 13-	-	30 cm	115 cm	110 cm
14+ / 13b / 13+ / 12	-	30 cm	125 cm	110 cm

Categorie benjamin, instap en pupil springen met een plankoline (Op de tekeningen staat een springplank afgebeeld). De hoogte van de plankoline is maximaal 30 cm. Alle andere leeftijdscategorieën springen met een springplank.

5. Brug:

Brug laag 115 cm vanaf bovenkant mat

Brug hoog 180 cm vanaf bovenkant mat (conform FIG)

6. Rek:

Rek hoog 260 cm vanaf bovenkant mat (conform FIG)

Voor de leeftijdscategorieën benjamin, instap en pupil is het verplicht twee extra valmatten te gebruiken.

Deel IIc**De waarderingsvoorschriften voor de niveaus 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 en 1****Keuze oefenstof****Artikel A. Algemene regels**

Niveau	Maximum aantal elementen	D-jury	E-jury
		Opbouw maximum aantal elementen	Presentatie, techniek en houding
1 FIG Senioren	10	Afsprong + hoogste 9 elementen in oefening	10.00
2 FIG Junioren	8	Afsprong + hoogste 7 elementen in oefening	10.00
3 Jeugd Ere			
4	10	Afsprong + hoogste 9 elementen in oefening	10.00
5	8	Afsprong + hoogste 7 elementen in oefening	10.00
6	8	Afsprong + hoogste 7 elementen in oefening	10.00
7	7	Afsprong + hoogste 6 elementen in oefening	10.00
8	7	Afsprong + hoogste 6 elementen in oefening	10.00
9	6	Afsprong + hoogste 5 elementen in oefening	10.00
10	5	Afsprong + hoogste 4 elementen in oefening	10.00
11	4	Afsprong + hoogste 3 elementen in oefening	10.00

Artikel B. Regels voor de moeilijkheid

Niveau	Waarde									
	tA	A	B	C	D	E	F	G	H	I
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	+0,50	+0,60	+0,70	+0,80	+0,90
3										
4		+0,10	+0,20	+0,30	+0,40	+0,50	+0,60	+0,70	+0,80	+0,90
5		+0,10	+0,20	+0,30	+0,40	+0,50	+0,60	+0,70	+0,80	+0,90
6	+0,10	+0,10	+0,20	+0,30	+0,40					
7	+0,10	+0,10	+0,20	+0,30						
8	+0,10	+0,10	+0,20	+0,30						
9	+0,10	+0,10	+0,20	+0,30						
10	+0,10	+0,10	+0,20							
11	+0,10	+0,10	+0,20							

tA-elementen zijn door de LTC Turnen en werkgroep oefenstof Turnen Heren aan NTS Reglement Turnen heren toegevoegd om het voor turners, die uitkomen in niveau 6 tot en met niveau 11, mogelijk te maken een volwaardige oefening te presenteren.

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

Beperking van de moeilijkheid

De LTC Turnen en de werkgroep Oefenstof Turnen Heren wil er voor 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
1 & 2	I (geen beperkingen)
3	
4 & 5	I (geen beperkingen)
6	D
7, 8 & 9	C
10 & 11	B

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 en III.

Niveau	Structuurgroep I, II, III	Elementen die eis I, II, III kunnen vervullen en waarde						
		tA	A	B	C	D	E	F / G / H / I
1	per getelde eis		+0,50	+0,50	+0,50	+0,50	+0,50	+0,50
2	per getelde eis		+0,50	+0,50	+0,50	+0,50	+0,50	+0,50
3	per getelde eis							
4	Per getelde eis		+0,50	+0,50	+0,50	+0,50	+0,50	+0,50
5	per getelde eis		+0,50	+0,50	+0,50	+0,50	+0,50	+0,50
6	per getelde eis		+0,50	+0,50	+0,50	+0,50		
7	per getelde eis	+0,50	+0,50	+0,50	+0,50			
8	per getelde eis	+0,50	+0,50	+0,50	+0,50			
9	per getelde eis	+0,50	+0,50	+0,50	+0,50			
10	per getelde eis	+0,50	+0,50	+0,50				
11	per getelde eis	+0,50	+0,50	+0,50				

Niveau	Waarde structuurgroep V (afsprong)						
	tA	A	B	C	D	E	F / G / H / I
1				+0,30	+0,50	+0,50	+0,50
2			+0,30	+0,50	+0,50	+0,50	+0,50
3							
4			+0,30	+0,50	+0,50	+0,50	+0,50
5			+0,30	+0,50	+0,50	+0,50	+0,50
6		+0,30	+0,50	+0,50	+0,50		
7		+0,30	+0,50	+0,50			
8	+0,30	+0,50	+0,50	+0,50			
9	+0,30	+0,50	+0,50	+0,50			
10	+0,30	+0,50	+0,50				
11	+0,30	+0,50	+0,50				

Artikel D. Bonusregeling

Voor individuele elementen kan geen bonus worden behaald. De bonus is al opgenomen in de waarde van het element.

Niveau	Bonus voor combinaties
1	Conform FIG
2	Conform FIG
3	
4	Conform FIG met toevoeging van de bonusregeling vloer en rek
5	Conform FIG met toevoeging van de bonusregeling vloer en rek
6	Conform FIG met toevoeging van de bonusregeling vloer en rek
7	Conform FIG met toevoeging van de bonusregeling vloer en rek
8	Conform FIG met toevoeging van de bonusregeling vloer en rek
9	Conform FIG met toevoeging van de bonusregeling vloer en rek
10	Conform FIG met toevoeging van de bonusregeling vloer
11	Conform FIG met toevoeging van de bonusregeling vloer

Bonusregeling vloer

Voor de combinatie van twee salto's wordt er bonus gegeven onder de voorwaarde dat er geen grote fout in de uitvoering is. Verder kan een salto aan beide zijden gebruikt worden voor de verbindingsbonus. De verbindingsbonus is als volgt:

Niveau 10 tot en met 11

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

Niveau 7 tot en met 9

- 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 4 tot en met 6

- 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!)

Bonusregeling Rek

Voor de combinatie van twee vluchtelementen wordt er bonus gegeven onder de voorwaarde dat er geen grote fout in de uitvoering is. Verder kan een vluchtelement aan beide zijden gebruikt worden voor de verbindingsbonus (conform FIG).

Niveau 4 tot en met 9 is er een additionele bonusregeling:

- Een C vluchtelement of hoger: 0.20punt voor ieder vluchtelement (mits er geen grote fout in de uitvoering is)

Artikel E. Additionele beoordelingsregels

1. Bij de vloer is voor de niveaus 6, 7, 8, 9, 10 en 11 de eis dat er een dubbel salto in de oefening verwerkt moet worden komen te vervallen. Het turnen van de dubbel salto eis geldt slechts voor senioren.

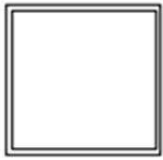
2. Bij de vloer: Salto achterover gehurkt met 1/1 schroef = B-element (Salto achterover gestrekt met 1/1 schroef) maar met aftrek voor onduidelijk hurk/hoek/strekhouding hetgeen bestraft kan worden met 0.1, 0.3 of 0.5 pnt. aftrek
3. Bij voltige: Op het paardeinde Russenwendzwaai met 180° of 270° en afwenden is toegevoegd als A element (**Let op:** niet als tA element). Dit element geldt enkel voor de niveau 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.
4. Bij voltige vervalt voor de niveaus 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 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.
5. Voor sprong 2e, 3e, 4e, 5e en 6e divisie geldt: In de kwalificatie voor de sprongfinale en de sprongfinale moet de turner twee sprongen turnen. De sprongen moeten verschillend zijn en mogen uit dezelfde spronggroep komen.
6. Bij de ringen is voor de niveaus 6, 7, 8, 9, 10 en 11 de eis dat er een zwaai handstand in de oefening verwerkt moet worden komen te vervallen.
7. Bij de ringen is voor de niveaus 6, 7, 8, 9, 10 en 11 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 versoepelt. Voor deze niveaus geldt dat de oefening onderbroken mag worden met een element uit elementgroep 1 van minimaal A-waarde.
8. Voor de niveaus 7, 8, 9, 10 en 11 wordt met betrekking tot oefeningen met te weinig elementen niet de FIG-code gevolgd maar een afwijkende regeling gehanteerd. Voor deze niveaus geldt voor ontbrekende elementen een penalty door D-jurylid van:
 - Geen ontbrekend element geen penalty
 - 1 ontbrekend element geen penalty
 - 2 ontbrekende elementen 1,00 punt
 - 3 ontbrekende elementen 3,00 punten
 - 4 ontbrekende elementen 5,00 punten
 - 5 ontbrekende elementen 7,00 punten
 - 6 ontbrekende elementen 7,00 punten
 - 7 ontbrekende elementen 7,00 punten
 - 8 ontbrekende elementen 7,00 punten

Mocht de turner geen enkel element turnen dan is de penalty door het D-jurylid 10,00 punten. Deze regel heeft voorrang op de penalty zoals hierboven beschreven. Voor de niveaus 1, 2, 3, 4, 5 en 6 geldt de FIG-regel voor te weinig elementen.
9. 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:
 - Ring: 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.

Artikel F. Toestelbepalingen

1. Een extra 10 cm mat is voor de niveaus 4 tot en met 11 toegestaan op de toestellen ringen en brug.
2. Vloer: conform FIG
3. Voltige: conform FIG
Voor de leeftijdscategorie jeugd is het bij het gebruik van het voltigepaard toegestaan een springplank te gebruiken mits de heupen niet boven het voltigepaard uitkomen. Indien toch, dan wordt dat bestraft met een middelzware fout (0,30 punt) van de eindscore (penalty).
4. Ringen: conform FIG
5. Sprong: conform FIG met uitzondering voor:
 - Leeftijdscategorie jeugd: 115 cm, 125 cm of 135 cm
 - Leeftijdscategorie junioren I: 125 cm of 135 cm
6. Brug: conform FIG
7. Rek: conform FIG

Sectie 7: Vloer



Afmetingen 12m x 12m

Artikel 10: Beschrijving van een oefening op vloer.

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

Artikel 10.2: Inhoud en constructie van een oefening

Artikel 10.2.1 Informatie over de presentatie van de oefening.

1. De turner moet zijn oefening beginnen binnen de belijning vanuit stilstand en met gesloten benen. De oefening en beoordeling daarvan begint bij de eerste voetbeweging van de turner.
2. De turner moet in zijn oefening alleen elementen opnemen die hij kan uitvoeren met volledige veiligheid en met een grote mate van esthetische en technische controle.
3. 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 begonnen worden, worden wel beoordeeld door de E-jury maar worden niet erkend door de D-jury.

- i. De ruimte die beschikbaar is voor de vloeroefening is begrensd door lijnmarkeringen of kleurscheidingen. Deze lijnmarkeringen zijn een onderdeel van het vloeroppervlak. De turner mag op deze lijnen stappen, maar niet over deze lijnen of kleurscheidingen stappen.
 - ii. Overschrijdingen van de lijnmarkeringen worden door twee lijnrechters gecontroleerd die diagonaal tegenover elkaar zitten bij het vloeroppervlak. Elke lijnrechter observeert de twee lijnen die het dichtst bij hem liggen. Wanneer er een overtreding plaatsvindt, moet de lijnrechter de D1-jury 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.
 De D1-jury zal de aftrekken behorend bij de lijn overschrijding van de eindscore afhalen.
 - iii. Als de turner buiten de belijning stapt, wordt er voor de stappen terug het vloeroppervlak in, niet afgetrokken.
 - b) De maximale tijdsduur van een vloeroefening bedraagt 70 seconden en wordt door een tijdwaarnemer gecontroleerd. Er is geen minimum tijd. Na respectievelijk 60 en 70 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 tijdsduur brengt de tijdwaarnemer de D1-jury op de hoogte en deze zal de bijbehorende aftrek op het eindcijfer toepassen.
- c) Het gehele vloeroppervlak moet worden benut. Er is geen beperking voor wat betreft het aantal keren dat een diagonaal achtereenvolgens gebruikt kan worden voor acrobatische elementen. De gymnast moet echter in iedere hoek geweest zijn. Indien dit niet het geval is, volgt er een eenmalige neutrale aftrek van 0,3 punt door de D-jury.
 - d) Onderbrekingen van 2 seconden of langer voor acrobatische series zijn niet toegestaan.
 - e) Elk acrobatisch element of serie moet eindigen met een zichtbaar gecontroleerde landing alvorens verder wordt gegaan met een niet-acrobatisch element. Ongecontroleerde vluchtige landingen zijn niet toegestaan.
 - f) Bij zweefrollen moet een moment van steun op twee handen te zien zijn; Dit betekent dat dergelijke elementen niet uitgevoerd mogen worden zonder het raken van de vloer of het alleen raken van de vloer met de ruggen van de handen.
 - g) De oefening moet eindigen met een acrobatisch element dat geland wordt met de voeten bij elkaar.
 - h) Een gymnast mag geen eenvoudige stappen gebruiken om in de hoek te komen. Er is sprake van eenvoudige stappen wanneer een gymnast zichzelf op de vloer verplaatst zonder enige choreografie (draaien ≥ 180 graden, sprongen, been boven horizontaal tijdens stap, enz.).
 - i) De aftrek voor esthetische en uitvoeringsfouten in salto's is per element en niet voor ieder afzonderlijke salto in het element.
4. Voor een volledige lijst met fouten en aftrekken betreffende de beoordeling van de oefening wordt

verwezen naar hoofdstuk 9 en de opsomming van aftrekken in artikel 9.4 en 10.3

Artikel 10.2.2 Informatie over de D-score.

1. De elementgroepen zijn:
 - I. Niet-Acrobatische elementen
 - II. Acrobatische elementen voorwaarts (salto's and overslagen) en afroelementen.
 - III. Acrobatische elementen achterwaarts (salto's en flik-flakken) en twistelementen
2. Het laatste element van een oefening mag niet uit elementgroep I komen.
3. Voor senioren is in de oefening een dubbele salto vereist en deze moet binnen de 10 tellende elementen zitten.c
4. Informatie over de moeilijkheid en de elementgroepen:
 - a) Acrobatische elementen kunnen gecombineerd worden, echter behouden deze elk hun eigen waarde.
 - b) Voor vloer geldt dat een element slechts één elementgroep is kan vervullen. Als een element wordt uitgevoerd als afsprong (elementgroep II of III), dan vervult het element de elementgroepis "afsprong". De turner moet dan in de oefening nog een element uit deze structuurgroep hebben, om punten te ontvangen voor de betreffende elementgroep. Het element dat gebruikt wordt voor de afsprong is de eerste van de vijf tellende element uit een specifieke elementgroep, behalve 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). De volgende twist elementen

(sprong rugwaarts met ½ draai en dubbel salto voorwaarts) hebben dezelfde waarde en plaatje als dubbel salto rugwaarts met dezelfde hoeveelheid draaien: dubbel twist gestrekt met ½ draai (Penev) , dubbel twist gestrekt (Tamayo) en dubbel twist gestekt met 1/1 draai (Hypolito).

5. Informatie over verbindingen:
 - Verbindingsbonus kan aan beide zijden van een element worden toegekend en de salto elementen hoeven niet binnen de 10 tellende elementen te zijn (herhalingen zijn niet toegestaan).
 - D waarde of hoger + B waarde of C waarde = +0,1 bonus; D waarde of hoger + D waarde of hoger = + 0,2 bonus.
 - Geen verbindingbonus bij punch salto's, bijvoorbeeld dubbel salto rugwaarts met 1/1 draai gevolgd door punch salto met 1/1 draai.
 - Per oefening tellen er maar 2 verbindingssus.
6. Toegevoegde regels en informatie:
 - a) 3/2 salto elementen met opvangen van de handen en daarna wegspringen 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 waarde tabellen. Om veiligheidsredenen worden geen nieuwe dergelijke elementen toegestaan.
 - d) Tenzij anders aangegeven in de waarde tabellen hebben flanken en Thomasflairs dezelfde waarde en identificatienummer. Wendzwaaien met gespreide benen zijn niet toegestaan.

- e) Krachthoudingen met gespreide benen die niet opgenomen zijn in de waarde tabellen, zijn niet toegestaan.
 - f) Elementen die bestaan uit 2 krachtelementen en samen 1 waarde hebben in de waarde tabellen moeten een stop hebben in beide krachtelementen om de waarde te krijgen die in de tabellen staat, je krijgt één waarde lager als er maar bij één van de twee krachtelementen een stop is. 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) Geen extra elementen kunnen vóór of na element 1.94 toegevoegd worden (Thomas flair tot handstand rugwaarts gesprongen handstanddraai terug naar gespreid kringflanken) voor een waarde verhoging. bijvoorbeeld: het toevoegen van een spindel voor 1.94 zal NIET de waarde verhogen. De MTC heeft een principe toegepast waarbij alleen aan acrobatische elementen meer dan een D-waarde toegekend kunnen worden.
 - i) Alle japanse handstanden moeten met gesloten benen geturnd worden.
7. Speciale herhalingsregels:
 - a) Een maximum van 2 krachtelementen (inclusief krachthandstanden) mogen in een oefening geturnd worden voor de waarde van de inhoud van de oefening. Elementen 1.1 tot en met 1.48 zijn krachtelementen 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) Een maximum van 2 flank-, thomasflair- of russenwendzwaai waardelementen mogen in een oefening geturnd worden voor de waarde van de inhoud van de oefening.
8. Voor een volledigelijst 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

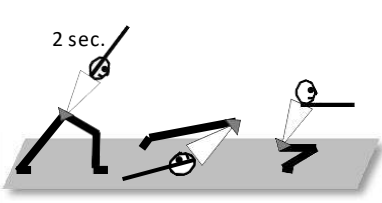
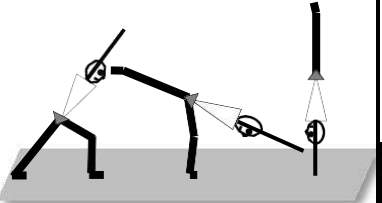
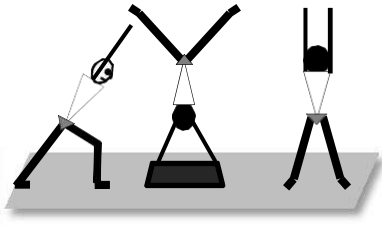
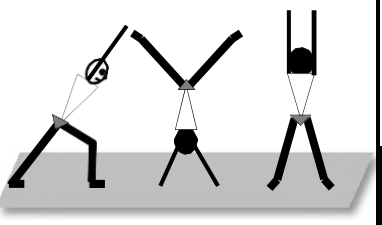
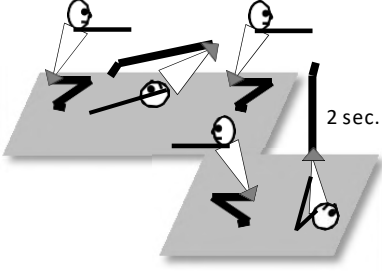
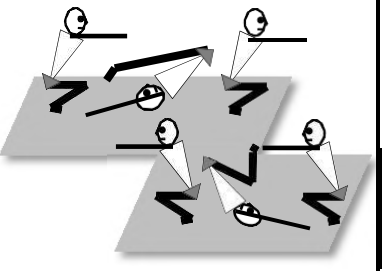
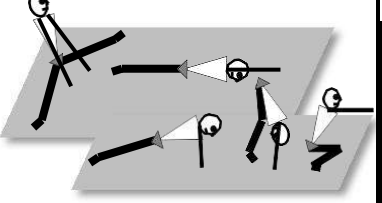
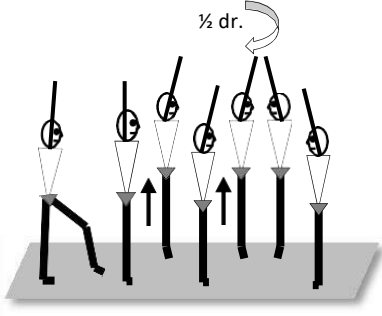
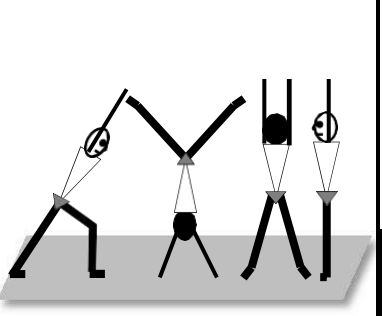
E-jury

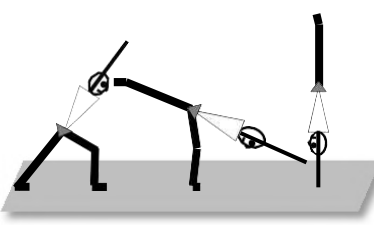
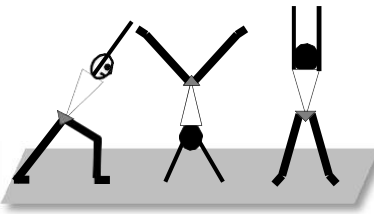
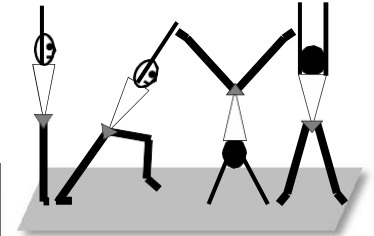
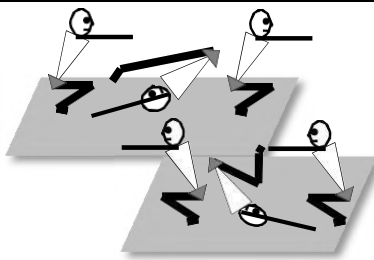
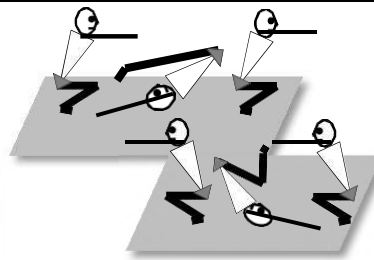
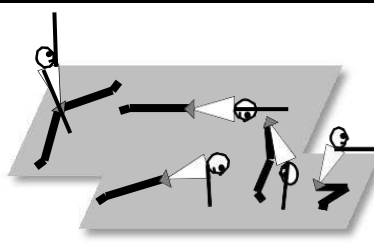
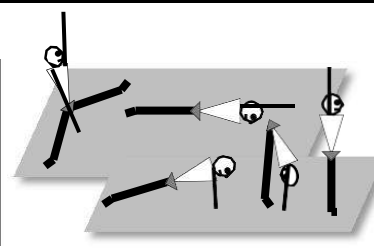
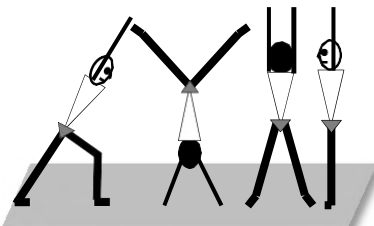
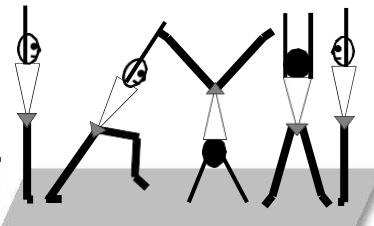
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Onvoldoende hoogte bij acrobatische elementen	+	+	
Onvoldoende flexibiliteit bij statische elementen	+	+	
Acrobatische afrolbewegingen zonder steun van de handen		Op de rug van de handen	Zonder steun
Pauze van 2 seconde of meer voor een element of acrobatische serie	+		
Ongecontroleerde vluchtige landingen (ook in series)	+	+	+ Val 1.00
Eenvoudige stappen of bewegingen om in de hoek te komen.	+		
Sprong tot ligsteun na een salto			+

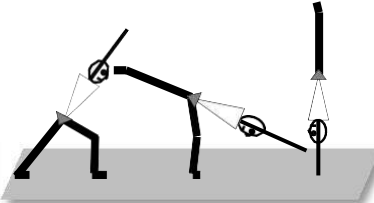
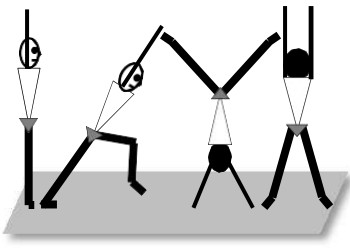
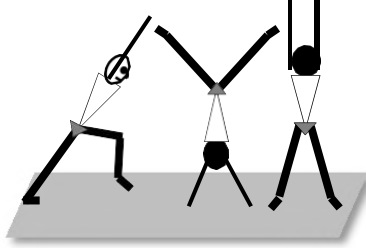
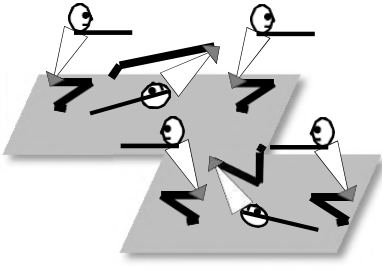
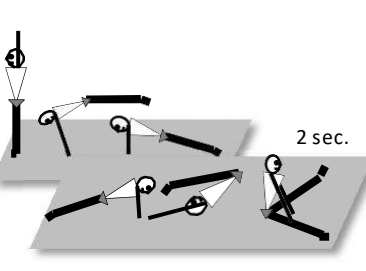
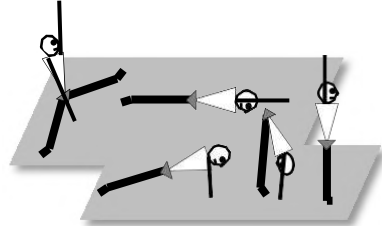
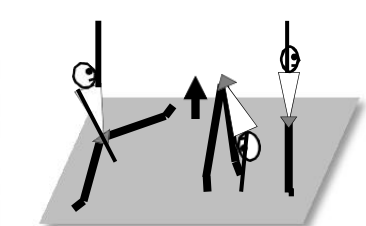
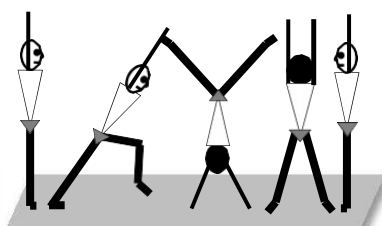
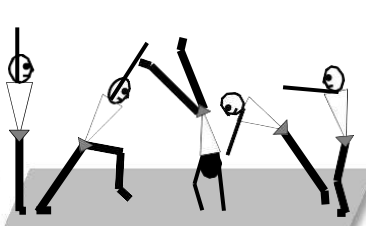
D-Jury

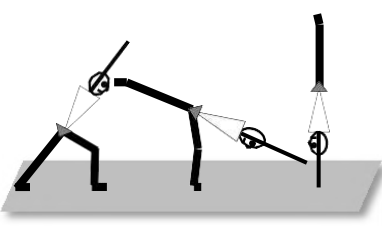
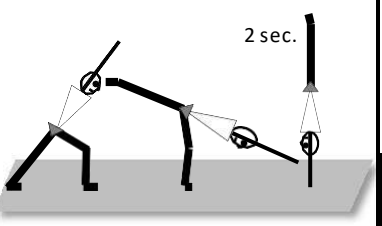
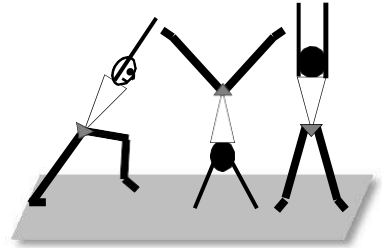
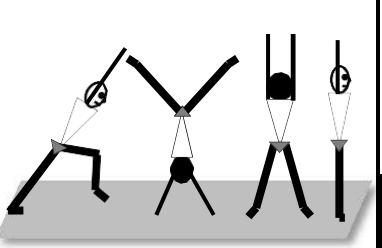
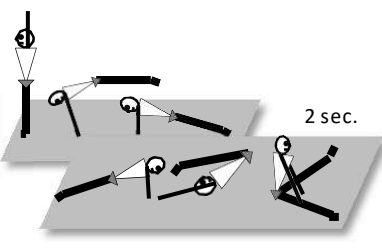
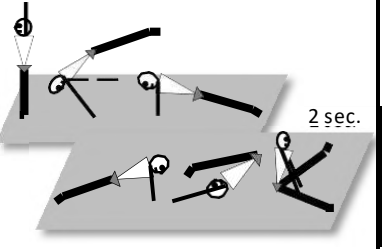
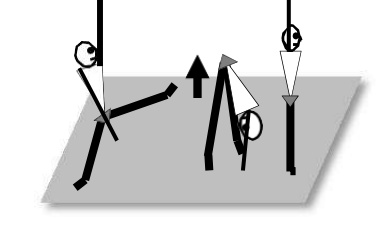
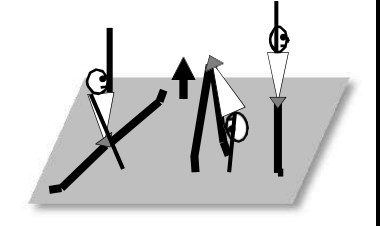
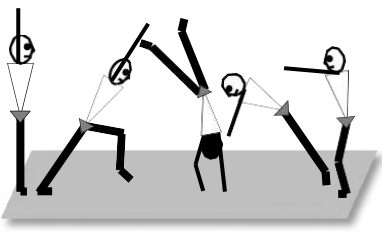
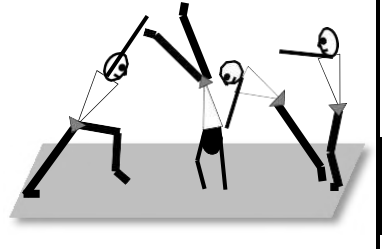
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Oefening langer dan 70 sec.	< 2 sec.	>2-5 sec.	> 5 sec.
Niet acrobatisch of illegaal einde van de oefening (afrollen)	Element niet erkend door de D-Jury		
Landen of raken van 1 hand of voet buiten de belijning	+		
Raken van handen of voeten ,hand en voet of met een ander lichaamsdeel buiten de belijning		+	
Direct landen buiten de belijning		+	
Niet alle hoeken van de vloer		+	
Geen dubbele salto (geldt alleen voor senioren) ¹		+	
Elementen begonnen buiten de vloer	Geen waarde		

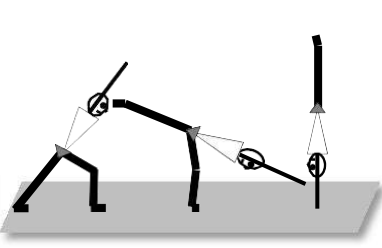
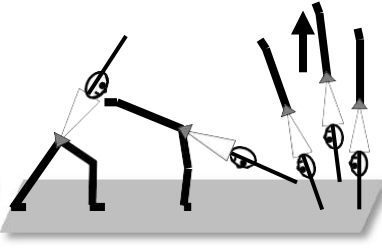
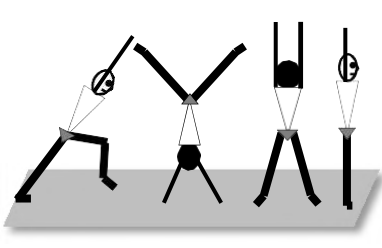
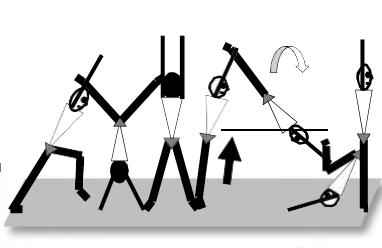
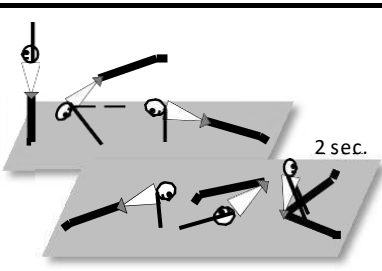
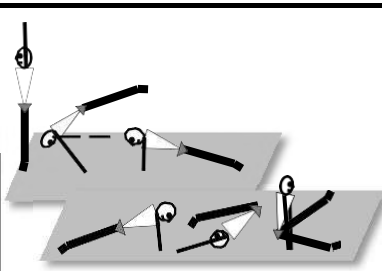
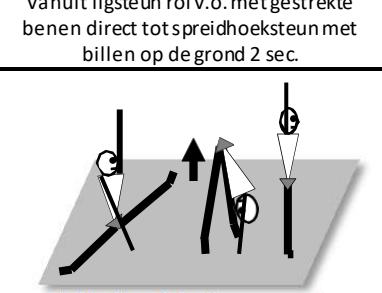
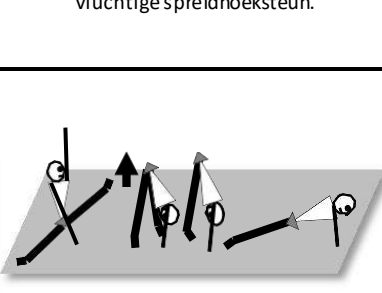
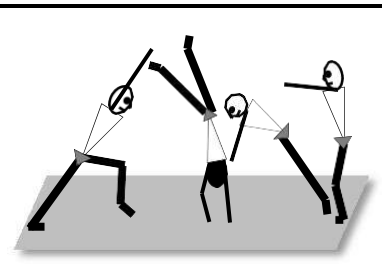
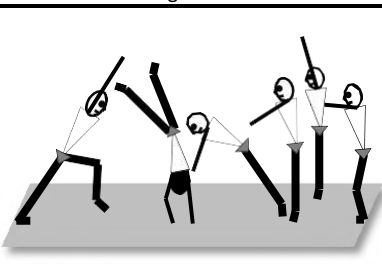
¹ Zie Deel IIc voor toepassing in Nederland voor de andere leeftijds categorieën

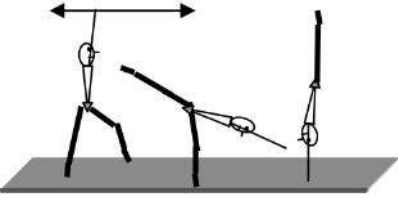
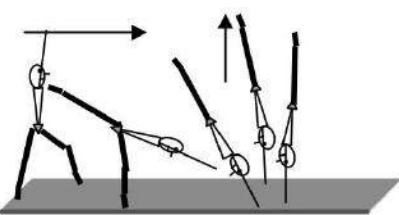
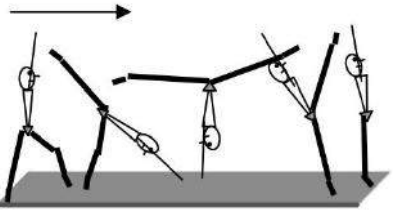
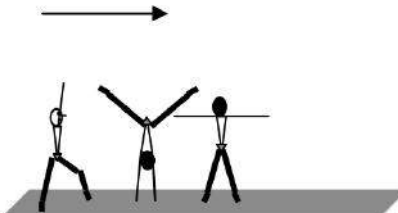
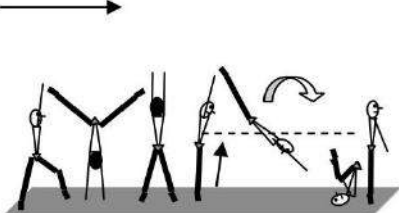
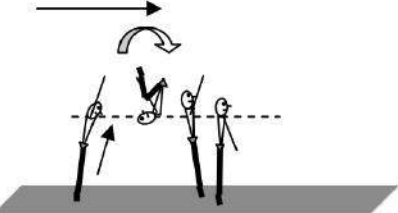
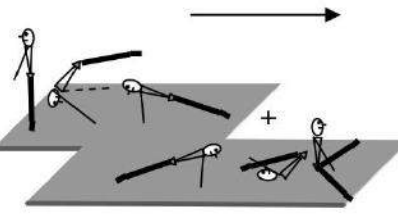
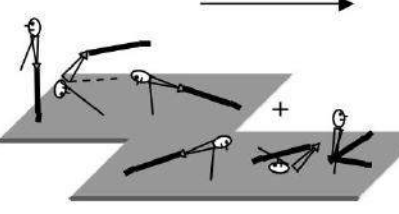
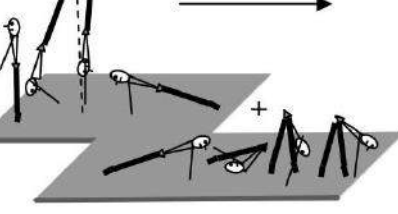
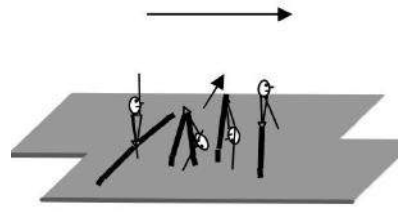
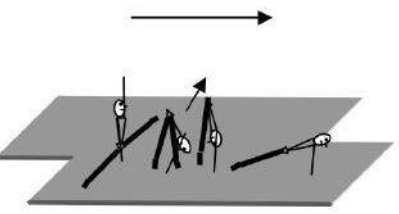
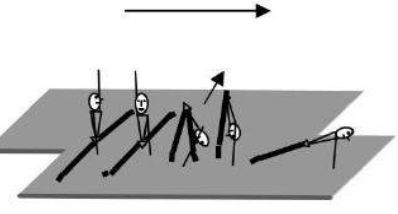
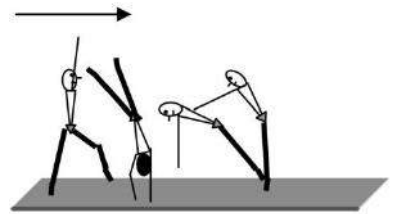
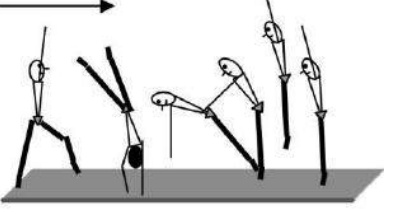
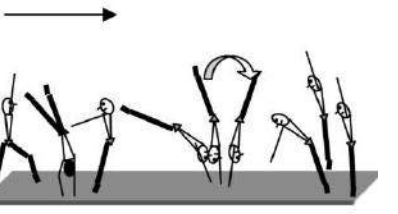
	21 basis	21 +		Aftrek
I	 <p>Uitvalpas vw 2 sec. met geopende schouders, rol v.o. tot hurkzit</p>	 <p>Vluchtige handstand</p>	<p>Niveau 21:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geen geopende schouders <p>Niveau 21+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handstand positie niet bereikt • Meer dan 45° van de handstand 	<p>0.30</p> <p>Conform FIG niet erkennen</p>
II	 <p>Stap radslag over plank</p>	 <p>Radslag uit stand</p>	<p>Niveau 21:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armen niet mee omhoog genomen <p>Niveau 21+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armen niet mee omhoog genomen 	<p>0.30</p> <p>0.30</p>
III	 <p>Vanuit hurkzit rol v.o. tot hurkzit. Rol a.o. tot kaars 2 sec. en rol terug tot hurkzit</p>	 <p>Vanuit hurkzit rol v.o. tot hurkzit. Rol a.o. tot hurkzit</p>	<p>Niveau 21:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaars: handenpositie is vrij • Hand of handen aan de vloer bij komen tot hurkzit <p>Niveau 21+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handen niet naar binnen geplaatst bij rol a.o. • Hand of handen aan de vloer bij komen tot hurkzit 	<p>0.50 (per keer)</p> <p>0.50</p> <p>0.50 (per keer)</p>
IV		 <p>Spreidstand/splithouding minimaal 90°. Komen tot buiklig, opduwen tot ligsteun en slepen tot hurkzit</p>	<p><i>Automatisch niveau 21+</i></p> <p>Niveau 21+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Springen naar hurkzit • Diepere split dan 90° 	<p>0.50 verfraaiing</p>
V	 <p>Vanuit stap/hup: kaatssprong – streksprong ½ draai.</p>	 <p>Radslag tot spreidstand en terugdraai/aansluiten tot bolle houding</p>	<p>Niveau 21:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niet direct doorkaatsen <p>Niveau 21+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geen aansluiten tot bolle houding 	<p>0.30</p> <p>0.50</p>

	20 basis	20 +		Aftrek
I		 <p>Vluchtige handstand</p>	<p><i>Automatisch niveau 20+</i></p> <p>Niveau 20+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handstand positie niet bereikt • Meer dan 45° van de handstand 	Conform FIG niet erkennen
II	 <p>Radslag uit stand</p>	 <p>Voorhup met afzet van twee benen, radslag</p>	<p>Niveau 20:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armen niet mee omhoog genomen <p>Niveau 20+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armen niet mee omhoog genomen 	0.30 0.30
III	 <p>Vanuit hurkzit rol v.o. tot hurkzit. Rol a.o. tot hurkzit</p>	 <p>Vanuit hurkzit rol v.o. met gestrekte armen tot hurkzit. Rol a.o. met gestrekte armen tot hurkzit</p>	<p>Niveau 20:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handen niet naar binnen geplaatst bij rol a.o. • Hand of handen aan de vloer bij komen tot hurkzit <p>Niveau 20+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handen niet naar binnen geplaatst bij rol a.o. • Hand of handen aan de vloer bij komen tot hurkzit 	0.50 0.50 (per keer) 0.50 0.50 (per keer)
IV	 <p>Spreidstand/splithouding minimaal 120°. Komen tot buiklig, opduwen tot ligsteun en slepen tot hurkzit</p>	 <p>Spreidstand/splithouding minimaal 120°. Komen tot buiklig, opduwen tot ligsteun gevolgd door slepen met gestrekte benen tot stand</p>	<p>Niveau 20:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Springen naar hurkzit • Diepere split dan 120° <p>Niveau 20+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geen gestrekte benen in slepen • Diepere split dan 120° 	0.50 verfraaiing Afwaaarden naar 20 basis verfraaiing
V	 <p>Radslag tot spreidstand en terugdraai/aansluiten tot bolle houding</p>	 <p>Voorhup radslag tot spreidstand en terugdraaien/aansluiten tot bolle houding</p>	<p>Niveau 20:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geen aansluiten tot bolle houding <p>Niveau 20+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geen aansluiten tot bolle houding 	0.50 0.50

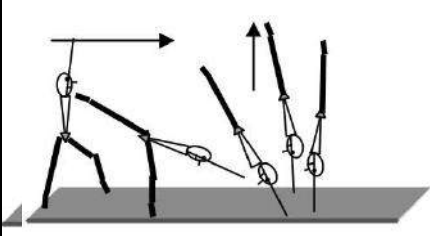
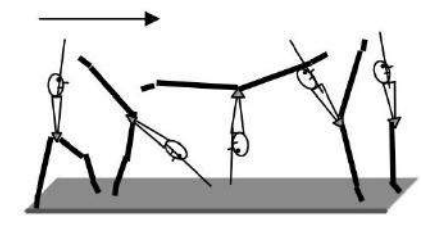
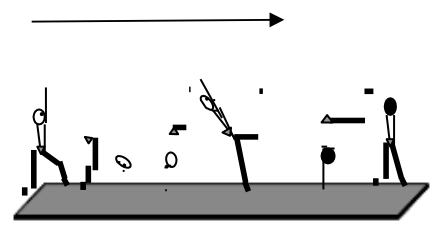
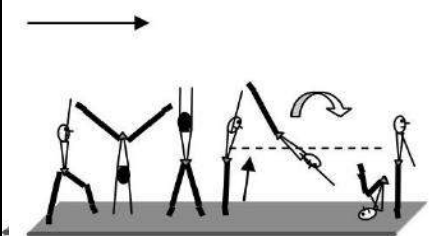
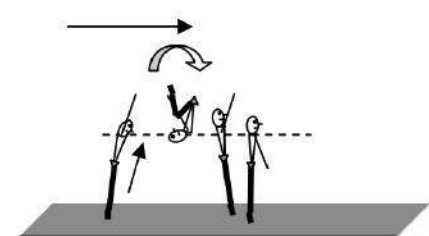
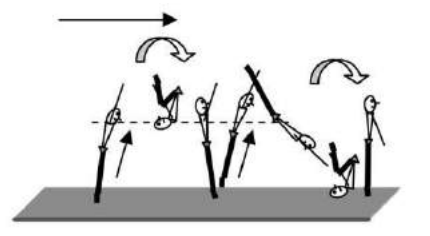
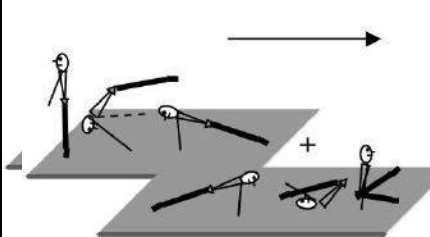
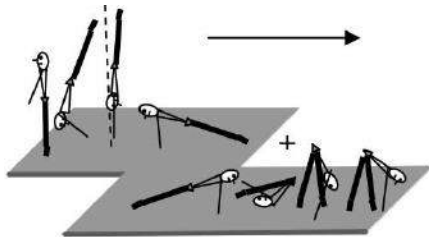
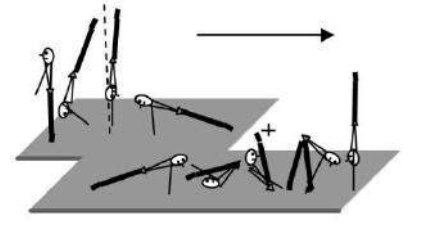
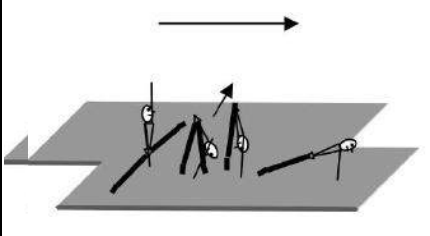
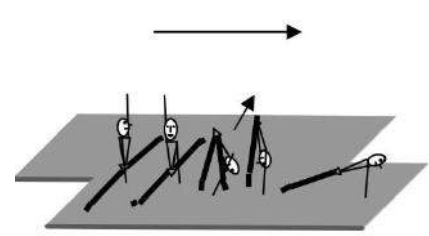
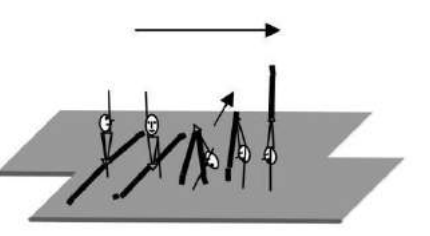
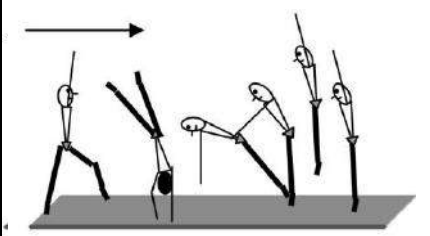
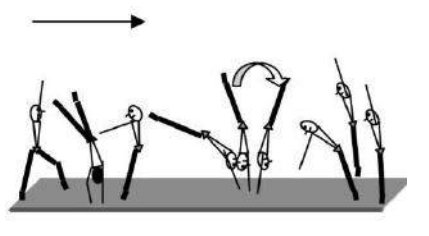
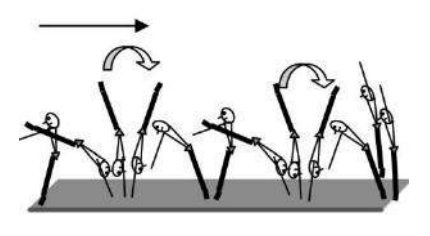
	19 basis	19 +		Aftrek
I		 <p>Vluchtige handstand</p>	<p><i>Automatisch niveau 19+</i></p> <p>Niveau 19+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handstand positie niet bereikt • Meer dan 45° van de handstand 	Conform FIG niet erkennen
II	 <p>Voorhup met afzet van twee benen, radslag</p>	 <p>Driepas hup radslag</p>	<p>Niveau 19:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armen niet mee omhoog genomen <p>Niveau 19+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armen niet mee omhoog genomen • Meer dan drie passen 	<p>0.30</p> <p>0.30</p> <p>0.50</p>
III	 <p>Vanuit hurkzit rol v.o. met gestrekte armen en vluchtig strekken van de benen tot hurkzit. Rol a.o. met gestrekte armen tot hurkzit</p>	 <p>Stutrol met gestrekte armen tot ligsteun. Vanuit ligsteun rol v.o. direct tot spreidhoeksteun met billen op de grond 2 sec.</p>	<p>Niveau 19:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hands niet naar binnen geplaatst bij rol a.o. • Hand of handen aan de vloer bij komen tot hurkzit <p>Niveau 19+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hands niet naar binnen geplaatst in stutrol • Handplaatsing niet tussende benen in spreidhoeksteun 	<p>0.50</p> <p>0.50 (per keer)</p> <p>0.50</p> <p>niet erkennen</p>
IV	 <p>Spreidstand/splithouding minimaal 120°. Komen tot buiklig, opduwen tot ligsteun gevolgd door slepen met gestrekte benen tot stand</p>	 <p>Spreidstand/splithouding minimaal 120°. Uit splithouding heffen tot stand.</p>	<p>Niveau 19:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebogen benen in slepen • Diepere split dan 120° <p>Niveau 19+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebogen benen in slepen • Diepere split dan 120° 	<p>0.30 verfraaiing</p> <p>0.30 verfraaiing</p>
V	 <p>Voorhup radslag tot spreidstand en terugdraaien/aansluiten tot bolle houding</p>	 <p>Voorhup arabier</p>	<p>Niveau 19:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geen aansluiten tot bolle houding <p>Niveau 19+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Benen pas na de verticaal gesloten • Kaats na de arabier 	<p>0.50</p> <p>0.50</p> <p>verfraaiing</p>

	18 basis	18 +		Aftrek
I	 <p>Vluchtige handstand</p>	 <p>Handstand 2sec.</p>	<p>Niveau 18:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handstand positie niet bereikt • Meer dan 45° van de handstand <p>Niveau 18+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handstand 1-2 sec. • Handstand <1 sec. 	<p>Conform FIG niet erkennen</p> <p>0.30 Afwaaarden naar 18 basis</p>
II	 <p>Driepas hup radslag</p>	 <p>Driepas hup radslag aansluitpas met doordraaien vv.</p>	<p>Niveau 18:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armen niet mee omhoog genomen • Meer dan drie passen <p>Niveau 18+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armen niet mee omhoog genomen • Meer dan drie passen 	<p>0.30</p> <p>0.50</p> <p>0.30</p> <p>0.50</p>
III	 <p>Stutrol met gestrekte armen tot ligsteun. Vanuit ligsteun rol v.o. direct tot spreidhoeksteun met billen op de grond 2 sec.</p>	 <p>Stut boven horizontaal tot ligsteun. Vanuit ligsteun rol v.o. met gestrekte benen direct tot spreidhoeksteun met billen op de grond 2 sec.</p>	<p>Niveau 18:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hands niet naar binnen geplaatst in stutrol • Handplaatsing niet tussende benen in spreidhoeksteun <p>Niveau 18+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hands niet naar binnen geplaatst in stutrol • Handplaatsing niet tussende benen in spreidhoeksteun 	<p>0.50</p> <p>niet erkennen</p> <p>0.50</p> <p>niet erkennen</p>
IV	 <p>Spreidstand/splithouding minimaal 120°. Uit splithouding heffen tot stand.</p>	 <p>Split. Uit split heffen tot stand</p>	<p>Niveau 18:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebogen benen in slepen <p>Niveau 18+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebogen benen in slepen 	<p>0.30</p> <p>0.30</p>
V	 <p>Voorhup arabier</p>	 <p>Driepas voorhup arabier</p>	<p>Niveau 18:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Benen pas na de verticaal gesloten • Kaats na de arabier <p>Niveau 18+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Benen pas na de verticaal gesloten • Meer dan drie passen • Kaats na de arabier 	<p>0.50</p> <p>verfraaiing</p> <p>0.50</p> <p>0.50 verfraaiing</p>

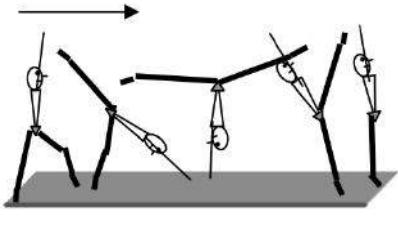
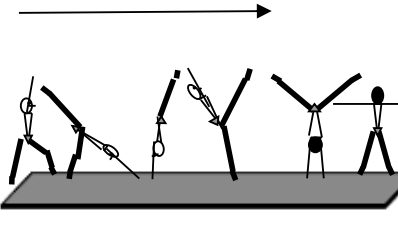
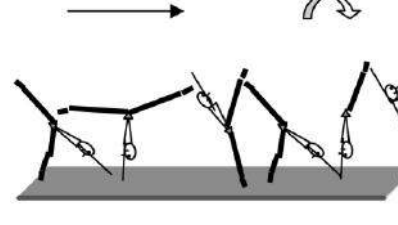
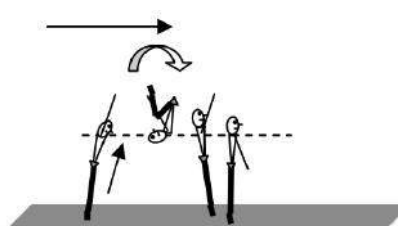
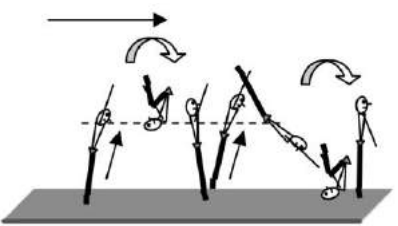
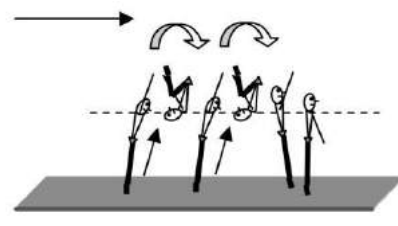
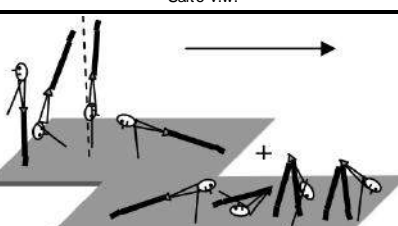
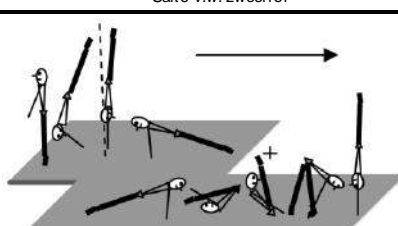
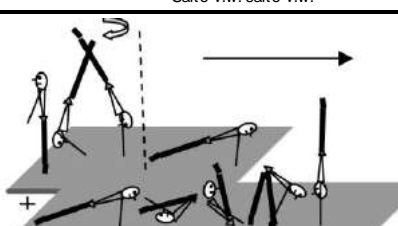
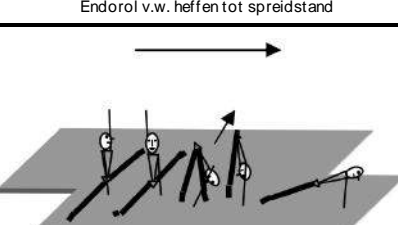
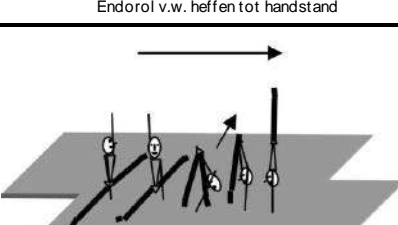
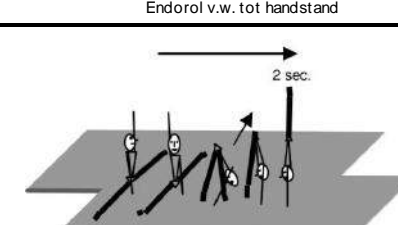
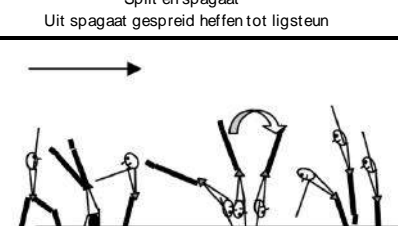
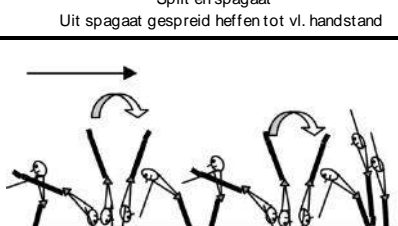
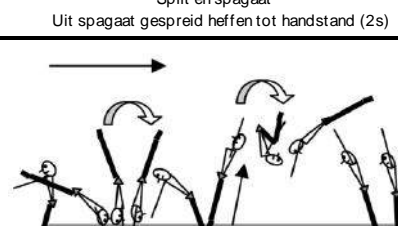
	17 basis	17 +		Aftrek
I	 <p>Handstand</p>	 <p>Handstand hip-tip</p>	<p>Niveau 17:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handstand positie niet bereikt • Meer dan 45° van de handstand <p>Niveau 17+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handstand positie niet bereikt 	<p>Conform FIG niet erkennen</p> <p>Conform FIG</p>
II	 <p>Driepas hup radslag aansluitpas met doordraaien vw.</p>	 <p>Radslag aansluitpas zweefrol</p>	<p>Niveau 17:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armen niet mee omhoog genomen • Meer dan drie passen <p>Niveau 17+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meer dan drie passen • Geen zweefmoment in de rol 	<p>0.30</p> <p>0.50</p> <p>0.50</p> <p>0.50</p>
III	 <p>Stut boven horizontaal tot ligsteun. Vanuit ligsteun rol v.o. met gestrekte benen direct tot spreidhoeksteun met billen op de grond 2 sec.</p>	 <p>Stut boven horizontaal. Endorol tot vluchtige spreidhoeksteun.</p>	<p>Niveau 17:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hands niet naar binnen geplaatst in stutrol <p>Niveau 17+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hands niet naar binnen geplaatst in stutrol • Niet direct komen tot spreidhoeksteun 	<p>0.50</p> <p>0.50</p> <p>1.00</p>
IV	 <p>Split. Uit split heffen tot stand.</p>	 <p>Split. Uit split gespreid heffen tot ligsteun.</p>	<p>Niveau 17:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geen volledige split • Gebogen benen in slepen <p>Niveau 17+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geen volledige split • Gebogen benen in slepen 	<p>0.50</p> <p>0.30</p> <p>0.50</p> <p>0.30</p>
V	 <p>Driepas voorhup arabier</p>	 <p>(Driepas voorhup) arabier kaats</p>	<p>Niveau 17:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Benen pas na de verticaal gesloten • Meer dan drie passen <p>Niveau 17+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Benen pas na de verticaal gesloten • Meer dan drie passen 	<p>0.50</p> <p>0.50</p> <p>0.50</p> <p>0.50</p>

	16 -	16 basis	16+
I	 <p>Vluchtige handstand</p>	 <p>Handstand hip-tip</p>	 <p>Loopoverslag</p>
II	 <p>Radslag</p>	 <p>Radslag aansluit pas zweefrol</p>	 <p>Salto v.w.</p>
III	 <p>Stut boven horizontaal Rol voorwaarts tot spreidzit</p>	 <p>Stut boven horizontaal endorol v.w. tot vluchtige spreidhoeksteun</p>	 <p>Stut door handstand Endorol v.w. heffen tot spreidstand</p>
IV	 <p>Split Uit split heffen tot stand</p>	 <p>Split Uit split gespreid heffen tot ligsteun</p>	 <p>Spilt en spagaat Uit spagaat gespreid heffen tot ligsteun</p>
V	 <p>Arabier</p>	 <p>Arabier kaats</p>	 <p>Arabier flikflak kaats</p>

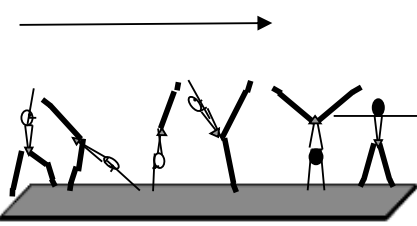
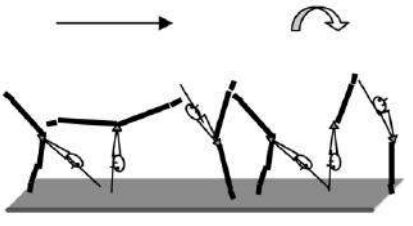
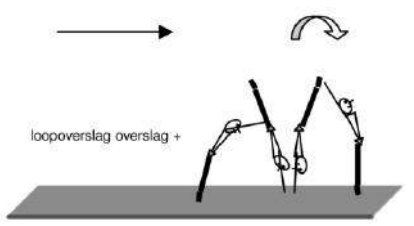
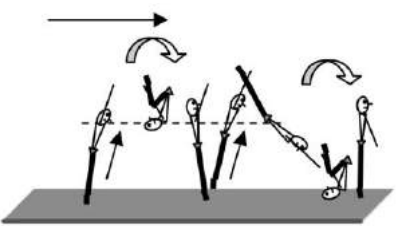
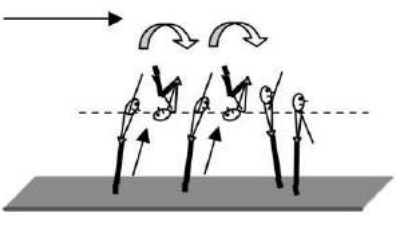
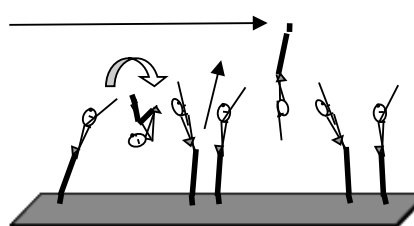
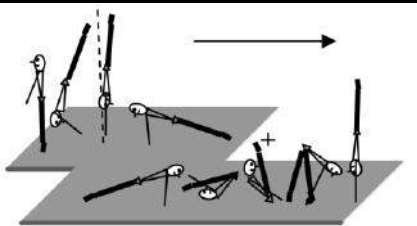
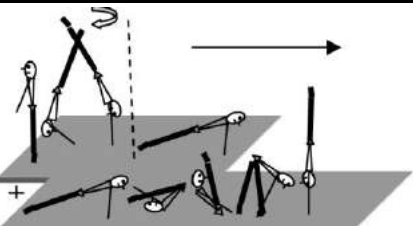
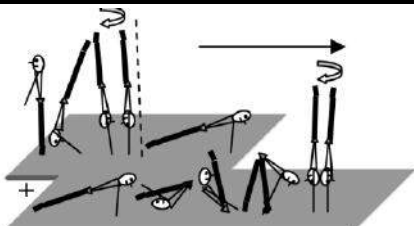
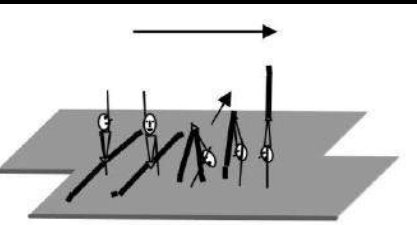
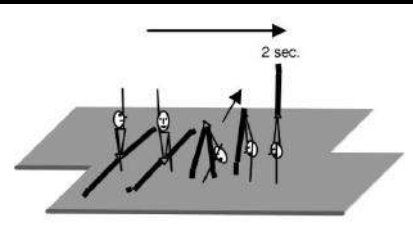
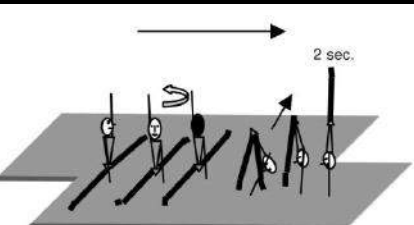
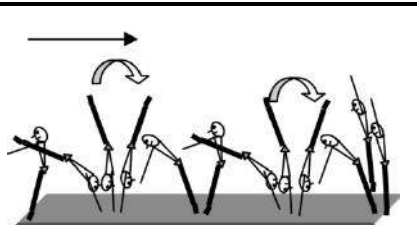
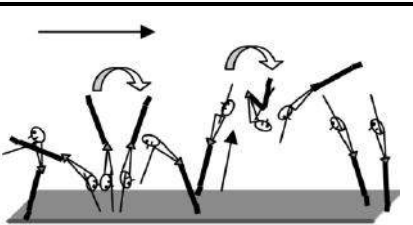
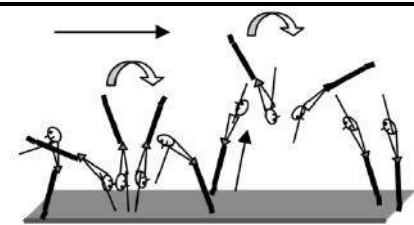
Traject I	Aftrek
Niveau 16 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 16 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen duidelijke afzet zichtbaar ○ Doorrollen na hip tip Niveau 16+ <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG 	0.1 - 0.3 0.5
Traject II	Aftrek
Niveau 16 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 16 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Heupen niet gestrekt bij de zweefrol Niveau 16+ <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG 	0.1 – 0.3
Traject III	Aftrek
Niveau 16 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Spreidzit minimaal 90° ○ Romp niet rechtop in spreidzit Niveau 16 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Benen niet horizontaal tijdens vluchtige spreidzit Niveau 16+ <ul style="list-style-type: none"> ○ Voeten bij Endorol niet vrij van de vloer 	0.1 – 0.5 0.1 – 0.3 0.3 0.5
Traject IV	Aftrek
Niveau 16 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Springen naar stand Niveau 16 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Springen naar stand Niveau 16+ <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG 	0.5 0.5
Traject V	Aftrek
Niveau 16 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Onvoldoende hoogte in de kaats Niveau 16+ <ul style="list-style-type: none"> ○ Onvoldoende hoogte in de kaats 	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3

	15-	15 basis	15+
I	 <p>Handstand hip-tip</p>	 <p>Loopoverslag</p>	 <p>Loopoverslag - radslag</p>
II	 <p>Radslag aansluit pas zweefrol</p>	 <p>Salto v.w.</p>	 <p>Salto v.w. zweefrol</p>
III	 <p>Stut boven horizontaal endorol v.w. tot vluchtige spreidhoeksteun</p>	 <p>Stut door handstand Endorol v.w. heffen tot spreidstand</p>	 <p>Stut door handstand Endorol v.w. heffen tot handstand</p>
IV	 <p>Split Uit split gespreid heffen tot ligsteun</p>	 <p>Spilt en spagaat Uit spagaat gespreid heffen tot ligsteun</p>	 <p>Split en spagaat Uit spagaat gespreid heffen tot vl. handstand</p>
V	 <p>Arabier kaats</p>	 <p>Arabier flikflak kaats</p>	 <p>Arabier flikflak flikflak kaats</p>

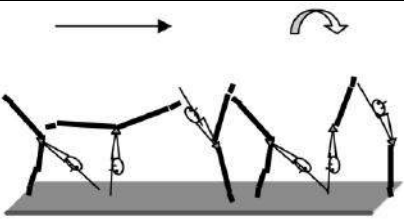
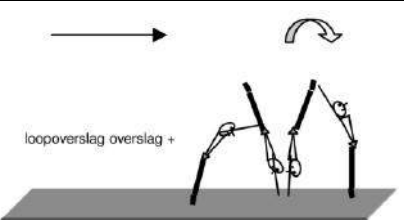
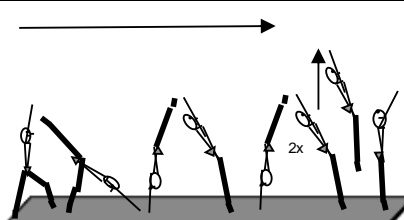
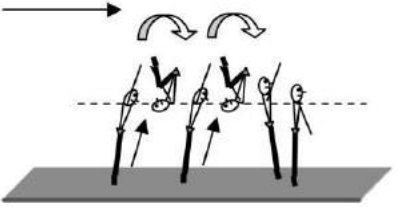
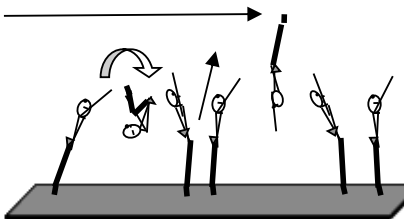
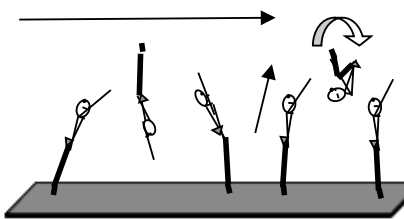
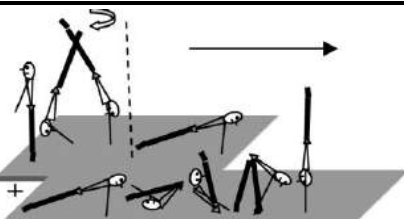
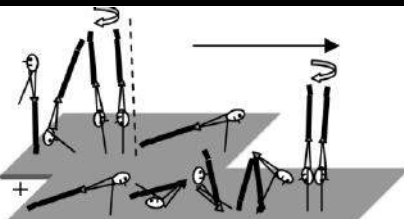
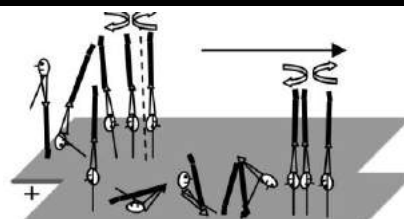
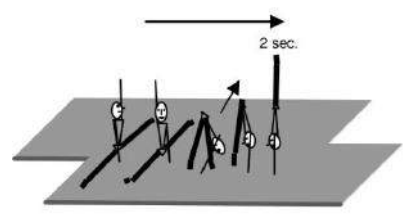
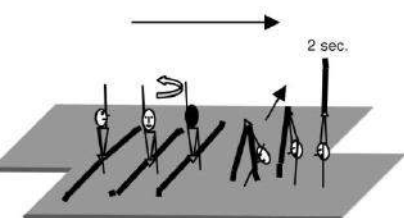
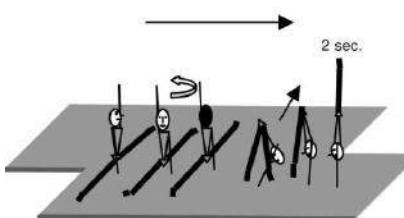
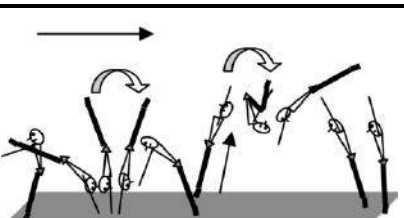
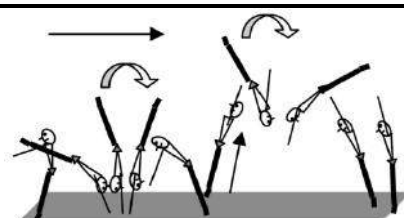
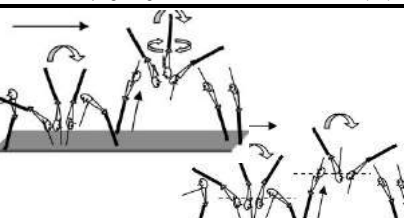
Traject I	Aftrek
Niveau 15 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen duidelijke afzet zichtbaar ○ Doorrollen na hip tip Niveau 15 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 15 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG 	0.1 - 0.3 0.5
Traject II	Aftrek
Niveau 15 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Heupen niet gestrekt bij de zweefrol Niveau 15 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 15 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Heupen niet gestrekt bij de zweefrol 	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
Traject III	Aftrek
Niveau 15 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Benen niet horizontaal tijdens vluchtige spreidzit Niveau 15 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Voeten bij Endorol niet vrij van de vloer Niveau 15 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Voeten raken de grond tijdens Endorol ○ Voeten tijdens Endorol niet vrij van de vloer ○ Meer dan 2 handplaatsingen tijdens stut halve draai 	0.3 0.5 0.1 – 0.3 0.5 0.1 per extra pas
Traject IV	Aftrek
Niveau 15 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Springen naar stand Niveau 15 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 15 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG 	0.5
Traject V	Aftrek
Niveau 15 – <ul style="list-style-type: none"> ○ Onvoldoende hoogte in de kaats Niveau 15 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Onvoldoende hoogte in de kaats Niveau 15 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Onvoldoende hoogte in de kaats 	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3

	14-	14 basis	14+
I	 <p>Loopoverslag</p>	 <p>Loopoverslag - radslag</p>	 <p>Loopoverslag overslag</p>
II	 <p>Salto v.w.</p>	 <p>Salto v.w. zweefrol</p>	 <p>Salto v.w. salto v.w.</p>
III	 <p>Stut door handstand Endorol v.w. heffen tot spreidstand</p>	 <p>Stut door handstand Endorol v.w. heffen tot handstand</p>	 <p>Stut 1/2 draai tot ligsteun Endorol v.w. tot handstand</p>
IV	 <p>Spilt en spagaat Uit spagaat gespreid heffen tot ligsteun</p>	 <p>Spilt en spagaat Uit spagaat gespreid heffen tot vl. handstand</p>	 <p>Spilt en spagaat Uit spagaat gespreid heffen tot handstand (2s)</p>
V	 <p>Arabier flikflak kaats</p>	 <p>Arabier flikflak flikflak kaats</p>	 <p>Arabier flikflak salto a.w. gehurkt</p>

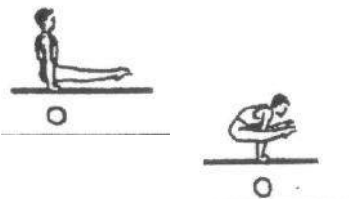

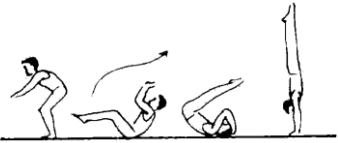

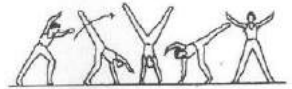
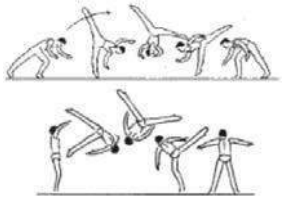


Traject I	Aftrek
Niveau 14 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 14 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 14 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG 	
Traject II	Aftrek
Niveau 14 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 14 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Heupen niet gestrekt bij de zweefrol Niveau 14 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG 	0.1 – 0.3
Traject III	Aftrek
Niveau 14 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Voeten tijdens Endorol niet vrij van de vloer Niveau 14 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Voeten raken de grond tijdens Endorol ○ Voeten tijdens Endorol niet vrij van de vloer ○ Meer dan 2 handplaatsingen tijdens stut halve draai Niveau 14 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Voeten raken de grond tijdens Endorol ○ Voeten tijdens Endorol niet vrij van de vloer ○ Meer dan 2 handplaatsingen tijdens stut halve draai 	0.5 0.1 – 0.3 0.5 0.1 per extra pas 0.1 – 0.3 0.5 0.1 per extra pas
Traject IV	Aftrek
Niveau 14 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 14 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 14 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Handstand geen 2 sec 	0.5
Traject V	Aftrek
Niveau 14 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Onvoldoende hoogte in de kaats Niveau 14 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Onvoldoende hoogte in de kaats Niveau 14 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG 	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3

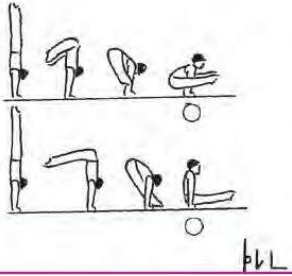
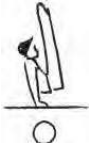

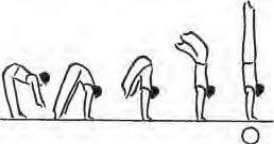
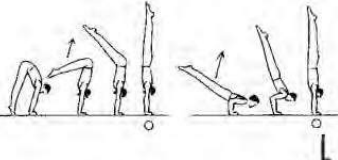
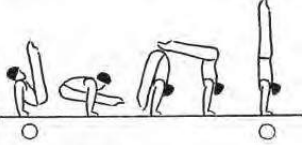
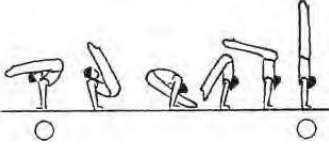

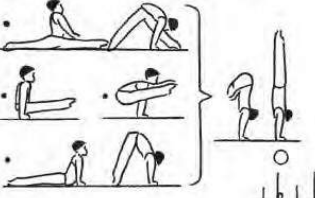
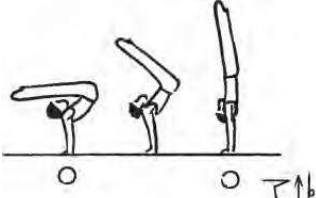
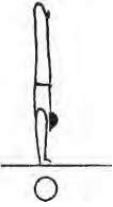
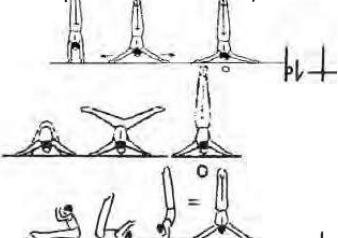
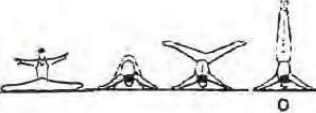
	13-	13 basis	13+
I	 <p>Loopoverslag - radslag</p>	 <p>Loopoverslag overslag</p>	 <p>loopoverslag overslag + Loopoverslag overslag flakflik</p>
II	 <p>Salto v.w. zweefrol</p>	 <p>Salto v.w. salto v.w.</p>	 <p>Hurksalto v.w. - streksalto v.w.</p>
III	 <p>Stut door handstand Endorol v.w. heffen tot handstand</p>	 <p>Stut 1/2 draai tot ligsteun Endorol v.w. tot handstand</p>	 <p>Stut 1/2 draai tot handstand, dalen tot ligsteun Endorol v.w. tot handstand 1/2 draai</p>
IV	 <p>Split en spagaat Uit spagaat gespreid heffen tot vl. handstand</p>	 <p>Split en spagaat Uit spagaat gespreid heffen tot handstand (2s)</p>	 <p>Split, spagaat rechts voor, spagaat links voor uit spagaat gespreid heffen tot handstand (2s)</p>
V	 <p>Arabier flikflak flikflak kaats</p>	 <p>Arabier flikflak salto a.w. gehurkt</p>	 <p>Arabier flikflak salto a.w. gestrekt</p>

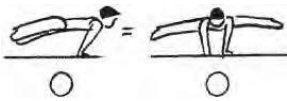
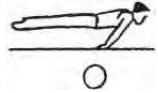
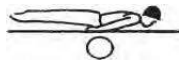
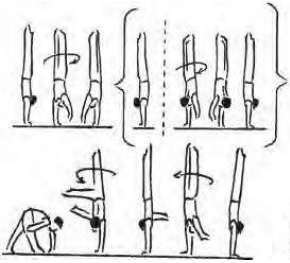
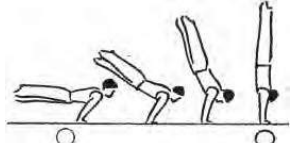
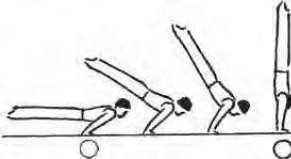
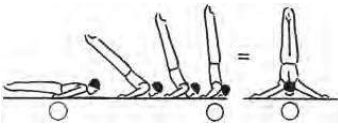



Traject I	Aftrek
Niveau 13 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 13 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 13 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG 	
Traject II	Aftrek
Niveau 13 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Heupen niet gestrekt bij de zweefrol Niveau 13 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 13 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG 	0.1 – 0.3
Traject III	Aftrek
Niveau 13 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Voeten raken de grond tijdens Endorol ○ Voeten tijdens Endorol niet vrij van de vloer ○ Meer dan 2 handplaatsingen tijdens stut halve draai Niveau 13 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Voeten raken de grond tijdens Endorol ○ Voeten tijdens Endorol niet vrij van de vloer ○ Meer dan 2 handplaatsingen tijdens stut halve draai Niveau 13 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Voeten raken de grond tijdens Endorol ○ Voeten slepen tijdens Endorol over de vloer ○ Meer dan 2 handplaatsingen tijdens stut halve draai 	0.1 – 0.3 0.5 0.1 per extra pas 0.1 – 0.3 0.5 0.1 per extra pas 0.1 – 0.3 0.5 0.1 per extra pas
Traject IV	Aftrek
Niveau 13 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 13 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Handstand geen 2 sec Niveau 13 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Handstand geen 2 sec 	 0.5 0.5
Traject V	Aftrek
Niveau 13 – <ul style="list-style-type: none"> ○ Onvoldoende hoogte in de kaats Niveau 13 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 13 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG 	0.1 – 0.3

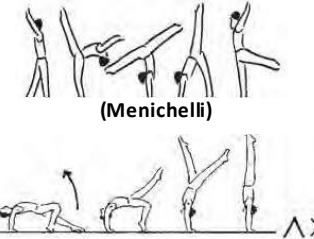
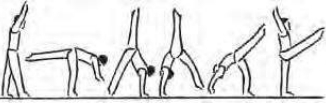
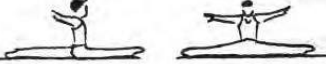
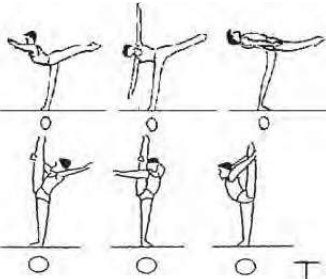
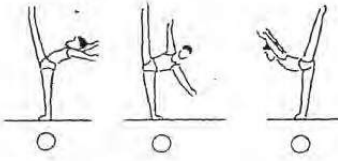
	12-	12 basis	12+
I	 <p>Loopoverslag overslag</p>	 <p>loopoverslag overslag + Loopoverslag overslag flakflik</p>	 <p>Overslag - flakflik - flakflik - kaats</p>
II	 <p>Hurksalto v.w.- hurksalto v.w.</p>	 <p>Hurksalto v.w. - streksalto v.w.</p>	 <p>Temposalto - hurksalto v.w.</p>
III	 <p>Stut 1/2 draai tot ligsteun Endorol v.w. tot handstand</p>	 <p>Stut 1/2 draai tot handstand, dalen tot ligsteun Endorol v.w. tot handstand 1/2 draai</p>	 <p>Stut 1/1 draai tot handstand, doorrollen Endorol v.w. tot handstand 1/1 draai</p>
IV	 <p>Split en spagaat Uit spagaat gespreid heffen tot handstand (2s)</p>	 <p>Split, spagaat rechts voor, spagaat links voor Uit spagaat gespreid heffen tot handstand (2s)</p>	 <p>Split, spagaat rechts voor, spagaat links voor Uit spagaat gesloten heffen tot handstand (2s)</p>
V	 <p>Arabier flikflak salto a.w. gehurkt</p>	 <p>Arabier flikflak salto a.w. gestrekt</p>	 <p>Arabier flikflak salto a.w. gestrekt 1/1 draai OF Arabier temposalto salto a.w. gestrekt</p>

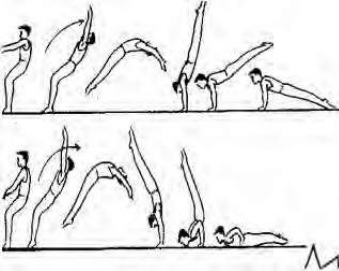

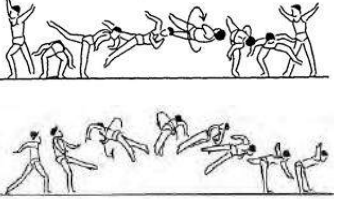

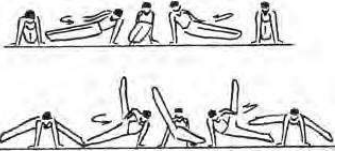

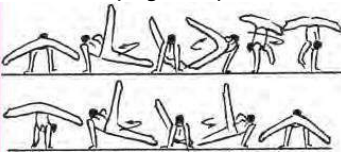
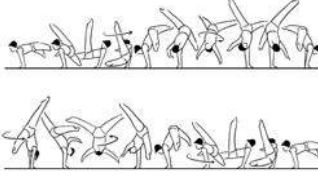
Traject I	Aftrek
Niveau 12 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 12 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 12 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Onvoldoende hoogte in de kaats 	0.1 – 0.3
Traject II	Aftrek
Niveau 12 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 12 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 12 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG 	
Traject III	Aftrek
Niveau 12 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Voeten raken de grond tijdens Endorol ○ Voeten tijdens Endorol niet vrij van de vloer ○ Meer dan 2 handplaatsingen tijdens stut halve draai Niveau 12 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Voeten raken de grond tijdens Endorol ○ Voeten slepen tijdens Endorol over de vloer ○ Meer dan 2 handplaatsingen tijdens stut halve draai Niveau 12 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Voeten raken de grond tijdens Endorol ○ Voeten slepen tijdens Endorol over de vloer ○ Meer dan 2 handplaatsingen tijdens draaien 	0.1 – 0.3 0.5 0.1 per extra pas 0.1 – 0.3 0.5 0.1 per extra pas 0.1 – 0.3 0.5 0.1 per extra pas
Traject IV	Aftrek
Niveau 12 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Handstand geen 2 sec Niveau 12 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Handstand geen 2 sec Niveau 12 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Handstand geen 2 sec 	0.5 0.5 0.5
Traject V	Aftrek
Niveau 12 – <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 12 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 12 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG 	

Nederlandse tA-elementen					
I	1. Hoeksteun of spreidhoeksteun 2s	2. Healy voorwaarts tot ligsteun	3. Stutrol door handenstand	4. Streksprong 1/1 of 1½ draai	5. Radslag
					
I	6. Vrije radslag	7. Arabier			
					
II	1. Loopoverslag voorwaarts				
					
III					

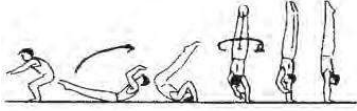

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Niet acrobatische elementen					
<p>1. Vanuit handstand dalen naar</p>  <p style="text-align: right;">bL</p>	<p>2. Spitzwinklestutz (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">N</p>	<p>3. Spitzwinklestutz met benen horizontaal (2 s.).</p> <p style="text-align: center;">(Manna)</p>  <p style="text-align: right;">T</p>			
<p>7. Vanuit spreidstand heffen naar handstand (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">> b</p>	<p>8. Met gestrekte armen en gehoekt lichaam of met gestrekt lichaam en gebogen armen, heffen naar handstand met</p>  <p style="text-align: right;">^ b</p>	<p>9. Spitzwinklestutz (2 s.) gevolgd door heffen naar handstand (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">N b</p>	<p>10. Manna (2 s.) gevolgd door heffen naar handstand (2 s.), ook met gespreide benen</p>  <p style="text-align: right;">T b</p>		
<p>13. Uit buiklig rol tot handstand (2s.)</p>  <p style="text-align: right;">^ b</p>	<p>14. Vanuit ligsteun, spagaat, hoeksteun of spreidhoeksteun heffen tot handstand (2s.).</p>  <p style="text-align: right;">⊥ b L b</p>		<p>16. Uit Manna (2s.) dislocque naar handstand (2s.).</p>  <p style="text-align: right;">T ↑ b</p>		
<p>19. Handstand (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">b</p>	<p>20. Uit handstand dalen of opzet tot Japanse handstand (2s.)</p>  <p style="text-align: right;">b ⊥ ⊥</p>	<p>21. Heffen tot Japanse handstand (2s.)</p>  <p style="text-align: right;">⊥ ⊥</p>			

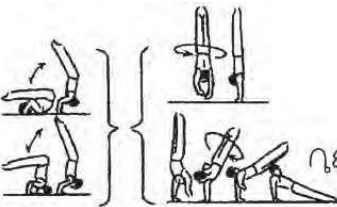
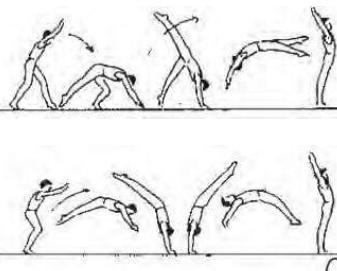

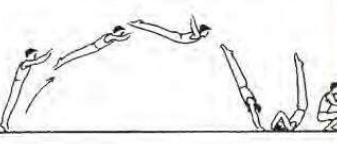
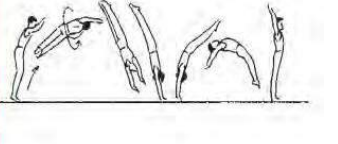

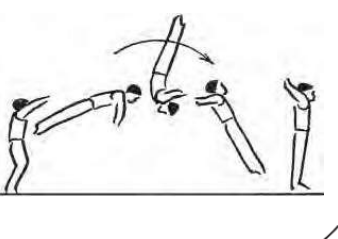
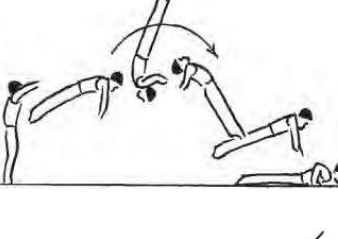
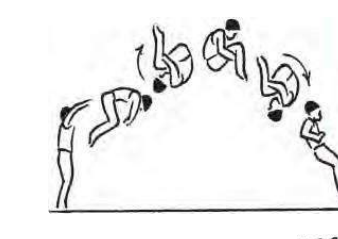
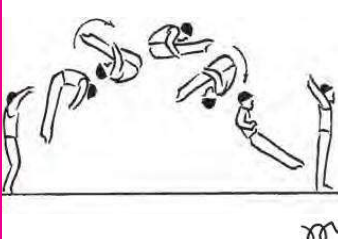
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Niet acrobatische elementen					
<p>25. Gespreide bovenbalans (2 s.).</p> 	<p>26. Bovenbalans (2 s.).</p> 	<p>27. Zwaluw (2 s.).</p> 	<p>28.</p>	<p>29.</p>	<p>30.</p>
<p>31. 1/2 of 1/1 draai in of tot handstand</p> 	<p>32. Uit gespreide bovenbalans (2 s.) heffen naar handstand (2 s.)</p> 	<p>33. Uit bovenbalans (2 s.) heffen naar handstand (2 s.).</p> 	<p>34. Uit zwaluw (2 s.) heffen tot Japanse handstand (2 s.). (Alvaríño)</p> 	<p>35.</p>	<p>36.</p>
<p>37. Uit hoeksteun enz. 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. Endorol tot handstand (2 s.)</p> 	<p>45. Gesloten endorol tot handstand (2 s.). Ook met gespreide hefffase.</p> 	<p>46.</p> <div data-bbox="1137 1377 1451 1489" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>* De turner mag in de eindfase (heff fase) van het onderdeel zijn benen spreiden om de handstandfase te bereiken. Hiervoor krijgt hij geen af trek</p> </div>	<p>47.</p>	<p>48.</p>

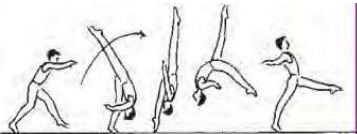
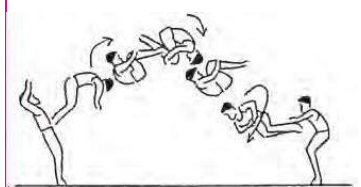
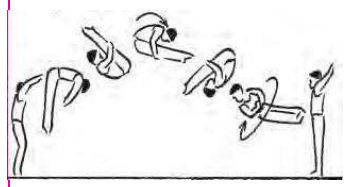

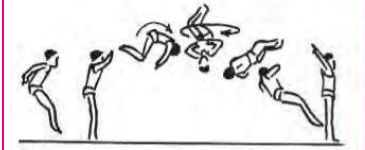
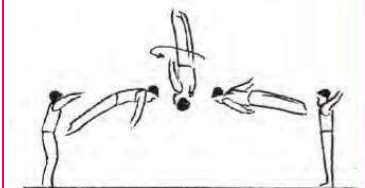
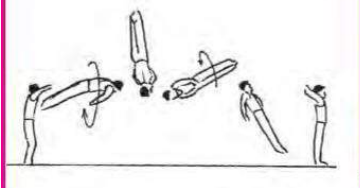
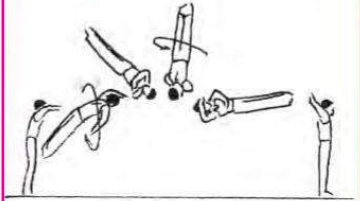
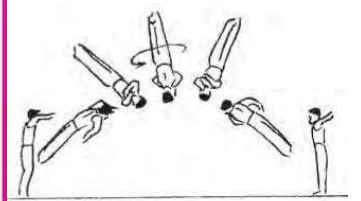
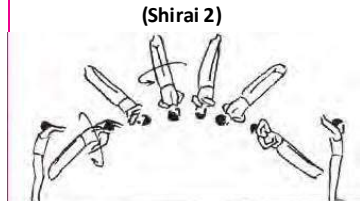
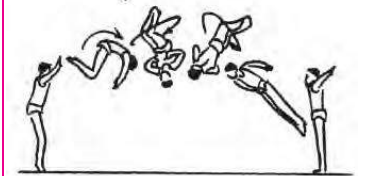
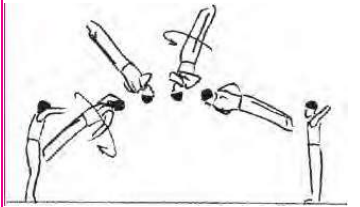
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Niet acrobatische elementen					
<p>49. Uit stand of ligsteun ruglings, met 1 voet afzetten door de handstand of boogje rugwaarts.</p>  <p>(Menichelli)</p> <p>^ x</p>	50.	51.	52.	53.	54.
<p>55. Boogje voorwaarts.</p>  <p>∩ x</p>	56.	57.	58.	59.	60.
<p>61. Split of spagaat</p>  <p>⊥</p>	62.	63.	64.	65.	66.
<p>67. Alle zw eefstanden (2 s.).</p>  <p>T P</p>	<p>68. Alle zweefstanden met 180° beenspreidingen zonder vasthouden van het been (2 s.).</p>  <p>γ</p>	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 I: Niet acrobatische elementen					
<p>73. Sprong rugwaarts tot ligsteun.</p> 	<p>74. Sprong met hoeken en strekken of met 1/1 draai tot ligsteun.</p> <p>(Endo)</p> 	<p>75.</p>	<p>76.</p>	<p>77.</p>	<p>78.</p>
<p>79. Butterfly.</p>  <p style="text-align: right;">B</p>	<p>80. Butterfly met 1/1 draai. (Tong Fei)</p>  <p style="text-align: right;">BE</p>	<p>81. Butterfly met 2/1 draai.</p>  <p style="text-align: right;">BE</p>	<p>82.</p>	<p>83.</p>	<p>84.</p>
<p>85. Verschillende varianten van breakdance.</p>  <p style="text-align: right;">b</p>	<p>86.</p>	<p>87.</p>	<p>88.</p>	<p>89.</p>	<p>90.</p>
<p>91. 2 flanken of flairs</p>  <p style="text-align: right;">ff</p>	<p>92. Flanken of flairs tot handstand</p>  <p style="text-align: right;">fb</p>	<p>93. Flanken of flairs tot handstand en dalen tot flank of flair</p> <p>(Gogoladze)</p>  <p style="text-align: right;">fbf</p>	<p>94. Flair gesprongen met 360° draai rugwaarts door de handstand en doorgaan in flair (2 sprongen).</p>  <p style="text-align: right;">fbf</p>	<p>95.</p>	<p>96.</p>

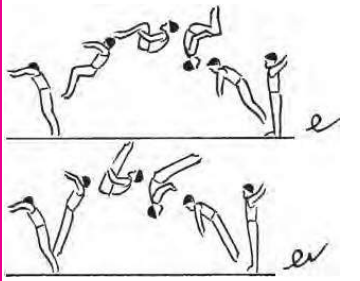
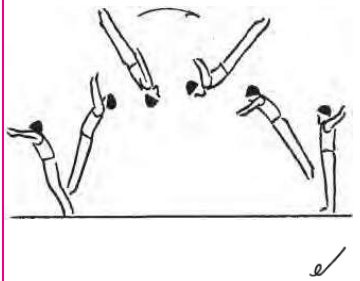
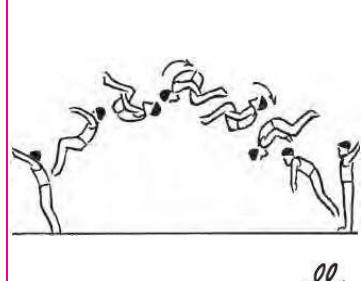

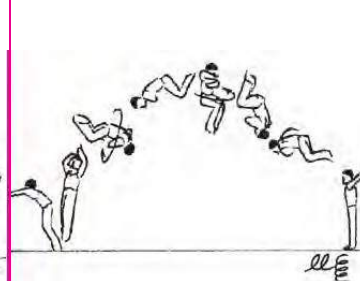
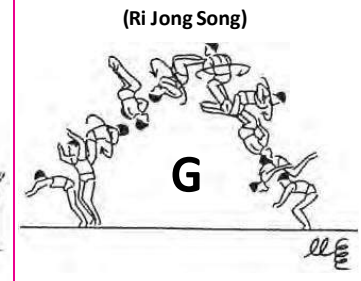
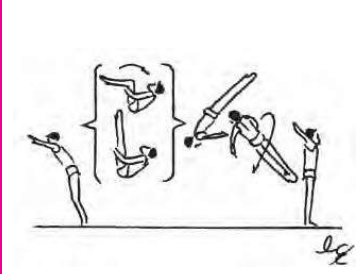
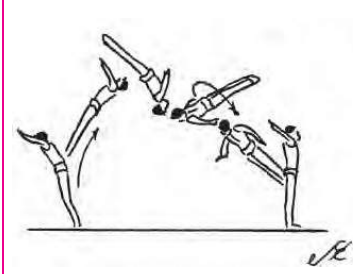

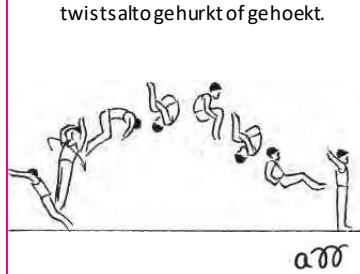

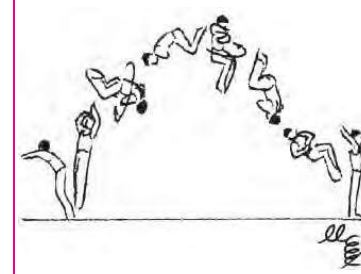
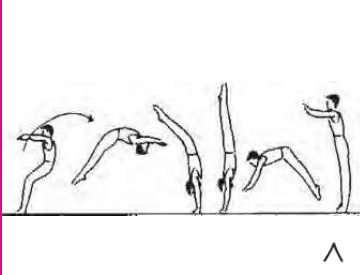
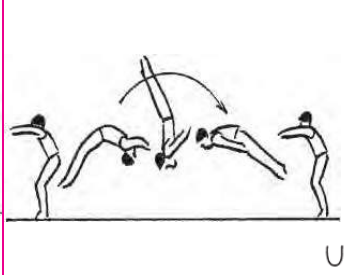
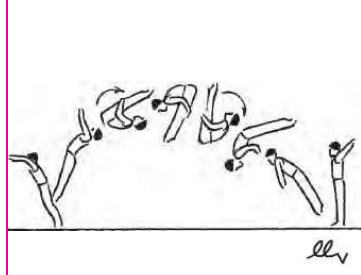


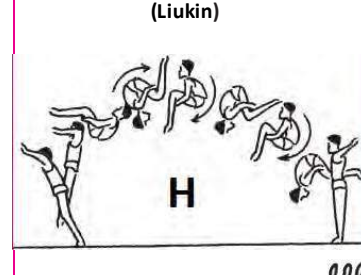

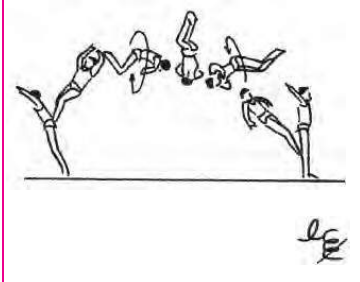
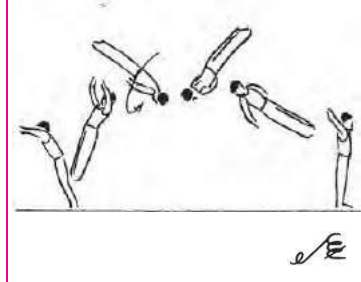
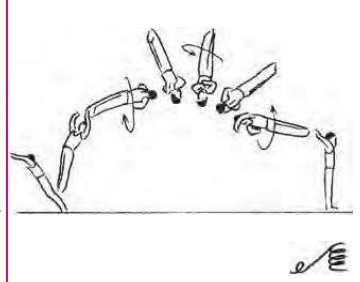
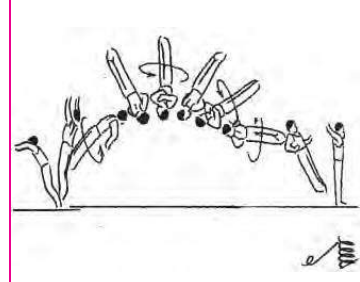

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Niet acrobatische elementen					
97.	98. Vanuit handstand dalen tot flank of flair.  bf	99.	100.	101.	102.
103. Flair met ½ spindel.  fφ	104. Flair met 1/1 spindel (in 2 flairs).  fφ	105. Flair met spindel > 270° (in 2 flairs) direct tot handstand  fφb	106.	107.	108.
109.	110. Flair met ½ spindel tot handstand  fφb	111.	112. Flair met spindel > 270° (in 2 flairs) direct tot handstand en dalen naar flank of flair.  fφbf	113.	114.
115. Russenwenden 360° of 540°.  r	116. Russenwenden 720° of 900°.  rr	117. Russenwenden 1080° of meer. (Fedorchenko)  rrr	118.	119.	120.

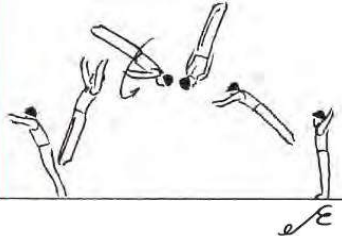
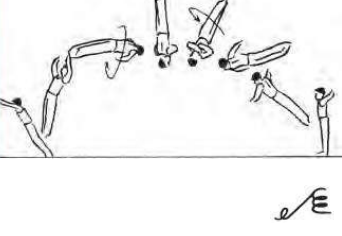
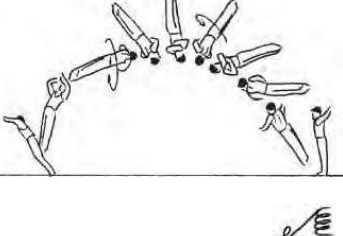
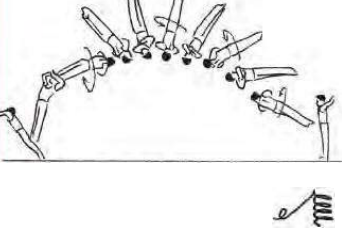
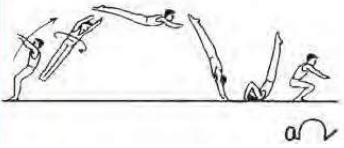
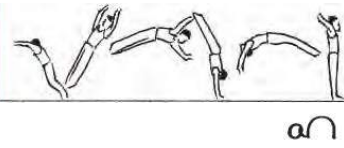
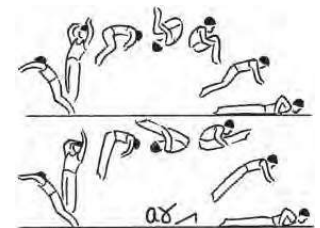
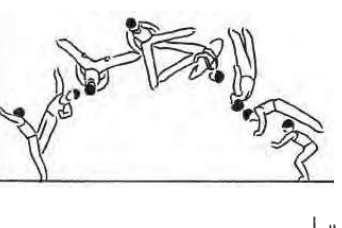
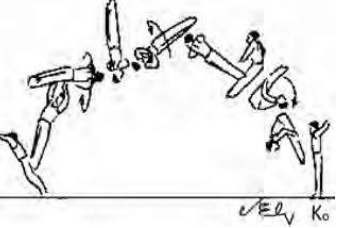
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Niet acrobatische elementen					
<p>121. Stut met ½ draai door de handstand</p>  <p style="text-align: right;">e p</p>	<p>122. Stut met gesprongen 1/1 draai door de handstand.</p>  <p style="text-align: right;">e p E</p>	123.	124.	125.	126.
127.	128.	129.	130.	131.	132.
133.	134.	135.	136.	137.	138.
139.	140.	141.	142.	143.	144.

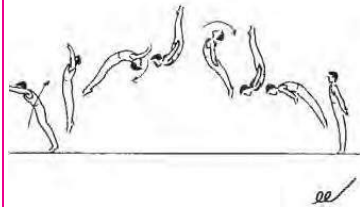
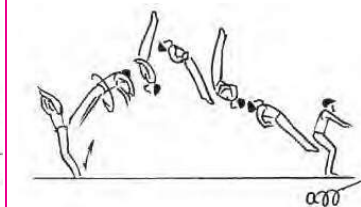
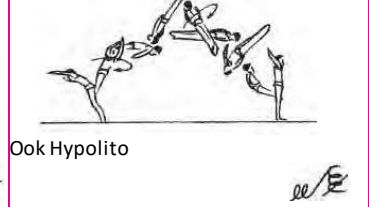

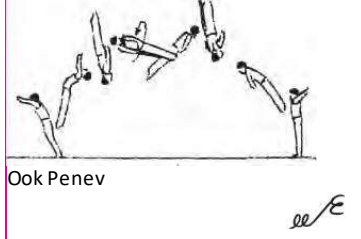
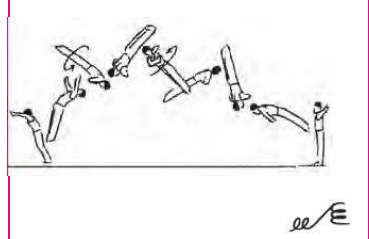
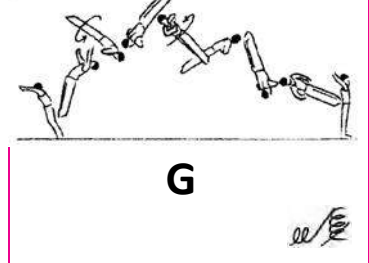
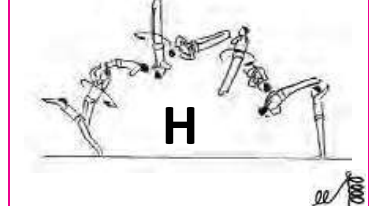
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Acrobatische elementen voorwaarts (salto's en overslagen) & elementen met afrollen (geen salto's)					
<p>1. Nek – of kopkip met ½ draai tot handstand of met 1/1 draai tot ruglingse steun.</p> 					
<p>7. Overslag of flak-flik</p> 			<p>10. Overslag met salto vw gehurkt (Marinich stijl) (Morandi)</p> 		
<p>13. Zweefrol</p> 	<p>14. Sprong met 1/1 draai tot overslag</p> 				
<p>19. Salto vw gehurkt of gehoekt.</p> 	<p>20. Salto vw gestrekt</p> 	<p>21. Salto vw. gestrekt tot ligsteun</p> 	<p>22. Dubbel salto vw gehurkt</p> 	<p>23. Dubbel salto vw gehoekt</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 (salto's en overslagen) & elementen met afrollen (geen salto's)					
<p>25. Losse loopoverslag.</p>  <p style="text-align: right;">8x</p>	<p>26.</p>	<p>27.</p>	<p>28.</p>	<p>29. Dubbel salto vw. gehurkt met ½ draai</p>  <p style="text-align: right;">30x</p>	<p>30. Dubbel salto vw. gehoekt met ½ draai</p>  <p style="text-align: right;">30x</p>
<p>31. Salto vw gehurkt of gehoekt met ½ draai</p>  <p style="text-align: right;">8x</p>	<p>32. Salto vw gehurkt met 1/1 draai</p>  <p style="text-align: right;">8x</p>	<p>33.</p>	<p>34.</p>	<p>35.</p>	
<p>37.</p>	<p>38. Salto vw, gestrekt met ½ draai</p>  <p style="text-align: right;">8x</p>	<p>39. Salto vw. gestrekt met 1/1 draai</p>  <p style="text-align: right;">8x</p>	<p>40. Salto vw. gestrekt met 2/1 draai</p>  <p style="text-align: right;">8x</p>	<p>41. Salto vw gestrekt met 2 ½ draai</p>  <p style="text-align: right;">8x</p>	<p>42. Salto vw. gestrekt met 3/1 draai</p> <p>(Shirai 2)</p>  <p style="text-align: right;">8x</p>
<p>43.</p>	<p>44. Salto vw. gehurkt of gehoekt met 1 ½ draai</p>  <p style="text-align: right;">8x</p>	<p>45. Salto vw gestrekt met 1 ½ draai</p>  <p style="text-align: right;">8x</p>	<p>46.</p>	<p>47.</p>	<p>48.</p>

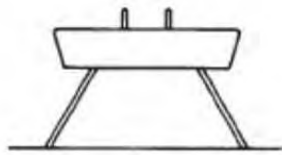
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Acrobatische elementen voorwaarts (salto's en overslagen) & elementen met afrollen (geen salto's)					
49.	50. Salto vw gehurkt of gehoekt tot ligsteun. 	51. Salto vw. gehurkt of gehoekt met 1/1 draai tot ligsteun. 	52.	53.	54. Dubbel salto vw. gehurkt met 1/1 schroef. 
55.	56.	57.	58. Sprong vw. met 1/2 draai gevolgd door dubbel salto rw gehurkt of gehoekt (Deferr) 	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: Acrobatische elementen rugwaarts (salto's en flikflaks) & twistelementen					
<p>1. Salto rw gehurkt of gehoekt</p> 	<p>2. Salto rw. Gestrekt.</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>(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>(Ri Jong Song)</p>  <p>G</p>
<p>7. Salto rw gehurkt of gehoekt met 1/2 draai.</p> 	<p>8. Salto rw gestrekt met 1/2 draai.</p> 	<p>9.</p> 	<p>10. Dubbel salto rw gehurkt of gehoekt met 1/2 draai of dubbel twistsalto gehurkt of gehoekt.</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>Aussi/Also/Tambiën Korosteljev</p>	<p>12. Dubbel salto rw gehurkt met 5/2 draai.</p> 
<p>13. Flik flak</p>  <p>A</p>	<p>14. Temposalto rugwaarts.</p>  <p>U</p>	<p>15. Dubbel salto rugwaarts gehoekt</p> 	<p>16.</p> 	<p>17.</p> 	<p>18. Triple salto rugwaarts gehurkt.</p> <p>(Liukin)</p>  <p>H</p>
<p>19.</p> 	<p>20. Salto rw gehurkt met 3/2 draai</p> 	<p>21. Salto rw gestrekt met 3/2 draai</p> 	<p>22. Salto rw gestrekt met 5/2 draai.</p> 	<p>23. Salto rw gestrekt met 7/2 draai.</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 III: Acrobatische elementen rugwaarts (salto's en flikflaks) & twist elementen					
25.	26. Salto rw. Gestrekt met 1/1 draai 	27. Salto rw gestrekt met 2/1 draai. 	28. Salto rw gestrekt met 3/1 draai. 	29.	30. Salto rw gestrekt met 4/1 draai. (Shirai / Nguyen) 
31.	32.	33.	34.	35.	36.
37. Sprong rw met ½ draai tot zweefrol. 	38.	39.	40.	41.	42.
43. Sprong rw met ½ draai tot overslag. 	44. Sprong rw met ½ draai tot salto vw gehurkt of gehoekt tot ligsteun. 	45.	46.	47. Dubbel salto gespreid met 1/1 draai. (Lou Yun) 	48. Salto rw gestrekt met 2/1 draai en salto rw gehoekt. (Kolyvanov) 

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 (salto's en flikflaks) & twist elementen					
49.	50.	51.	52. Dubbel salto rw. gestrekt. 	53. Dubbel twistsalto gestrekt of dubbel salto gestrekt met ½ draai. Tamayo 	54. Dubbel salto rw gestrekt met 3/2 draai of dubbel twistsalto gestrekt met 1/1 draai.  Ook Hypolito
55.	56.	57.	58. 	59. Dubbel salto rw gestrekt met 1/1 draai of dubbel twistsalto gestrekt met ½ draai  Ook Penev	60. Dubbel salto rw gestrekt met 2/1 draai. 
61.	62.	63.	64.	65.	66. Dubbel salto rw gestrekt met 5/2 draai.  G
67.	68.	69.	70.	71.	72. Dubbel salto rw gestrekt met 3/1 draai. (Shirai 3)  H

Sectie 11: Voltige



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

Artikel 11.1: Beschrijving van een oefening op voltige

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

Artikel 11.2 Inhoud en constructie van een oefening

Artikel 11.2.1: Informatie over de presentatie van de oefening

1. De turner moet zijn oefening beginnen vanuit een staande positie. Een stap of hup voor het verlaten van de vloer is toegestaan. De beoordeling begint vanaf het moment dat de voeten de grond verlaten
2. De turner moet in zijn oefening alleen elementen opnemen die hij kan uitvoeren met volledige veiligheid en met een grote mate van esthetische en technische controle.
3. Toegevoegde verwachtingen voor 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) Diagonaal steunen tijdens thomasflairs (hierna te noemen: 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 moeten flanken en flairs volledig gestrekt worden uitgevoerd. Het ontbreken van ruimte wordt als een individuele aftrek voor elk onderdeel bestraft. Flanken in een licht holle positie zijn toegestaan. Gehoekte heupen bij individuele elementen wordt als aparte technische fout van elke flank of flair bestraft.
- d) Wendzwaaien moeten met gesloten benen uitgevoerd worden. Wenden met gespreide benen wordt gezien als a-typisch spreiden en ook als zodanig bestraft.
- e) Bij scharen en beenzwaaien moet de turner een significante stijging van de heupen tonen en een grote spreiding van de benen.
- f) Elementen door de handstand moeten met volledig gestrekte armen uitgevoerd worden en zonder enige onderbreking van de zwaai of duidelijk gebruik van kracht.
- g) Bij afsprongen door handstand uit thomasflair of flank en handstandelementen die terugkeren naar thomasflair of flank (of steun) moeten aftrekken voor onderbreking, kracht, gebogen armen, dalen van de heupen en evenwichtsstoornis overwogen worden bij de opzwaai naar handstand, binnen de draai, bij het dalen en 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 de afsprong moet het paard lijf gepasseerd worden en de landing moet eindigen in dwarsstand naast de laatste handpositie.
- i) Bij een eenvoudige handstand afsprong moet de turner het paard passeren voor erkenning van de afsprong. Bij een afsprong door de handstand hoeft de turner het paard niet te passeren als de afsprong een draai van 270° bevat wanneer begonnen in zijsteun, of een draai van 360° wanneer begonnen in dwarssteun.
- j) Verwachtingen bij de scharen tot 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 en kracht moet door de E-jury als twee aparte fouten bestraft worden.
 - Scharen naar handstand die uitgevoerd worden met kracht en/of weer dalen van de heupen of benen zullen worden bestraft door de E-jury.
 - Bij alle scharen tot handstand moeten de benen gesloten worden
- k) Uitleg voor scharen naar handstand (o.a. Li Ning) waarbij stappen met de handen gemaakt worden:
 - Stap van de beugel met één hand en weer terug naar de zelfde 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 de zelfde 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 of de oefening door gaat of val) + eventuele andere fouten (E jury).

Notitie: Alle andere scharen naar handstand met steun van beide handen op het leer = geen waarde (D jury) en -0.5 of -1.0 (afhankelijk of de oefening door gaat of val) + andere fouten (E jury).

- l) 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 minder dan 30° wordt een aftrek toegepast zoals genoemd in de specifieke aftrektafel, artikel 11.3
 - m) 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.
4. Voor een volledig lijst van fouten en aftrekken betreffende het uitvoeren van de oefening zie hoofdstuk 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 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. Transport in zij- en dwarssteun (inclusief Kroll, Tong Fei, Wu Guonian, Roth en spindels in transport).
 - IV. Afsprongen.
2. Toegevoegde informatie en regels:
- a) Algemeen
 - a.1) Tenzij anders aangegeven hebben elementen op het leer dezelfde waarde als die uitgevoerd op twee beugels.
 - a.2) Tenzij anders aangegeven hebben alle ½ draaien (tsjehenkeren, stöckli's, rugwaartse stöckli's en suisse double) dezelfde waarde.
 - a.3) Tenzij anders aangegeven is elk element gedefinieerd als voorkomend binnen de ene structuur en eindigend wanneer een nieuwe structuur begint (Uitzondering: flop combinaties), als volgt:
 - I. een gesprongen element eindigt met het voltooien van de sprong of serie van sprongen.
 - II. een flank of thomasflair 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. Transport-elementen 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, in steun borstlings met beide handen op het desbetreffende deel van het paard.
 - VII. Magyar en Shivado 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 een paardeinde naar het andere.

a.4) Van zijsteun op 1 paardeinde, transport rugwaarts over beide beugels tot zijsteun op het andere paardeinde (3/3) in 2 flanken moet zonder steun op de beugels uitgevoerd worden om D-waarde te krijgen.

a.5) Er mag geen gedeeltelijke waarde toegekend worden aan transporten waarbij een val optreedt. Bijvoorbeeld: Magyar transport met val na de eerste beugel terwijl de turner de transportbeweging probeert voort te zetten, krijgt geen waarde.

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.

a.7) Bij een Russenwendzwaai-afsprong, beginnend in dwarssteun met het gezicht naar buiten, moet de Rus helemaal klaar zijn (zoals ze in de Code staan) voordat 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.

a.9) Tong Fei elementen kunnen op 4 verschillende manieren geturnd worden (begin- en eindposities). Voor alle varianten geldt dat er een volledige flank na de eindpositie uitgevoerd moet worden om waarde te krijgen.

a.10) Is dubbel met a.5

a.11) Er mogen geen additionele elementen geturnd worden om waardeverhoging te krijgen bij de volgende onderdelen:

- keer voorwaarts, stöckli rugwaarts, keer voorwaarts (Element III.64, Moguilny)

- keer rugwaarts, keer voorwaarts, keer rugwaarts
(Element III.70, Belenki)

b) Flanken

b.1) Tenzij anders aangegeven moeten alle flanken beginnen en eindigen in steun borstlings.

b.2) Tenzij anders aangegeven hebben flanken en flairs dezelfde waarde en identificatienummer. Dergelijke elementen zijn willekeurig geïllustreerd weergegeven in de waardetabellen als flank of flair. Dit betekent dat element II.28 op verschillende manieren uitgevoerd kan worden:

☐ Met gesloten benen, zijsteun 1/1 spindel in maximaal 2 flanken

☐ Met benen gespreid, zijsteun 1/1 spindel in maximaal 2 flanken

☐ Met benen gespreid, zijsteun 1/1 spindel in maximaal 2 flanken en handen buiten 1 beugel

b.3) Alle flank- en flairelementen in zij- en dwarssteun (ook op één beugel) mogen eindigen met een $\frac{1}{4}$ draai zonder dat de structuur of de waarde van het element verandert.

b.4) Opwandelen naar de beugel, met of zonder $\frac{1}{4}$ draai is een B element (Flank met $\frac{1}{4}$ draai op 1 beugel) en telt als het eerste element in een flop combinatie.

c) Handstand

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 thomasflair). Draaien in de handstand moet grotendeels op het leer gebeuren.

c.3) Als een $\frac{3}{3}$ transport uitgevoerd wordt in de handstand (gedurende de oefening of bij de afsprong), moet er "steun" met minimaal 1 hand getoond worden op beide paardeinden om de waardeverhoging voor $\frac{3}{3}$ transport te krijgen.

c.4) Waardeverhoging voor handstanden vanuit flank of flair:

1. Flank of flair handstand afsprongen.

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

* bij $\frac{3}{3}$ transport moet minimaal 270° draai uitgevoerd worden

2. Flank of flair handstand en terug naar beenzwaai

	Handstand		
	"B"	"C"	"D"
360° draai OF 3/3 ^e transport*	C	D	E
360° draai EN 3/3 ^e transport*	D	E	F

* bij $\frac{3}{3}$ transport moet minimaal 180° draai uitgevoerd worden

3. Flank of flair handstand en terug naar flank/flair

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

* bij $\frac{3}{3}$ transport moet minimaal 180° draai uitgevoerd worden

c.5) Zwaai met krachten/of dalen van de heupen om een handstandpositie te bereiken krijgen vanuit schaar of vanuit flanken of flairs (inclusief afsprong) wel de waarde van het

element (D jury) met E-jury aftrek. Maar als het een grote fout is, dan wordt de handstand of de afsprong niet erkent. In geval van een grote aftrek is, krijgt de gymnast 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 dan NIET gegeven.

c.6) Bij alle scharen tot handstand op 1 beugel moet een hand- of beugelwissel plaatsvinden om als waarde-onderdeel geteld te worden.

d) Gecombineerde elementen

d.1) Het is mogelijk om sommige elementen op 1 beugel te combineren. Er zijn twee types van dergelijke combinatie-elementen in de code opgenomen in elementgroep 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) en stöckli's A of B; en welke een maximum van twee dezelfde opeenvolgende elementen mogen bevatten. Dergelijke combinatie-elementen (flops) kunnen alleen de waarde D of E hebben (afhankelijk van of er 3 of 4 elementen geturnd worden). Uitzondering: een 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. De volgende flops zijn voorbeelden van deze regel:

- DSB + DSB + DSA = D flop.
- Flank op een beugel + DSB + DSB + DSA = E flop

II. Combinatie-elementen op 1 beugel van flanken en/of stöckli's A of B met russenwendzwaai. De flank en/of Stöckli B kunnen vooraf gaan aan de

russenwendzwaai of na de russenwendzwaai geturnd worden. Als er twee flankelementen 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 combinatiegetoond worden. Een dergelijk combinatie-element mag maar één keer uitgevoerd worden.

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

- III. Bij alle typen gecombineerde elementen is het niet toegestaan dat de turner hetzelfde element driemaal achter elkaar uitvoert.
- IV. De fop en het combinatieelement 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 1/4^e draai in en 1/4^e 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^e spindels (EG II) in de code:
- Elke 1/1^e spindel in zijsteun met benen gespreid in maximaal 2 flanken – Element II.28.

- Elke 1/1^e spindel in dwarssteun in maximaal 2 flanken (ook met 1/3^e, 1/2^e of 2/3^e transport) (Magyar) – Element II.34.
- Beide mogen in dezelfde oefening gemaakt 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 trappen), 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	E Jury
Stökli naar handstand, 270° dr. 3/3 ^e afsprong poging	Valt terwijl hij handstand probeert	Geen waarde voor EG IV	-1.0 plus aftrek voorafgaand aan val
Herhaling stökli naar handstand,, 270° dr. 3/3 ^e 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	E Jury
Stökli naar handstand, 450° dr. 3/3 ^e afsprong poging	Laat benen met grote afwijking zakken en maakt daarna	Geen waarde voor EG IV	-0.5 (zakken van benen) plus eventuele esthetische aftrek

	afsprong af		
Herhaling stökli naar handstand, 450° dr. 3/3 ^e 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 plus eventuele andere aftrek, gezien bij de tweede poging

Voorbeeld 3

Actie	Turner	D Jury	E Jury
Rus 1080° afsprong poging	Valt bij 900°	Geen waarde	-1.0 plus 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) Maximaal zijn er in een oefening twee transporten (3/3) in dwarssteun toegestaan (voorwaarts en/of rugwaarts). Deze regel geldt alleen voor de volgende 8 transport-elementen:
- III.41 3/3 transport voorwaarts in dwarssteun gesprongen (Driggs), E waarde
 - III.45 Transport voorwaarts in dwarssteun met steun op leer, beugel, beugel, leer (3/3^e)(1-2-4-5), Cwaarde.

- III.46 Elk ander transportvoorwaarts in dwarssteun naar het einde (3/3^e) (Magyar), D waarde
- II.47 3/3^e transportvoorwaarts in dwarssteun in flairs, E waarde
- III.51 Van dwarssteun op paardeinde transportvoorwaarts in 2 flanken naar 1^e beugel, 2^e beugel, met 1/4^e draai tot zijsteun op andere einde (3/3^e) (Bilozerchev), C waarde
- III.57 Transport achterwaarts in dwarssteun met steun op leer, beugel, beugel, leer (3/3^e)(5-4-2-1), C waarde.
- III.58 Elk ander transport achterwaarts in dwarssteun naar het einde (3/3^e) (Shivado), D waarde
- III.59 3/3^e transport achterwaarts in dwarssteun in flairs, E waarde

d.w.z. elementen van het type Nin Reyes (3/3^e transport met spindel) vallen NIET onder deze regel

- b) In een oefening zijn max. 2 russenwendzwaaien (inclusief de afsprong) toegestaan. Uitzonderingen op deze regel zijn: combinatie-elementen op 1 beugel met russenwendzwaaien, Kroll (III.81), Roth (III.82), Wu Guonian (III.83) en Tong Fei achtige elementen (III.75, 76, 87, 89)
- c) In een oefening zijn max. 2 handstand-elementen zijn toegestaan vanuit flank, flair of schaar (de afsprong uitgezonderd).

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

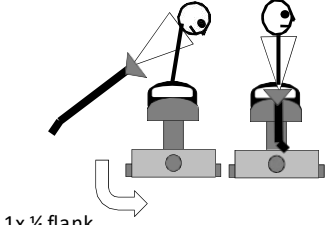
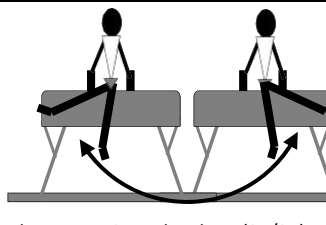
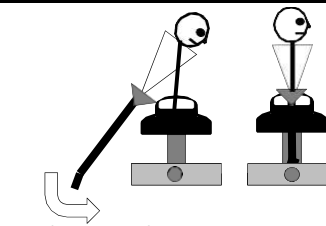
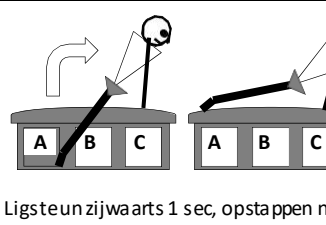
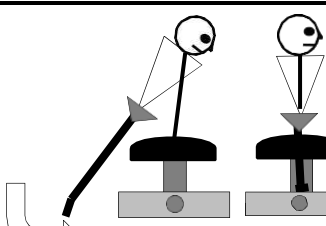
D Jury

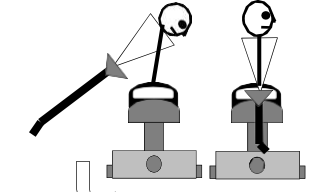
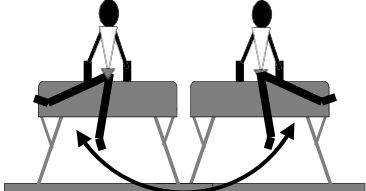
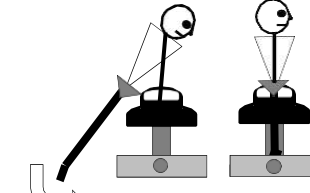
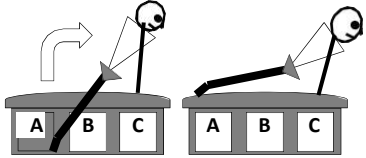
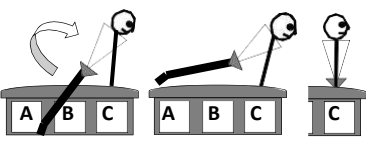
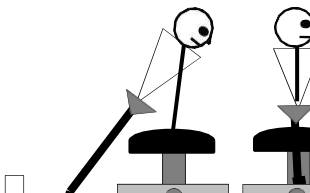
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Niet alle 3 de paarddelen gebruiken		+	

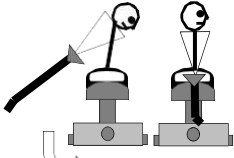
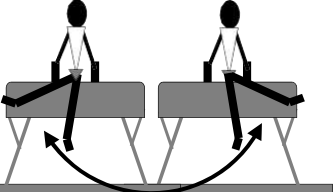
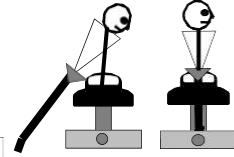
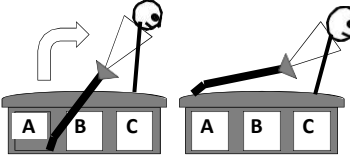
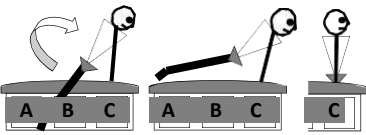
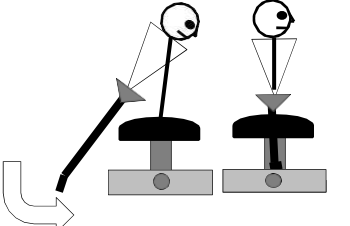
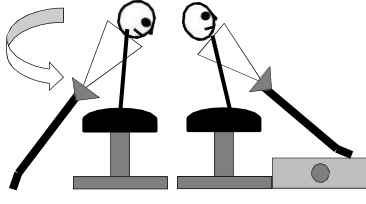
E Jury

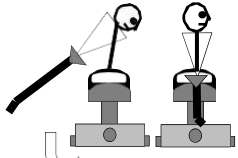
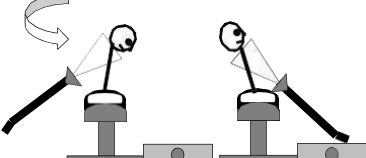
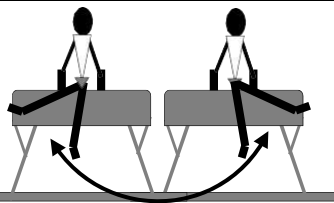
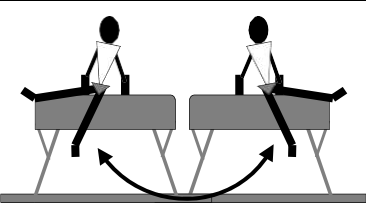
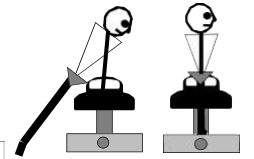
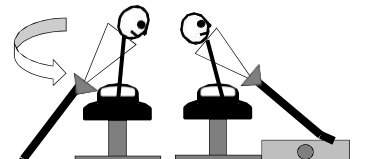
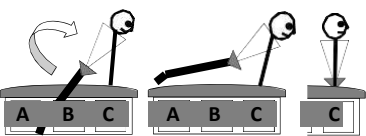
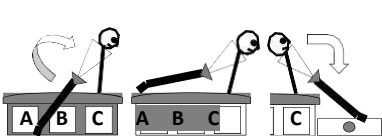
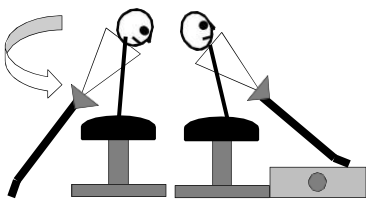
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Onvoldoende hoogte bij scharen en beenzwaaien	+	+	
Handstand met zichtbare kracht of gebogen armen	+	+	+
Pauze of stop in handstand	+	+	+
Hoek in de heupen bij flanken	+	+	
Onvoldoende gestrekt in flanken of flairs. Elk element	+		
Gebogen of geopende benen bij elementen	+	+	+
Gradenafwijking bij flanken en transport in dwarssteun	>15°-30°	>30°-45°	>45° geen erkenning
Landing niet dwarsstand naast het paard	Afwijking >45°	Afwijking 90°	
Niet handstand afsprongen, lichaamspositie onder 30° van de schouderlijn		+	

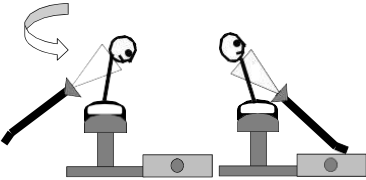
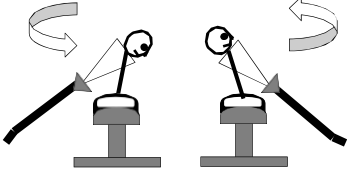
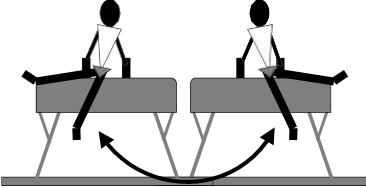
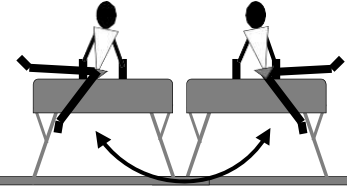
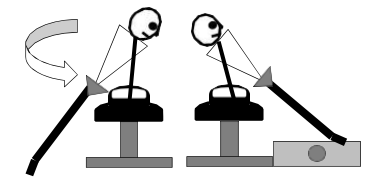
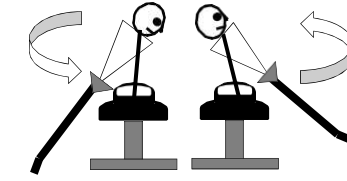
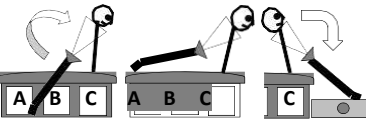
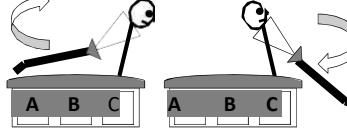
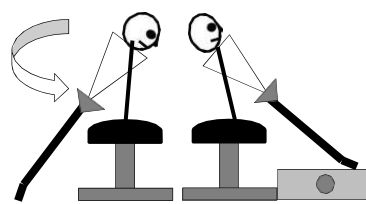
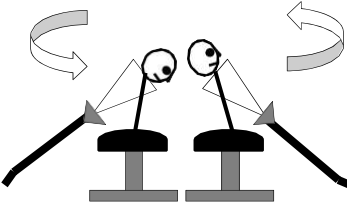
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Schaar naar handstand met gebogen heupen	+	+	+ geen erkenning
Schaar naar handstand zonder beensluiting	+	+	
Extra ½ zwaai bij het begin van de oefening zonder dat een been van zijde wisselt		+	
Instabiliteit bij een handstandafsprong, problemen met draaien	+	+	
Dalen van de benen bij een element naar handstand (van oorspronkelijke positie)	0-15°	16-30°	31-45° >45° geen erkenning

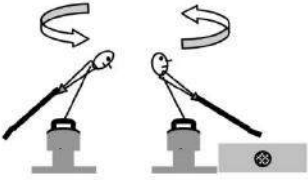
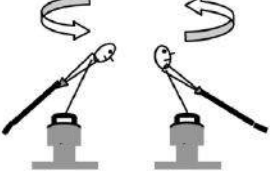
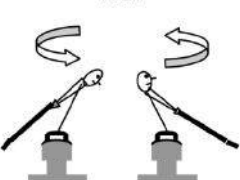
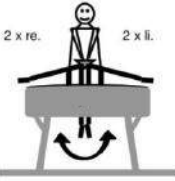
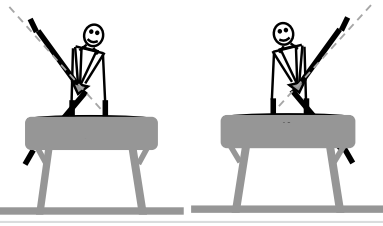
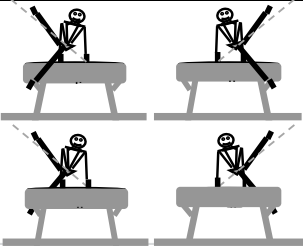
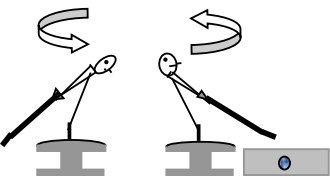
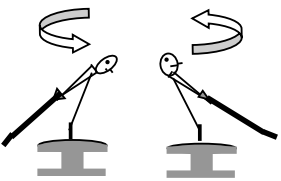
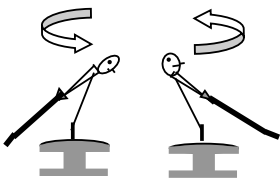
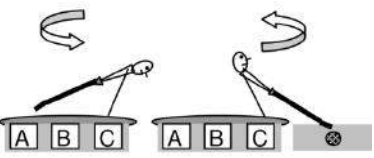
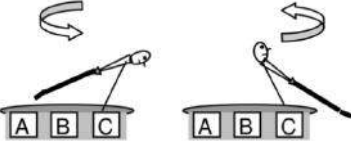
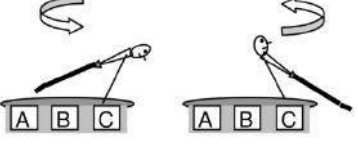
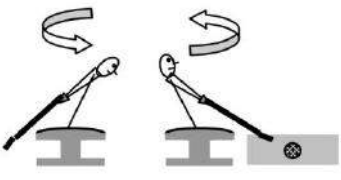
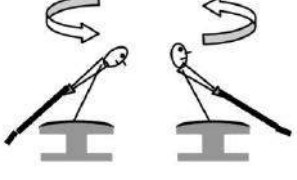
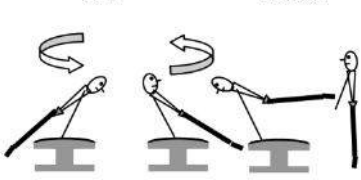
21 basis		21 +		Aftrek
I		 <p>1x ¼ flank</p>	<p><i>Automatisch niveau 21+</i></p> <p>Niveau 21+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niet exact zijwaarts 	0.30
II		 <p>4 beenzwaaien achterkant (2L/2R)</p>	<p><i>Automatisch niveau 21+</i></p> <p>Niveau 21+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2L/2R of 2R/2L 	
III		 <p>1x ¼ flank, op of naast beugel</p>	<p><i>Automatisch niveau 21+</i></p> <p>Niveau 21+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niet exact zijwaarts 	0.30
IV		 <p>Ligsteun zijwaarts 1 sec, opstappen naar holle ligsteun rugwaarts 1 sec.</p>	<p><i>Automatisch niveau 21+</i></p> <p>Niveau 21+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	
V		 <p>3x ¼ flank</p>	<p><i>Automatisch niveau 21+</i></p> <p>Niveau 21+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niet exact zijwaarts 	0.30

20 basis		20 +		Aftrek
I		 <p>1x ¼ flank</p>	<p><i>Automatisch niveau 20+</i></p> <p>Niveau 20+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niet exact zijwaarts 	0.30
II		 <p>4 beenzwaaien achterkant (2L/2R)</p>	<p><i>Automatisch niveau 20+</i></p> <p>Niveau 20+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2L/2R <i>of</i> 2R/2L 	
III		 <p>1x ¼ flank, op of naast beugel</p>	<p><i>Automatisch niveau 20+</i></p> <p>Niveau 20+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niet exact zijwaarts 	0.30
IV	 <p>Ligsteun zijwaarts 1 sec, opstappen naar holle ligsteun rugwaarts 1 sec.</p>	 <p>1x ¼ flank ruglings tot ligsteun zijwaarts</p>	<p>Niveau 20:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <p>Niveau 20+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niet exact zijwaarts 	0.30
V		 <p>3x ¼ flank</p>	<p><i>Automatisch niveau 20+</i></p> <p>Niveau 20+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niet exact zijwaarts 	0.30

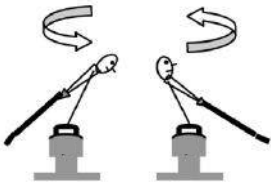
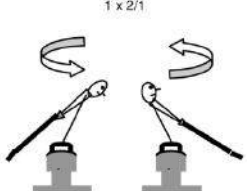
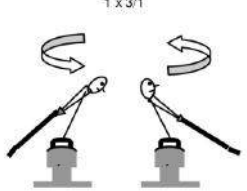
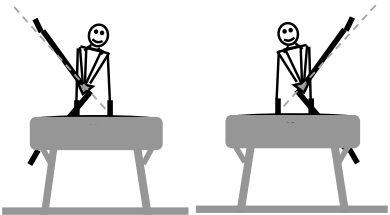
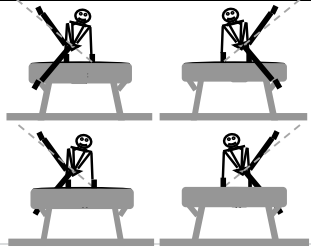
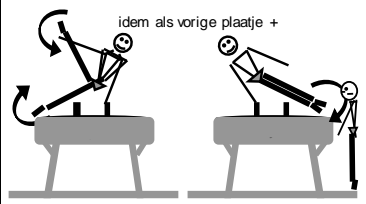
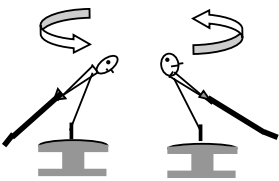
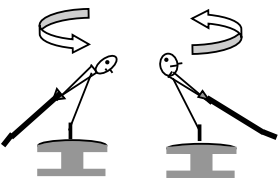
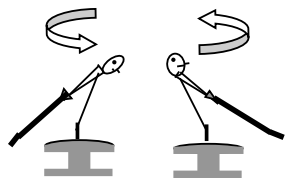
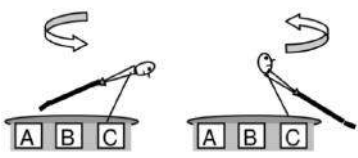
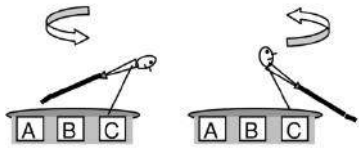
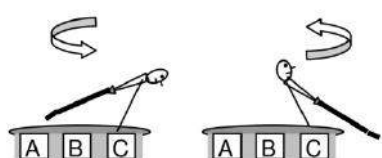
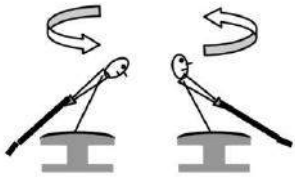
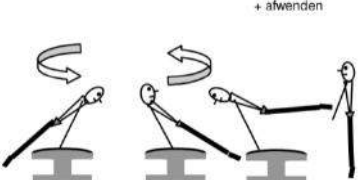
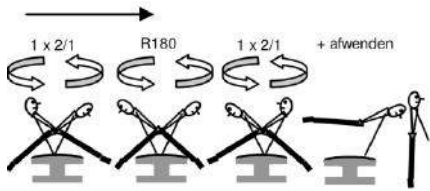
19 basis		19 +		Aftrek
I		 <p>1x ¼ flank</p>	<p><i>Automatisch niveau 19+</i></p> <p>Niveau 19+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niet exact zijwaarts 	0.30
II		 <p>4 beenzwaaien achterkant (2L/2R)</p>	<p><i>Automatisch niveau 19+</i></p> <p>Niveau 19+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2L/2R of 2R/2L 	
III		 <p>1x ¼ flank, op of naast beugel</p>	<p><i>Automatisch niveau 19+</i></p> <p>Niveau 19+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niet exact zijwaarts 	0.30
IV	 <p>Ligsteun zijwaarts 1 sec, opstappen naar holle ligsteun rugwaarts 1 sec.</p>	 <p>1x ¼ flank ruglings tot ligsteun zijwaarts</p>	<p>Niveau 19:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <p>Niveau 19+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niet exact zijwaarts 	0.30
V	 <p>3x ¾ flank</p>	 <p>3x ¾ flank</p>	<p>Niveau 19:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niet exact zijwaarts <p>Niveau 19+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	0.30

	18 basis	18 +		Aftrek
I	 <p>1x ¼ flank</p>	 <p>1x ¼ flank</p>	<p>Niveau 18:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niet exact zijwaarts <p>Niveau 18+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	0.30
II	 <p>4 beenzwaaien achterkant (2L/2R)</p>	 <p>4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven paard</p>	<p>Niveau 18:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2L/2R <i>of</i> 2R/2L <p>Niveau 18+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2L/2R <i>of</i> 2R/2L 	
III	 <p>1x ¼ flank, op of naast beugel</p>	 <p>1x ¼ flank, op of naast beugel</p>	<p>Niveau 18:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niet exact zijwaarts <p>Niveau 18+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	0.30
IV	 <p>1x ¼ flank ruglings tot ligsteun zijwaarts</p>	 <p>1x ¼ flank ruglings tot ligsteun voor</p>	<p>Niveau 18:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niet exact zijwaarts <p>Niveau 18+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	0.30
V		 <p>3x ¼ flank</p>	<p><i>Automatisch niveau 18+</i></p> <p>Niveau 18+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	

	17 basis	17 +		Aftrek
I	 <p>1x ½ flank</p>	 <p>1x 1 flank</p>	<p>Niveau 17:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <p>Niveau 17+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	
II	 <p>4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven paard</p>	 <p>4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) boven horizontaal</p>	<p>Niveau 17:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2L/2R of 2R/2L <p>Niveau 17+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2L/2R of 2R/2L 	
III	 <p>1x ½ flank, op of naast beugel</p>	 <p>1x 1 flank op of naast beugel</p>	<p>Niveau 17:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <p>Niveau 17+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	
IV	 <p>1x ¾ flank ruglings tot ligsteun voor</p>	 <p>1x 1 flank (dwz over veulen heen)</p>	<p>Niveau 17:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <p>Niveau 17+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	
V	 <p>3x ½ flank</p>	 <p>3x 1 flank</p>	<p>Niveau 17:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <p>Niveau 17+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	

	16 -	16 basis	16+
I	 <p>1 x 1/2 flank op 2 beugels</p>	 <p>1 x 1/1 flank op 2 beugels</p>	 <p>2 flanken op 2 beugels</p>
II	 <p>4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven paard</p>	 <p>4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven 45°</p>	 <p>4 beenzwaaien voorkant (2L/2R) - 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven 45°</p>
III	 <p>1 x 1/2</p> <p>1/2 flank op 1 beugel</p>	 <p>1 x 1/1</p> <p>1 flank op 1 beugel</p>	 <p>1 x 2/1</p> <p>2 flanken op 1 beugel</p>
IV	 <p>1 x 1/2</p> <p>3/4 flank ruglings (tot ligsteun voor)</p>	 <p>1 x 1/1</p> <p>1/1 flank ruglings (i.e. over veulen heen)</p>	 <p>1 x 2/1</p> <p>2 flanken ruglings</p>
V	 <p>3 x 1/2 flank</p>	 <p>3 x 1/1 flank</p>	 <p>5 x 1/1 + afwenden</p> <p>3 flanken - afwenden</p>

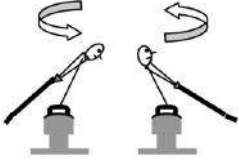
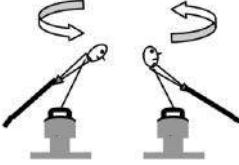
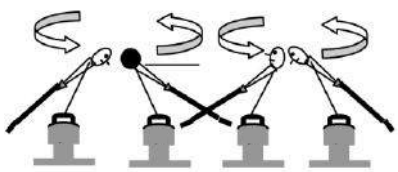
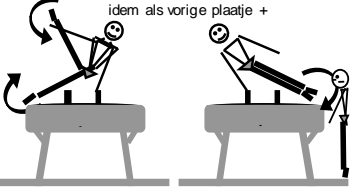
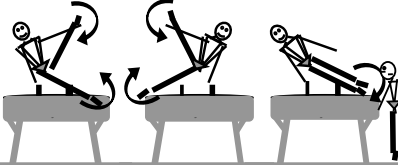
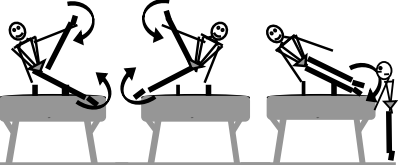
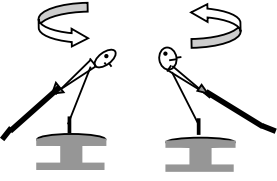
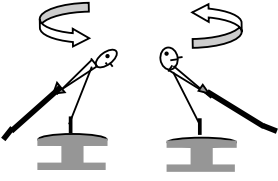
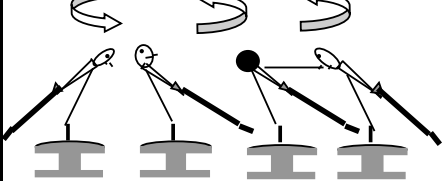
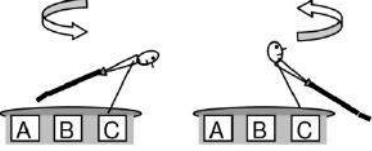
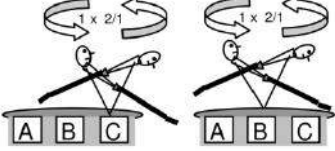
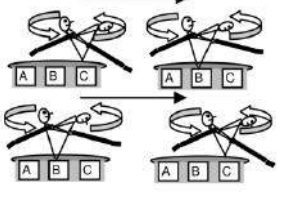
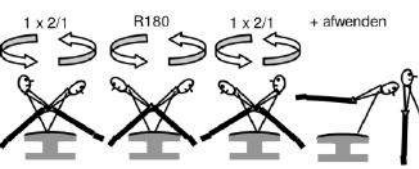
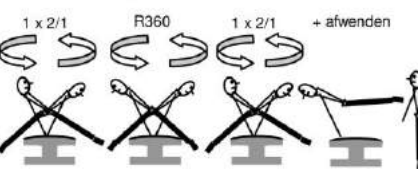
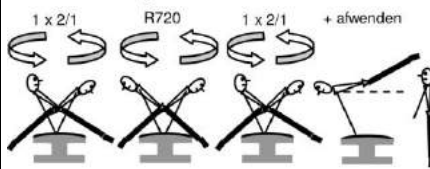
Traject I	Aftrek
Niveau 16 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 16 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 16 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG 	
Traject II	Aftrek
Niveau 16 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Heupen niet parallel aan het toestel Niveau 16 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Heupen niet parallel aan het toestel Niveau 16 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Heupen niet parallel aan het toestel 	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
Traject III	Aftrek
Niveau 16 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Benen raken het toestel Niveau 16 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Benen raken het toestel Niveau 16 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Benen raken het toestel ○ Benen slepen constant over het toestel 	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.5
Traject IV	Aftrek
Niveau 16 – <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 16 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 16 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG 	
Traject V	Aftrek
Niveau 16 – <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 16 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 16 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende opzwaai bij afwenden 	0.1 – 0.3

	15-	15 basis	15+
I	 <p>1x 1/1 flank op 2 beugels</p>	 <p>1x 2/1</p> <p>2 flanken op 2 beugels</p>	 <p>1x 3/1</p> <p>3 flanken op 2 beugels</p>
II	 <p>4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven 45°</p>	 <p>4 beenzwaaien voorkant (2L/2R) - 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven 45°</p>	 <p>idem als vorige plaatje +</p> <p>4 beenzwaaien voorkant (2L/2R) - 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven 45° - 1/2 meeschaar - voor afwenden</p>
III	 <p>1x 1/1</p> <p>1 flank op 1 beugel</p>	 <p>1x 2/1</p> <p>2 flanken op 1 beugel</p>	 <p>1x 3/1</p> <p>3 flanken op 1 beugel</p>
IV	 <p>1/1 flank ruglings (i.e. over veulen heen)</p>	 <p>1x 2/1</p> <p>2 flanken ruglings</p>	 <p>1x 3/1</p> <p>3 flanken ruglings</p>
V	 <p>3 x 1/1 flank</p>	 <p>+ afwenden</p> <p>3 flanken - afwenden</p>	 <p>1x 2/1 R180 1x 2/1 + afwenden</p> <p>2 flanken - R180 - 2 flanken - afwenden</p>

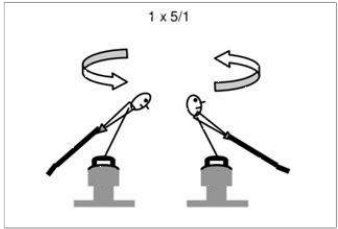
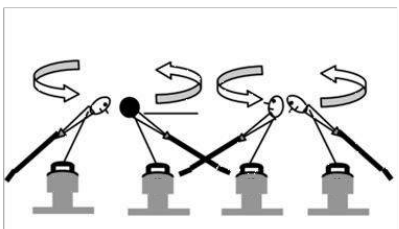
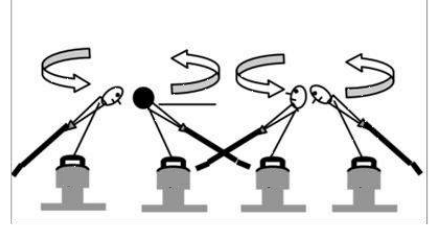
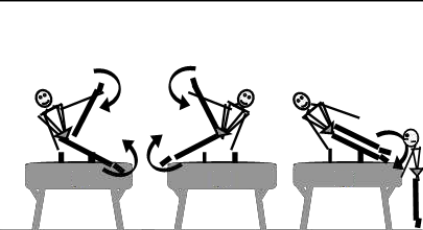
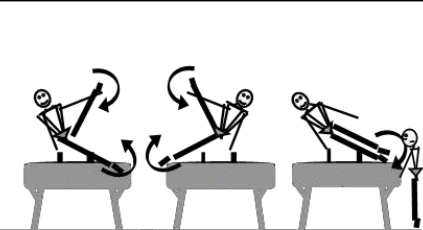
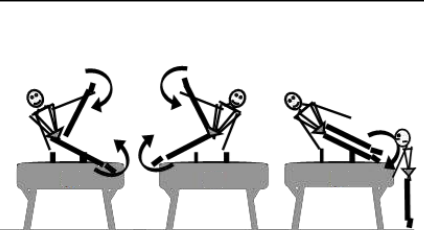
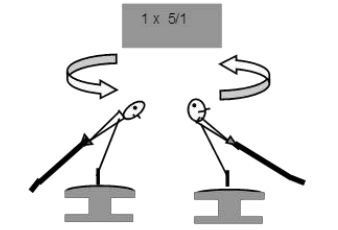
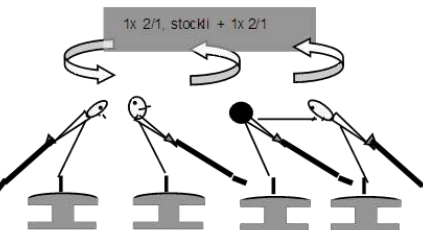
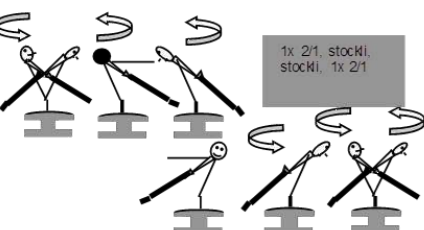
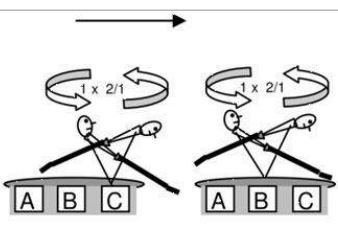
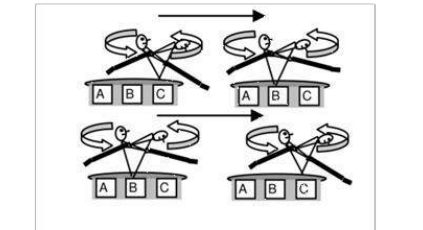
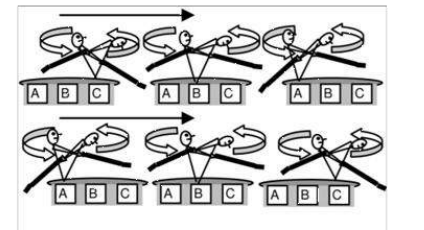
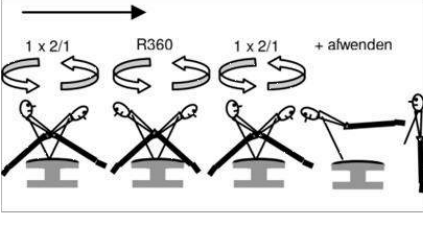
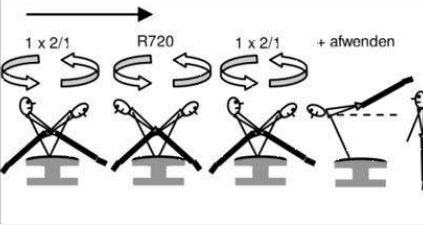
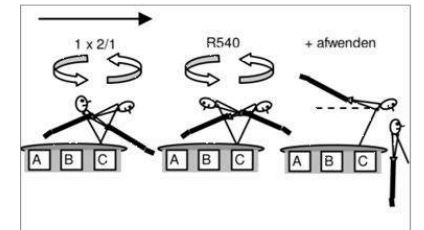
Traject I	Aftrek
Niveau 15 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 15 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 15 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG 	
Traject II	Aftrek
Niveau 15 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Heupen niet parallel aan het toestel Niveau 15 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Heupen niet parallel aan het toestel Niveau 15 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Heupen niet parallel aan het toestel 	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
Traject III	Aftrek
Niveau 15 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Benen raken het toestel Niveau 15 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Benen raken het toestel ○ Benen slepen constant over het toestel Niveau 15 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Benen raken het toestel ○ Benen slepen constant over het toestel 	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.5 0.1 – 0.3 0.5
Traject IV	Aftrek
Niveau 15 – <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 15 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 15 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG 	
Traject V	Aftrek
Niveau 15 – <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 15 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende opzwaai bij afwenden Niveau 15 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende opzwaai bij afwenden 	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3

	14-	14 basis	14+
I	<p>1 x 2/1</p>	<p>1 x 3/1</p>	<p>1 x 5/1</p>
II	<p>2 flanken op 2 beugels</p>	<p>3 flanken op 2 beugels</p> <p>idem als vorige plaatje +</p>	<p>5 flanken op 2 beugels</p>
	<p>4 beenzwaaien voorkant (2L/2R) - 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven 45°</p>	<p>4 beenzwaaien voorkant (2L/2R) - 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven 45° - 1/2 meeschaar - voor afwenden</p>	<p>4 beenzwaaien voorkant (2L/2R) - 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven 45° - 1/2 meeschaar links - 1/2 meeschaar rechts en voor afwenden</p>
III	<p>1 x 2/1</p>	<p>1 x 3/1</p>	<p>1 x 5/1</p>
IV	<p>2 flanken ruglings</p> <p>1 x 2/1</p>	<p>3 flanken ruglings</p> <p>1 x 3/1</p>	<p>2 flanken ruglings gevolgd door 1/2 Sivado</p>
V	<p>3 flanken - afwenden</p> <p>+ afwenden</p>	<p>2 flanken - R 180 - 2 flanken - afwenden</p> <p>1 x 2/1 R180 1 x 2/1 + afwenden</p>	<p>2 flanken - R360 - 2 flanken - afwenden</p> <p>1 x 2/1 R360 1 x 2/1 + afwenden</p>

Traject I	Aftrek
Niveau 14 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 14 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 14 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG 	
Traject II	Aftrek
Niveau 14 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Heupen niet parallel aan het toestel Niveau 14 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Heupen niet parallel aan het toestel Niveau 14 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Heupen niet parallel aan het toestel 	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3
Traject III	Aftrek
Niveau 14 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Benen raken het toestel ○ Benen slepen constant over het toestel Niveau 14 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Benen raken het toestel ○ Benen slepen constant over het toestel Niveau 14 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Benen raken het toestel ○ Benen slepen constant over het toestel 	0.1 – 0.3 0.5 0.1 – 0.3 0.5 0.1 – 0.3 0.5
Traject IV	Aftrek
Niveau 14 – <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 14 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 14 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG 	
Traject V	Aftrek
Niveau 14 – <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende opzwaai bij afwenden Niveau 14 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende opzwaai bij afwenden Niveau 14 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende opzwaai bij afwenden 	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3

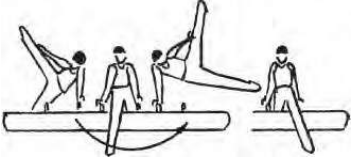


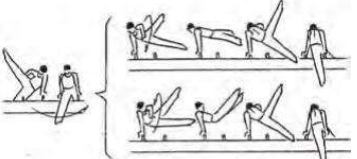
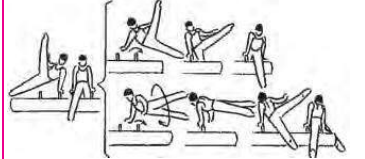
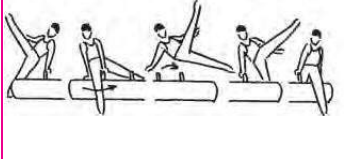

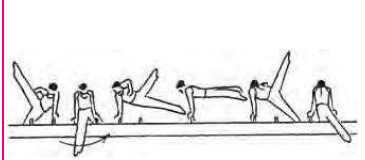
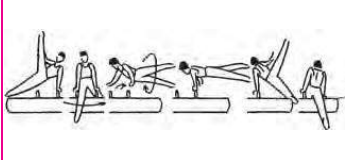
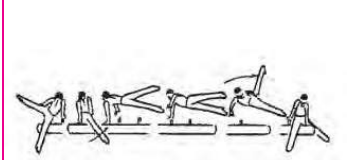
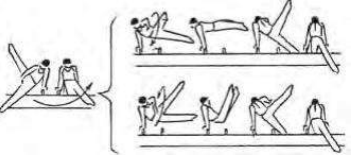
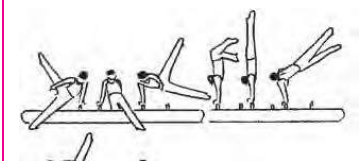
	13-	13 basis	13+
I	<p>1 x 3/1</p>  <p>3 flanken op 2 beugels</p>	<p>1 x 5/1</p>  <p>5 flanken op 2 beugels</p>	 <p>2 flanken - tsjechen keren - 2 flanken</p>
II	<p>idem als vorige plaatje +</p>  <p>4 beenzwaaien voorkant (2L/2R) - 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven 45° - 1/2 meeschaar - voor afwenden</p>	 <p>4 beenzwaaien voorkant (2L/2R) - 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven 45° - 1/2 meeschaar links - 1/2 meeschaar rechts en voor afwenden</p>	 <p>4 beenzwaaien voorkant (2L/2R) - 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven 45° - 2x 1/2 meeschaar links - 2x 1/2 meeschaar rechts en voor afwenden</p>
III	<p>1 x 3/1</p>  <p>3 flanken op 1 beugel</p>	<p>1 x 5/1</p>  <p>5 flanken op 1 beugel</p>	<p>1x 2/1, stockli + 1x 2/1</p>  <p>2 flanken, Stöckli draai, 2 flanken op 1 beugel</p>
IV	<p>1 x 3/1</p>  <p>3 flanken ruglings</p>	<p>1 x 2/1</p>  <p>2 flanken ruglings gevolgd door 1/2 Sivado</p>	 <p>2 flanken ruglings gevolgd door 1/2 Sivado - 1/2 Magyar</p>
V	<p>1 x 2/1 R180 1 x 2/1 + afwenden</p>  <p>2 flanken - R180 - 2 flanken - afwenden</p>	<p>1 x 2/1 R360 1 x 2/1 + afwenden</p>  <p>2 flanken - R360 - 2 flanken - afwenden</p>	<p>1 x 2/1 R720 1 x 2/1 + afwenden</p>  <p>2 flanken - R720 - 2 flanken - afwenden boven horizontaal</p>

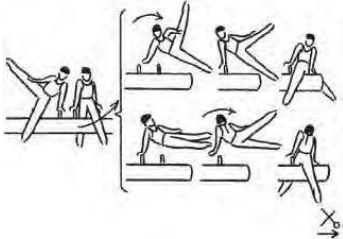
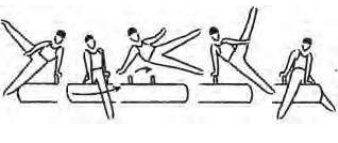
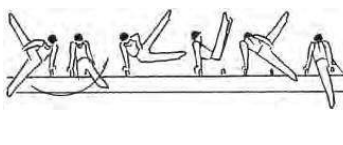
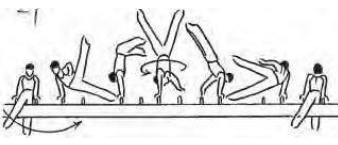
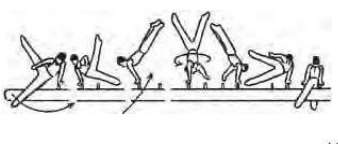

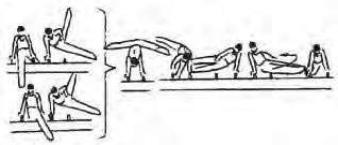
Traject I	Aftrek
Niveau 13 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 13 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 13 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Voor elke ontbrekende flank voor of achter Tsjech 	0.5
Traject II	Aftrek
Niveau 13 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Heupen niet parallel aan het toestel Niveau 13 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Heupen niet parallel aan het toestel Niveau 13 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Heupen niet parallel aan het toestel 	0.1 – 0.3
	0.1 – 0.3
	0.1 – 0.3
Traject III	Aftrek
Niveau 13 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Benen raken het toestel ○ Benen slepen constant over het toestel Niveau 13 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Benen raken het toestel ○ Benen slepen constant over het toestel Niveau 13 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of 1 flank achter de Stöckli 	0.1 – 0.3 0.5
	0.1 – 0.3 0.5
	0.5
Traject IV	Aftrek
Niveau 13 – <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 13 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG Niveau 13 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG 	
Traject V	Aftrek
Niveau 13 – <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende opzwaai bij afwenden Niveau 13 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende opzwaai bij afwenden Niveau 13 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende opzwaai bij afwenden 	0.1 – 0.3
	0.1 – 0.3
	0.1 – 0.3

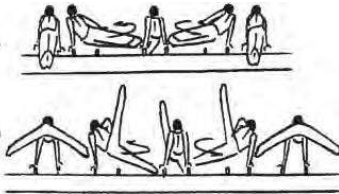

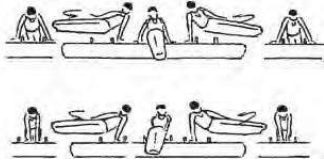




	12-	12 basis	12+
I	 <p>1 x 5/1</p>		
	5 flanken op 2 beugels	2 flanken - tsjehen keren - 2 flanken	2 flanken - 1/2 tsjeh - 1 flank op 1 beugel - 1/2 tsjeh - 2 flanken OF 2 flanken - tsjeh - tsjeh - 2 flanken
II			
	4 beenzwaaien voorkant (2L/2R) - 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven 45° - 1/2 meeschaar links - 1/2 meeschaar rechts en voor afwenden	4 beenzwaaien voorkant (2L/2R) - 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven 45° - 2x 1/2 meeschaar links - 2x 1/2 meeschaar rechts en voor afwenden	4 beenzwaaien voorkant (2L/2R) - 4 beenzwaaien achterkant (2L/2R) voet boven 45° - 3x 1/2 meeschaar links - 3x 1/2 meeschaar rechts en voor afwenden
III	 <p>1 x 5/1</p>	 <p>1x 2/1, stocKI + 1x 2/1</p>	 <p>1x 2/1, stocKI, stocKI, 1x 2/1</p>
	5 flanken op 1 beugel	2 flanken, Stöckli draai, 2 flanken op 1 beugel	2 flanken, Stöckli draai, Stöckli draai, 2 flanken op 1 beugel
IV	 <p>1 x 2/1</p> <p>A B C</p>	 <p>1 x 2/1</p> <p>A B C</p>	 <p>1 x 2/1</p> <p>A B C</p>
	2 flanken ruglings gevolgd door 1/2 Sivado	2 flanken ruglings gevolgd door 1/2 Sivado - 1/2 Magyar	Sivado - Magyar
V	 <p>1 x 2/1</p> <p>R360</p> <p>1 x 2/1</p> <p>+ afwenden</p>	 <p>1 x 2/1</p> <p>R720</p> <p>1 x 2/1</p> <p>+ afwenden</p>	 <p>1 x 2/1</p> <p>R540</p> <p>+ afwenden</p> <p>A B C</p>
	2 flanken - R360 - 2 flanken - afwenden	2 flanken - R720 - 2 flanken - afwenden boven horizontaal	(Mag direct volgen op traject IV, levert geen bonus op) 2 flanken - R540 - 2 kopflanken - afwenden boven horizontaal


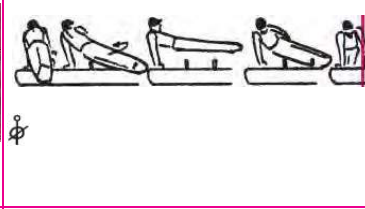
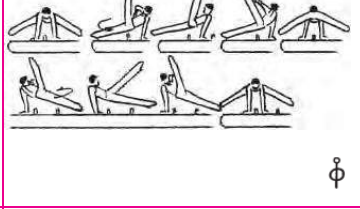


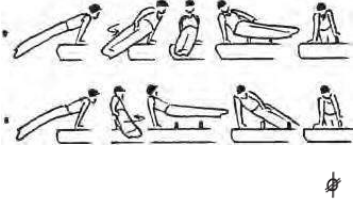
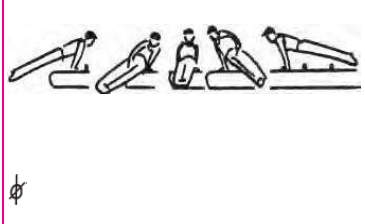
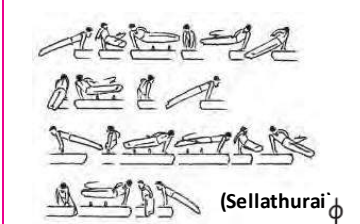
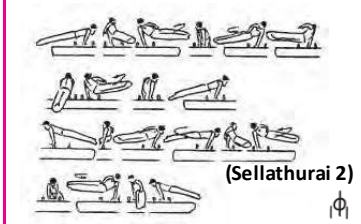
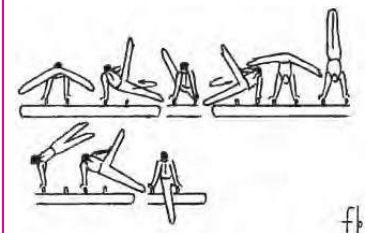
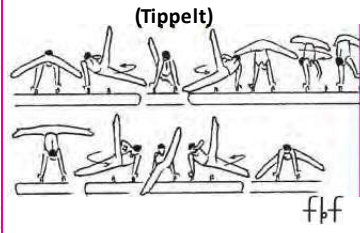
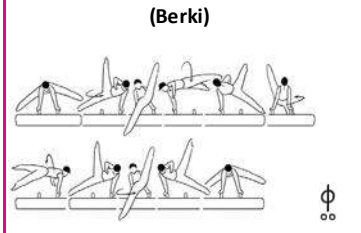
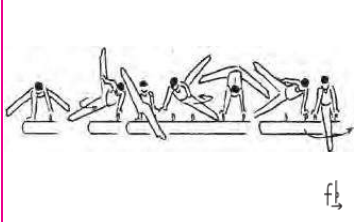
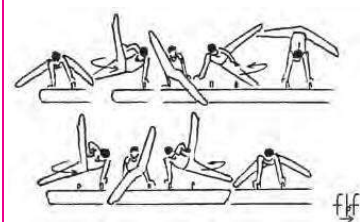
Traject I	Aftrek
Niveau 12 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG 	
Niveau 12 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Voor elke ontbrekende flank voor of achter Tsjech 	0.5
Niveau 12 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Voor elke ontbrekende flank voor of achter Tsjech 	0.5
Traject II	Aftrek
Niveau 12 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Heupen niet parallel aan het toestel 	0.1 – 0.3
Niveau 12 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Heupen niet parallel aan het toestel 	0.1 – 0.3
Niveau 12 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Heupen niet parallel aan het toestel 	0.1 – 0.3
Traject III	Aftrek
Niveau 12 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Benen raken het toestel ○ Benen slepen constant over het toestel 	0.1 – 0.3 0.5
Niveau 12 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of 1 flank achter de Stöckli 	0.5
Niveau 12 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of 1 flank achter de Stöckli 	0.5
Traject IV	Aftrek
Niveau 12 – <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG 	
Niveau 12 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG 	
Niveau 12 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Conform FIG 	
Traject V	Aftrek
Niveau 12 – <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende opzwaai bij afwenden 	0.1 – 0.3
Niveau 12 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende opzwaai bij afwenden 	0.1 – 0.3
Niveau 12 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen of onvoldoende opzwaai bij afwenden 	0.1 – 0.3



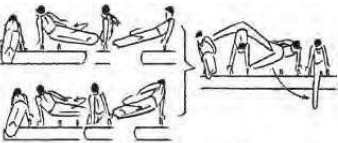
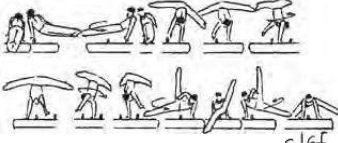
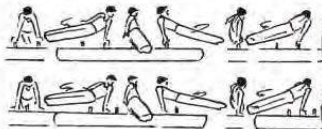



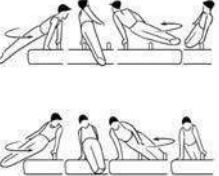
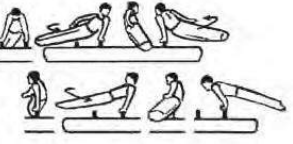
Nederlandse tA-elementen					
I					
II	<p>1. Suisse simple</p> 	<p>2. als opsprong: tjechenkeren direct gevolgd door flanken</p> 			
III					
IV	<p>1. Dubbelkeren tot stand</p>	<p>2. Flank gevolgd door ½ flank met afw enden</p>	<p>3. afsprong door de handenstand uit (pendelzw aai A)</p>		

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: Beenzwaaien en scharen					
<p>1. Schaar voorwaarts</p>  <p style="text-align: right;">X</p>	<p>2.</p>	<p>3. Dubbels schaar vw door handstand en transportzijwaarts (Stepanyan)</p>  <p style="text-align: right;">X↓</p>	<p>4. Schaar vw met ¼ draai door handstand op 1 beugel, dalen tot steun met gespreide benen op de andere arm. (Li Ning)</p>  <p style="text-align: right;">X↓</p>	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7. Schaar voorwaarts met ½ draai.</p>  <p style="text-align: right;">XE</p>	<p>8. Schaar voorwaarts met transport zijwaarts (ook met ½ draai)</p>  <p style="text-align: right;">X↔</p>	<p>9. Schaar voorwaarts met transport van de ene punt naar de andere punt (3/3)</p>  <p style="text-align: right;">X↔</p>	<p>10.</p>	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13. Schaar rugwaarts</p>  <p style="text-align: right;">X</p>	<p>14. Dubbelschaar voorwaarts (¼ draai voorwaarts en ¼ draai rugwaarts)</p>  <p style="text-align: right;">XE</p>	<p>15. Dubbelschaar voorwaarts (¼ draai voorwaarts en ¼ draai rugwaarts) met transport zijwaarts</p>  <p style="text-align: right;">XE↔</p>	<p>16. Dubbelschaar voorwaarts met transport van de ene punt naar de andere punt (3/3) (Mikulak)</p>  <p style="text-align: right;">XE↔</p>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19. Schaar rugwaarts met ½ draai.</p>  <p style="text-align: right;">XE</p>	<p>20.</p>	<p>21.</p>	<p>22. Zwaai rw met ¼ draai door de handstand op één beugel en dalen tot steun met gespreide benen.</p>  <p style="text-align: right;">X↓</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>

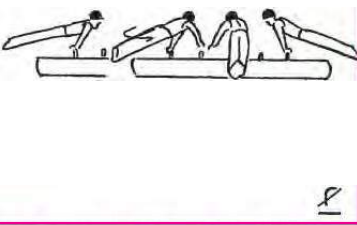
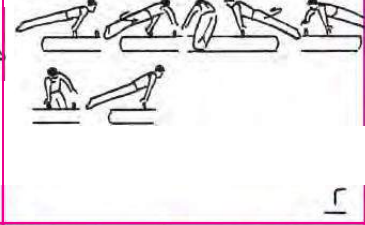
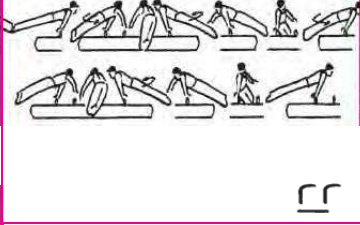
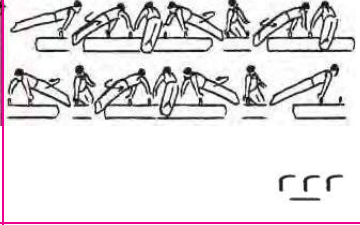
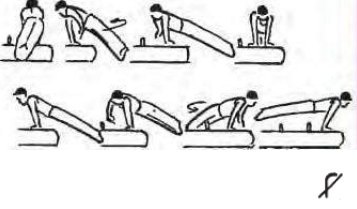
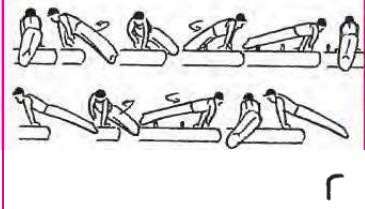

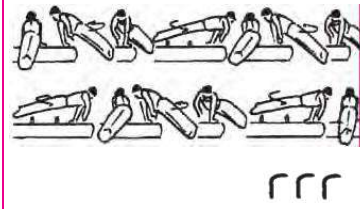
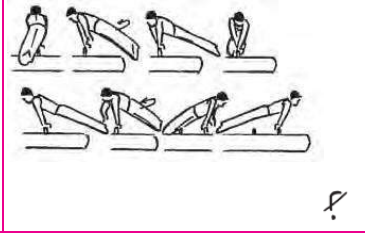
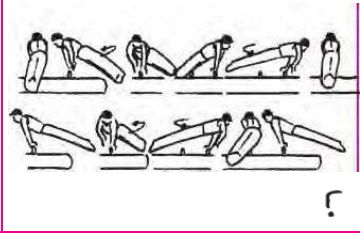
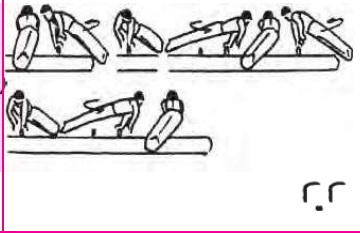
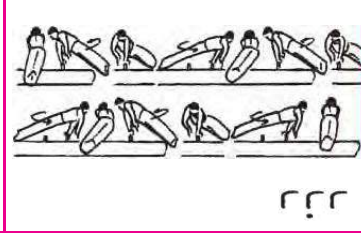
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Beenzwaaien en scharen					
25.	26. Gesprongen schaar rugwaarts (ook met ½ draai). 	27. Gesprongen schaar rugwaarts van de ene punt naar de andere punt (1-2 naar 4-5) 	28.	29.	30.
31.	32. Dubbelschaar rugwaarts (¼ draai voorwaarts en ¼ draai rugwaarts) 	33.	34. Schaar vw. met 1/4 draai tot handstand, ¼ draai en dalen tot steun met gespreide benen (Bryan) 	35.	36.
37.	38.	39.	40. Schaar rw. met ¼ draai tot handstand, ¼ draai en dalen tot steun met gespreide benen 	41.	42.
43.	44. Terugspreiden door de handstand en dalen tot steun met gespreide benen 	45. Terugspreiden door de handstand en dalen tot kringflank of Thomas flair 	46.	47.	48.

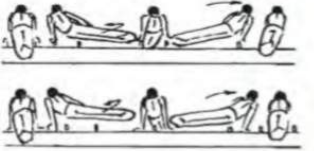

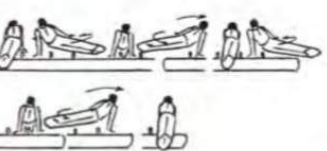


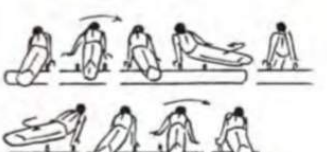

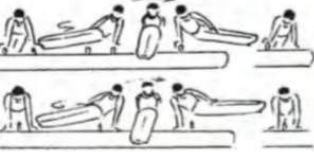



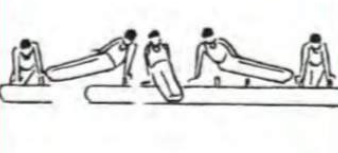
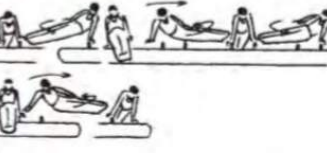

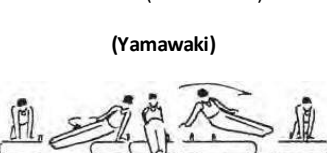
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Flanken en Flair, met en zonder spindels en handstanden, Keerzwaaien, Russenwenden, Flops en gecombineerde onderdelen.					
<p>1. Elke flank of flair in parallelsteun.</p>  <p>(Thomas)</p> <p style="text-align: right;">lf</p>	<p>2. Flank in parallelsteun op 1 beugel</p>  <p style="text-align: right;">l</p>	<p>3.</p>	<p>4.</p>	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7.</p>	<p>8. Flank met steun binnen of buiten beide beugels</p>  <p style="text-align: right;">L</p>	<p>9.</p>	<p>10.</p>	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13. Kringflank in dwarssteun voorlings (kopflank)</p>  <p style="text-align: right;">rl</p>	<p>14. Kringflank in dwarssteun op 1 beugel (ook van of tot ¼ draai)</p>  <p style="text-align: right;">l</p>	<p>15.</p>	<p>16.</p>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19. Kringflank in dwarssteun ruglings (ruglingse flank).</p>  <p style="text-align: right;">rl</p>	<p>20. Kringflank in dwarssteun met steun tussen de beugels.</p>  <p style="text-align: right;">ll</p>	<p>21.</p>	<p>22.</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>

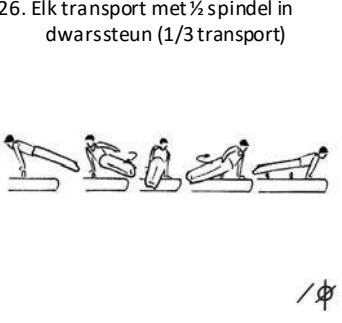
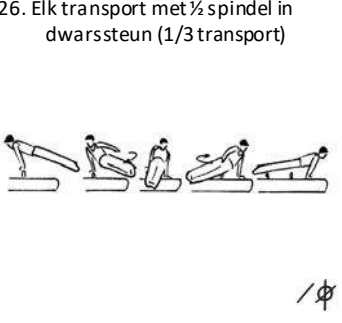











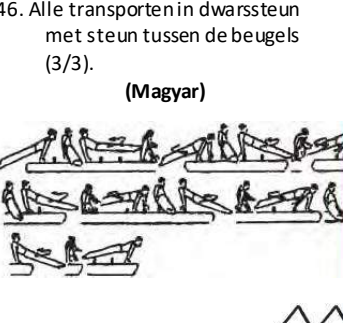
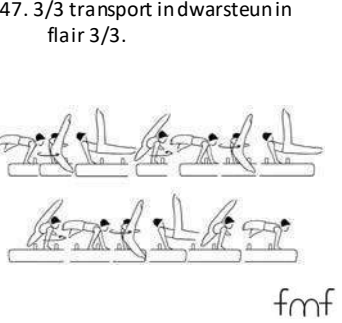
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Flanken en Flair, met en zonder spindels en handstanden, Keerzwaaien, Russenwenden, Flops en gecombineerde onderdelen.					
<p>25. Kringflank in parallelsteun met ¼ spindel tot parallelsteun.</p> 	<p>26. Alle ½ spindels in parallelsteun.</p> 	<p>27.</p>	<p>28. Alle 1/1 spindels in parallelsteun met gespreide benen binnen max. 2 flanken</p> 	<p>29. Elke 1/1 spindel vanuit parallel steun met de beugels tussende handen met transport naar andere zijde en terug in max. 2 flanken of flairs. (Eichorn)</p> 	<p>30. In parallelsteun 1/1 spindel met de beugels tussen de handen (flank of flair) in max. 2 flanken.</p> 
<p>31. Uit dwarssteun op het paardeinde met ¼ spindel tot parallelsteun.</p> 	<p>32. Uit dwarssteun op het paardeinde ½ spindel.</p> 	<p>33.</p>	<p>34. Elke 1/1 spindel in dwarssteun in max. 2 flanken (ook met 1/3 ½ of 2/3 transport). (Magyar)</p> 	<p>35. Uit dwarssteun met handen tussen de beugels 1/1 spindel in max. 2 flanken (ook met 1/3 transport). (Sellathurai 2)</p> 	<p>36.</p>
<p>37.</p>	<p>38. Thomas of kringflank door de handstand en dalen totsteun met gespreide benen.</p> 	<p>39. Thomas of kringflank door de hdst (met of zonder ½ draai) en dalen tot Thomas of kringflank. (Tippelt)</p> 	<p>40.</p>	<p>41. 1/1 spindel met gespreide of gesloten benen op de beugels in max 2 flanken (Berki)</p> 	<p>42.</p>
<p>43.</p>	<p>44.</p>	<p>45. Thomas flair met gesprongen transport rw. door de hdst en dalen met gespreide benen tot steun.</p> 	<p>46. Thomas flair met gesprongen transport rw. door de hdst en dalen tot flanken of flair</p> 	<p>47.</p>	<p>48.</p>

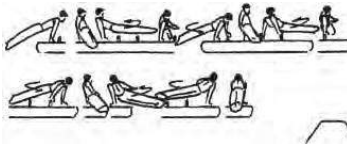
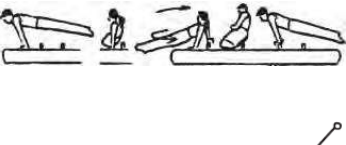

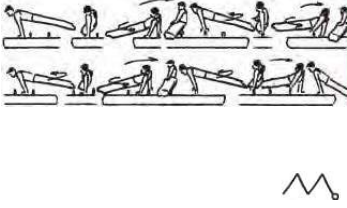


A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Flanken en Flair, met en zonder spindels en handstanden, Keerzwaaien, Russenwenden, Flops en gecombineerde onderdelen.					
<p>49.</p> 	<p>50. Directe Stöckli A (DSA).</p>  <p style="text-align: right;">S_a</p>	<p>51. Stöckli rugwaarts of DSA gespreid door de handstand en dalen tot steun</p>  <p style="text-align: right;">S_{a,b}</p>	<p>52.</p>	<p>53.</p>	<p>54. Stockli rw of DSA door hdst. 3/3 transport, 1/1 draai dalen tot flair</p> <p style="text-align: center;">(Busnari)</p>  <p style="text-align: right;">S_{a,b,f}</p>
<p>55.</p>	<p>56. Directe Stöckli B (DSB).</p>  <p style="text-align: right;">S</p>	<p>57.</p>	<p>58.</p>	<p>59.</p>	<p>60.</p>
<p>61. Dubbelkeren (keerzwaai).</p>  <p style="text-align: center;">k</p>	<p>62. Keren rugwaarts met gesprongen ½ draai op de beugels.</p>  <p style="text-align: right;">k</p>	<p>63.</p>	<p>64.</p>	<p>65. Keerzwaai met 1/1 draai op één beugel.</p> <p style="text-align: center;">(Sohn)</p>  <p style="text-align: right;">k</p>	<p>66.</p>
<p>67.</p>	<p>68. Keerzwaai met 270° op 1 beugel (Sohn techniek) van dwars tot parallelsteun.</p>  <p style="text-align: right;">k</p>	<p>69. Keerzwaai met 270° op 1 beugel (Sohn techniek) van parallel tot dwarssteun.</p>  <p style="text-align: right;">k</p>	<p>70.</p>	<p>71.</p>	<p>72.</p>





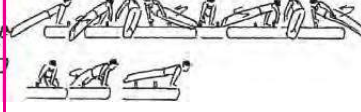

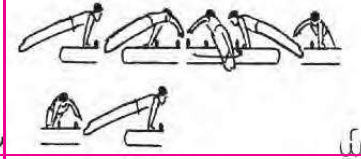
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Flanken en Flair, met en zonder spindels en handstanden, Keerzwaaien, Russenwenden, Flops en gecombineerde onderdelen.					
73.	74. Directe Tramlot.  \k	75.	76.	77.	78.
79. Wendzwaai voorwaarts met ½ draai tot parallelsteun op één beugel en wendzwaai voorwaarts met ½ draai tot wisselsteun.  W	80. Rugwaartse stockli met 180° of 270° in een flank.  R	81. Rugwaartse stockli met 270° naar één beugel.  R	82.	83. Rugwaartse stockli met 360° naar één beugel. (Bezugo)  R	84.
85.	86. Suisse double.  Sw	87.	88. Tsjechenkeren buiten de beugels. (Pinheiro)  C	89.	90.
91. Schwabenflank.  S	92. Tsjechenkeren op de beugels of het paardlijf.  C	93.	94.	95.	96.

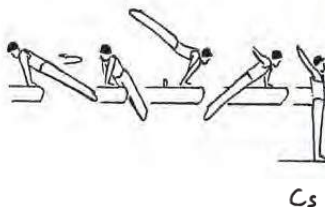
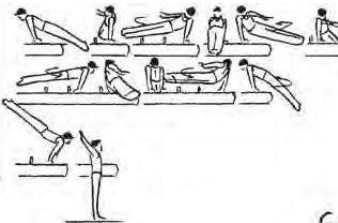
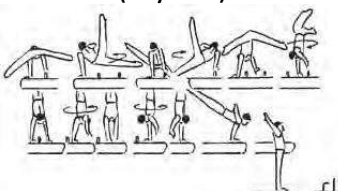
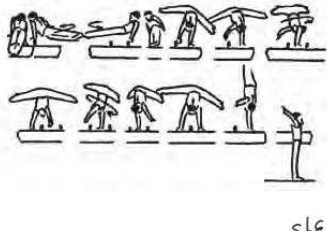

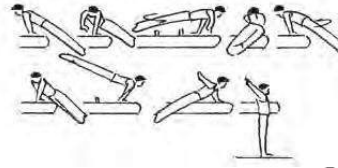
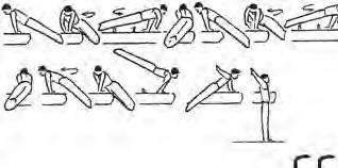

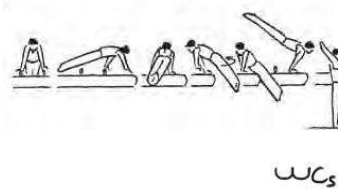
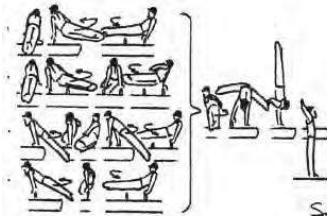
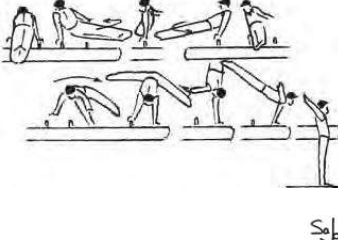
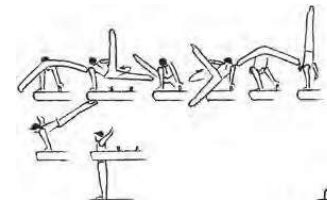
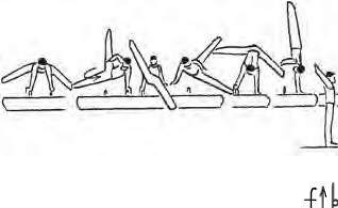
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Flanken en Flair, met en zonder spindels en handstanden, Keerzwaaien, Russenwenden, Flops en gecombineerde onderdelen.					
<p>97. Russenwendzwaai met 180° of 270°</p> 	<p>98. Russenwendzwaai met 360° of 540°.</p> 	<p>99. Russenwendzwaai met 720° of 900°.</p> 	<p>100. Russenwendzwaai met 1080° of meer.</p> 	<p>101.</p>	<p>102.</p>
<p>103. Russenwendzwaai met 180° of 270° op het paardlijf (ook met transport).</p> 	<p>104. Russenwendzwaai met 360° of 540° op het paardlijf</p> 	<p>105. Russenwendzwaai met 720° of 900° op het paardlijf.</p> 	<p>106. Russenwendzwaai met 1080° of meer op het paardlijf.</p> 	<p>107.</p>	<p>108.</p>
<p>109.</p>	<p>110. Russenwendzwaai met 180° of 270° op 1 beugel of tussen de beugels</p> 	<p>111. Russenwendzwaai met 360° of 540° op 1 beugel of tussen de beugels.</p> 	<p>112. Russenwendzwaai met 720° of 900° op 1 beugel of tussen de beugels.</p> 	<p>113. Russenwendzwaai met 1080° of meer op 1 beugel of tussen de beugels.</p> 	<p>114.</p>
<p>115.</p>	<p>116.</p>	<p>117.</p>	<p>118.</p>	<p>119.</p>	<p>120.</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 Guoniang, Roth en transporten met spindels.					
<p>1. Flanken met transport voorwaarts in parallelsteun (ook met 1/4 draai).</p> 	<p>2. Flanken met transport voorwaarts in parallelsteun(3/3).</p> 	<p>3. Flanken met transport vw in parallelsteun van het ene einde naar het andere einde met steun tussen de beugels (3/3).</p> 	<p>4. Flanken met transport vw in parallelsteun van het ene einde naar het andere einde over de beugels in 1 kringflank (3/3).</p> 	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7.</p>	<p>8. Kringflanken met gesprongen transport voorwaarts in parallelsteun.</p> 	<p>9. Kringflanken met 2x gesprongen transport voorwaarts in parallelsteun (3/3)</p> 	<p>10. Van parallelsteun op einde gesprongen transport vw over de beugels tot parallelsteun op andere eind van paard.</p> 	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13. Flanken met transport rugwaarts in parallelsteun.</p> 	<p>14. Flanken met transport rugwaarts in parallelsteun (3/3)</p> 	<p>15. Flanken met transport rw in parallelsteun van het ene einde naar het andere einde met steun tussen de beugels (3/3).</p> 	<p>16. Flanken met transport rw in parallelsteun van het ene einde naar het andere einde over de beugels in 2 flanken (3/3)</p> 	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19.</p>	<p>20. Kringflanken met gesprongen transport rugwaarts in parallelsteun.</p> 	<p>21. Kringflanken met 2x gesprongen transport rw in parallelsteun (3/3).</p> 	<p>22. Uit parallelsteun op eind gesprongen transport over de beugels tot steun op ander eind (1-2 naar 4-5).</p> 	<p>23. Uit parallelsteun naast de beugels gesprongen transport over de beugels tot steun op ander eind (1-1 naar 5-5).</p> <p>(Yamawaki)</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 III: Transporten inclusief Krolls, Tong Fei, Wu Guoniang, Roth en transporten met spindels.					
<p>25.</p>  <p style="text-align: right;">/φ</p>	<p>26. Elk transport met ½ spindel in dwarssteun (1/3 transport)</p>  <p style="text-align: right;">∩φ</p>	<p>27. Alle transporten met ½ spindel (½ or 2/3 transport).</p>  <p style="text-align: right;">∩φ</p>	<p>28.</p>	<p>29. Van het ene paardeinde wandelflank vw met 2x½ spindel tot het andere paardeinde.</p>  <p style="text-align: right;">/φ</p>	<p>30.</p>
<p>31.</p>  <p style="text-align: right;">/φ</p>	<p>32. Transport vw of rw met ¼ spindel tot dwarssteun.</p>  <p style="text-align: right;">/φ</p>	<p>33. Elk transport met ½ spindel tot dwarssteun.</p>  <p style="text-align: right;">/φ</p>	<p>34. 3/3 Transport in dwarssteun met een ½ spindel van de ene beugel over de andere beugel.</p> <p style="text-align: center;">(Nin Reyes)</p>  <p style="text-align: right;">/φ</p>	<p>35. 3/3 transport in dwarssteun over beide beugels met ½ spindel</p> <p style="text-align: center;">(Nin Reyes 2)</p>  <p style="text-align: right;">/φ</p>	<p>36.</p>
<p>37.</p>	<p>38.</p>	<p>39.</p>	<p>40.</p>	<p>41. Gesprongen 3/3 transport.</p> <p style="text-align: center;">(Driggs)</p>  <p style="text-align: right;">↻</p>	<p>42.</p>
<p>43.</p>  <p style="text-align: right;">/φ</p>	<p>44. In dwarssteun transport voorwaarts (½ of 2/3).</p>  <p style="text-align: right;">/φ</p>	<p>45. In dwarssteun transport van ene einde met steun op twee beugels naar het andere einde (3/3) (1-2-4-5).</p>  <p style="text-align: right;">/φ</p>	<p>46. Alle transporten in dwarssteun met steun tussen de beugels (3/3).</p> <p style="text-align: center;">(Magyar)</p>  <p style="text-align: right;">/φ</p>	<p>47. 3/3 transport in dwarssteun in flair 3/3.</p>  <p style="text-align: right;">fmf</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 Guoniang, Roth en transporten met spindels.					
49.	50.	<p>51. 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>(Bilozerchev)</p> 	52.	53.	54.
<p>55. Transport achterwaarts in dwarssteun over één deel (1/3).</p> 	<p>56. Transport achterwaarts in dwarssteun (½ of 2/3).</p> 	<p>57. 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>58. Alle transporten achterwaarts in dwarssteun van met steun tussen de beugels (3/3)</p> <p>(Sivado)</p> 	<p>59. 3/3 transport rugwaarts in dwarssteun en flair.</p>  <p style="text-align: right;">fmf</p>	60.
61.	62.	<p>63. Keerzwaai voorwaarts over 1 beugel en Stöckli rugwaarts tot steun met beugel tussen de handen.</p> <p>(Urzica)</p>  <p style="text-align: right;">Ur</p>	<p>64. Uit parallelsteun op einde over de beugel keren, Stöckli rw om de beugel en keren om de beugel, flank om de punt tot parallelsteun</p> <p>(Moguilny)</p>  <p style="text-align: right;">Mo</p>	65.	66.
67.	68.	69.	<p>70. Uit parallelsteun op het einde Keer rw om de beugel, keer ww en keer rw om de beugel tot parallelsteun op het andere einde.</p> <p>(Belenki)</p>  <p style="text-align: right;">Be</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: Transporten inclusief Krolls, Tong Fei, Wu Guoniang, Roth en transporten met spindels.					
73.	74.	<p>75. Uit steun op 1 beugel russenwendzwaai vw tot andere eind zonder steun op of tussen de beugels (dwars tot dwarssteun, dwars tot parallelsteun of parallel tot dwarssteun).</p>  <p style="text-align: right;">☺</p>	<p>76. Uit steun op einde Russenwendzwaai tot ander einde zonder steun op of tussen de beugels (dwars tot dwars, dwars tot parallel, parallel tot dwars of parallel tot parallelsteun) gevolgd door hele flank</p>  <p style="text-align: center;">(Tong Fei)</p> <p style="text-align: right;">T_f</p>	77.	78.
79.	80.	<p>81. Uit parallelsteun met beugel tussen de handen, russenwendzwaai 360° rugwaarts met transport tot andere einde in parallelsteun.</p> <p style="text-align: center;">(Kroll)</p>  <p style="text-align: right;">K_r</p>	<p>82. Russenwendzwaai met 360° en 3/3 transport.</p> <p style="text-align: center;">(Roth)</p>  <p style="text-align: right;">R_o</p>	<p>83. Russenwendzwaai met 720° en 3/3 transport.</p> <p style="text-align: center;">(Wu Guonian)</p>  <p style="text-align: right;">W_u</p>	84.
85.	86.	87.	<p>88. Rugwaartse Stökli uit dwarssteun op paardeinde naar andere paardeinde.</p>  <p style="text-align: right;">R</p>	<p>89. Op het paardlijf russenwendzwaai met 360° of 540° over beide beugels.</p> <p style="text-align: center;">(Vammen)</p>  <p style="text-align: right;">V</p>	90.
91.	92.	93.	94.	95.	96.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG IV: Afsprongen					
<p>1. Afwenden (uit flankofflair).</p>  <p style="text-align: right;">Cs</p>	<p>2. Chaguinianen afwenden.</p>  <p style="text-align: right;">Cg</p>	<p>3.</p>	<p>4. Op het paardeindekringflank of Thomas tot handstand 3/3 transport en met >360° draai.</p> <p style="text-align: center;">(Kolyvanov)</p>  <p style="text-align: right;">fE</p>	<p>5. DSA tot handstand met 3/3 transport en 450° of meer.</p>  <p style="text-align: right;">sE</p>	<p>6.</p>
<p>7. Op het paardeinde Russenwendzwaai met 180° of 270° en afwenden. (A element op Nederlandse wedstrijden)</p>  <p style="text-align: right;">f</p>	<p>8. Op het paardeinde Russenwendzwaai met 360° of 540° en afwenden.</p>  <p style="text-align: right;">r</p>	<p>9. Op het paardeinde Russenwendzwaai met 720° of 900° en afwenden.</p>  <p style="text-align: right;">rr</p>	<p>10. Op het paardeinde Russenwendzwaai met 1080° of meer en afwenden.</p>  <p style="text-align: right;">rrr</p>	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13.</p>	<p>14. Uit parallelsteun wendzwaai voorwaarts met ½ draai in wisselsteun, Schwabenflankeen afwenden.</p>  <p style="text-align: right;">wCs</p>	<p>15. Stöckli rugwaarts of DSA door handstand.</p>  <p style="text-align: right;">sP</p>	<p>16. DSA en sprong rugwaarts tot handstand op het paardeinde.</p>  <p style="text-align: right;">sP</p>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19.</p>	<p>20. Kringflank of Thomas door de handstand (ook met ¼ draai, met en zonder transport).</p>  <p style="text-align: right;">fP</p>	<p>21. Gesprongen kringflank of Thomas door de handstand.</p>  <p style="text-align: right;">fP</p>	<p>22.</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>

Sectie 12: Ringen



Hoogte: 280 cm vanaf de vloer.

Artikel 12.1 Beschrijving van een oefening

Een oefening aan de ringen bestaat uit zwaai-, kracht- en houdingselementen. Deze elementen en combinaties worden uitgevoerd in hang, tot of door steun of tot of door handstand, en worden uitgevoerd met voornamelijk gestrekte armen. Hedendaagse ringenoefeningen kenmerken zich door overgangen tussen zwaai en krachtelementen en vice-versa. Het zwaaien en kruisen van de kabels is niet toegestaan.

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, met of zonder hulp, tot een stille hang aan de ringen met de benen bij elkaar en een goede houding. De beoordeling van de oefening begint als de turner de grond verlaat. Het is niet toegestaan dat de coach de turner een initiële zwaai geeft.
2. De turner moet in zijn oefening alleen elementen opnemen die hij kan uitvoeren met volledige veiligheid en met een grote mate van esthetische en technische controle.
3. Een oefening bestaat uit een ongeveer gelijke verdeling van zwaai-, houding- en krachtelementen. Als gevolg hiervan mag een oefening niet meer dan drie elementen uit elementgroepen II en/of III in directe verbinding bevatten.

4. Achterzwaaien in steun die niet leiden tot een waarde element, maar alleen tot een eenvoudige verandering van richting of 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.
 5. Andere technische, esthetische en uitvoeringsaspecten in de opbouw van een oefening zijn:
 - a) Houdingen moeten directe worden bereikt met rechte armen en zonder correcties van positie of lichaamshouding.
 - b) Alle houdingen moeten minimaal 2 seconden worden aangehouden.
 - c) Opwaartse zwaaien moeten leiden tot of door handstand of direct tot een krachthouding als de zwaai dit toelaat.
 - d) Bij zwaaien die leiden tot krachthoudingen mogen de schouders niet boven het niveau van de eindpositie uitkomen. Elke afwijking zal worden bestraft door de E-jury en, afhankelijk van het element, kan leiden tot het niet erkennen door de D-jury.
 - e) Zwaai elementen leidend tot krachthoudingen waarbij van richting wordt veranderd (bijvoorbeeld: vooropzet tot zwaluw, vooropzet tot omgekeerde breedtehang enz.) worden als twee aparte elementen geteld.
 - f) Een verkeerde greep (overgreep) bij krachthoudingen is niet toegestaan. Een verkeerde greep wordt uitgevoerd met gebogen pols om voordeel te behalen bij de krachthouding, aftrek 0.1 punt per keer. Geen verkeerde greep: rechte polsen met of zonder gesloten vingers om de ringen.
- Notitie: de positie van de ringen in de handen (met gestrekte polsen en open handen) zorgt niet voor een ander beoordeling (geen verkeerde greep).
- g) Als het element het toelaat moet het worden uitgevoerd met gestrekte armen.
 - h) Samenstellingsfouten met aftrek van 0.3 punten. Voorbeeld: Honma tot steun gevolgd door tot hoeksteun OF gespreide hoeksteun gevolgd door hoeksteun OF kip tot steun gevolgd door hoeksteun, enz.
 - i) Alleen bij krachtelementen tot handstand met gebogen armen, waar de techniek het vereist de leren banden licht te raken met de onderarmen, is het toegestaan om de leren banden te raken zonder hiervoor aftrek te krijgen (elementen II.25 en II.26).
6. Yamawaki/Jonasson elementen met volledige steun of stop worden gestraft met 0.5 punten voor zwaai met kracht (en worden niet erkend). Dezelfde elementen met geringe steun worden erkend en worden bestraft met kleine of middelgrote aftrek voor zwaai met kracht.
 7. Turners die een geringe verandering van lichaamspositie laten zien van de ene naar de andere krachthouding krijgen een uitvoeringsaftrek en mogelijk geen erkenning van het element (voorbeeld: van zwaluw naar bovenbalans en plank achter naar zwaluw).
 8. Voor een volledige lijst van fouten en aftrekken betreffende het beoordeling 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 element groepen (EG) zijn

- | | | |
|---|--|---|
| <p>I. Kip en zwaai elementen & zwaai door of tot handstand (2 sec.)</p> <p>II. Houdingen en krachtelementen (2 sec.)</p> <p>III. Zwaai naar krachtelementen (2 sec.)</p> <p>IV. Afsprongen</p> <p>2. Het is niet toegestaan om elementen (zelfde element identificatienummer) te herhalen voor de D-score. Op ringen is deze regel uitgebreid, zodat er niet meer dan 3 elementen uit elementgroep II en/of III achter elkaar mogen worden geturnd. Het 4e opeenvolgende element uit elementgroep II en/of III wordt gezien als herhaling en wordt niet erkend door de D-jury. 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 met minimaal B-waarde uit groep I (niet zijnde een kip-vorm, of elementen in hetzelfde plaatje), tussen de eerste serie van maximaal 3 elementen en het andere element of serie uit elementgroep II en/of III. Het zwaai element van minimaal B-waarde moet zijn opgenomen in de 10 beste of 5 tellende elementen uit de groep.</p> <p>3. Speciale herhalingen:</p> <p>a) Herhaalde elementen (zelfde element identificatie nummer) dragen niet bij aan de D-score. Op ringen is deze regel uitgebreid zodanig dat er maximum 1 eindhouding per elementgroep mag worden erkend voor de moeilijkheid. Dus bijvoorbeeld twee breedtehang elementen (gewoon, gehoekt of spitz) of twee bovenbalans elementen (gesloten of gespreid) zijn toegestaan in een oefening voor de D-score (één uit EG II en één uit EG III).</p> <p>b) Er mogen maximaal 2 Guczoghy en maximaal 2 Li Ning elementen worden opgenomen in de</p> | <p>oefening. Het 3^{de} en volgende van dergelijke elementen wordt gezien als herhaling.</p> <p>4. Aanvullende informatie en voorschriften:</p> <p>a) Een houding moet minimaal 2 seconden worden aangehouden. Niet aanhouden van een houding leidt tot niet erkenning door de D-jury voor moeilijkheid en/of elementgroepen.</p> <p>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.</p> <p>c) Elementen waarbij de kabels gekruist worden zijn niet toegestaan en worden bestraft als samenstellingsfout door de E-jury.</p> <p>d) Voor junioren is het verboden salto's achterwaarts tot hang en Li Ning elementen te maken.</p> <p>e) Pineda elementen moeten worden uitgevoerd met gestrekt lichaam, rechte armen, een kort stopmoment in de plank en langzaam uitgevoerd om aftrek te voorkomen en om niet als zwaai naar kracht te worden ingeschaald.</p> <p>f) Yamawaki/Jonasson elementen met een volledige steun of stop worden niet erkend voor de moeilijkheid. Een Honma tot steun en zwaai voorwaarts met dalen tot hang wordt niet gezien als twee elementen, vanwege de intentie van de turner.</p> <p>g) Alle spitz (V) houdingen (2 sec.) moeten worden uitgevoerd met de benen verticaal. Dit geldt hetzelfde als de vereisten bij vloer.</p> <p>h) Een oefening begint in hang met de armen verticaal en gestrekt. Een turner mag zijn armen niet buigen bij het gaan naar het eerste element, mits dit vereist is voor het voltooien van het element. Voorbeeld: wegzetten gevolgd door zwaai achterwaarts mag altijd met</p> | <p>gebogen armen worden ingezet gedurende de oefening.</p> <p>i) Gedurende de oefening mag de turner alleen zijn armen buigen bij een overgang naar een volgend element als dat nodig is voor het correct uitvoeren van dit element.</p> <p>j) Voor het aanhouden van een niet geregistreerd element langer dan 2 seconden, aftrek van 0.1 per keer. Sommige elementen bevatten dit probleem meestal (aanhouden van meer dan 2 sec.) zoals: omgekeerde hang, vouwhang, ruglingse hang.</p> <p>k) Nakayama elementen moeten via een plank achter worden uitgevoerd om aftrek of mogelijke niet erkenning te voorkomen.</p> <p>l) Ruglingse hang is geen acceptabele beginpositie voor het opduwen naar breedtehang of spitz-breedtehang (of enig ander krachtelement). Als een van de breedtehangen wordt bereikt vanuit ruglingse hang behoudt de breedtehang zijn waarde volgens de waarderingsvoorschriften (B of C element).</p> <p>m) Een zwaai naar handstand (2 sec.) is verplicht in een oefening en moet zich bevinden binnen de 10 tellende elementen.</p> <p>5. Voor een volledige lijst van regels over het niet erkennen van elementen en andere aspecten over de D-score, zie sectie 7 en de opsomming van aftrekken in artikel 7.6.</p> |
|---|--|---|

Artikel 12.3 Specifieke aftrekken voor Ringen



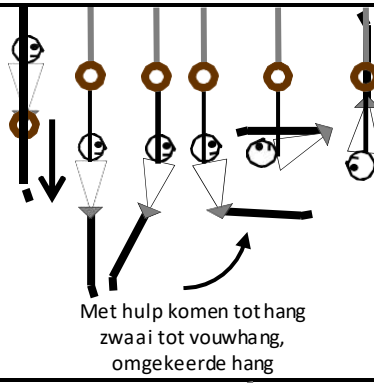
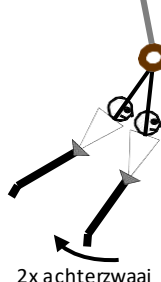
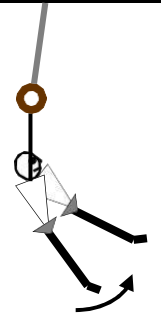
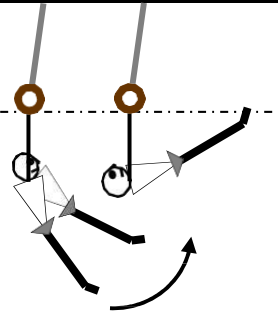
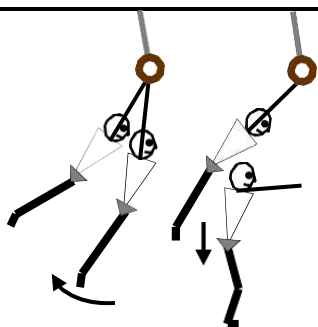
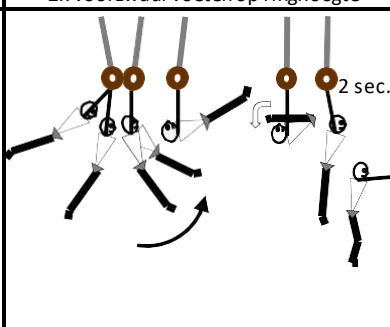
D- Jury

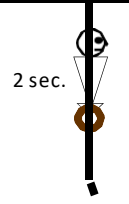
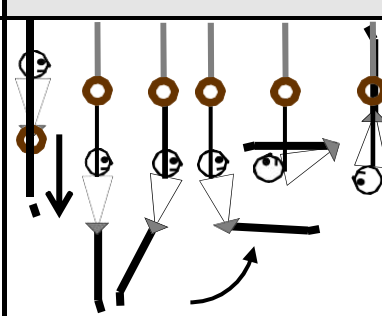
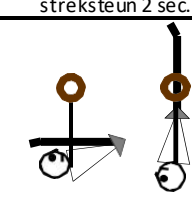
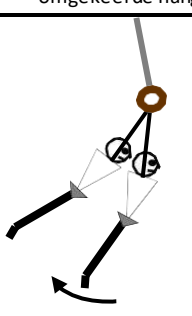
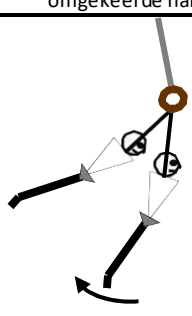
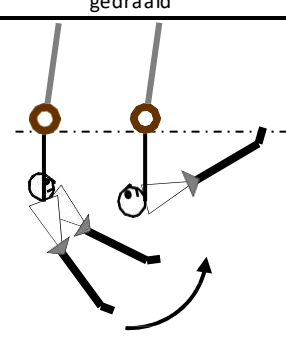
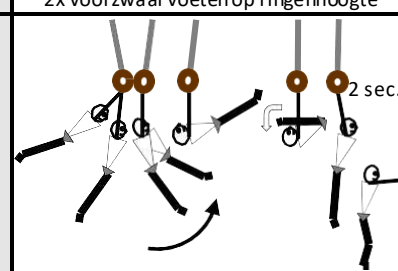
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Geen zwaai naar handstand		+	
Meer dan 2 Gucozghy of meer dan 2 Li Ning elementen	+ en niet erkennen door de D-jury		

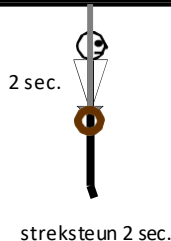
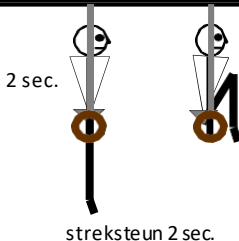
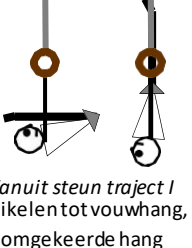
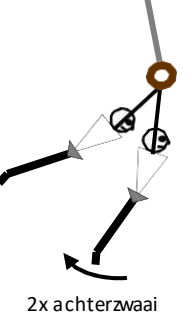
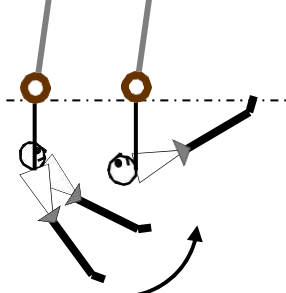
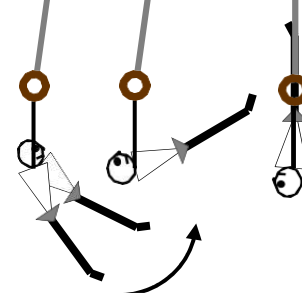
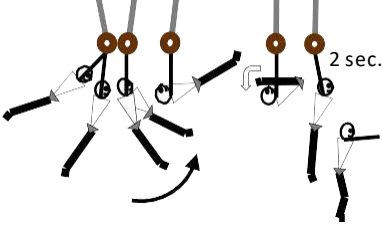
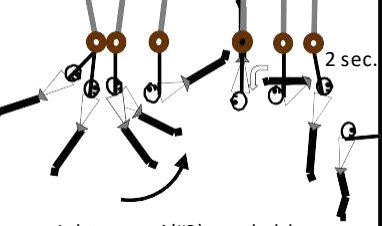
E-Jury

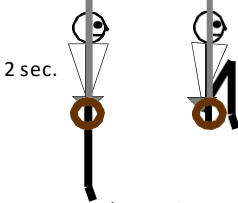
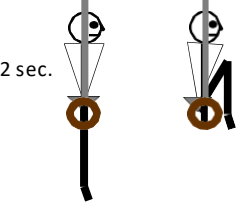
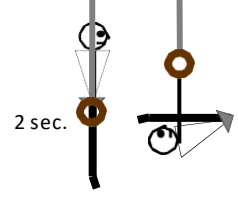
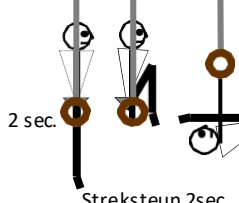
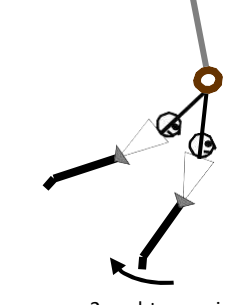
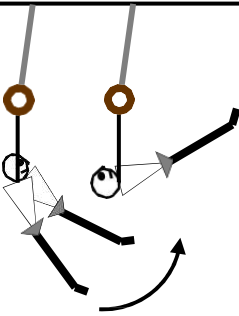
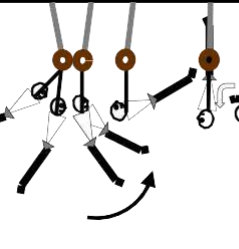
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Een lichte zwaai voor het begin van de oefening		+	
De coach geeft de turner een initiële zwaai	+		
Eenvoudig wegleggen in de achterzwaai		+	
Het kruisen van de kabels tijdens een element		+	
Aanhouden van een niet geregistreerd element voor 2 sec. of meer	per element		
Samenstellingsfout		+	
Benen uitelkaar of andere fouten bij het aanspringen of aantillen aan de ringen		+	

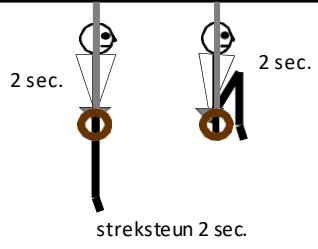
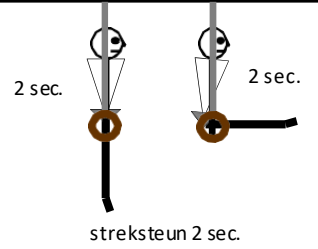
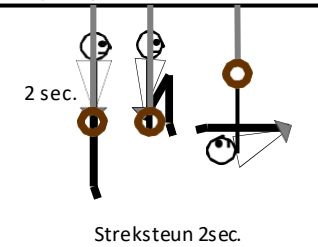
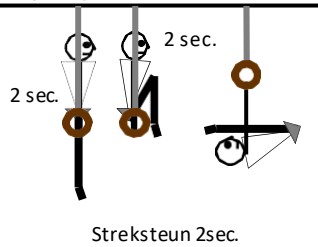
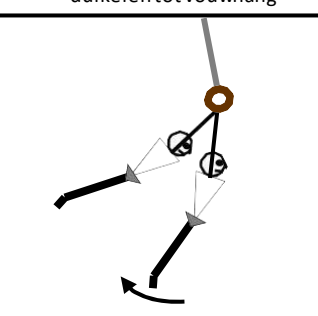
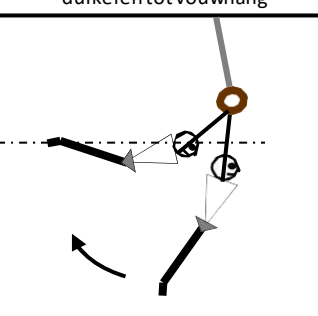
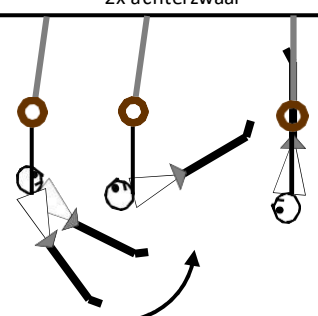
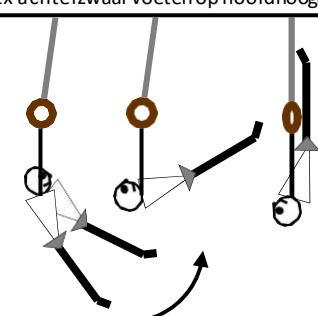
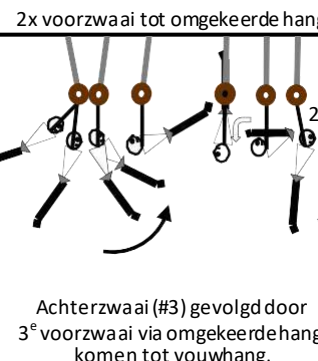
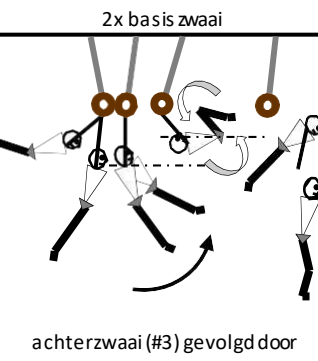
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Verkeerde greep (overgreep) tijdens krachtelelementen (elke keer)	+		
Gebogen armen tijdens elementen van zwaai naar krachthoudingen of bij het komen tot een krachthouding	+	+	+
Raken van de kabels met armen, voeten of andere lichaamsdelen		+	
Steunen met voeten of benen tegen de kabels			+ niet erkennen
Een val vanuit handstand			+ niet erkennen
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)	+	+	

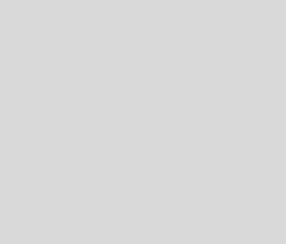
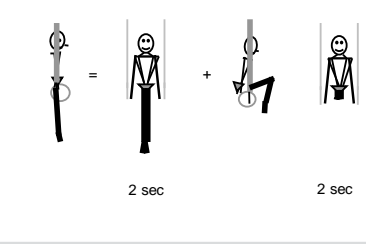
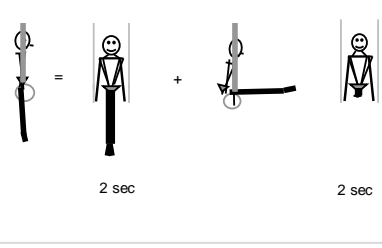
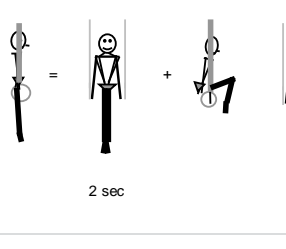
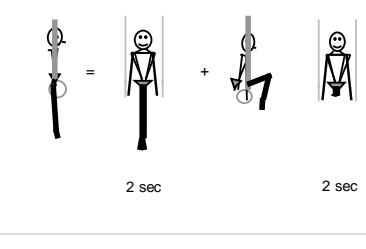
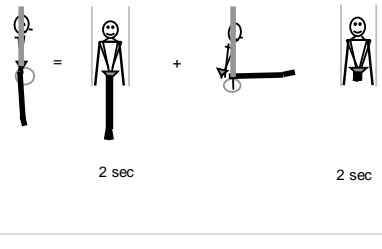
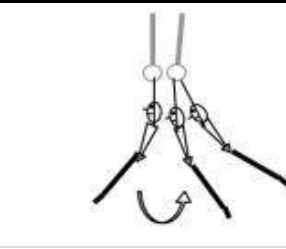

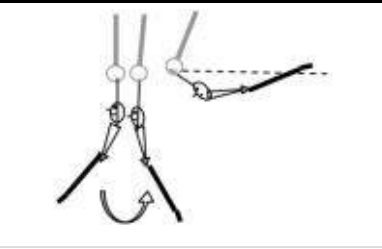
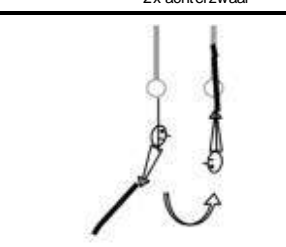

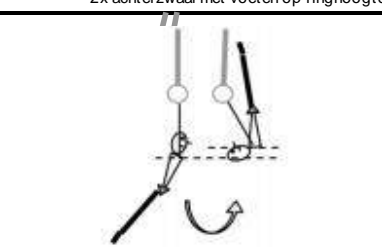
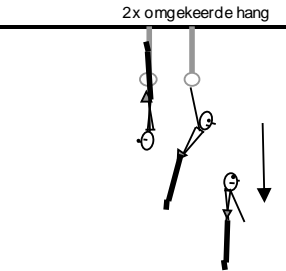
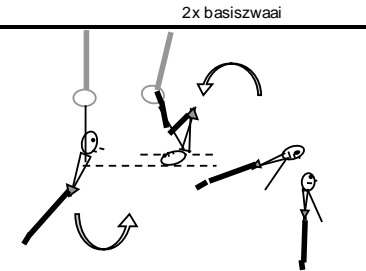
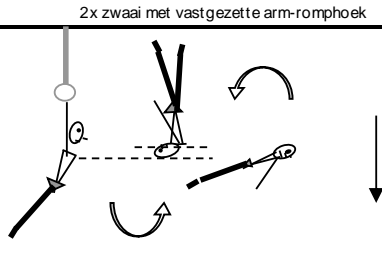
	21 basis	21 +	Aftrek	
I	 <p>vluchtige streksteun</p>	 <p>streksteun 2 sec.</p>	<p>Niveau 21:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hands niet naast heupen <p>Niveau 21+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hands niet naast heupen 	<p>0.30</p> <p>0.30</p>
II		 <p>Met hulp komen tot hang zwaai tot vouwhang, omgekeerde hang</p>	<p><i>Automatisch niveau 21+</i></p> <p>Niveau 21+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoek in zwaai • Iedere extra zwaai 	<p>toegestaan 0.50</p>
III		 <p>2x achterzwaai</p>	<p><i>Automatisch niveau 21+</i></p> <p>Niveau 21+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duimen niet naar buiten gedraaid 	<p>0.30 (per keer)</p>
IV	 <p>2x voorzwaai</p>	 <p>2x voorzwaai voeten op ringhoogte</p>	<p>Niveau 21:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <p>Niveau 21+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pinken niet naar binnen gedraaid 	<p>0.30 (per keer)</p>
V	 <p>in de 3^{de} achterzwaai neerspringen tot stand</p>	 <p>Achterzwaai (#3) gevolgd door 3^e voorzwaai tot vouwhang, ruglingsse hang 2 sec. loslaten en landing</p>	<p>Niveau 21:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geen hol/bol actie voor loslaten • Wegschieten/te vroeg loslaten <p>Niveau 21+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek • Hoek in zwaai • Via omgekeerde hang 	<p>0.50</p> <p>0.30</p> <p>0.50 toegestaan verfraaiing</p>

	20 basis	20 +		Aftrek
I		 <p>2 sec.</p>	<p>Niveau 20:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handen niet naast heupen <p>Niveau 20+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handen niet naast heupen 	<p>0.30</p> <p>0.30</p>
II	 <p>Met hulp komen tot hang zwaai tot vouwhang, omgekeerde hang</p>	 <p>streksteun 2 sec.</p> <p>Vanuit streksteun traject I duikelen tot vouwhang, omgekeerde hang</p>	<p>Niveau 20:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoek in zwaai • Iedere extra zwaai <p>Niveau 20+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zelfstandig, al dan niet via vouwhang, komen tot hang gevolgd door zwaai tot vouwhang (ongecentreerd duikelen) 	<p>toegestaan 0.50</p> <p>afwaarderen naar 20 basis én 0.50</p>
III	 <p>2x achterzwaai</p>	 <p>2x achterzwaai met duimen naar buiten gedraaid</p>	<p>Niveau 20:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duimen niet naar buiten gedraaid <p>Niveau 20+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duimen niet naar buiten gedraaid 	<p>0.30 (per keer)</p> <p>0.30 (per keer)</p>
IV		 <p>2x voorzwaai voeten op ringenhoogte</p>	<p><i>Automatisch niveau 20+</i></p> <p>Niveau 20+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pinken niet naar binnen gedraaid 	<p>0.30 (per keer)</p>
V		 <p>Achterzwaai (#3) gevolgd door 3^e voorzwaai tot vouwhang, ruglingse hang 2 sec. loslaten en landing</p>	<p><i>Automatisch niveau 20+</i></p> <p>Niveau 20+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek • Hoek in zwaai • Via omgekeerde hang 	<p>0.50 toegestaan verfraaiing</p>

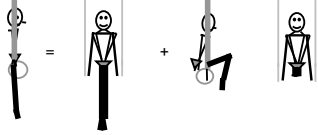
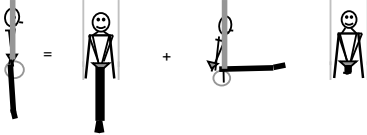
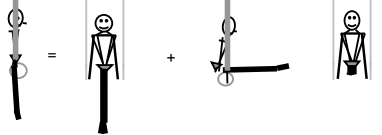
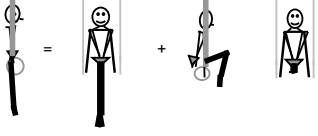
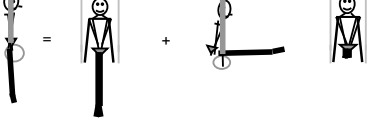
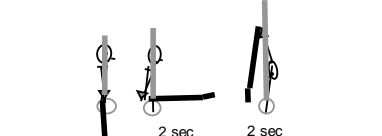
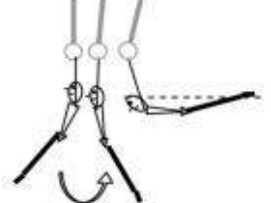
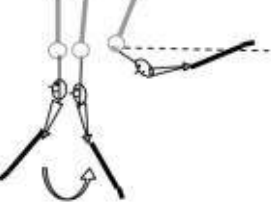
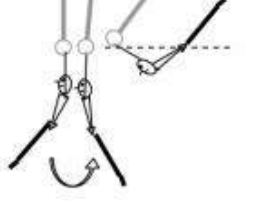

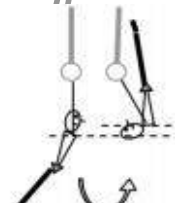
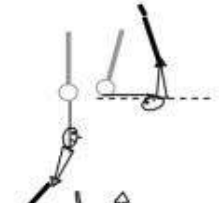
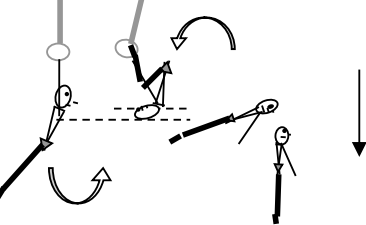
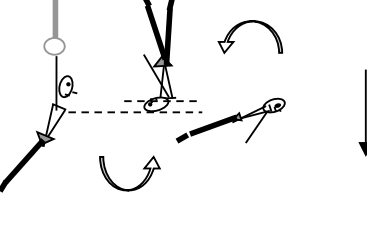
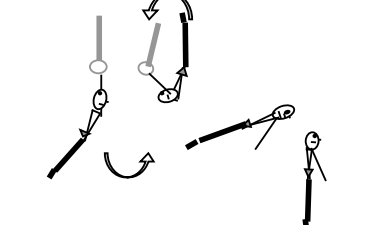
	19 basis	19 +		Aftrek
I	 <p>2 sec. streksteun 2 sec.</p>	 <p>2 sec. streksteun 2 sec. gevolgd door vluchtige hurksteun</p>	<p>Niveau 19: • Handen niet naast heupen</p> <p>Niveau 19+: • Handen niet naast heupen • Hurksteun niet aangehouden</p>	<p>0.30</p> <p>0.30 afwaarderen naar 19 basis</p>
II		 <p>Vanuit steun traject I duikelen tot vouwhang, omgekeerde hang</p>	<p>Automatisch niveau 19+</p> <p>Niveau 19+: • Gebogen benen</p>	<p>0.10-0.50</p>
III		 <p>2x achterzwaai</p>	<p>Automatisch niveau 19+</p> <p>Niveau 19+: • Duimen niet naar buiten gedraaid</p>	<p>0.30 (per keer)</p>
IV	 <p>2x voorzwaai voeten op ringhoogte</p>	 <p>2x voorzwaai tot omgekeerde hang</p>	<p>Niveau 19: • Pinken niet naar binnen gedraaid</p> <p>Niveau 19+: • Basis zwaai</p>	<p>0.30 (per keer)</p> <p>verfraaiing</p>
V	 <p>2 sec.</p> <p>Achterzwaai (#3) gevolgd door 3^e voorzwaai tot vouwhang, ruglingse hang 2 sec. loslaten en landing</p>	 <p>2 sec.</p> <p>Achterzwaai (#3) gevolgd door 3^e voorzwaai via omgekeerde hang komen tot vouwhang, ruglingse hang 2 sec. loslaten en landing</p>	<p>Niveau 19: • Hoofd in de nek • Hoofd in de nek</p> <p>Niveau 19+: • Hoofd in de nek</p>	<p>0.50 toegestaan</p> <p>0.50</p>

	18 basis	18 +		Aftrek
I	 <p>2 sec.</p> <p>streksteun 2 sec. gevolgd door vluchtige hurksteun</p>	 <p>2 sec.</p> <p>2 sec.</p> <p>streksteun 2 sec. gevolgd door hurksteun 2 sec.</p>	<p>Niveau 18:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hands niet naast heupen <p>Niveau 18+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hands niet naast heupen 	<p>0.30</p> <p>0.30</p>
II	 <p>2 sec.</p> <p>Streksteun 2sec, duikelen tot vouwhang</p>	 <p>2 sec.</p> <p>Streksteun 2sec. gevolgd door vluchtige hurksteun, duikelen tot vouwhang</p>	<p>Niveau 18:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <p>Niveau 18+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hands niet naast heupen 	<p>0.30</p>
III		 <p>2x achterzwaai</p>	<p><i>Automatisch niveau 18+</i></p> <p>Niveau 18+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duimen niet naar buiten gedraaid 	<p>0.30 (per keer)</p>
IV		 <p>2x voorzwaai tot omgekeerde hang</p>	<p><i>Automatisch niveau 18+</i></p> <p>Niveau 18+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basis zwaai 	<p>verfraaiing</p>
V		 <p>2 sec.</p> <p>Achterzwaai (#3) gevolgd door 3^e voorzwaai via omgekeerde hang komen tot vouwhang, ruglingse hang 2 sec. loslaten en landing</p>	<p><i>Automatisch niveau 18+</i></p> <p>Niveau 18+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek 	<p>0.50</p>

	17 basis	17+		Aftrek
I	 <p>2 sec. 2 sec.</p> <p>streksteun 2 sec. gevolgd door hurksteun 2 sec.</p>	 <p>2 sec. 2 sec.</p> <p>streksteun 2 sec. gevolgd door hoeksteun 2 sec.</p>	<p>Niveau 17:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handen niet naast heupen <p>Niveau 17+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handen niet naast heupen 	<p>0.30</p> <p>0.30 (per keer)</p>
II	 <p>2 sec. 2 sec. 2 sec.</p> <p>Streksteun 2sec. gevolgd door vluchtige hurksteun, duikelen tot vouwhang</p>	 <p>2 sec. 2 sec. 2 sec.</p> <p>Streksteun 2sec. gevolgd door hurksteun 2sec., duikelen tot vouwhang</p>	<p>Niveau 17:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handen niet naast heupen <p>Niveau 17+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handen niet naast heupen 	<p>0.30</p> <p>0.30</p>
III	 <p>2x achterzwaai</p>	 <p>2x achterzwaai voeten op hoofdhoogte</p>	<p>Niveau 17:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duimen niet naar buiten gedraaid <p>Niveau 17+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duimen niet naar buiten gedraaid 	<p>0.30 (per keer)</p> <p>0.30 (per keer)</p>
IV	 <p>2x voorzwaai tot omgekeerde hang</p>	 <p>2x basis zwaai</p>	<p>Niveau 17:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <p>Niveau 17+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	
V	 <p>Achterzwaai (#3) gevolgd door 3° voorzwaai via omgekeerde hang komen tot vouwhang, ruglingse hang 2 sec. loslaten en landing</p>	 <p>achterzwaai (#3) gevolgd door hurksalto a.o.</p>	<p>Niveau 17:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofd in de nek <p>Niveau 17+:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geen duidelijke stijging in de salto 	<p>0.50</p> <p>0.30-0.50</p>

		16 -	16 basis	16+
I				
			streksteun (2 sec.) hurksteun (2 sec.)	streksteun (2 sec.) hoeksteun (2 sec.)
II				
		streksteun (2 sec.) + vluchtige hurksteun	streksteun (2 sec.) + hurksteun (2 sec.)	streksteun (2 sec.) + hoeksteun (2 sec.)
III				
		2x achterzwaai	2x achterzwaai met voeten op hoofdhoogte	2x achterzwaai met voeten op ringhoogte
IV				
		2x omgekeerde hang	2x basiszwaai	2x zwaai met vastgezette arm-romphoek
V				
		ruglingse hang neerspringen	hurksalto (aw.)	spreidsalto (aw.)

Traject I	Aftrek
Niveau 16 basis ○ Houding niet aangehouden	0.5
Niveau 16+ ○ Houding niet aangehouden	0.5
Traject II	Aftrek
Niveau 16 - ○ Trainer mag helpen tot vouwhang ○ Houding niet aangehouden	0.5
Niveau 16 basis ○ Trainer mag helpen tot vouwhang ○ Houding niet aangehouden	0.5
Niveau 16+ ○ Trainer mag helpen tot vouwhang ○ Houding niet aangehouden	0.5
Traject III	Aftrek
Niveau 16 - ○ Lichaam niet bol	0.1 – 0.3
Niveau 16 basis ○ Lichaam niet bol	0.1 – 0.3
Niveau 16+ ○ Lichaam niet bol	0.1 – 0.3
Traject IV	Aftrek
Niveau 16 – ○ Sluiten van de schouderhoek	0.1 – 0.5
Niveau 16 basis ○ Sluiten van de schouderhoek	0.1 – 0.5
Niveau 16+ ○ Sluiten van de schouderhoek	0.1 – 0.5
Traject V	Aftrek
Niveau 16 – ○ Hoek in de heupen	0.1 – 0.5
Niveau 16 basis ○ Hoofd in de nek	0.5
Niveau 16+ ○ Hoofd in de nek	0.5

	15-	15 basis	15+
I	 <p>2 sec 2 sec</p> <p>streksteun (2 sec.) hurksteun (2 sec.)</p>	 <p>2 sec 2 sec</p> <p>streksteun (2 sec.) hoeksteun (2 sec.)</p>	 <p>2 sec 4 sec</p> <p>streksteun (2 sec.) hoeksteun (4 sec.)</p>
II	 <p>2 sec 2 sec</p> <p>streksteun (2 sec.) + hurksteun (2 sec.)</p>	 <p>2 sec 2 sec</p> <p>streksteun (2 sec.) + hoeksteun (2 sec.)</p>	 <p>2 sec 2 sec</p> <p>streksteun (2 sec.) + hoeksteun (2 sec.) gesloten heffen met voeten laag (2 sec.)</p>
III	 <p>2x achterzwaai met voeten op hoofdhoogte</p>	 <p>2x achterzwaai met voeten op ringhoogte</p>	 <p>2x achterzwaai heupen op ringhoogte</p>
IV	 <p>2x basiszwaai</p>	 <p>2x zwaai met vastgezette arm-romp hoek</p>	 <p>2x zwaai openen tot horizontaal</p>
V	 <p>hurksalto (aw.)</p>	 <p>spreidsalto (aw.)</p>	 <p>streksalto (aw.)</p>

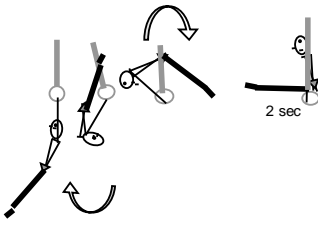
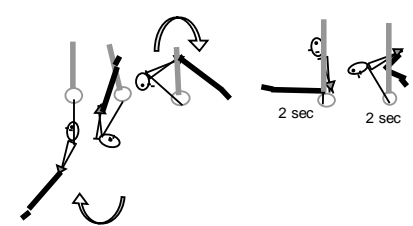
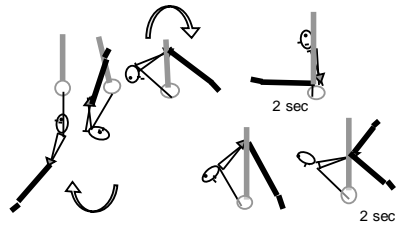
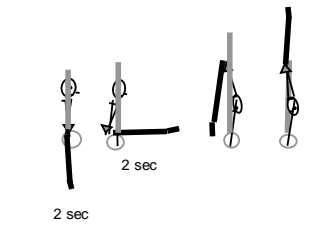
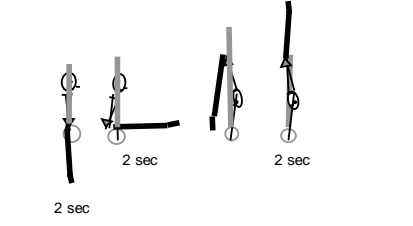
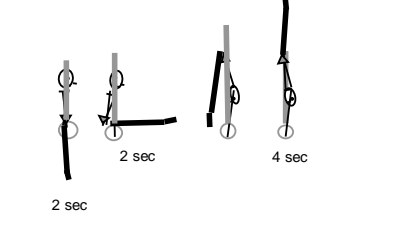

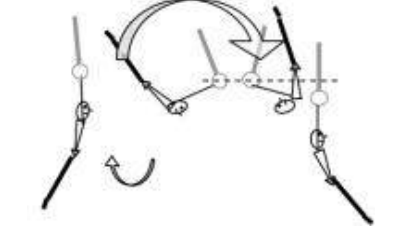
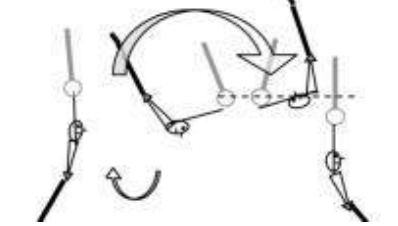
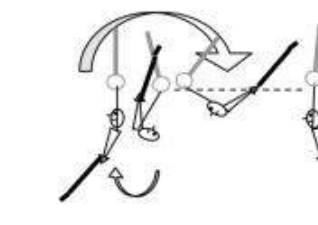
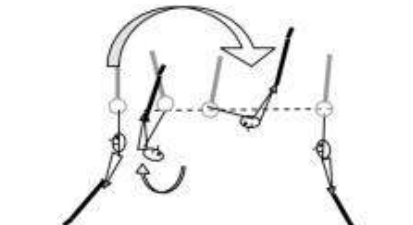

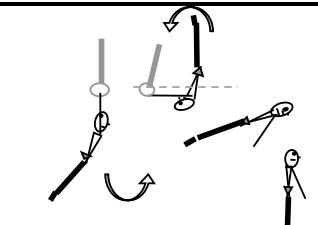
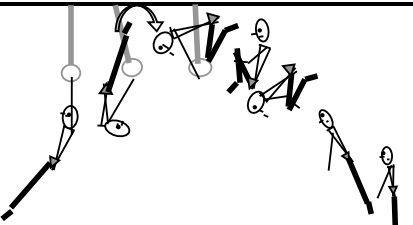
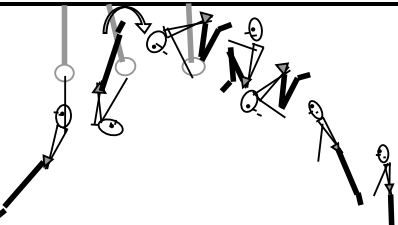
Traject I	Aftrek
Niveau 15 - ○ Houding niet aangehouden	0.5
Niveau 15 basis ○ Houding niet aangehouden	0.5
Niveau 15 + ○ Houding niet aangehouden	0.5
Traject II	Aftrek
Niveau 15 - ○ Trainer mag helpen tot vouwhang ○ Houding niet aangehouden	0.5
Niveau 15 basis ○ Trainer mag helpen tot vouwhang ○ Houding niet aangehouden	0.5
Niveau 15 + ○ Houding niet aangehouden	0.5
Traject III	Aftrek
Niveau 15 - ○ Lichaam niet bol	0.1 – 0.3
Niveau 15 basis ○ Lichaam niet bol	0.1 – 0.3
Niveau 15 + ○ Lichaam niet bol	0.1 – 0.3
Traject IV	Aftrek
Niveau 15 – ○ Sluiten van de schouderhoek	0.1 – 0.5
Niveau 15 basis ○ Sluiten van de schouderhoek	0.1 – 0.5
Niveau 15 + ○ Sluiten van de schouderhoek	0.1 – 0.5
Traject V	Aftrek
Niveau 15 – ○ Hoofd in de nek	0.5
Niveau 15 basis ○ Hoofd in de nek	0.5
Niveau 15 + ○ Hoofd in de nek	0.5

	14-	14 basis	14+
I	<p>streksteun (2 sec.) hoeksteun (2 sec.)</p>	<p>streksteun (2 sec.) hoeksteun (4 sec.)</p>	<p>stutrol - hoeksteun (2 sec.)</p>
II	<p>streksteun (2 sec.) + hoeksteun (2 sec.)</p>	<p>streksteun (2 sec.) + hoeksteun (2 sec.) gesloten heffen met voeten laag (2 sec.)</p>	<p>streksteun (2 sec.) + hoeksteun (2 sec.) heffen tot vluchtige handstand</p>
III	<p>2x achterzwaai met voeten op ringhoogte</p>	<p>2x achterzwaai heupen op ringhoogte</p>	<p>(via vouwhang-achterzwaai-voorzwaai) 2x gestrekte inloque uit zwaai</p>
IV	<p>2x zwaai met vastgezette arm-romp hoek</p>	<p>2x zwaai openen tot horizontaal</p>	<p>disloque uit zwaai</p>
V	<p>spreidsalto (aw.)</p>	<p>streksalto (aw.)</p>	<p>streksalto (a.w.) heupen boven ring hoogte</p>

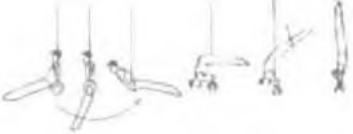

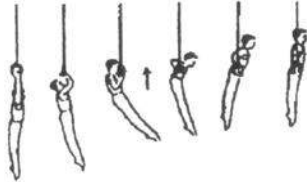

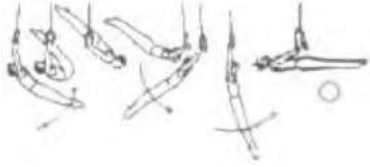
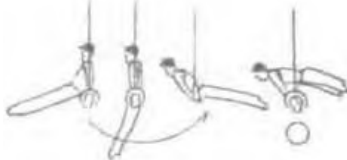
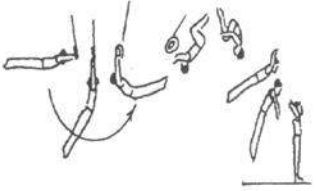
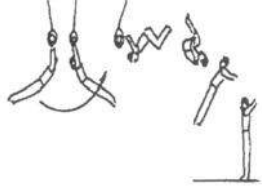
Traject I	Aftrek
Niveau 14 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Houding niet aangehouden 	0.5
Niveau 14 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Houding niet aangehouden 	0.5
Niveau 14 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Stutrol mag gehoekt of gehurkt ○ Houding niet aangehouden 	0.5
Traject II	Aftrek
Niveau 14 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Trainer mag helpen tot vouwhang ○ Houding niet aangehouden 	0.5
Niveau 14 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Houding niet aangehouden 	0.5
Niveau 14 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Houding niet aangehouden 	0.5
Traject III	Aftrek
Niveau 14 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Lichaam niet bol 	0.1 – 0.3
Niveau 14 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Lichaam niet bol 	0.1 – 0.3
Niveau 14 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen vouw/strek beweging ○ Holle houding in verticaal moment/hoofd in de nek 	0.1 – 0.3 0.5
Traject IV	Aftrek
Niveau 14 – <ul style="list-style-type: none"> ○ Sluiten van de schouderhoek 	0.1 – 0.5
Niveau 14 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Sluiten van de schouderhoek 	0.1 – 0.5
Niveau 14 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Heuphoek in de inlock 	0.1 – 0.5
Traject V	Aftrek
Niveau 14 – <ul style="list-style-type: none"> ○ Hoofd in de nek 	0.5
Niveau 14 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Hoofd in de nek 	0.5
Niveau 14 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Hoofd in de nek 	0.5

	13-	13 basis	13+
I	<p>streksteun (2 sec.) hoeksteun (4 sec.)</p>	<p>stutrol - hoeksteun (2 sec.)</p>	<p>stutrol - hoeksteun (2 sec.) mini boven balans (2 sec.)</p>
II	<p>streksteun (2 sec.) + hoeksteun (2 sec.) gesloten heffen met voeten laag (2 sec.)</p>	<p>streksteun (2 sec.) + hoeksteun (2 sec.) heffen tot vluchtige handstand</p>	<p>streksteun (2 sec.) + hoeksteun (2 sec.) heffen tot handstand (2 sec.)</p>
III	<p>2x achterzwaai heupen op ringhoogte</p>	<p>(via vouwhang-achterzwaai-voorzwaai) 2x gestrekte inloque uit zwaai</p>	<p>(via vouwhang-achterzwaai-voorzwaai) 2x gestrekte inloque uit zwaai met lichte stijging schouders</p>
IV	<p>2x zwaai openen tot horizontaal</p>	<p>disloque uit zwaai</p>	<p>2x disloque uit zwaai met lichte stijging schouders</p>
V	<p>strek salto (a.w.)</p>	<p>strek salto (a.w.) heupen boven ring hoogte</p>	<p>dubbel salto (a.w.)</p>

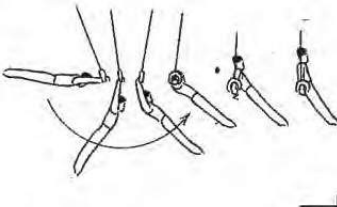
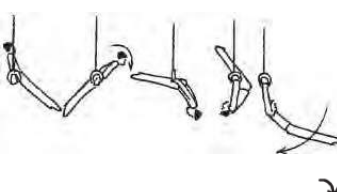
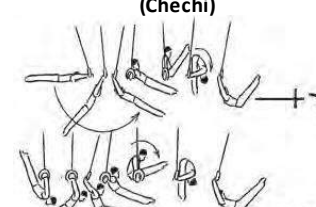

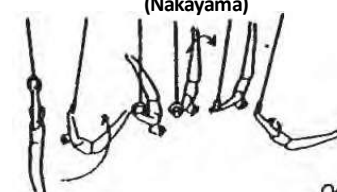
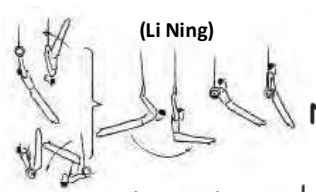

Traject I	Aftrek
Niveau 13 - ○ Houding niet aangehouden	0.5
Niveau 13 basis ○ Stutrol mag gehoekt of gehurkt ○ Houding niet aangehouden	0.5
Niveau 13 + ○ Stutrol mag gehoekt of gehurkt ○ Houding niet aangehouden	0.5
Traject II	Aftrek
Niveau 13 - ○ Houding niet aangehouden	0.5
Niveau 13 basis ○ Houding niet aangehouden	0.5
Niveau 13 + ○ Houding niet aangehouden	0.5
Traject III	Aftrek
Niveau 13 - ○ Lichaam niet bol	0.1 – 0.3
Niveau 13 basis ○ Geen vouw/strek beweging ○ Holle houding in verticaal moment/hoofd in de nek	0.1 – 0.3 0.5
Niveau 13 + ○ Geen vouw/strek beweging ○ Holle houding in verticaal moment/hoofd in de nek	0.1 – 0.3 0.5
Traject IV	Aftrek
Niveau 13 – ○ Sluiten van de schouderhoek	0.1 – 0.5
Niveau 13 basis ○ Heuphoek in de inlock	0.1 – 0.5
Niveau 13 + ○ Heuphoek in de inlock	0.1 – 0.5
Traject V	Aftrek
Niveau 13 – ○ Hoofd in de nek	0.5
Niveau 13 basis ○ Hoofd in de nek	0.5
Niveau 13 + ○ Hoofd in de nek	0.5

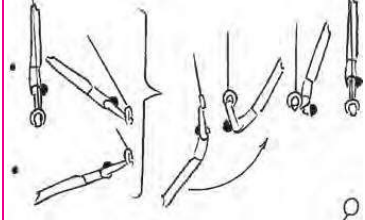
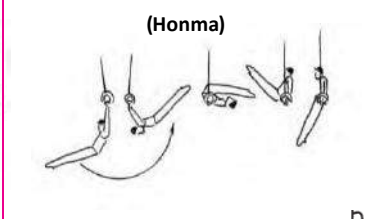
	12-	12 basis	12+
I	 <p>stutrol - hoeksteun (2 sec.)</p>	 <p>stutrol - hoeksteun (2 sec.) mini boven balans (2 sec.)</p>	 <p>stutrol - hoeksteun (2 sec.) gespreide boven balans (2 sec.)</p>
II	 <p>streksteun (2 sec.) + hoeksteun (2 sec.) heffen tot vluchtige handstand</p>	 <p>streksteun (2 sec.) + hoeksteun (2 sec.) heffen tot handstand (2 sec.)</p>	 <p>streksteun (2 sec.) + hoeksteun (2 sec.) heffen tot handstand (4 sec.)</p>
III	 <p>(via vouwhang-achterzwaai-voorzwaai) 2x gestrekte inloque uit zwaai</p>	 <p>(via vouwhang-achterzwaai-voorzwaai) 2x gestrekte inloque uit zwaai met lichte stijging schouders</p>	 <p>(via vouwhang-achterzwaai-voorzwaai) 2x gestrekte inloque uit zwaai, in de 2e inloque schouders op / boven ringhoogte</p>
IV	 <p>disloque uit zwaai</p>	 <p>2x disloque uit zwaai met lichte stijging schouders</p>	 <p>2x disloque uit zwaai in de 2e disloque schouders op / boven ringhoogte</p>
V	 <p>streksalto (a.w.) heupen boven ring hoogte</p>	 <p>dubbel salto (a.w.)</p>	 <p>dubbel puck salto (a.w.) armen los van benen</p>

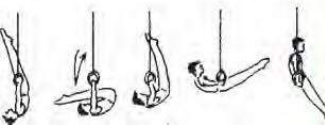
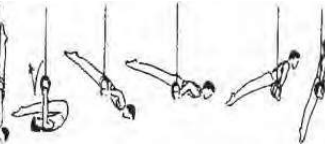
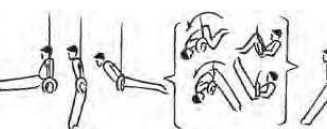
Traject I	Aftrek
Niveau 12 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Stutrol mag gehoekt of gehurkt ○ Houding niet aangehouden 	0.5
Niveau 12 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Stutrol mag gehoekt of gehurkt ○ Houding niet aangehouden 	0.5
Niveau 12 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Stutrol mag gehoekt of gehurkt ○ Houding niet aangehouden 	0.5
Traject II	Aftrek
Niveau 12 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Houding niet aangehouden 	0.5
Niveau 12 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Houding niet aangehouden 	0.5
Niveau 12 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Houding niet aangehouden 	0.5
Traject III	Aftrek
Niveau 12 - <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen vouw/strek beweging ○ Holle houding in verticaal moment/hoofd in de nek 	0.1 – 0.3 0.5
Niveau 12 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen vouw/strek beweging ○ Holle houding in verticaal moment/hoofd in de nek 	0.1 – 0.3 0.5
Niveau 12 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Geen vouw/strek beweging ○ Holle houding in verticaal moment/hoofd in de nek 	0.1 – 0.3 0.5
Traject IV	Aftrek
Niveau 12 – <ul style="list-style-type: none"> ○ Heuphoek in de inlock 	0.1 – 0.5
Niveau 12 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Heuphoek in de inlock 	0.1 – 0.5
Niveau 12 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Heuphoek in de inlock 	0.1 – 0.5
Traject V	Aftrek
Niveau 12 – <ul style="list-style-type: none"> ○ Hoofd in de nek 	0.5
Niveau 12 basis <ul style="list-style-type: none"> ○ Hoofd in de nek 	0.5
Niveau 12 + <ul style="list-style-type: none"> ○ Hoofd in de nek ○ Handen aan de schenen 	0.5 Waarde lager

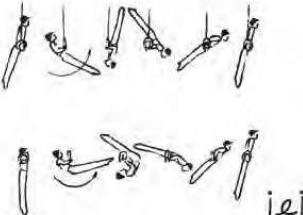
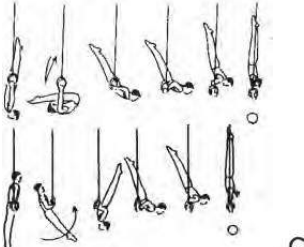
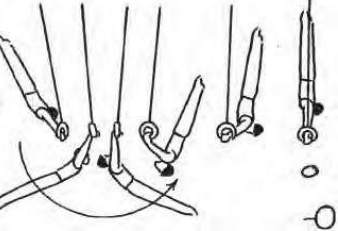
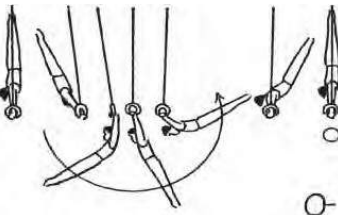
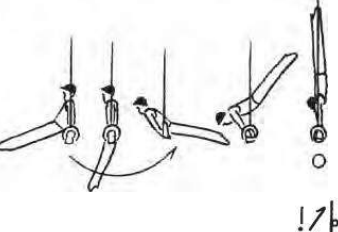
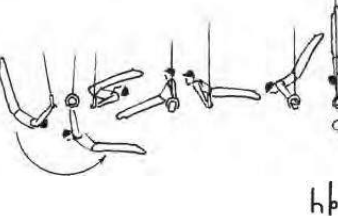
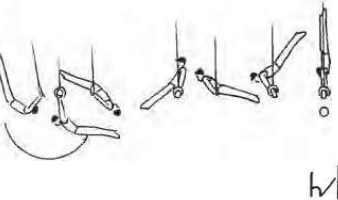
Nederlandse tA-elementen					
I	1. Honma gehurkt	2. Stutrol gehurkt	1. Steunzwaai naar handenstand met gebogen armen		
					
II	1. Schouderstand	2. Gelijkhandig opzetten tot steun	3. Plank voor met gespreide benen	4. vanuit ruglingse (2sec) langzaam terugkomen tot vouw hang	
					
III	1. Disloque direct door tot plank voor	2. vanuit steunzwaai naar bovenbalans met gespreide benen			
					
IV	1. Salto achterover gehurkt (ook met draai)	2. Salto voorover gehurkt (ook met draai)			
					

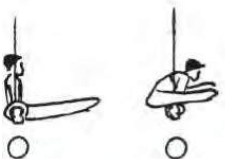

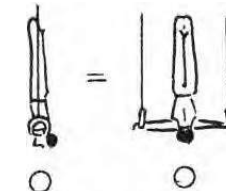
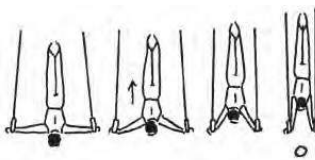
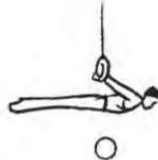
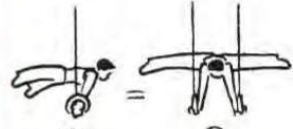
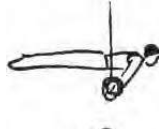
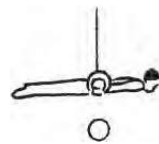
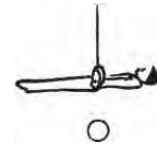
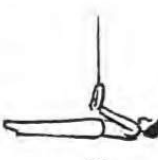
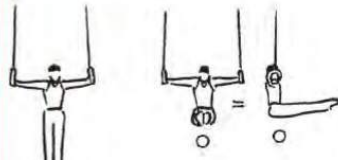

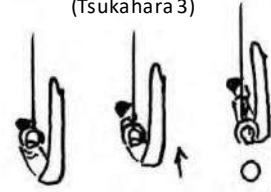
• verboden voor junioren

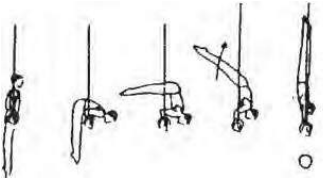

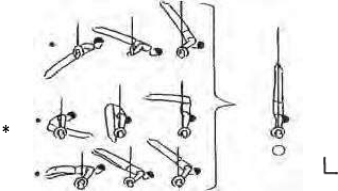

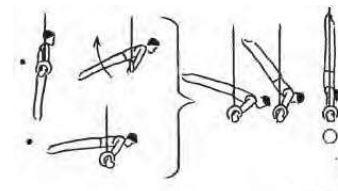
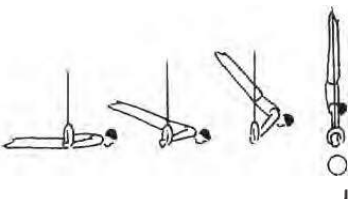
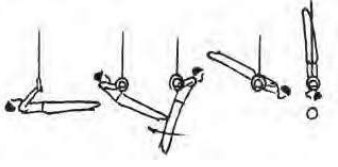
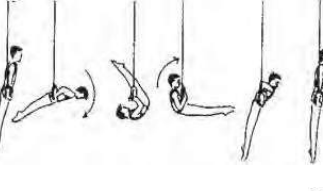
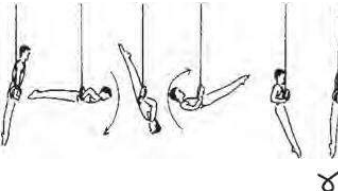
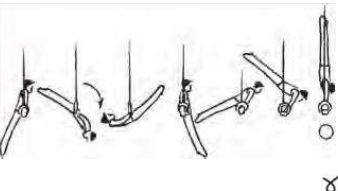
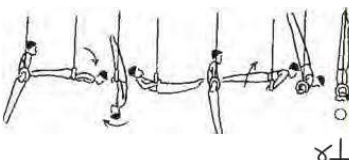
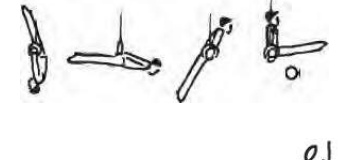
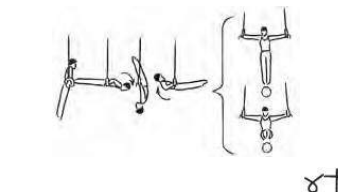
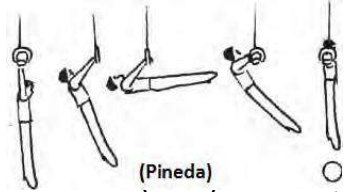
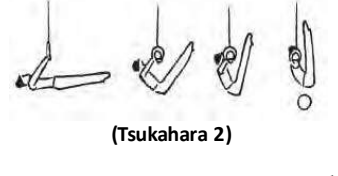
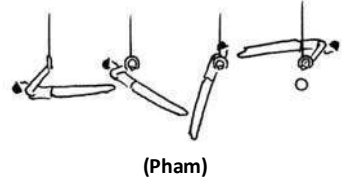
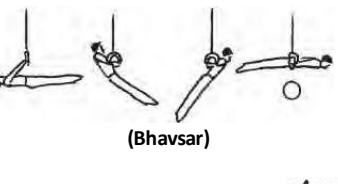
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Kip en zwaai elementen & zwaaien door of tot de handstand.					
<p>1. Vooropzet tot steun</p> 	<p>2.</p>	<p>3.</p>	<p>4.</p>	<p>5.</p>	<p>6.</p>
<p>7. Zwaai in rw in steun, uitrollen tot achterzwaai in hang.</p> 	<p>8. #1 direct gevolgd door uitrollen tot achterzwaai in hang (ook uit li ning)</p> <p>(Chechi)</p>  <p>(Csollány)</p> 	<p>9.</p>	<p>10.</p>	<p>11.</p>	<p>12.</p>
<p>13. Uit hang, onderzwaai met de schouders boven de ringen.</p> <p>(Nakayama)</p> 	<p>14.</p>	<p>15.</p>	<p>16.</p>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19.</p>	<p>20. Uit hang of steun, achterwaarts rollen tot ruglingse hang endan vooropzet tot steun.</p> <p>(Li Ning)</p>  <p>(Li Ning 2)</p> 	<p>21.</p>	<p>22.</p>	<p>23.</p>	<p>24.</p>

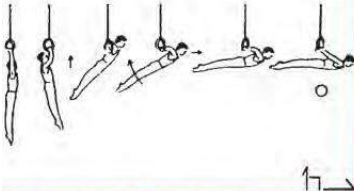
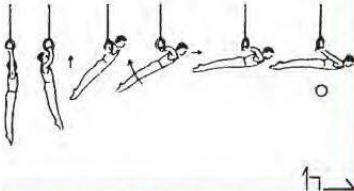
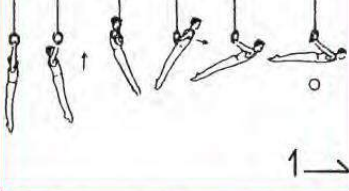
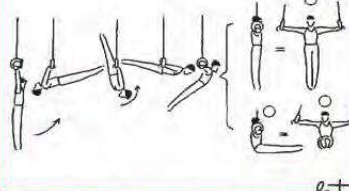
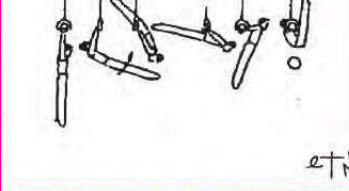

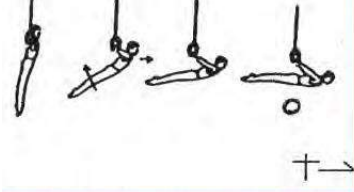
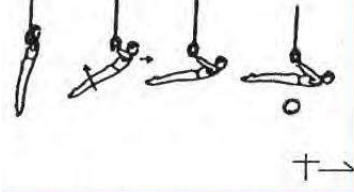
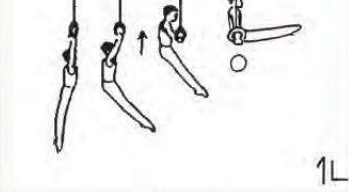
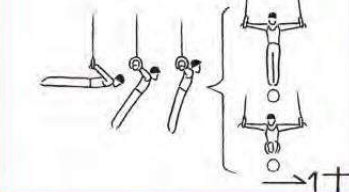
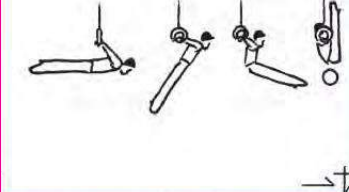
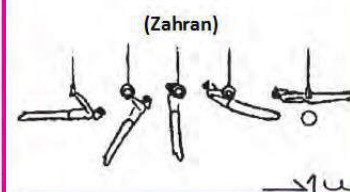
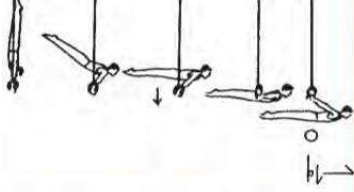
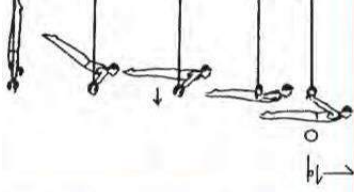
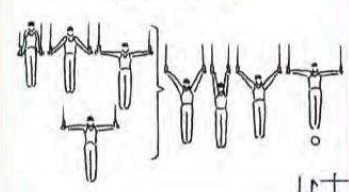
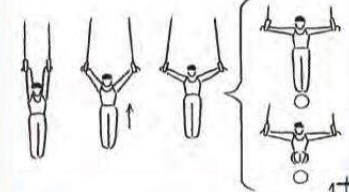
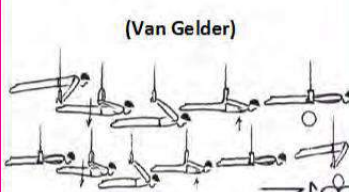

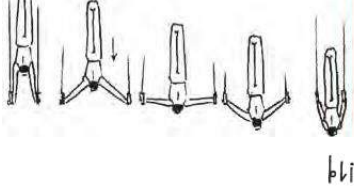
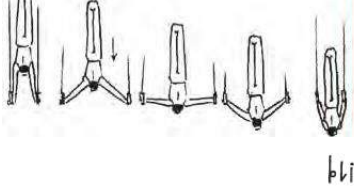

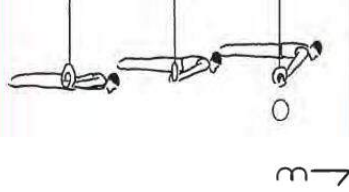
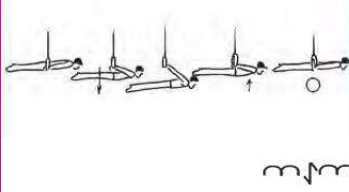
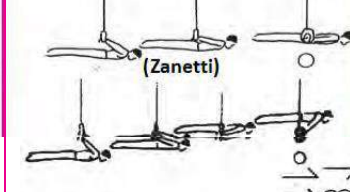
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Kip en zwaai elementen & zwaaien door of tot de handstand.					
<p>25. Uit hang stut gestrekt tot steun.</p>  <p>f!</p>	<p>26. Slinger voorwaarts door de handstand.</p> 	<p>27. Dubbel gehurkte rol rugwaarts tot hang.</p>  <p>(Guczoghy)</p>	<p>28. Dubbel gehoekte rol rugwaarts tot hang</p> 	<p>29. Dubbel gestrekte rol rugwaarts tot hang</p>  <p>(O'Neill)</p>	<p>30.</p>
<p>31. Disloque gehoekt of gestrekt</p>  <p>d</p>	<p>32. Stut tot gespreide hoeksteun met de benen steunend boven de ringen (2 s.)</p> <p>(Deltchev)</p>  <p>f</p>	<p>33.</p>	<p>34.</p>	<p>35.</p>	<p>36.</p>
<p>37. Achteropzet tot steun</p>  <p>+</p>	<p>38. Slinger rugwaarts door de handstand.</p>  <p>Q</p>	<p>39.</p>	<p>40.</p>	<p>41.</p>	<p>42.</p>
<p>43. Inloque gehoekt of gestrekt</p>  <p>l</p>	<p>44. Achterzwaai met salto vw tot steun.</p> <p>(Honma)</p>  <p>n</p>	<p>45. Honma gestrekt.</p>  <p>b</p>	<p>46.</p>	<p>47.</p>	<p>48.</p>

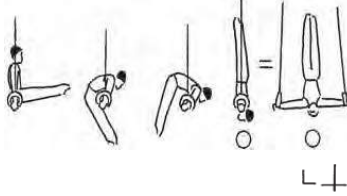
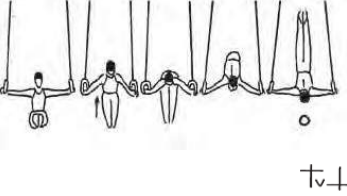
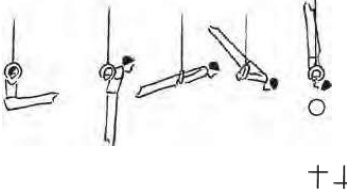
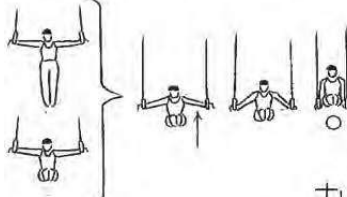
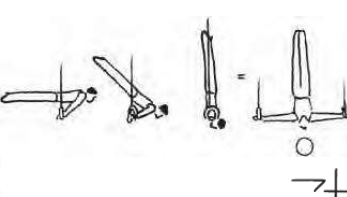
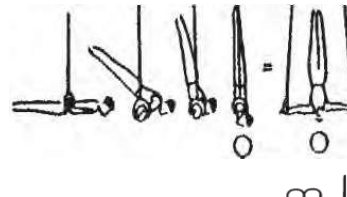
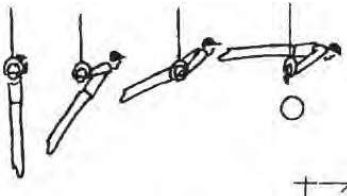
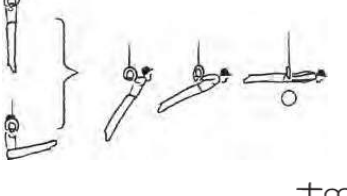
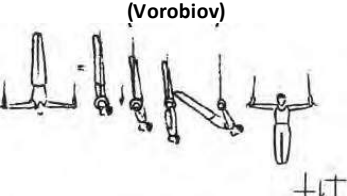
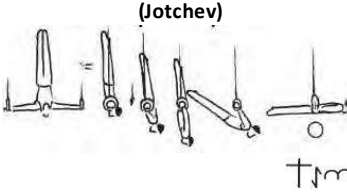
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Kip en zwaai elementen & zwaaien door of tot de handstand.					
<p>49. Langzaam inkogelen uit hang.</p>  <p>il</p>	<p>50.</p>	<p>51. Dubbel salto vw. gehurkt tot hang.</p> <p>(Yamawaki)</p>  <p>oo</p>	<p>52. Dubbel salto vw gehoekt of gestrekt tot hang.</p> <p>(Jonasson)</p>  <p>oo</p>	<p>53.</p>	<p>54.</p>
<p>55. Kip tot steun.</p>  <p>2</p>	<p>56.</p>	<p>57.</p>	<p>58.</p>	<p>59.</p>	<p>60.</p>
<p>61. Rugwaatse kip tot steun.</p>  <p>3</p>	<p>62. Rugwaartse kip met gestrekte armen tot steun.</p>  <p>3</p>	<p>63.</p>	<p>64.</p>	<p>65.</p>	<p>66.</p>
<p>67. In steun voorzwaai dalen tot achterzwaai in hang.</p>  <p>4</p>	<p>68. Achteropzet tot gespreide hoeksteun (2 s.)</p>  <p>5</p>	<p>69. In steun achterzwaai salto vw gehurkt of gehoekt tot steun.</p>  <p>oo</p>	<p>70.</p>	<p>71.</p>	<p>72.</p>

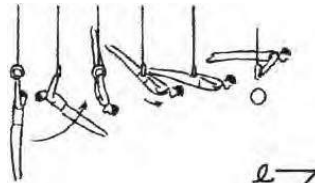
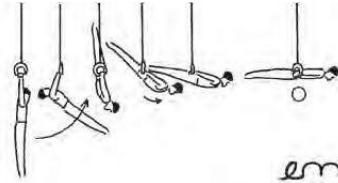
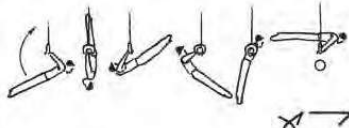
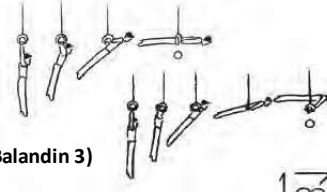

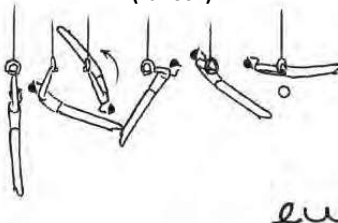
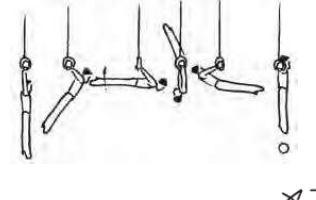
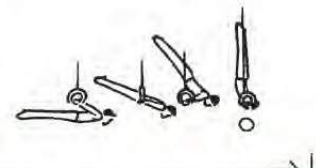
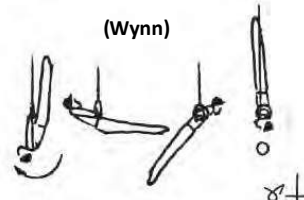
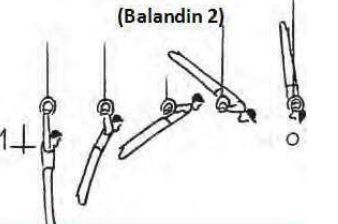
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG I: Kip en zwaai elementen & zwaaien door of tot de handstand.					
<p>73. In steun of breedtehang stutrol rugwaarts gehoekt of gestrekt tot steun.</p> 	<p>74.</p>	<p>75.</p>	<p>76.</p>	<p>77.</p>	<p>78.</p>
<p>79.</p>	<p>80. Rugwaartse kip of rol rugwaarts gestrekt tot handstand. (2 s.)</p> 	<p>81. Slingervw. met gestrekte armen tot handstand (2 s.)</p> 	<p>82.</p>	<p>83.</p>	<p>84.</p>
<p>85.</p>	<p>86.</p>	<p>87. Slinger rugwaarts met gestrekte armen tot handstand (2 s.)</p> 	<p>88.</p>	<p>89.</p>	<p>90.</p>
<p>91.</p>	<p>92. In steun zwaai achterwaarts tot handstand (2 s.)</p> 	<p>93. Honma gevolgd door zwaai naar handstand (2 s.)</p> 	<p>94. Honma gestrekt gevolgd door zwaai naar handstand (2 s.)</p> 	<p>95.</p>	<p>96.</p>

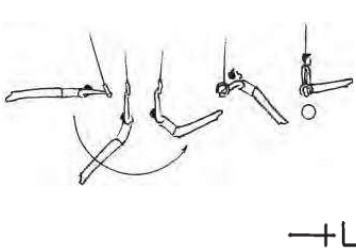
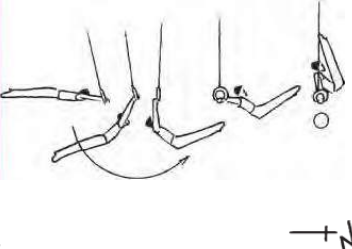
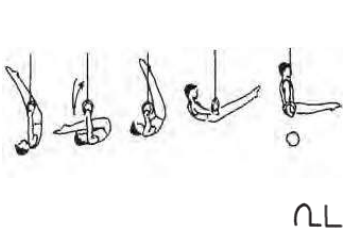
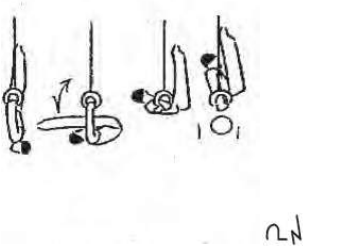
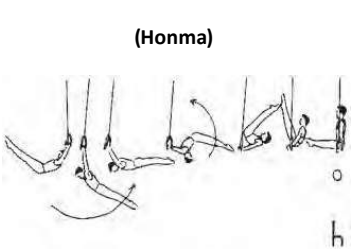
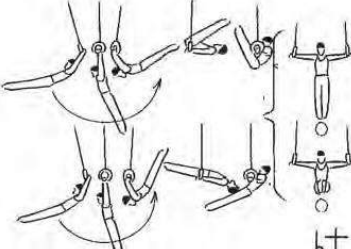
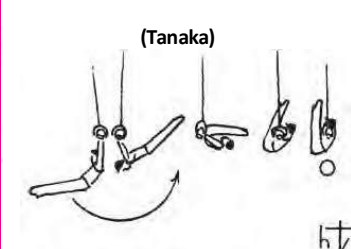
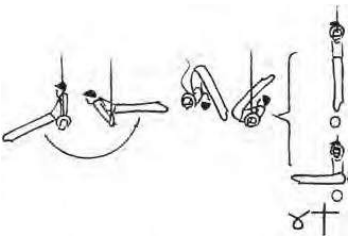
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	= 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Kracht- en houdingselementen (2 sec.)					
<p>1. Hoeksteun (2 s.) of gespreide hoeksteun (2 s.).</p>  <p style="text-align: right;">L ></p>	<p>2. Spitzwinkelstutz, spitz (2 s.)</p>  <p style="text-align: right;">N</p>	<p>3. Omekeerde breedte hang (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 rugwaarts (2 s.)</p>  <p style="text-align: right;">></p>	<p>8. Gespreide bovenbalans (2 s.)</p>  <p style="text-align: right;">></p>	<p>9. Bovenbalans (2 s.)</p>  <p style="text-align: right;">></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;"><</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;">† N</p>	<p>16.</p>	<p>17.</p>	<p>18.</p>
<p>19.</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.</p>	<p>24.</p>

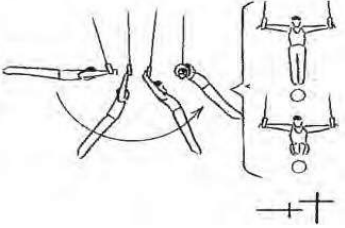
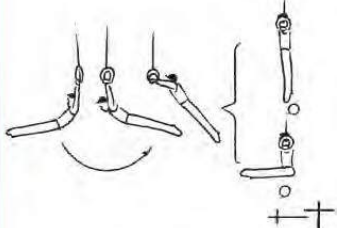
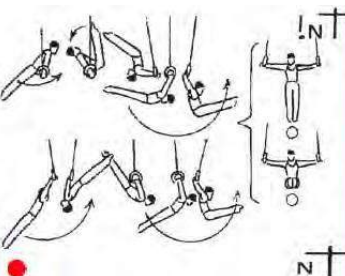
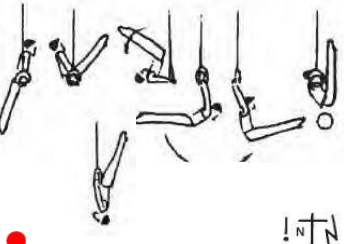
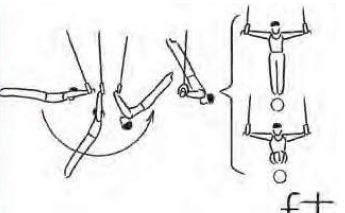
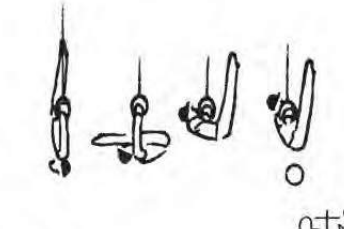
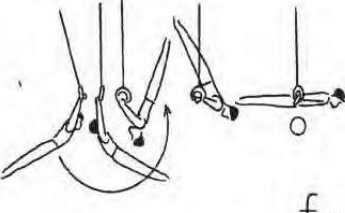
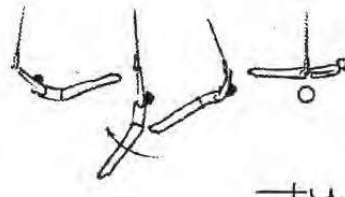
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Kracht- en houdingselementen (2 sec.)					
<p>25. Handstand heffen met gebogen armen en lichaam (2 s.).</p>  <p>-Ook met gespreide benen. </p>	<p>26. Handstand heffen met gestrekte armen en gebogen lichaam of gebogen armen en gestrekt lichaam. (2 s.).</p>  <p>* Ook met gespreide benen. </p>	<p>27. Handstand heffen met gestrekt lichaam en gestrekte armen (2 s.).</p> 	<p>28. Uit zwaluw heffen naar handstand met gestrekt lichaam en armen (2 s.).</p> 	<p>29. Pineda tot omgekeerde breedtehang (2 s.).</p> <p>(Petrounias)</p> 	<p>30.</p>
<p>31. Langzame rol vw. tot steun</p> 	<p>32. Langzame rol vw. gestrekt tot steun.</p> 	<p>33. Langzame rol vw. gestrekt en met gestrekte armen door naar handstand. (2 s.)</p> 	<p>34. Langzame rol vw. gestrekt en met gestrekte armen door naar omgekeerde breedtehang.(2 s.)</p> 	<p>35.</p>	<p>36.</p>
<p>37.</p>	<p>38. Langzame rol rw. met gestrekte armen en lichaam tot hoeksteun (2 s.).</p> 	<p>39. Langzame rol vw. met gestrekt lichaam (armen gestrekt of gebogen) tot (gehoekte) breedtehang (2 s.).</p> 	<p>40. Met gestrekte armen en lichaam door vluchtige plank voor opzetten tot (gehoekte) breedtehang (2 s.)</p> <p>(Pineda)</p> 	<p>41. Pineda tot spitz breedtehang (2 s.).</p> <p>(Tsukahara 2)</p> 	<p>42.</p>
<p>43.</p>	<p>44.</p>	<p>45.</p>	<p>46. Pinede door breedtehang tot bovenbalans (2 s.)</p> <p>(Pham)</p> 	<p>47. Met gestrekte armen en lichaam door vluchtige plank voor opzetten tot zwaluw (2 s.)</p> <p>(Bhavsar)</p> 	<p>48.</p>

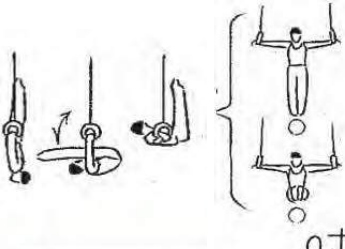
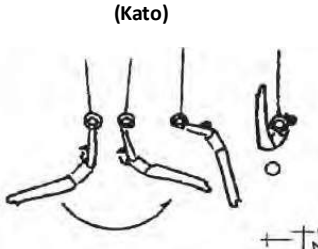
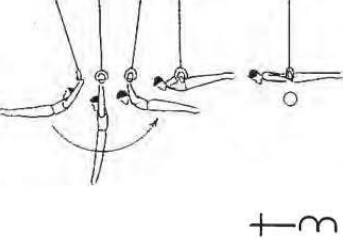
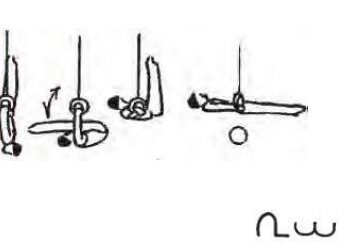
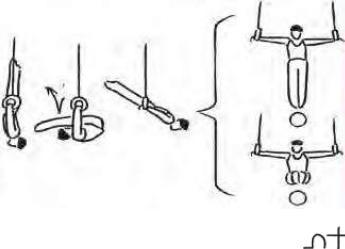
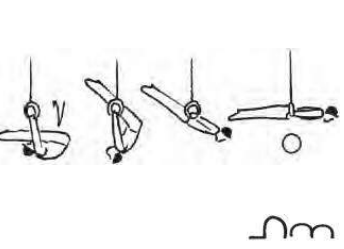
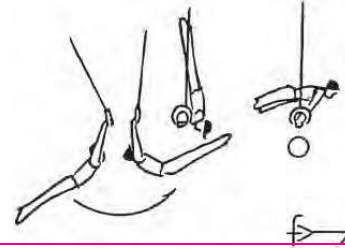
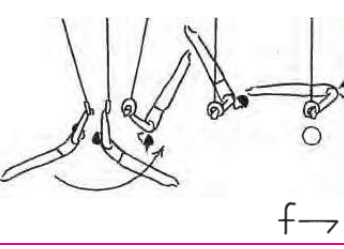
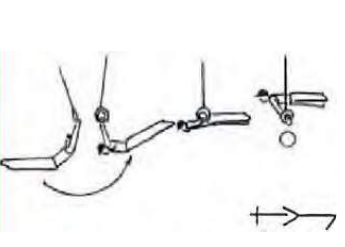
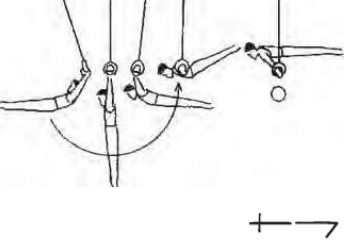
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Kracht- en houdingselementen (2 sec.)					
<p>49.</p> 	<p>50. Met gebogen armen optrekken tot plank achter (2 s.).</p> 	<p>51. Met gestrekte armen optrekken tot plank achter (2 s.).</p> 	<p>52. Langzame rol rw met gestrekte armen 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 breedtehang 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.</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> 

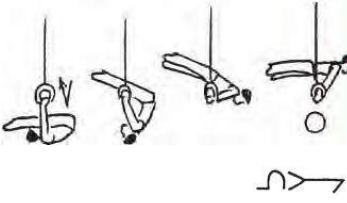
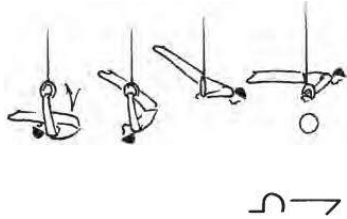
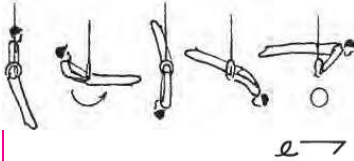
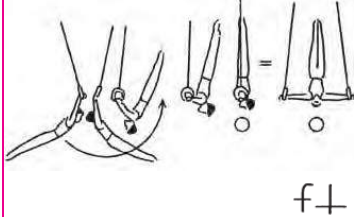
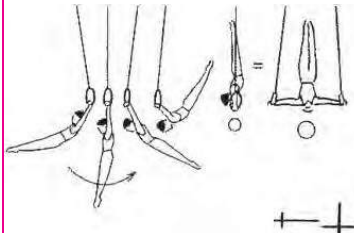
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Kracht- en houdingselementen (2 sec.)					
73.	74.	75. Vanuit hoeksteun opdrukken tot omgekeerde breedtehang (2 s.). 	76. Uit gehoekte breedtehang opdrukken tot omgekeerde breedtehang (2 s.). 	77. Uit breedtehang met gestrekt lichaam 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 (2 s.). (Vorobiov) 	95. Vanuit omgekeerde breedtehang langzaam dalen naar omgekeerde hang gevolgd door rugwaartse stutrol tot zwaluw (2 s.). (Jotchev) 	96.

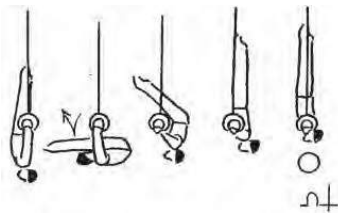
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG II: Kracht- en houdingselementen (2 sec.)					
97.	98.	99.	100.	<p>101. Langzame rol rw met gestrekte armen en lichaam tot bovenbalans (2 s.).</p> <p>(Yan Mijayoung)</p> 	<p>102. Langzame rol rugwaarts met gestrekte armen en lichaam tot zwaluw (2 s.,)</p> 
103.	104.	105.	<p>106. Langzame rol vw gestrekt met gestrekte armen door breedtehang en opduwen tot breedtehang zonder door steun te gaan (2 s.)</p> <p>(Ng Kiu Chung 2)</p> 	<p>107. Uit hang optrekken tot zwaluw of bovenbalans (2 s.).</p> <p>(Balandin 1)</p>  <p>(Balandin 3)</p> 	<p>108. Azarian tot omgekeerde zwaluw (2 s.)</p> <p>(Tulloch)</p> 
109.	110.	111.	<p>112. Langzame rol vw met gestrekte armen en lichaam tot breedtehang, ook vanuit omgekeerde hang. (2 s.).</p> <p>(Davtyan)</p> 	113.	<p>114. Vanuit plank achter opdrukken met gestrekte armen en lichaam tot omgekeerde breedte hang (2 s.).</p> <p>(Carmona)</p> 
115.	116.	117.	118.	<p>119. Langzame rol vw met gestrekte armen en lichaam door breedtehang tot omgekeerde breedtehang (2 s.).</p> <p>(Wynn)</p> 	<p>120. Uit hang opdrukken met gestrekte armen tot omgekeerde breedtehang (2 s.)</p> <p>(Balandin 2)</p> 

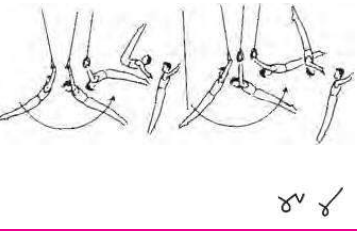
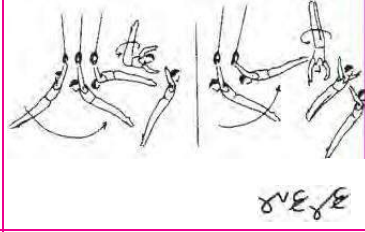
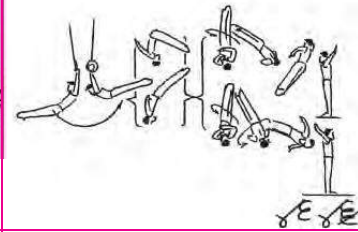
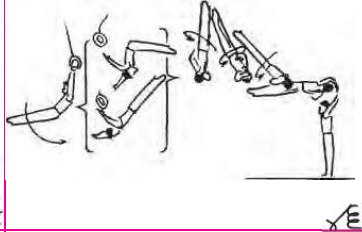
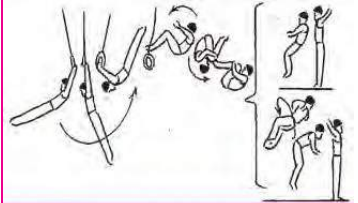
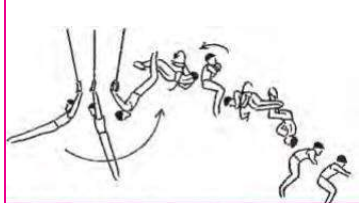

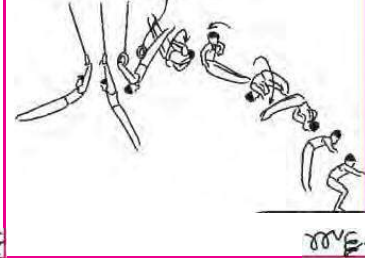
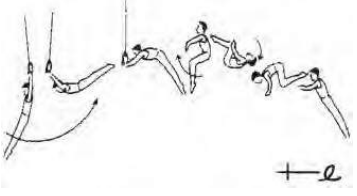
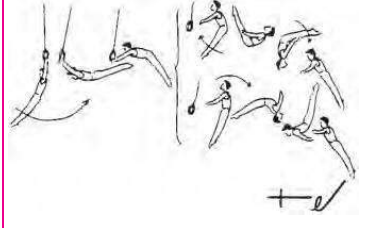
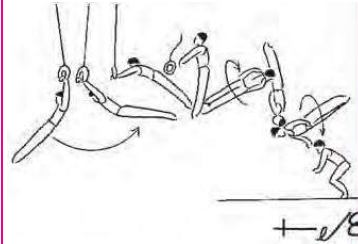
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Elementen tot krachthoudingen (2 sec.)					
1.	2. Vooropzet tot hoeksteun (2 s.) 	3. Vooropzet tot spitz (2 s.). 	4.	5.	6.
7.	8. Kip tot hoeksteun (2 s.). 	9. Kip tot spitz (2 s.). 	10.	11.	12.
13.	14. Achterzwaai tot salto vw gehoekt tot hoeksteun (2 s.). (Honma) 	15.	16. Salto vwtussen de ringen direct tot (gehoekte) breedtehang (2 s.). 	17. Salto vwtussen de ringen direct tot spitz breedtehang (2 s.). (Tanaka) 	18.
19.	20.	21.	22. Steunzwaai tot salto vw tot (gehoekte) breedtehang (2 s.). 	23.	24.

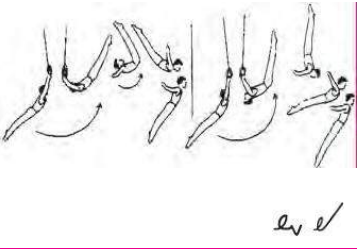
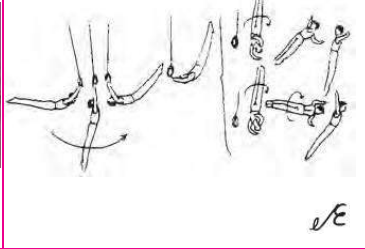
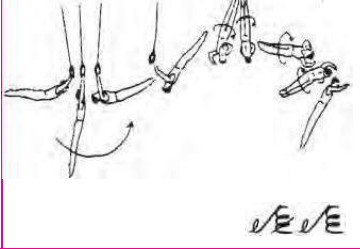
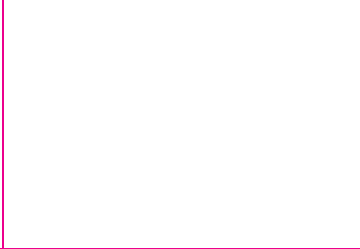
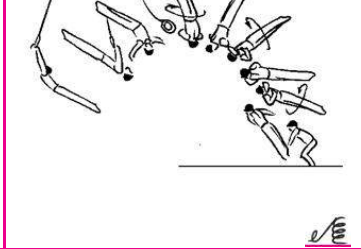
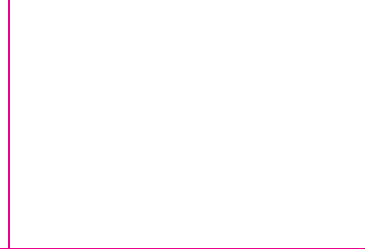

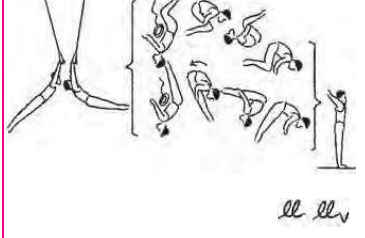
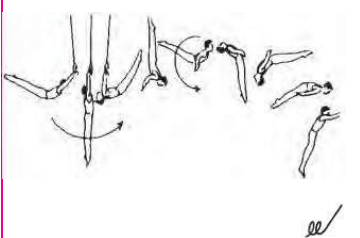


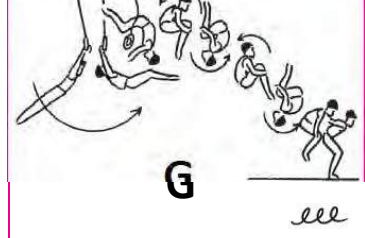


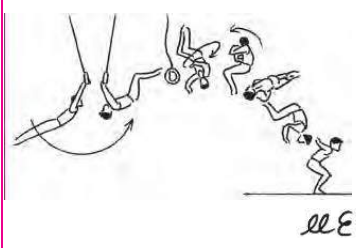
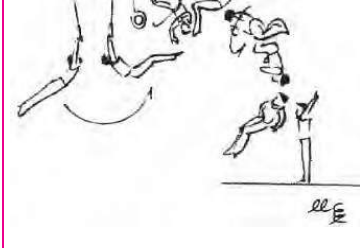
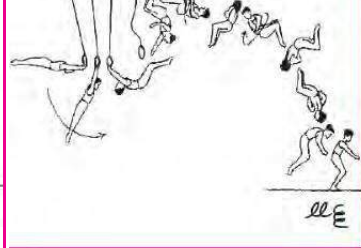
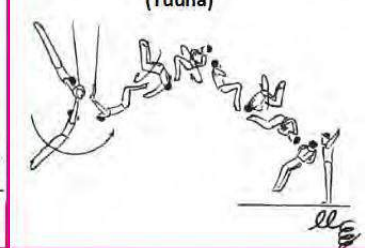


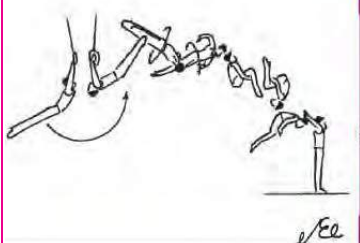
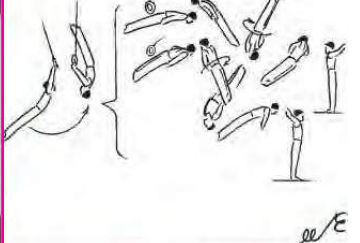

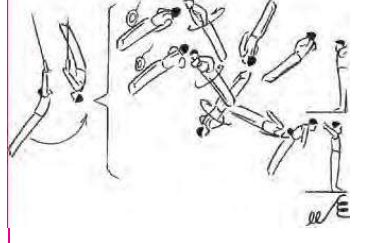
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Elementen tot krachthoudingen (2 sec.)					
25.	26.	27. Vooropzet tot (gehoekte) breedtehang (2 s.). 	28.	29.	30.
31.	32.	33. Achteropzet tot (gehoekte) breedtehang (2 s.). 	34.	35.	36.
37.	38.	39. Li ning of Li Ning 2 tot (gehoekte) breedtehang (2 s.). 	40. Li Ning of Li Ning 2 tot spitz breedtehang (2 s.). (Tsukahara) 	41.	42.
43.	44.	45. Stut tot (gehoekte) breedtehang (2 s.). 	46. Kip tot spitz breedtehang (2 s.). (Molinari) 	47. Stut tot zwaluw (2 s.). 	48. Vooropzet tot omgekeerde breedtehang (2 s.). (Rodrigues) 

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Elementen tot krachthoudingen (2 sec.)					
49.	50.	51. Kip tot (gehoekte) breedtehang (2 s.). 	52. Achteropzet tot spitz breedtehang (2 s.). (Kato) 	53. Achteropzet tot zwaluw (2 s.). 	54. Kip tot omgekeerde zwaluw (2 s.). 
55.	56.	57. Rugwaartse kip tot (gehoekte) breedtehang (2 s.). 	58.	59. Rugwaartse kip tot zwaluw (2 s.). 	60.
61.	62.	63. Stut tot gespreide bovenbalans (2s.). 	64. Stut tot gesloten bovenbalans (2 s.). 	65.	66.
67.	68.	69. Achteropzet tot gespreide bovenbalans (2 s.). 	70. Achteropzet tot bovenbalans (2 s.). 	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 tot krachthoudingen (2 sec.)					
73.	74.	75. Rugwaartse kip tot gespreide bovenbalans (2 s.). 	76. Rugwaartse kip tot geslotenbovenbalans (2 s.) 	77.	78.
79.	80.	81.	82. Stut rugwaarts vanuit steun tot bovenbalans (2 s.). 	83.	84.
85.	86.	87.	88. Stut met gestrekte armen tot omgekeerde breedtehang (2 s.). 	89.	90.
91.	92.	93.	94. Achteropzet tot omgekeerde breedtehang (2 s.). 	95.	96.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG III: Elementen tot krachthoudingen (2 sec.)					
97.	98.	99.	100. Rugwaartse kip tot omgekeerde breedtehang (2 s.). 	101.	102.
103.	104.	105.	106.	107.	108.
109.	110.	111.	112.	113.	114.
115.	116.	117.	118.	119.	120.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8
EG IV: Afsprongen					
<p>121. Salto vw gehoekt of gestrekt</p> 	<p>122. Salto vw gehoekt of gestrekt met 1/2 draai</p> 	<p>123. Salto vw gehoekt of gestrekt met 1/1 of 3/2 draai</p> 	<p>124. Salto vw gehoekt of gestrekt met 2/1 draai</p> 	<p>125.</p>	<p>126.</p>
<p>127.</p>	<p>128.</p>	<p>129. Dubbel salto vw gehurkt met of zonder 1/2 draai.</p> 	<p>130. Dubbel salto vw met 1/1 of 3/2 draai.</p> <p>(Fischer)</p> 	<p>131.</p>	<p>132.</p>
<p>133.</p>	<p>134.</p>	<p>135.</p>	<p>136. Dubbel salto vw gehoekt met of zonder 1/2 draai.</p> <p>(Balabanov)</p> 	<p>137. Dubbel salto vw gehoekt met 1/1 of 3/2 draai</p> 	<p>138.</p>
<p>139. Achteropzet met salto rw gehurkt</p> <p>(Köste)</p> 	<p>140. Achteropzet met salto rw gehoekt of gestrekt</p> 	<p>141. Achteropzet met salto rw gestrekt met 1/1 draai</p> 	<p>142.</p>	<p>143.</p>	<p>144.</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>145. Salto rw gehoekt of gestrekt</p>  <p><i>lv</i></p>	<p>146. Salto rw gestrekt met 1/2 of 1/1 draai</p>  <p><i>lv</i></p>	<p>147. Salto rw gestrekt met 3/2 of 2/1 draai.</p>  <p><i>lv</i></p>	<p>148.</p>  <p><i>lv</i></p>	<p>149. Salto rw gestrekt met 3/1 draai</p>  <p><i>lv</i></p>	<p>150.</p>  <p><i>lv</i></p>
<p>151.</p>  <p><i>lv</i></p>	<p>152. Dubbel salto rw gehurkt of gehoekt</p>  <p><i>ll</i></p>	<p>153. Dubbel salto rw gestrekt.</p>  <p><i>lv</i></p>	<p>154.</p>  <p><i>lv</i></p>	<p>155.</p>  <p><i>lv</i></p>	<p>156. Triple salto rw gehurkt</p>  <p>G <i>lll</i></p>
<p>157.</p>  <p><i>lv</i></p>	<p>158.</p>  <p><i>lv</i></p>	<p>159. Dubbel salto rw gehurkt met 1/2 of 1/1 draai</p>  <p><i>ll</i></p>	<p>160. Dubbel salto rw gehurkt met 3/2 draai.</p>  <p><i>ll</i></p>	<p>161. Dubbel salto rw gehurkt met 2/1 draai.</p>  <p><i>ll</i></p>	<p>162. Dubbel salto rw gehurkt met 5/2 draai (Tuuha)</p>  <p><i>ll</i></p>
<p>163.</p>  <p><i>lv</i></p>	<p>164.</p>  <p><i>lv</i></p>	<p>165. Salto rw gestrekt met 1/1 draai en salto rw gehurkt</p>  <p><i>lv</i></p>	<p>166. Dubbels salto rw gestrekt met 1/2 of 1/1 draai.</p>  <p><i>ll</i></p>	<p>167.</p>  <p><i>lv</i></p>	<p>168. Dubbel salto gestrekt met 3/2 of 2/1 draai.</p>  <p><i>ll</i></p>