Nationaal Turn Systeem
Reglement Bovenbouw
Turnen Heren



Waarderingsvoorschriften 2025

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

Internationale Turnbond

2025 -2028 Waarderingsvoorschriften

Goedgekeurd door het uitvoerend comité van de FIG
Juli 2025

en

Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

Landelijke Technische Commissie Turnen

Nationaal Turn Systeem Heren

voor

Wedstrijden in Nederland

Editie 2025

Juridische verwijzingen en andere aanwijzingen

De waarderingsvoorschriften zijn eigendom van de FIG.
Het Nationaal Turnsysteem heren is eigendom van de KNGU LTC Turnen

Vertaling en/of nadruk is niet toegestaan zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de FIG en de KNGU

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

This translation has been authorized by FIG, however: only the English version is 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.
Ook wanneer er vanuit de FIG updates worden doorgevoerd middels nieuwsbrieven (MTC Newsletters), dan gelden deze updates ook voor de Nederlandse Waarderingsvoorschriften

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

ONDER DANKZEGGING AAN

President	Arturs Mickevics	LAT
1e Vice-president	Jeff Thomson	CAN
2e Vice-president	Andrew Tombs	GBR
Lid	Yoon Soo Han	KOR
Lid	Julio Marcos Felipe	ESP
Lid	Dmitrii Andreev	RUS
Lid	Butch Zunich	USA
Athletes representative	Aljaz Pegan	SLO

Uitwerking en layout FIG Office

NEDERLANDSE VERTALING

Raymond Nankoe
Robert van Oort
Jasper Bootsma
Ruben Bakema
Ward Joosten
Jari van der Eijk
Rogier Hellenbrand
Gijan Koedood
Gerard Breed
Jean Wijnands
Arno Pluk
Johan van Nimwegen
Leonique Rijnen

Bovenbouw

Raymond Nankoe
Robert van Oort
René de Koster
Jean Wijnands
Hans Koolen
Paul Geeraets
Johan van Nimwegen

PROJECTMANAGEMENT EN REDACTIE

Raymond Nankoe	Projectmanagement
Robert van Oort	Uitwerking en Layout

AFKORTINGEN

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

VERSIEGESCHIEDENIS

Versienr.	Publicatiedatum	
1.0	Juli 2025	Eerste gepubliceerde versie
1.1	Oktober 2025	Fouten uit de eerste versie zijn gecorrigeerd en aanpassingen vanuit FIG Newsletter 1 zijn verwerkt.
1.2	Januari 2026	Fouten uit versie 1.1 zijn gecorrigeerd en aanpassingen vanuit FIG Newsletters 1, 2 en 3 zijn verwerkt.
1.3	September 2026	Fouten uit versie 1.2 zijn gecorrigeerd en aanpassingen vanuit FIG Newsletter 4 zijn verwerkt.

Inhoudsopgave

DEEL I REGELS VOOR DEELNEMERS AAN WEDSTRIJDEN

Sectie 1 - Doel
Artikel 1
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 – gedrag van de coach
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
Artikel 5.5.2 - Functie secretarissen
Artikel 5.6 - Zitplaats juryleden
Artikel 5.7 - Jury eed (FIG TR 7.12)
Artikel 5.8 - Vernoeming nieuwe elementen binnen het herenturnen

DEEL II - BEOORDELING VAN DE OEFENINGEN

Sectie 6 - Beoordeling van de oefeningen
Artikel 6.1 - Algemene regels
Artikel 6.2 - Bepaling eindscore
Artikel 6.3 - Te korte oefeningen
Sectie 7 - Regels m.b.t. D-score
Artikel 7.1 - Moeilijkheid
Artikel 7.2 - Elementgroepen en afsprongeisen
Artikel 7.3 - Verbindingsbonus
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. samenstelling van de oefening
Artikel 9.4 - Aftrekken E-jury

DEEL II A - Waarderingsvoorschriften voor de niveaus 6, 5, 4, 3, 2 en 1 en FIG jeugd Keuze oefenstof

Deel III - Toestellen

Sectie 10 - Vloer (FX)
Artikel 10.1 - Beschrijving oefeningen
Artikel 10.2 - Inhoud en samenstelling
Artikel 10.3 - Specifieke aftrekken voor vloer

Sectie 11 - Paard-Voltige (PH)
Artikel 11.1 - Beschrijving oefeningen
Artikel 11.2 - Inhoud en samenstelling
Artikel 11.3 - Specifieke aftrekken voor paard-voltige

Sectie 12 - Ringen (SR)
Artikel 12.1 - Beschrijving oefeningen
Artikel 12.2 - Inhoud en samenstelling
Artikel 12.3 - Specifieke aftrekken voor ringen

Sectie 13 - Sprong (VT)
Artikel 13.1 - Beschrijving oefeningen
Artikel 13.2 - Inhoud en samenstelling
Artikel 13.3 - Specifieke aftrekken voor sprong

Sectie 14 - Brug (PB)
Artikel 14.1 - Beschrijving oefeningen
Artikel 14.2 - Inhoud en samenstelling
Artikel 14.3 - Specifieke aftrekken voor brug

Sectie 15 - Rekstok (HB)
Artikel 15.1 - Beschrijving oefeningen
Artikel 15.2 - Inhoud en samenstelling
Artikel 15.3 - Specifieke aftrekken voor rekstok

Deel IV - Bijlagen
1. - Profielelementen voor niveau FIG Jeugd

Deel I: Regels met betrekking tot wedstrijden en deelnemers

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

Sectie 2 Regels met betrekking tot deelnemers

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

Overtreding	Aftrek
Overtredingen in gedrag	
Kledingvoorschriften (Art. 2.3)	0.30 van de eindscore (één keer per wedstrijd) door de jurysupervisor [1]
Niet respecteren van de officiële warming up-tijd of de 2 warming up-sprongen	0.30 van de eindscore door het D1-jurylid
Niet presenteren bij het D1-jurylid voor of na de oefening	0.30 voor elke keer van de eindscore door jury D1
Overschrijden van 30 seconden voor aanvang van de oefening	0.30 van de eindscore door jury D1
Overschrijden van 60 seconden voor aanvang van de oefening	Oefening is beëindigd
Overschrijden van 30 seconden bij het vervolgen van de oefening na een val	0.30 van de eindscore door jury D1
Overschrijden van 60 seconden bij het vervolgen van de oefening na een val	Oefening wordt beëindigd met de val
Opnieuw betreden van het podium na de oefening	0.30 van de eindscore door jury D1
Ander ongedisciplineerd of overschrijdend gedrag	0.30 van de eindscore door jury D1
Toestelovertredingen	
Ongeoorloofde aanwezigheid van een coach	0.50 van de eindscore door jury D1
Onjuist gebruik van magnesium en/of beschadiging van het toestel inclusief het nat maken van het toestel (met uitzondering van brug)	0.50 van de eindscore door jury D1
Ongeoorloofd gebruik van extra matten of het weglaten van matten waar dit verplicht is	0.50 van de eindscore door jury D1
Coach verplaatst de mat tijdens de oefening	0.50 van de eindscore door jury D1
Veranderen van de hoogte van het toestel zonder toestemming	0.50 van de eindscore door jury D1
Herschikken of verwijderen van veren van de springplank	0.50 van de eindscore door jury D1

Overtreding	Aftrek
Andere individuele aftrekken	
Verlaten van de wedstrijdvloer zonder toestemming en niet terugkomen om de wedstrijd af te maken	Diskwalificatie van de rest van de wedstrijd (door de jurysupervisor)[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
Team aftrekken	
Teamdeelnemer(s) turnen in de verkeerde volgorde	1.0 van de totale teamscore aan het betreffende toestel (door de jurysupervisor)
Het niet respecteren van de officiële warming-up tijd	Voor elke keer 1.0 van de team score (door de jurysupervisor)
Overtreding tegen de kledingvoorschriften tijdens de teamwedstrijd	1.0 van de totale teamscore, eenmaal per wedstrijd door de jurysupervisor

[1] Conform het Huishoudelijk regelement van de KNGU en het Technisch Reglement Turnen is voor Nederlandse wedstrijden de wedstrijdleiding samen met de jurysupervisor verantwoordelijk voor reglementaire straffen

Deel II Waarderingsvoorschriften

Sectie 6 De waardering van wedstrijdoefeningen

Artikel 6.1 – Algemene regels

1. Er zijn twee aparte scores voor elk toestel, de D- en de E-score.
   - De D-jury bepaalt de D-score (difficulty) aan de hand van de inhoud van een oefening. De E-jury bepaalt de E-score (execution) aan de hand van de presentatie van de oefening gerelateerd aan de samenstellingseisen, techniek en de lichaamshouding.
   - De D-score is een optelling van:
     - De som van de moeilijkheidswaarde van 8 elementen, namelijk de 7 elementen met de hoogste waarde, met een maximum van 4 elementen uit dezelfde elementgroep, plus de waarde van de afsprong. Dit geldt ook voor vloer.
       Als het jurylid de 7 tellende elementen moet kiezen uit elementen van dezelfde waarde maar van verschillende elementgroepen, moet het jurylid ze tellen in het voordeel van de turner.

       Voorbeeld 1:

I	I	II	III	III	III	III	II	II	IV
A	B	B	B	B	B	C	E	C	D
	B		***B***	***B***	***B***	***C***	***E***	***C***	***D***

       Voorbeeld 2: Vloer

II	II	I	I	IV	II	III	II	IV	III
A	D	B	D	B	D	D	D	D	C
	D	***B***	***D***		***D***	***D***	***D***	***D***	***C***

       De dikgedrukte letters zijn de tellende elementen

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

     De E-score is op de volgende manier berekend:
     7 E-scores: het gemiddelde van de middelste 3
     5 E-scores: het gemiddelde van de middelste 3
     4 E-scores: het gemiddelde van de middelste 2
     3 E-scores: het gemiddelde van de 3
     2 E-scores: het gemiddelde van de 2

Artikel 6.2 – Het bepalen van de eindscore

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

Artikel 6.3 – Te korte oefeningen

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

Aantal elementen	Neutrale aftrek
8	0
7	0
6	0
5	3.0
4	4.0
3	5.0
2	6.0
1	7.0
0	10.0

Sectie 7 – Regels met betrekking tot de D-score

Artikel 7.1 – Moeilijkheid

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

Waardedeel	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Waarde	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00

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

Artikel 7.2 – Elementgroep- en afsprong eisen

1. Met deze beoordelingscategorie beoordeelt de D-jury de bewegingspatronen, welke bedoeld zijn om meer variatie van bewegingen in de samenstelling van de oefening te krijgen.
2. Elk toestel, behalve vloer, heeft drie elementgroepen die aangeduid worden met I, II en III, en een afsprong groep aangeduid met IV. Vloer heeft vier elementgroepen.
3. De turner moet in zijn oefening ten minste één element van elk van de drie elementgroepen opnemen, en elk van de vier elementgroepen op vloer.
4. Elk element kan maar één elementgroep vervullen, namelijk die elementgroep waar het onder opgenomen is in de moeilijkheidstabellen.
5. Het vervullen van een elementsgroepseis met een D-element of hoger, binnen de 7 tellende elementen (8 op vloer), wordt beloond met 0.50 punt door de D-jury per elementgroep.
6. Het vervullen van een elementsgroepseis met een A-, B- of C-element wordt beloond met 0.30 punt door de D-jury per elementgroep. Behalve voor elementgroep I, die met elk element met elke waarde beloond wordt met 0.50
7. Elke oefening moet eindigen met een afsprong die is opgenomen in de afspronggroep. (Zie sectie 10 en 13 voor specifieke regels voor vloer en sprong).

8. Met betrekking tot de afsprong groep geldt de volgende regel:
   De waarde voor de afsprong groep is gelijk aan de waarde van de afsprong met een maximum van 0.5. Voorbeeld: een afsprong met waarde F krijgt 0.6 voor de moeilijkheid van het element en 0.5 voor de afsprong groep. Deze regel geldt NIET voor vloer.
9. Een stick landing na de afsprong van minimaal C-waarde (ook bij sprongen met een of meerdere salto's) wordt beloond met 0.1 bonus door de D-jury, behalve op voltige. Overige aftrekken als geopende benen bij de landing, armzwaaien en gebrek aan strekking voor de landing, hebben geen invloed op de stick bonus. Als de hielen of de tenen opgetild worden om het evenwicht te bewaren, zal de stick bonus niet toegekend worden.

Artikel 7.3 – Verbindingsbonus

1. Met deze beoordelingscategorie 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 enkele toestellen.
2. De verbindingsbonus mag alleen worden toegekend als elementen van hoge waarde in directe aansluiting worden uitgevoerd zonder een val.

Artikel 7.4 – Beoordeling door de D-jury

1. De D-jury is verantwoordelijk voor het beoordelen van de inhoud van de oefening en het vaststellen van de correcte D-score voor elk toestel zoals beschreven staat in secties 10 t/m 15. Met uitzondering van omstandigheden die in artikel 7.4 genoemd staan, is de D-jury verplicht elk toegestaan element te erkennen en te waarderen als deze correct uitgevoerd is.
2. Van de turner wordt verwacht dat hij alleen elementen in zijn oefening opneemt die hij esthetisch en technisch beheerst en volledig veilig kan uitvoeren. Zeer slecht uitgevoerde elementen zullen niet erkend worden door de D-jury en zullen door de E-jury bestraft worden.
3. Elk element is met een perfecte eindpositie en uitvoering beschreven.
4. Een element dat niet erkend is door de D-jury krijgt geen waarde.
5. Een element zal niet erkend worden door de D-jury als het significant afwijkt van de beschreven uitvoering. Een element zal niet worden erkend om onder andere de volgende redenen:
   a. Op vloer, als het element begonnen wordt volledig buiten de belijning van de vloer (zie artikel 10.2.1.3a).
   b. Op sprong, als een ongeldige sprong wordt uitgevoerd zoals beschreven is in sectie 13.
   c. Op rek, als een element is uitgevoerd met of vanaf de voeten op de rekstok (zie sectie 15).
   d. Op elk toestel, als een krachthouding wordt uitgevoerd met gespreide benen wanneer dat niet opgenomen is in de waardentabellen.
   e. Als een element in de uitvoering dusdanig is gewijzigd dat het niet te herleiden valt naar een element dat opgenomen is in de waardentabellen (zie ook Appendix A.3i).
      i. Een krachtelement dat nagenoeg volledig wordt uitgevoerd met zwaai of vice versa.

ii. Een element met een gestrekte houding dat duidelijk gehurkt of gehoekt wordt uitgevoerd, of vice versa. In dit geval krijgt het element de waarde van het element dat is uitgevoerd.
iii. Een krachtelement dat normaliter met gesloten benen uitgevoerd dient te worden maar met gespreide benen wordt uitgevoerd.
iv. Een krachthouding die met duidelijk gebogen armen wordt uitgevoerd
v. Op ringen, een element in of tot handstand waarbij met de benen of voeten tegen de kabels gesteund wordt.

f. Als een element wordt uitgevoerd met assistentie van een vanger.
g. Als de turner van of op het toestel valt tijdens een element, of dat element op een andere wijze onderbreekt.
h. Als de turner van of op het toestel valt tijdens het uitvoeren van een element zonder een eindpositie te hebben bereikt waarbij een vervolg met minimaal een zwaai mogelijk zou zijn geweest.
i. Als een houdingselement niet wordt aangehouden.
j. Als het heffen of zakken naar een element wordt geïnitieerd vanuit een krachthouding die niet erkend is.
k. Op de meeste toestellen, als een element met draaien wordt uitgevoerd met een over- of onder rotatie van >90 graden, of als een zwaai element is uitgevoerd met een afwijking van >45 graden van de perfecte eindpositie (zie ook Appendix A.3.i). In sommige gevallen (zoals op sprong), kan een onder rotatie van >90 graden resulteren in het toekennen van een andere waarde door de D-jury.
l. Op voltige, als elementen in dwars- of zijsteun worden uitgevoerd met een afwijking van >45 graden in de steunpositie, voor het grootste deel van het element.
m. Op elk toestel, als krachthoudingen of simpele houdingselementen een afwijking hebben van de correcte horizontale lichaams-, arm- of beenpositie van >45 graden.

6. In alle gevallen neemt de D-jury de beslissing die gebaseerd is op de grondslag van het turnen en in het belang van de turnsport.
7. Elementen die zo slecht uitgevoerd worden dat ze niet erkend worden door de D-jury, zullen in principe ook leiden tot zware aftrek door de E-jury.
8. In het geval van een speciale herhaling, zullen elementen met de hoogste waarde als eerst geteld worden (dus niet per definitie chronologisch).

Artikel 7.5 – Herhaling

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

Artikel 7.6 – D-jury beoordeling

Actie van de turner	D-jury beoordeling
Fouten die leiden tot het niet erkennen van het onderdeel (zie artikel 7.4 en 9.4)	Niet erkennen van de moeilijkheid
Assistentie van vanger bij het uitvoeren van een element	Niet erkennen van de moeilijkheid
Houdingen niet aangehouden	Niet erkennen van de moeilijkheid
Herhalen van elementen	Toegestaan, maar geen waarde voor de moeilijkheid
Afzetten van de voeten van het toestel of andere niet toegestane afsprongen	Niet erkennen van de moeilijkheid en de afsprong eis
Overige niet toegestane elementen	Niet erkennen van de moeilijkheid

Sectie 8 Regels met betrekking tot de E-score

Artikel 8.1 - Beschrijving van de uitvoering van de oefening

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

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

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

Artikel 8.3 - Instructie voor de turner

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

Sectie 9 Technische richtlijnen

Artikel 9.1 - Beoordeling door de E-jury

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

Artikel 9.2 - Vaststellen van fouten in techniek en uitvoering

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

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

a) Kleine fout (aftrek = 0.10 punt)
   i. Elke kleine of lichte afwijking van de perfecte eindpositie of van de perfecte uitvoering
   ii. Elke kleine correctie van de hand-, voet- of lichaamshouding
   iii. Elke andere kleine afwijking van de esthetische en/of technische uitvoering

b) Middelgrote fout (aftrek = 0.30 punt)
   i. Elke duidelijke afwijking van de perfecte eindpositie of de perfecte uitvoering.
   ii. Elke duidelijke correctie van de hand-, voet- of lichaamshouding
   iii. Elke duidelijke overtreding van de esthetische en/of technische uitvoering

c) Grote fout (aftrek = 0.50 punt)
   i. Elke grote of zware afwijking van de perfecte eindpositie of de perfecte uitvoering.
   ii. Elke sterke of zware correctie van de hand-, voet of lichaamshouding
   iii. Elke volledige tussenzwaai
   iv. Elke andere grote afwijking van de esthetische of technische uitvoering.

d) Vallen en assistentie door een vanger (aftrek = 1,00 punt)
   i. Elke val op of van een toestel tijdens een element, zonder dat de eindpositie bereikt is, die voortzetting met tenminste één zwaai mogelijk maakt (bijvoorbeeld een duidelijke hangfase aan rek of een duidelijke steunfase bij voltige na het element) of als andere fouten de directe controle over het element tot het moment van de landing of het herpakken niet toestaan.
   ii. -1.00 is de maximale aftrek voor een element met een val, inclusief diepe landing, alle stappen, aanrakingen en steun op de vloer of mat die leiden tot een val. Andere uitvoeringsfouten voor een element (hoogte, landingsvoorbereiding, incomplete draaien) blijven gelden.
   iii. Elke vorm van hulp door een vanger, die bijdraagt aan de uitvoering van een element.

4. Voor ieder toestel geldt dat indien de turner aan het eind van de oefening geen afsprong laat zien, maar bewust op de voeten landt, er geen aftrek voor een val wordt gegeven.
5. Na een val op of van het toestel kan de oefening binnen 30 seconden voortgezet worden. De turner kan een noodzakelijk aantal elementen of bewegingen uitvoeren om in de uitgangspositie te komen, maar al deze elementen en bewegingen moeten allemaal met een perfecte uitvoering getoond worden. Het is hem toegestaan om het missende element te herhalen voor de waarde, behalve als de val gebeurt in de afsprong (m.u.v. voltige) of een sprong.
6. Uitvoeringsfouten zoals gebogen knieën, armen, slechte lichaamshoudingen, slecht ritme, geringe amplitude, etc. zijn in artikel 9.2 en 9.3 opgevoerd en leiden in overeenstemming met de grootte van de fout of de afwijking van de perfecte uitvoering, tot aftrek.

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

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

Voor een duidelijk onderscheid worden de volgende hoekwijkingen gehanteerd:

Fout	Hoekafwijking	Aftrek
Lichte buiging	>0°-45°	0.10
Sterke buiging	>45°-90°	0.30
Extreme buiging	>90°	0.50 + niet erkennen

De enige uitzonderingen zijn:

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

De waarderingsvoorschriften kennen specifieke aftreknormen voor deze uitzonderingen.

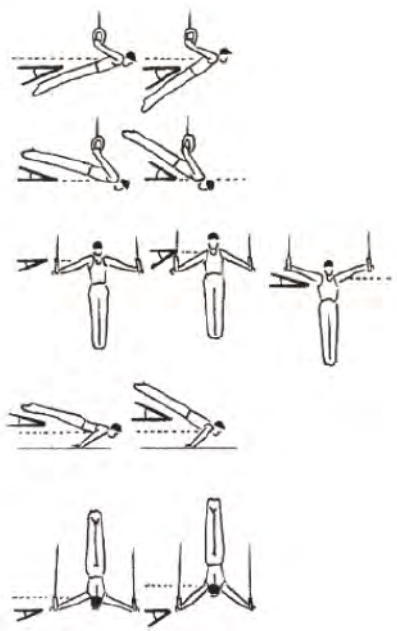
8. Bij houdingsposities of beweging naar een krachthouding moeten de armen (en indien relevant het lichaam) gedurende de gehele uitvoering van het element gestrekt zijn. Als de armen en/of het lichaam wanneer dan ook gebogen zijn, zijn de aftreknormen:

Fout	Hoekafwijking	Aftrek
Klein	>0°-15°	0.10
Middelgrootr	>15°-30°	0.30
Groot	>30°-45°	0.50
Groot	>45°	0.50 + niet erkennen

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

Kleine fout	Middelgrote fout	Grote fout
>5°-20°	>20°-45°	>45° niet erkennen

Voorbeelden:



10. Het heffen vanuit een statisch kracht element, welke niet de moeilijkheidswaardering heeft gekregen om welke reden dan ook, krijgt ook geen moeilijkheidswaardering toegekend. Het krachtdeel kan worden erkend als het aan de technische eisen voldoet.
11. In het geval dat een voorafgaande krachthouding een aftrek voor niet correcte technische uitvoering of eindpositie heeft gekregen, krijgt de turner dezelfde aftrek, tot een maximum van 0.30 punt voor het heffen uit dit krachtelement, als daarmee het heffen vereenvoudigd is. Deze interpretatie geldt alleen als een hoge positie of een technisch slecht uitgevoerde houding de daaropvolgende hefbeweging vereenvoudigt (d.w.z. niet voor hefbewegingen uit een foutieve hoeksteun of met overgreep, of tijdfouten bij houdingselementen). Deze aftrek geldt alleen voor verbonden krachthoudingen waarvan de eerste te hoog wordt vastgehouden.
12. 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 zijsteun. Voor zwaai elementen geldt het volgende:
    a. Op vloer, voltige, ringen, brug en rek, wordt van zwaai-elementen eerder verwacht dat ze door in plaats van tot de handstand worden geturnd, omdat dit anders ten koste kan gaan van het ritme van de oefening. Om deze reden is een lichte afwijking tot 15° van de perfecte handstand

toegestaan om het element te beëindigen. Een kleine aftrek wordt gegeven als de gradenafwijking van de handstand meer dan 15° tot 30° is.

b. Bij voltige moeten kringflanken alsook de meeste andere elementen in-, van of tot een perfecte dwars- of zijsteun met een maximale afwijking van 15° worden uitgevoerd. Elke keer als er een duidelijke afwijking optreedt in de oefening, zal er een puntenaftrek worden gegeven voor de gradenafwijking. Dit betekent dat de E-jury aftrek zal geven voor elke scheef uitgevoerde kringflank, terwijl de D-jury het element niet erkent als er een afwijking van meer dan 45° ten opzichte van de correcte steunpositie getoond wordt.

13. Afwijkingen tijdens de zwaai-elementen die door handstand gaan of die eindigen in de handstand of die eindigen in een krachthouding (zie extra regels in Artikel 15.2 voor rek), worden als volgt bestraft:

tot 15°	Geen aftrek
15° tot 30°	Kleine fout
30° tot 45°	Middelgrote fout
>45°	Grote fout en niet erkennen (D-jury)

NB: Afwijkingen van de eindpositie van meer dan 45° (of van meer dan 90° bij elementen met een lengteasdraai) leiden tot grote aftrek door de E-jury en het niet erkennen van het element door de D- jury. In sommige gevallen is het wel mogelijk om een element met lengteasdraai dat niet volledig is uitgedraaid, te erkennen als een element met een lagere waarde in overeenstemming met de hoeveelheid draai die bereikt is.

14. Aan ringen, bij zwaai naar krachthouding of heffen naar kracht, de schouders en/of lichaam niet boven de perfect eindpositie komen. Indien de schouders en/of het lichaam wel boven de eindhouding uitkomen is de aftrek als volgt:

>5° tot 20°	Kleine fout
> 20° tot 45°	Middelgrote fout
>45°	Grote fout en niet erkennen (D-jury)

15. Alle houdingen moeten tenminste 2 seconden aangehouden worden, gemeten vanaf het moment dat de volledige stoppositie is bereikt. Elementen die niet worden aangehouden, krijgen een grote aftrek door de E- jury en worden door de D-jury niet erkend.

2 seconden	geen aftrek
minder dan 2 sec	middelgrote fout
geen stop	grote fout en niet erkennen

16. Aftrekken voor een slechte landing staan in artikel 9.4 genoemd. Een correcte landing is een landing die wordt voorbereid, niet een landing die bij toeval tot de eindpositie in stand komt. Een element moet met een dergelijk excellente techniek worden uitgevoerd, dat het door de turner compleet geturnd is en dat de turner genoeg tijd heeft, om de draai te reduceren en/of het lichaam voor de landing te strekken.

17. Landingen & afsprongen op de voeten zonder aftrek.
    Om veiligheidsredenen mag een turner vanuit een salto landen met de voeten iets gespreid (genoeg om de hielen normaal aan te kunnen sluiten). De afstand kan ook worden gedefinieerd als 10 cm. Als de voeten meer dan 10 cm van elkaar staan wordt een aftrek van 0,10 of 0,30 gegeven, ook al worden de hielen bij elkaar gebracht. De turner moet de landing afmaken door de hielen te sluiten zonder de voeten op te tillen of de voorvoet op te tillen. Dit wordt gedaan door de hielen te liften van de mat en bij elkaar te brengen zonder de voetvoeten op te tillen. De armen moeten ook volledig onder controle zijn zonder onnodige zwaaien.

Actie (zonder passen, hupjes of armzwaaien)	Gevolg
Landen met de voeten iets gespreid (tot 10 cm) en daarna de hielen aansluiten zonder de voeten op te tillen of de voorvoet te bewegen.	Geen aftrek
Landen met de voeten iets gespreid (tot 10 cm) of minder dan schouderbreedte en de turner tilt zijn voet op om de voeten aan te sluiten OF hij sluit ze door niet alleen de hielen te liften	0.10 aftrek voor landen met de voeten uit elkaar
Landen met de voeten meer dan schouderbreedte EN de turner tilt een voet op om ze aan te sluiten OF sluit ze helemaal niet aan.	0.30 aftrek voor landen met de voeten uit elkaar

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

18. Tijdens een landing is een kleine stap gedefinieerd als een maximum van ‘één voet’ afstand tussen de voeten of afstand van een hup. Elke grotere afstand is een grote stap of hup en wordt bestraft als een middelgrote fout.
19. Een lage landing is omschreven als billen beneden de knieën en wordt bestraft met 0,50 als technische fout.
20. Extra technische aftrekken worden in artikel 9.4 als ook in de betreffende toestelhoofdstukken genoemd.

Artikel 9.3 - Eisen aan de samenstelling van de oefening

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

2. Fouten in de oefeningsopbouw bestaan uit, niet uitsluitend, het volgende:
   a) Grote spreiding van de benen (middelgrote fout = 0.30 punt E-jury):
      i. De turner mag geen elementen uitvoeren met gespreide benen die onnodig zijn of als die afbreuk doen aan het element. Bijvoorbeeld: op brug mag een pirouette niet met geopende benen worden uitgevoerd; op rek en ringen mogen elementen niet met voorwaarts-achterwaartse geopende benen worden uitgevoerd; op ringen mogen kruishang, Schwalbes en handstanden niet met geopende benen worden uitgevoerd; etc. De meeste elementen die wel met geopende benen moeten of mogen worden uitgevoerd, staan als zodanig beschreven in de moeilijkheidstabellen.

   b) Herhaling van elementen
      i. Herhaalde elementen worden niet meegeteld in moeilijkheid of binnen verbindingsbonus. Ze worden wel beoordeeld door de E- jury.

   c) Wegleggen, halve of hele loze zwaaien (middelgrote of grote fout = 0.30 of 0.50 punt door de E-jury)
      i. Een halve loze zwaai is een zwaai waar aan het eind van de zwaai geen element wordt geturnd (middelgrote fout door de E-jury).
      ii. Een hele loze zwaai is dat er in de voor- en achterzwaai geen element wordt geturnd (grote fout door de E-jury).
      iii. Wegleggen is een achterzwaai in steun of bovenarmhang die eenvoudig van richting verandert en terugzwaait in of naar een zwaai onder de legger of steunpositie (ook met ompakken in een andere greep) (middelgrote fout door de E-jury).
   d) Dalen van de benen bij zwaaien naar handstand. De tabel hieronder toont wat er gedaan moet worden bij het dalen van de benen bij zwaaien naar handstand.

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

Artikel 9.4 - 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 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Aftrekken voor esthetische- en uitvoeringsfouten			
Onduidelijke lichaamshouding (hurk, hoek, strek)	+	+	
Verplaatsen van de hand of corrigeren van de greep (elke keer)	+		
Lopen in handstand of huppen (elke stap of hup)	+		
Het toestel of de vloer licht toucheren	+		
Zwaar toucheren van het toestel of de vloer			+
De turner aangeraakt, maar niet geassisteerd door de trainer gedurende de oefening		+	
Onderbreking van de oefening zonder val			+
Gebogen armen, gebogen benen, benen geopend	+	+	+
Slechte lichaamshouding of houdingscorrectie in de eindpositie	+	+	
Salto's met knieën of benen geopend	≤ schouder breedte	> schouder breedte	
Benen geopend bij de landing	≤ schouder breedte	> schouder breedte	
Onzekerheid, kleine voetbeweging of armbewegingen bij de landing	+		
Evenwichtsverlies gedurende elke landing zonder val of steun van een hand (maximaal -1.0 voor alle stappen en huppen)	Licht even-wichtsverlies, kleine stappen of huppen, 0.10 per stap	Grote stap of hup of het raken van de mat met 1 of 2 handen	
Landing met heupen beneden de knieën (diepe landing)			+
Val of steunen op de mat met 1 hand of 2 handen			1.00
Val gedurende de landing zonder dat de voeten eerst de mat raken			1.00 en niet erkennen door de D-jury
A-typisch spreiden		+	
Andere esthetische fouten	+	+	+

Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Aftrekken voor technische fouten			
Afwijkingen bij zwaaien tot of door handstand of in kringflanken	15°-30°	31°-45°	> 45° en niet erkennen
Gradenafwijkingen van de perfecte houding	5°-20°	20°-45°	> 45° en niet erkennen
Heffen vanuit slechte houdingen	Dezelfde aftrek als die voor de slechte houding wordt herhaald met een max van 0.3		
Onvolledige draaien	t/m 30°	30° - 60°	60° - 90° > 90° en niet erkennen
Gebrek aan hoogte of amplitude bij salto's en vlucht-elementen	+	+	
Extra of onderbroken steun van de handen	+		
Kracht met zwaai en omgekeerd (zie ringen)	+	+	+
Duur van de houdingen (2 seconden)		<2 sec	Geen stop en niet erkennen
Onderbreking bij opwaartse bewegingen	+	+	
Dalen van de benen bij elementen tot handstand (van de originele positie)	0 - 15°	15°-30°	30°-45° >45° niet erkennen
Onstabiel in- of vallen vanuit handstand	+	zwaai of grote balans-verstoring	
Vallen van- of op een toestel			1.00
Loze zwaai of wegleggen		halve loze zwaai of wegleggen	hele loze zwaai
Hulp van een vanger, coach of trainer bij het voltooien van een element			1.00 en niet erkennen door de D-jury
Gebrek aan strekking voor de landing	+	+	
Andere technische fouten	+	+	+

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

Artikel A. Algemene regels

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

Artikel B. Regels voor de moeilijkheid

Niveau	Waarde											
	tA	tB	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
FIG Sen			0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
FIG Jun			0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
FIG Jeugd			0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
1			0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
2			0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
3	0.1	0.2	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
4	0.1	0.2	0.1	0.2	0.3	0.4						
5	0.1	0.2	0.1	0.2	0.3	0.4						
6	0.1	0.2	0.1	0.2	0.3	0.4						

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

In niveau 1 tot en met 3 geldt: binnen het aantal tellende elementen mogen maximaal 4 elementen geturnd worden uit één elementgroep. Voor niveau 4 tot en met 6 geldt geen restrictie in het aantal elementen per elementgroep.

Beperking van de moeilijkheid

De LTC Turnen en de werkgroep Oefenstof Turnen Heren willen ervoor waken dat te moeilijke - en dus vaak ook gevaarlijke elementen - in bepaalde niveaus worden ingebouwd. Deze elementen worden dan ook niet geteld. Eventuele technische fouten zullen wel in mindering gebracht worden op de E-score.

Niveau	Maximale moeilijkheid
FIG jeugd, FIG Junioren en FIG Senioren	J (geen beperkingen)
1 t/m 3	J (geen beperkingen)
4 t/m 6	D

Artikel C. Speciale eisen en afsprong

De afsprongeis staat altijd los van de overige eisen, behalve op vloer. Op vloer is er geen aparte afsprongeis. Voor het vervullen van elementgroep I wordt voor alle niveaus 0.5 gegeven:
FIG-niveaus en niveau 1 t/m 3: A of hoger (dus niet voor tA en tB)
Niveau 4 t/m 6: tA of hoger

Niveau	Structuurgroep II, III (IV op vloer)	Elementen die eis II, III (IV op vloer) kunnen vervullen en waarde						
		tA	tB	A	B	C	D	E - J
FIG Sen	per getelde eis			0.30	0.30	0.30	0.50	0.50
FIG Jun	per getelde eis			0.30	0.30	0.30	0.50	0.50
FIG Jeugd	per getelde eis			0.30	0.30	0.30	0.50	0.50
1	per getelde eis			0.30	0.30	0.50	0.50	0.50
2	per getelde eis			0.30	0.50	0.50	0.50	0.50
3	per getelde eis			0.30	0.50	0.50	0.50	0.50
4	per getelde eis	0.30	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50	
5	per getelde eis	0.30	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50	
6	per getelde eis	0.30	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50	

Niveau	Waarde structuurgroep IV (afsprong, behalve op vloer)											
	tA	tB	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
FIG Sen			0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
FIG Jun			0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
FIG Jeugd			0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
1			0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
2			0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
3			0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
4	0.1	0.2	0.1	0.2	0.3	0.4						
5	0.1	0.2	0.1	0.2	0.3	0.4						
6	0.1	0.2	0.1	0.2	0.3	0.4						

Artikel D. Aanpassingen niveau FIG Jeugd

Artikel D.1 Bonusregeling Profielelementen

Voor elementen / verbindingen in de lijst "Profielelementen FIG Jeugd" (Bijlage 1) kan in het niveau FIG Jeugd een bonus van 0.30 worden behaald onder de voorwaarde dat in het element of verbinding geen val, grote fout of middelgrote fout gemaakt wordt. Indien er een extra uitvoeringsvereiste bij het profielelement is beschreven geldt deze bovenop de regel dat er geen val, grote fout of middelgrote fout gemaakt wordt. Bijvoorbeeld dubbel salto achterover op vloer wordt gevraagd met volledig gesloten knieën. Indien de benen lichtjes geopend zijn tijdens het onderdeel krijgt de turner geen bonus. Voor deze uitvoeringseisen geldt tevens: Indien een van de juryleden twijfelt aan de juiste uitvoering: geen bonus.
Per toestel is de maximum te verdienen bonus 1.20 punt. De bonus wordt apart weergegeven op het scorebord en in de uitslagen. Het is niet mogelijk om hier een protest op in te dienen.

Artikel D.2 Herhalingsregel profielelementen

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

Bijvoorbeeld:

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

Artikel E. Bonusregeling niveaus 1 tot en met 6

Van onderstaande bonussen (artikel E.1, E.3, E.4, E.5) wordt de optelling daarvan apart vermeld op het scorebord en in de uitslagen. Het is niet mogelijk om hier een protest op in te dienen. De uitzondering is E.2 (verbindingsbonus), deze wordt meegenomen in de D-score (conform FIG).

Artikel E.1 Individuele elementen

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

Niveau	Bonus						
	tA	tB	A	B	C	D	E - J
1					0.3	0.4	0.4
2				0.2	0.3	0.4	0.4
3				0.2	0.3	0.4	0.4
4			0.1	0.2	0.3	0.4	
5			0.1	0.2	0.3	0.4	
6			0.1	0.2	0.3	0.4	

Artikel E.2 Verbindingsbonus vloer

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

De verbindingsbonus is als volgt aangepast:

Niveau 4, 5 en 6

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

Niveau 1, 2 en 3

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

Artikel E.3 Bonusregeling sprong

Voor het uitvoeren van een sprong met een D-score van 2.4 of hoger in de niveaus 1 tot en met 6 wordt een bonus gegeven onder de voorwaarde dat er geen totale aftrek van meer dan 0.70 punt in de uitvoering geturnd wordt.

Voor niveaus 1 tot en met 6:

- D-score sprong 2.40 punt of hoger: 0.40 punt bonus

Artikel E.4 Bonusregeling vluchtelementen rek

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

Voor niveaus 1 tot en met 6:

- C vluchtelement of hoger: 0.20 punt

Artikel E.5 Stick bonus

Voor een landing waarbij de voeten direct stil staan (stick landing) wordt een bonus van 0.1 gegeven. Deze stick bonus geldt bij:

- Het afsluitende acrobatische element op vloer
- De afsprongen van ringen, brug en rek
- De landing bij sprong

De stick bonus wordt gegeven wanneer de voeten direct stil staan en de hielen of tenen niet van de mat af komen om het evenwicht te bewaren. Overige landingsfouten (diep landen, armzwaaien, etc) zijn wél toegestaan om alsnog de stick bonus toe te kennen. Ook het optillen van de hielen om de hakken te sluiten, is toegestaan. Voor niveaus 1 t/m 6 geldt dat de stick bonus gegeven kan worden aan elke (af)sprong waar een waarde aan toegekend wordt. Dit hoeft niet perse een C-waarde of hoger te zijn of een sprong met een of meerdere salto's

Artikel F. Additionele beoordelingsregels

Algemeen

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

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

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

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

Vloer

- Bij de vloer geldt enkel voor turners in niveau 1 dat een meervoudig salto-element in de oefening verwerkt moet worden. Deze hoeft niet aan het einde van de oefening geturnd te worden. Voor alle andere niveaus geldt dat er geen meervoudig salto-element in de oefening verwerkt hoeft te worden.
- Een zweefstand of een specifieke sprong met of zonder draaien (zie artikel 10.2.2.6m) is verplicht voor alle niveaus. Dit element hoeft niet persé binnen de tellende elementen te vallen. Wanneer er geen zweefstand of specifieke sprong in de oefening wordt gedaan, volgt een neutrale aftrek van 0.30.
- Voor niveaus 4-6 vervallen de regels dat stappen naar de hoek en overige choreografie met amplitude uitgevoerd moeten worden, en niet hetzelfde mogen zijn (zie artikel 10.2.1.2g)

Voltige

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

Ringen

- Bij de ringen is voor de niveaus 3 - 6 de eis dat er een zwaai tot handstand in de oefening verwerkt moet worden komen te vervallen.
- Bij de ringen is voor de niveaus 3 - 6 de eis dat de oefening na 3 elementen uit elementgroep II en III onderbroken moet worden met een element uit elementgroep I van minimaal B-waarde versoepeld. Voor deze niveaus geldt dat de oefening onderbroken mag worden met een element uit elementgroep 1 van minimaal A- waarde.
- Voor turners in de leeftijdscategorie jeugd in niveaus 5 en 6 geldt dat ze in het begin van de oefening met hulp tot steun getild mogen worden zonder aftrek. Voor alle andere turners geldt een aftrek van 1.00 punt (hulpverlenen). Elementen geturnd in de steun tellen wel voor de moeilijkheid.
- Wanneer het element "achteropzet tot spreidhoeksteun" (tB) in niveaus 3 – 6 wordt uitgevoerd, mag dit nooit gesplitst worden in achteropzet (A) en spreidhoeksteun (A).

Sprong

- Voor turners in niveaus uitkomend in de B of C divisie geldt: In de kwalificatie voor de sprongfinale en de sprongfinale moet de turner twee sprongen turnen. De sprongen moeten verschillend zijn maar mogen uit dezelfde sprongroep komen. (Geldt voor jeugd niv 6, jeugd niv 5, junior I niv 5, junior I niv 4, junior II niv 4, junior II niv 3, senior niv 3, senior niv 2)
  Voor niveaus in de A divisie gelden de regels uit artikel 13.2.2 punt 11.
- Voor niveaus 1 - 6 geldt de regel met betrekking tot het maximum aantal sprongen gedurende de warming up niet. Hier is de inturntijd gegeven door de wedstrijdleiding geldend.

Brug

Bij brug vervalt de regel voor de niveaus 4 – 6 dat na een zwaai naar handstand het volgende element in dezelfde richting moet doorgaan (1/2 draai, Gatson, Healy, enz.). De aftrek voor een omkeerbeweging (0.30) hoeft in deze niveaus niet gegeven te worden.

Rek

Bij rek vervalt de regel voor de niveaus 4 – 6 dat opzwaaien of achterzwaaien die simpelweg de zwaairichting veranderen en een terugzwaai in de andere richting tot gevolg hebben, worden bestraft. Bijvoorbeeld: Na een kip met opzwaai of een achteropzet, terugzwaaien naar reuzendraai, buikdraai, losom, etc.
De aftrek voor een omkeerbeweging (0.30) hoeft in deze niveaus niet gegeven te worden.

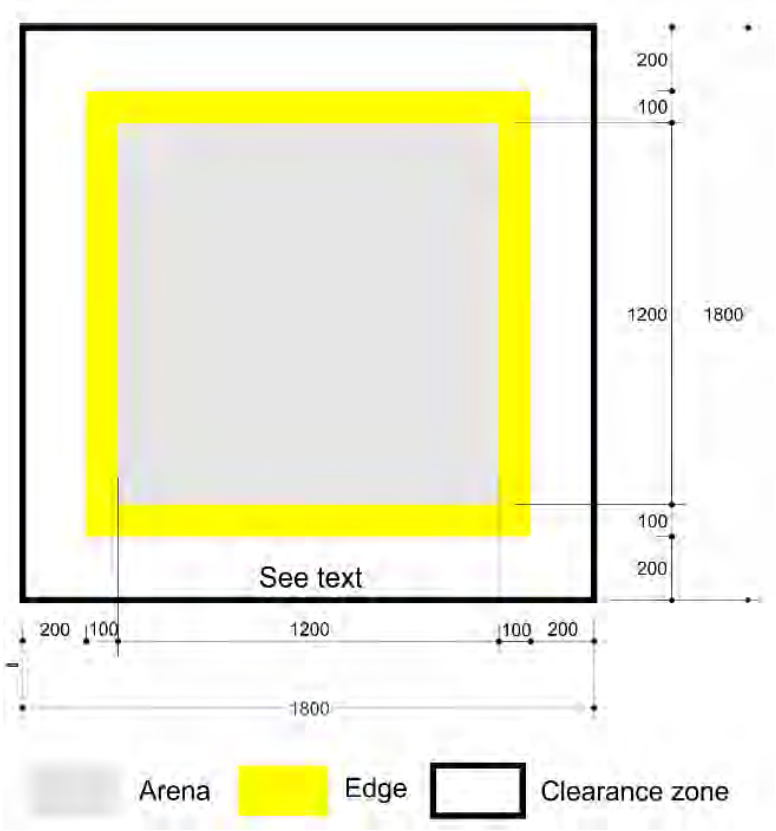
Artikel G. Toestelbepalingen

1. Vloer: conform FIG
2. Voltige: conform FIG
   Voor de leeftijdscategorieën jeugd, junior I en junior II is het bij het gebruik van het voltigepaard toegestaan een springplank te gebruiken mits de bovenkant van de heupen niet boven het voltigepaard uitkomt. Indien toch, dan wordt een neutrale aftrek van 0.30 gegeven. Dit geldt alleen voor de niveaus 1 t/m 6
3. Ringen: conform FIG
4. Sprong: conform FIG met uitzondering voor:
   - Leeftijdscategorie jeugd: 115 cm (uitgezonderd niveau FIG jeugd), 125 cm of 135 cm.
   - Leeftijdscategorie junioren I: 125 cm of 135 cm
5. Brug: conform FIG.
   Een extra 10 cm mat is voor de niveaus 1 tot en met 6 toegestaan.
6. Rek: conform FIG

Artikel H. Kledingvoorschriften

De kledingvoorschriften zijn conform FIG.
Uitzondering: Turners in de leeftijdscategorieën jeugd, junior 1, junior 2 en senior die uitkomen onder NTS mogen compressiesleeves op de onderbenen gebruiken, zonder neutrale aftrek voor kleding, mits de kleurstelling aansluit bij de eigen huidskleur of voldoet aan de kleurvereisten die gelden voor een turnpantalon (zwart, of donkere tinten blauw, bruin of groen zijn niet toegestaan)

Sectie 10: Vloer



Afmeting: 12 m. x 12 m.

Artikel 10.1 Beschrijving van een vloeroefening

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

Artikel 10.2 Inhoud en samenstelling van een oefening

Artikel 10.2.1 Informatie over de presentatie van de oefening

1. De turner moet zijn oefening binnen de belijning beginnen, vanuit stilstand en met gesloten benen. De oefening (en beoordeling daarvan) begint bij de eerste voetbeweging van de turner.
2. Toegevoegde eisen voor de uitvoering en opbouw van de oefening:
   a) De oefening moet geheel worden uitgevoerd binnen de belijning van de vloer. Elementen die buiten de belijning gestart worden, worden wel beoordeeld door de E-jury maar niet erkend door de D-jury.
      i. De ruimte die beschikbaar is voor de vloeroefening is begrensd middels lijnmarkeringen of kleurscheidingen. Deze lijnmarkeringen zijn een onderdeel van het vloeroppervlak. De turner mag op deze lijn stappen, maar er niet overheen.

ii. Overschrijdingen van de lijnmarkeringen worden door twee lijnrechters, diagonaal tegen over elkaar zittend beoordeeld. Elke lijnrechter observeert de twee lijnen die het dichtst bij hem liggen. Wanneer er een overtreding plaatsvindt, moet de lijnrechter het D1-jurylid hiervan op de hoogte stellen volgens de volgende criteria:
   - Landen of aanraken met een voet of hand buiten het vloeroppervlak = 0.10
   - Het raken of landen van voeten, handen, een voet en hand of met elk ander lichaamsdeel buiten het vloeroppervlak = 0.30
   - Direct landen buiten het vloeroppervlak = 0.30
   - Elementen die begonnen worden buiten de belijning hebben geen waarde. Het D1-jurylid zal de aftrekken behorend bij de lijnoverschrijding in mindering brengen van de eindscore.

iii. Indien de turner buiten de belijning stapt, wordt er geen aftrek gegeven voor het terugstappen binnen de vloer.

b) De maximale tijdsduur van een vloeroefening bedraagt 70 seconden en wordt door een tijdwaarnemer gecontroleerd. Er is geen minimumtijd. De tijdwaarnemer geeft een geluidssignaal na respectievelijk 60 en 70 seconden om aan te geven dat de maximale tijd is bereikt. De tijd wordt gemeten vanaf de eerste voetbeweging van de turner tot en met de slotsprong, die tot stand met gesloten benen uitgevoerd moet worden. Bij overtreding van de toegestane tijd brengt de tijdwaarnemer het D1-jurylid op de hoogte en deze zal de bijbehorende aftrek in mindering brengen op het eindcijfer.

c) Het gehele vloeroppervlak moet worden benut. Er is geen beperking voor wat betreft het aantal keren dat een diagonaal gebruikt kan worden voor acrobatische elementen. Echter, dezelfde diagonaal mag niet meer dan 2 keer achter elkaar gebruikt worden. Wanneer een turner dezelfde diagonaal 2 keer achter elkaar gebruikt, moet hij daarna een zijlijn naar een hoek van de vloer gebruiken
   - De zijlijn is <12 meter (richting A-B, B-C, C-D, D-A)
   - Diagonaal is elke andere acrobatische serie

   Verder moet een turner naar elke hoek of vanuit elke hoek van de vloer gaan. Als de laatste serie de turner naar een ongebruikte hoek brengt, telt deze voor de eis om deze hoek te gebruiken. Indien een turner niet naar en/of vanuit elke hoek gaat zoals omschreven, volgt er een eenmalige neutrale aftrek van 0.3 punt door het D1 jurylid. Indien de dezelfde diagonaal 3 keer achter elkaar gebruikt wordt, zal een eenmalige neutrale aftrek van 0.3 punt door het D1 jurylid in mindering worden gebracht op de eindscore.

d) Een onderbreking van 2 seconden voor een acrobatische serie is niet toegestaan. Simpele armbewegingen behoren tot het nemen van een pauze. De pauzetijd wordt gemeten vanaf het moment dat de turner tot stand komt.

e) Elk acrobatisch element of elke serie moet eindigen met een zichtbaar gecontroleerde landing alvorens verder wordt gegaan met een niet-acrobatisch element. Ongecontroleerde vluchtige landingen bij overgangen zijn niet toegestaan.

f) De oefening moet eindigen met een acrobatisch element dat geland wordt met de voeten naast elkaar.

g) Er moeten choreografische sprongen en draaicombinaties worden toegepast, met name in de hoeken, om een harmonieus ritme tussen de acrobatische series te creëren.
   - Simpele stappen, met of zonder 180° draai krijgen 0.1 aftrek voor gebrek aan artisticiteit.
   - Alle choreografische sprongen en draaien moeten amplitude en extensie tonen, anders volgt een afrek van 0.1.
   - Alle choreografische sprongen en draaicombinaties van en naar de hoeken in de vloeroefening moeten verschillend zijn, anders wordt er éénmalig een neutrale aftrek van 0.3 toegepast door de D-jury. Variaties in draaien, rollen, sprongen met gestrekte of gebogen benen, knielbewegingen en andere varianten kunnen bijdragen aan unieke overgangen. Hierbij geldt:
      - Alle ree sprongen met en zonder draaien worden als dezelfde transitie beschouwd
      - Alle sissonne sprongen met en zonder draaien worden als dezelfde transitie beschouwd
      - Alle spreid- en spagaat sprongen met en zonder draaien worden als dezelfde transitie beschouwd

h) De aftrek voor esthetische en uitvoeringsfouten in salto's wordt toegepast per element en niet voor elke afzonderlijke salto binnen een element

3. Voor een volledige lijst van fouten en aftrekken om een oefening te beoordelen, wordt verwezen naar hoofdstuk 9 en de opsomming van aftrekken in artikel 9.4 en 10.3

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

1. De elementgroepen zijn:
   i. Niet-acrobatische elementen
   ii. Acrobatische elementen voorwaarts
   iii. Acrobatische elementen achterwaarts
   iv. Enkelvoudige salto's voor- en/of achterwaarts met 1 of meer schroeven
2. De afsprong mag niet uit elementgroep I komen.
3. Een meervoudig salto-element is verplicht in de oefening (als afsprong voor senioren) en moet binnen de 8 tellende elementen vallen.
4. Informatie over de moeilijkheid en de elementgroepen:
   a) Acrobatische elementen kunnen gecombineerd worden, maar behouden elk hun eigen waarde.
5. Informatie over verbindingen:
   - D of hoger + B of C = +0.1, D of hoger + D of hoger = +0.2.
   - Verbindingsbonus kan aan beide zijden van een element worden toegekend.
   - Verbindingsbonus wordt alleen toegekend aan elementen die beide binnen de 8 tellende elementen vallen.
   - Verbindingsbonus wordt niet toegekend voor contrasalto's (bijv. dubbelsalto aw 1/1 naar salto vw 1/1).
   - Verbindingsbonus geldt niet voor direct verbonden enkele salto's met schroeven (bijv. salto aw 5/2 draai naar salto vw 1/1 draai).
   - Indien een turner twee of meerdere elementen verbindt waarbij er een val is, dan wordt er voor die verbinding geen bonus toegekend.
6. Aanvullende informatie en regels:

a) 3/2 salto elementen met het opvangen van de handen zijn niet toegestaan.
b) Afrol salto's en sprongen tot ligsteun zijn niet toegestaan en hebben geen waarde.
c) Alle toegestane elementen die eindigen met een afrolbeweging of eindigen in ligsteun zijn opgenomen in de waardetabellen. Om veiligheidsredenen worden geen nieuwe elementen in de moeilijkheidstabellen opgenomen.
d) Tenzij anders aangegeven in de waardetabellen hebben flanken en Thomasflairs dezelfde waarde en identificatienummer. Wendzwaaien met gespreide benen zijn niet toegestaan.
e) Krachthoudingen met gespreide benen die niet zijn opgenomen in de waardetabellen, worden niet erkend.
f) Elementen die samengesteld worden door 2 krachtelementen te combineren en samen 1 waarde krijgen moeten een stop bevatten in beide krachtelementen. De turner krijgt één waarde lager indien er maar bij één van de twee krachtelementen een stop getoond worden. Bijvoorbeeld : Manna (1sec) gevolgd door handstand heffen (geen stop) = C waarde voor de Manna.
g) Alle flanken of flairbewegingen beginnen en eindigen in ligsteun.
h) Het is niet toegestaan om vóór of na element I.82 (Flair gesprongen met 360° draai aw door de handstand en doorgaan in flair) elementen toe te voegen voor waarde verhoging. Bijvoorbeeld: het toevoegen van een spindel voor I.82 zal de waarde NIET verhogen. Het MTC past het principe toe waarbij alleen aan acrobatische elementen een waarde hoger dan D toegekend wordt.
i) Alle Japanse handstanden moeten met gesloten benen en met het hoofd binnen één handbreedte afstand van de vloer uitgevoerd worden.
j) Wanneer een turner een stap maakt of zijn benen laat zakken en de vloer aanraakt tijdens het handstand heffen, zal hij geen waarde krijgen voor het heffen. De turner kan echter wel waarde krijgen voor de handstand, wanneer hij deze vasthoudt.
k) Verduidelijking voor verschillende acrobatische elementen die niet afgewaardeerd kunnen worden wanneer geturnd in een gedeeltelijk gehurkte positie, bijvoorbeeld salto voorwaarts gestrekt met tweevoudig schroef, turner krijgt de waarde voor de tweevoudig schroef wanneer het hurken gebeurt in de tweede draai. De turner krijgt dan aftrek voor een onduidelijke lichaamshouding (hurk, hoek, strek). Artikel 9.4.
l) Arabier met 1/4e draai om voorwaarts te landen (Tinsica) is niet toegestaan. Elementen die hierop volgen worden niet herkend.

m) De turner moet een balanselement op één been of een sprong met of zonder draaien uit een lijst van specifieke elementen laten zien. Dit element mag buiten de 8 tellende elementen vallen. De sprongen met draaien tot ligsteun dienen met 2 voeten afgezet te worden.
De specifieke elementen zijn:
- I.43 Sprong vw met ½ draai tot vluchtige handstand
- I.61 Alle zweefstanden (2 s)
- I.62 Alle zweefstanden met beenspreiding van 180° zonder vasthouden van been (2 s)
- I.67 Sprong aw tot ligsteun
- I.68 Sprong aw. met hoeken en strekken of met 1/1 draai tot ligsteun (Endo)
- I.73 Butterfly
- I.74 Butterfly met 1/1 draai vw of aw (Tong Fei)
- I.75 Butterfly met 2/1 draai.
- I.115 Sprong vw met 1/1 draai tot ligsteun
- I.116 Sprong aw met 3/2 draai tot ligsteun
- I.117 Sprong vw met 2/1 draai tot ligsteun
- II.8 Zweefrol met 1/1 draai

7. Speciale herhalingsregels:
   a) In een oefening mag maximaal 1 krachtelement (inclusief krachthandstanden) geturnd worden. Elementen I.1 tot en met I.48 zijn krachtelementen met uitzondering van:
      - element I.19 – handstand (2 sec)
      - element I.31 – ½ draai of 1/1 draai in handstand of tot handstand.
   b) In een oefeningen mag maximaal 1 flank-, thomasflair- of russenwendzwaai geturnd worden.
8. Voor een volledige lijst van regels over het niet erkennen van elementen en andere aspecten over de D-score, zie hoofdstuk 7 en de opsomming van aftrekken in artikel 7.6.

Artikel 10.3: Tabel van specifieke aftrekken voor de vloeroefening

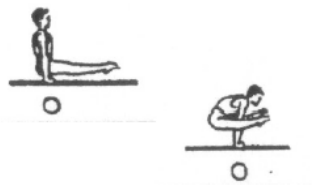
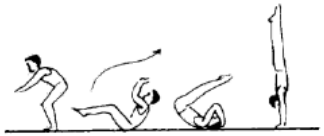
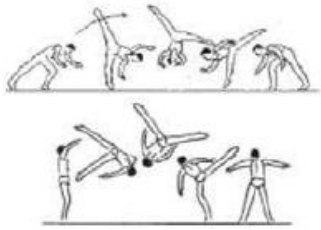
D-Jury

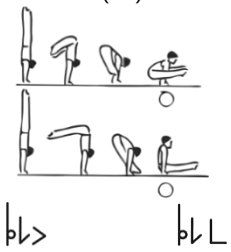
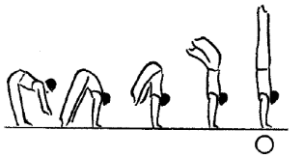
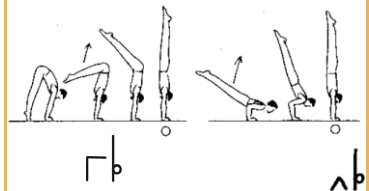
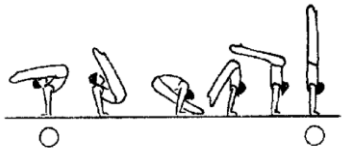
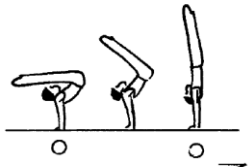
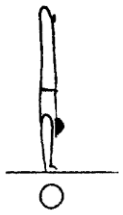
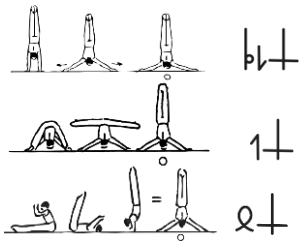
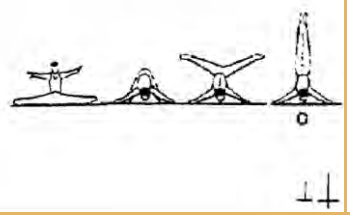
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Oefening langer dan 70 sec.	< 2 sec.	>2-5 sec.	> 5 sec.
Landen of raken van één voet of één hand buiten de belijning	+		
Raken van handen of voeten, hand en voet of met een ander lichaamsdeel buiten de belijning		+	
Direct landen buiten de belijning		+	
Geen serie naar en/of van elke hoek		+	
Gebruik van dezelfde diagonaal voor meer dan 2 keer achter elkaar		+ (eenmalig per oefening)	
Geen meervoudig salto element (als afsprong voor senioren)		+	
Geen balanselement op één been of een sprong met of zonder draaien		+	
Elementen begonnen buiten de vloer	Geen waarde		
Oefening wordt niet gestart met een acrobatische serie		+	
Dezelfde choreografische sprongen of draaicombinaties binnen een oefening		+ (eenmalig per oefening)	

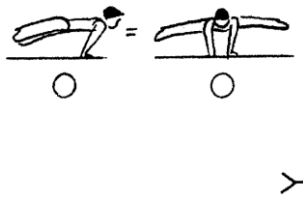
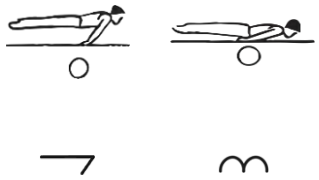
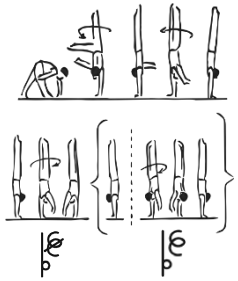
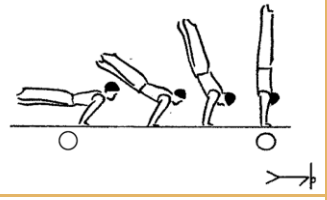
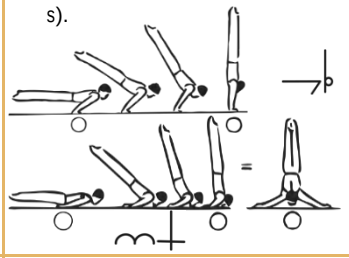
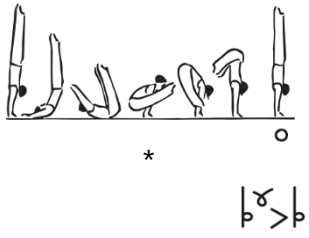
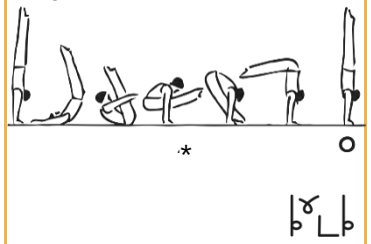
E-jury

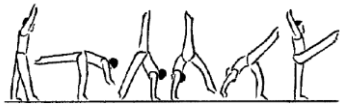
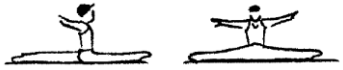
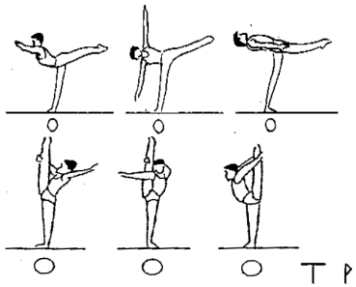
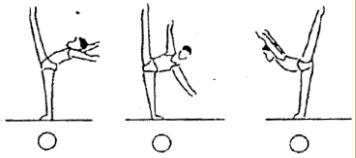
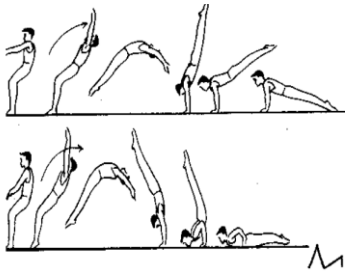
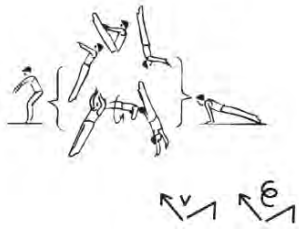
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Onvoldoende hoogte bij acrobatische elementen	+	+	
Onvoldoende flexibiliteit bij statische elementen	+	+	
Pauze van 2 seconde of meer voor een element of acrobatische serie	+		
Ongecontroleerde vluchtige landingen (ook in overgangen)	+	+	+
Eenvoudige stappen of bewegingen om in de hoek te komen, met of zonder 180° draai	+		
Sprong tot ligsteun na een salto			+
Afwijkingen van het bewegingsvlak	+	+	+
Ongecontroleerde landing op 2 handen bij sprongen tot ligsteun	+	+	+ en niet erkennen door de D-jury

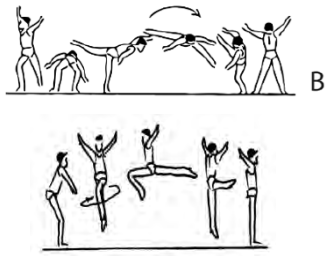
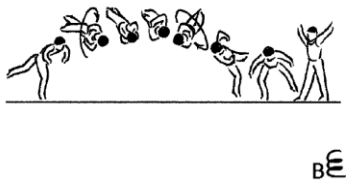
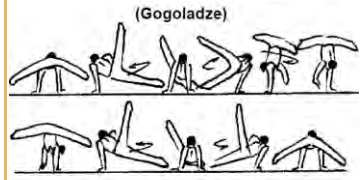
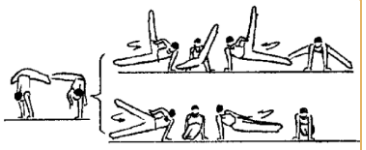
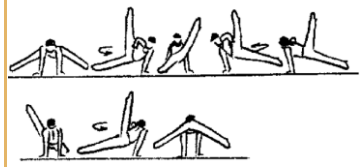
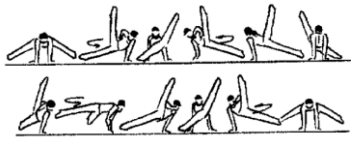
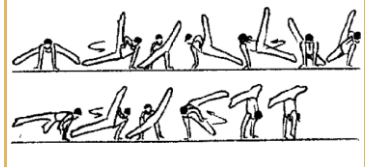
Nederlandse tA-elementen

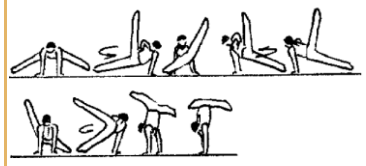
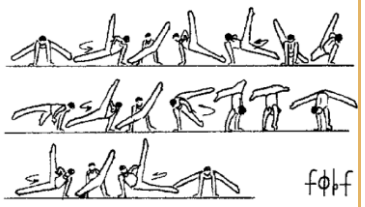
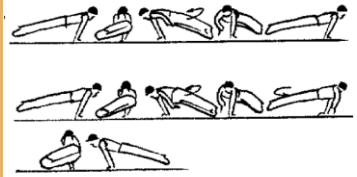
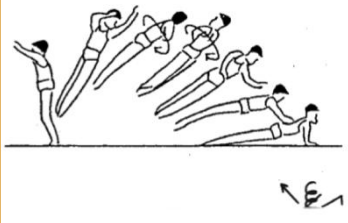
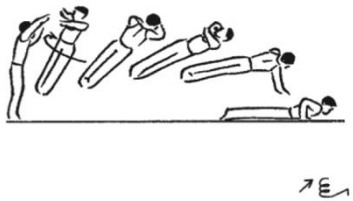
EG I	1. (Spreid)Hoeksteun (2s.) 	2. Healy tot ligsteun 	3. Stutrol 	4. Arabier 	5. Radslag 	6. Losse radslag 
EG II	1. Loopoverslag 	2.	3.	4.	5.	6.
EG III	1.	2.	3.	4.	5.	6.
EG IV	1. Salto rw gehurkt met 1/1 draai. **tB**	2.	3.	4.	5.	6.

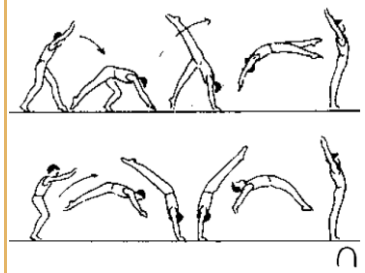
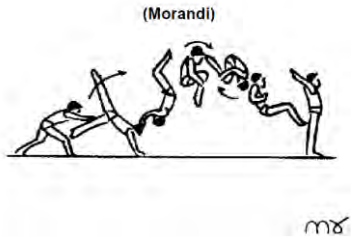
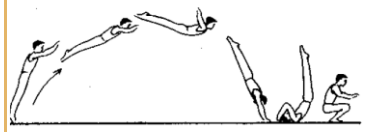
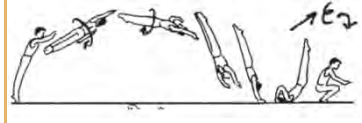
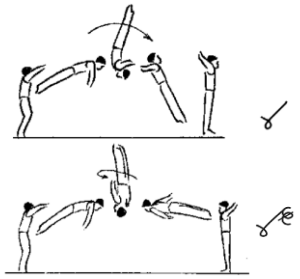
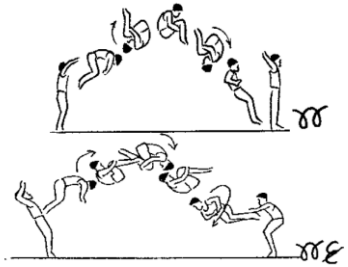
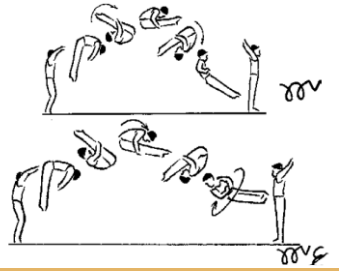
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG I: Niet acrobatische elementen					
1. Vanuit handstand dalen tot hoeksteun of gespreide hoeksteun (2 s) 	2. Spitz (2 s) 	3. Spitz met benen horizontaal (2 s) 	4.	5.	6.
7. Uit (spreid)stand gespreid heffen naar handstand (2 s). 	8. Met gehoekt lichaam en gestrekte armen, of gestrekt lichaam gebogen armen heffen met gesloten benen tot handstand (2s) 	9. Spitz (2 s) heffen naar handstand (2 s). Ook met gespreide benen in slotfase. 	10. Manna (2 s) heffen naar handstand (2 s). Ook met gespreide benen in slotfase. 	11.	12.
13. Uit buiklig rol tot handstand (2 s) 	14. Vanuit spagaat, hoeksteun, spreidhoeksteun of ligsteun heffen tot handstand (2 s). 	15.	16. Uit Manna (2 s) disloqueren naar handstand (2 s). 	17.	18.
19. Handstand (2 s). 	20. Heffen tot, dalen naar of opzet tot Japanse hdst (2 s) 	21. Vanuit spagaat heffen tot Japanse handstand (2 s) 	22.	23.	24.

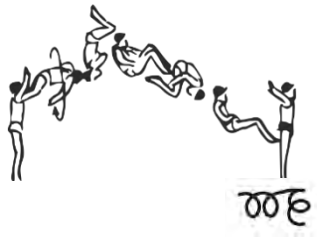
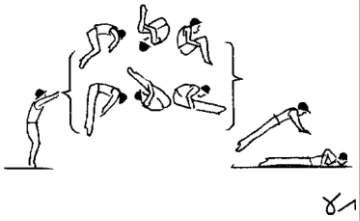
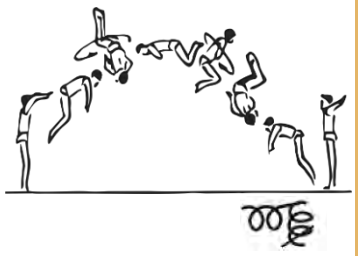
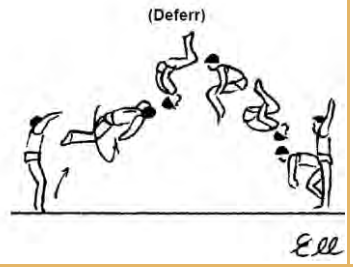
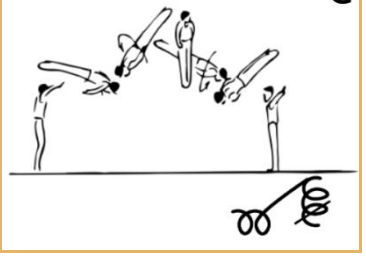
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG I: Niet acrobatische elementen					
25. Gespreide bovenbalans (2 s). 	26.	27. Bovenbalans (2 s). / Zwaluw (2 s). 	28.	29.	30.
31. ½ of 1/1 draai in of tot handstand. 	32. Uit gespreide bovenbalans (2 s) heffen tot handstand (2 s). 	33. .	34. Uit bovenbalans (2 s) heffen tot hdst (2 s) of uit zwaluw (2 s) heffen tot Japanse hdst (2 s). 	35.	36.
37. Vanuit hoeksteun achterwaarts rollen tot stand. 	38.	39.	40.	41.	42.
43.	44. Endo rol tot handstand (2 s). 	45. Endo rol gehoekt tot handstand (2 s) met gesloten benen. 	46. * Hoeft niet vanuit handstand geturnd te worden	47.	48.

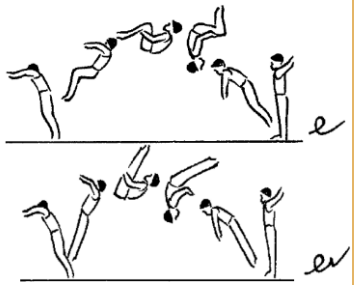
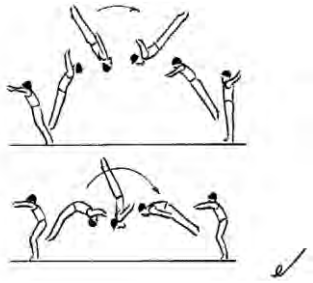
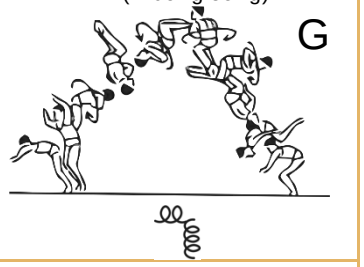
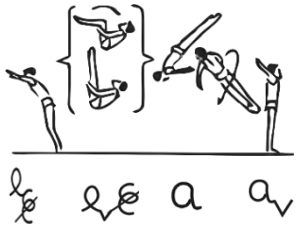
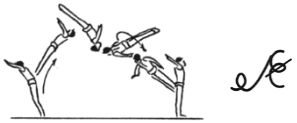
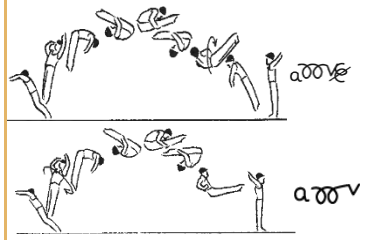
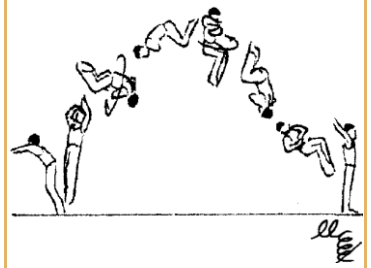
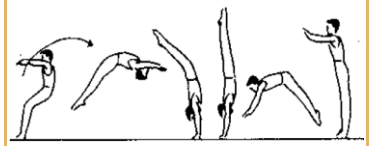
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG I: Niet acrobatische elementen					
49. Boogje voorwaarts. 	50.	51.	52.	53.	54.
55. Split of spagaat (stop verplicht). 	56.	57.	58.	59.	60.
61. Alle zweefstanden (2 s). 	62. Alle zweefstanden met beenspreiding van 180° zonder vasthouden van been (2 s). 	63.	64.	65.	66.
67. Sprong aw tot ligsteun. 	68. Sprong aw. met hoeken en strekken of met 1/1 draai tot ligsteun. (Endo) 	69.	70.	71.	72.

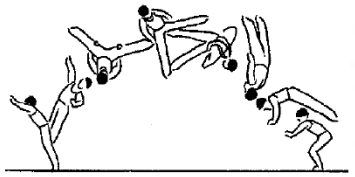
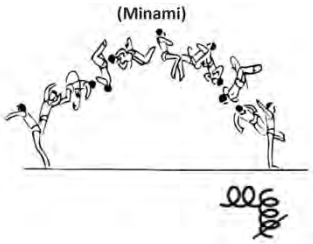
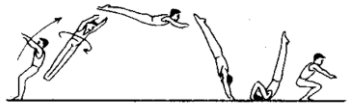
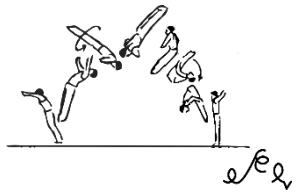
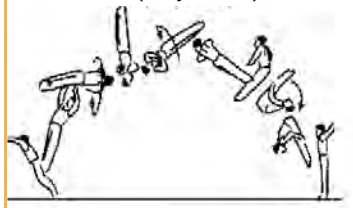
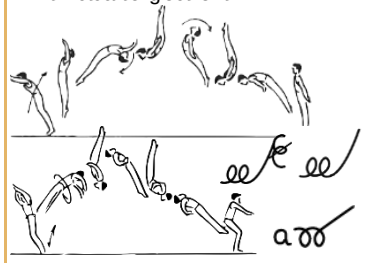
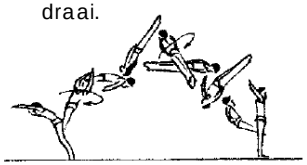
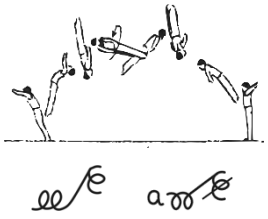
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG I: Niet acrobatische elementen					
73. Butterfly, of ree sprong met 1/1 draai.  	74. Butterfly met 1/1 draai vw of aw.  	75. Butterfly met 2/1 draai.  	76.	77.	78.
79. 1 flank of flair.  	80. Flanken of flairs tot handstand.  	81. Flanken of flairs tot handstand en dalen tot flank of flair.  	82. Flair gesprongen met 360° draai aw door de handstand en doorgaan in flair (2 keer gesprongen).  	83.	84.
85.	86. Uit handstand dalen tot flank of flair.  	87.	88.	89.	90.
91. Flair met ½ spindel.  	92. Flair met 1/1 spindel (In 2 flanken)  	93. Flair met spindel > 270° (in 2 flanken) tot handstand.  	94.	95.	96.

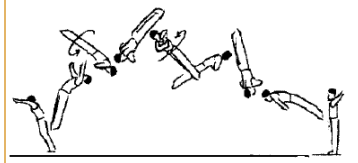
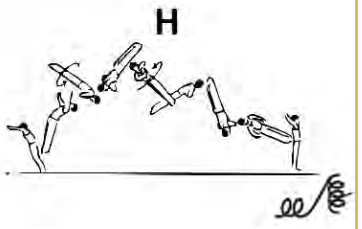
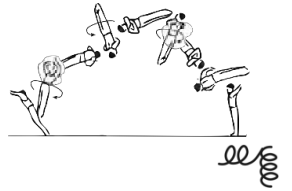
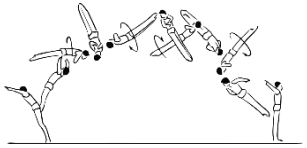
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG I: Niet acrobatische elementen					
97.	98. Flair met ½ spindel tot handstand. 	99.	100. Flair met spindel > 270° (in 2 flanken) direct tot handstand en terug naar flank of flair. 	101.	102.
103. Russenwenden 360° of 540°. 	104. Russenwenden 720° of 900°. 	105. Russenwenden 1080° of meer. (Fedorchenko) 	106.	107.	108.
109. Stutrol door handstand met ½ draai. 	110. Stutrol met gesprongen 1/1 draai door de handstand. 	111.	112.	113.	114.
115. Sprong vw met 1/1 draai tot ligsteun. 	116. Sprong aw met 3/2 draai tot ligsteun. 	117. Sprong vw met 2/1 draai tot ligsteun. 	118.	119.	120.

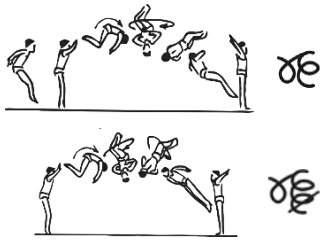
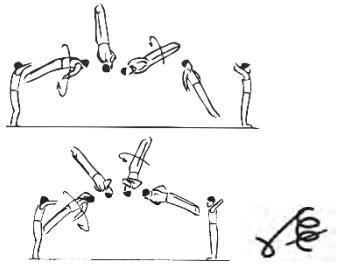
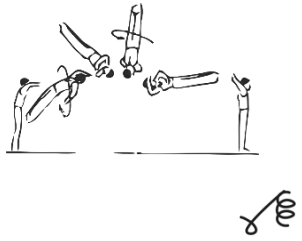
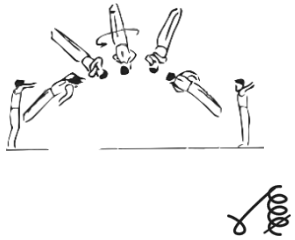
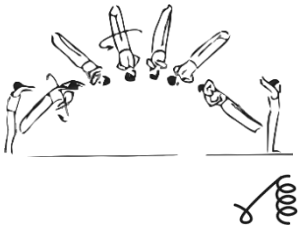
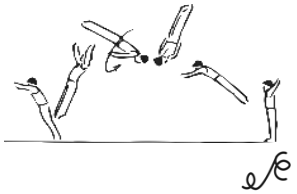
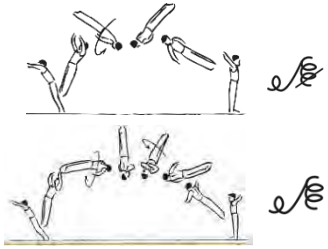
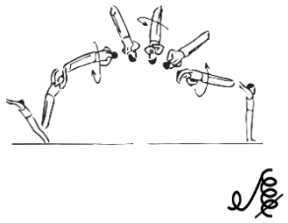
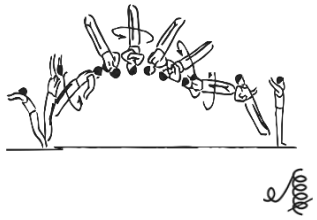
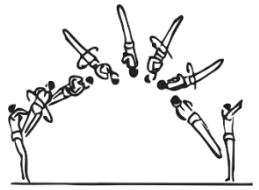
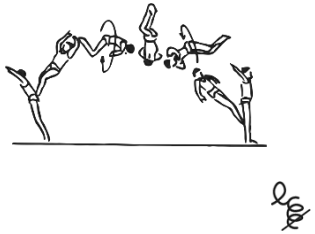
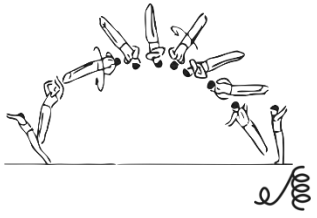
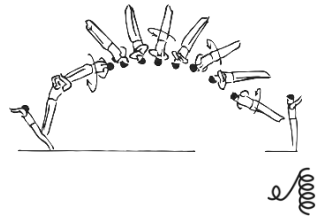
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG II: Acrobatische elementen voorwaarts					
1. Overslag of flak-flik. 	2.	3.	4. Overslag salto vw gehurkt. 	5.	6.
7. Zweefrol. 	8. Zweefrol met 1/1 draai. 	9.	10.	11.	12.
13. Salto vw gehurkt of gehoekt, ook met ½ draai. 	14. Salto vw gestrekt, ook met ½ draai. 	15.	16. Dubbel salto vw gehurkt, ook met ½ draai. 	17. Dubbel salto vw gehoekt, ook met ½ draai. 	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG II: Acrobatische elementen voorwaarts					
25.	26.	27.	28.	29. .	30.
31.	32.	33.	34.	35.	36. Dubbel salto vw gehurkt met 1/1 draai. 
37.	38. Salto vw gehurkt of gehoekt tot ligsteun. 	39.	40.	41. .	42. Dubbel salto vw gehurkt met 3/2 draai. (Zapata) 
43.	44.	45.	46. Sprong vw met ½ draai tot dubbel salto aw gehurkt. (Deferr) 	47.	48. Dubbel salto vw gestrekt met 3/2 draai. (Zapata 2) G 

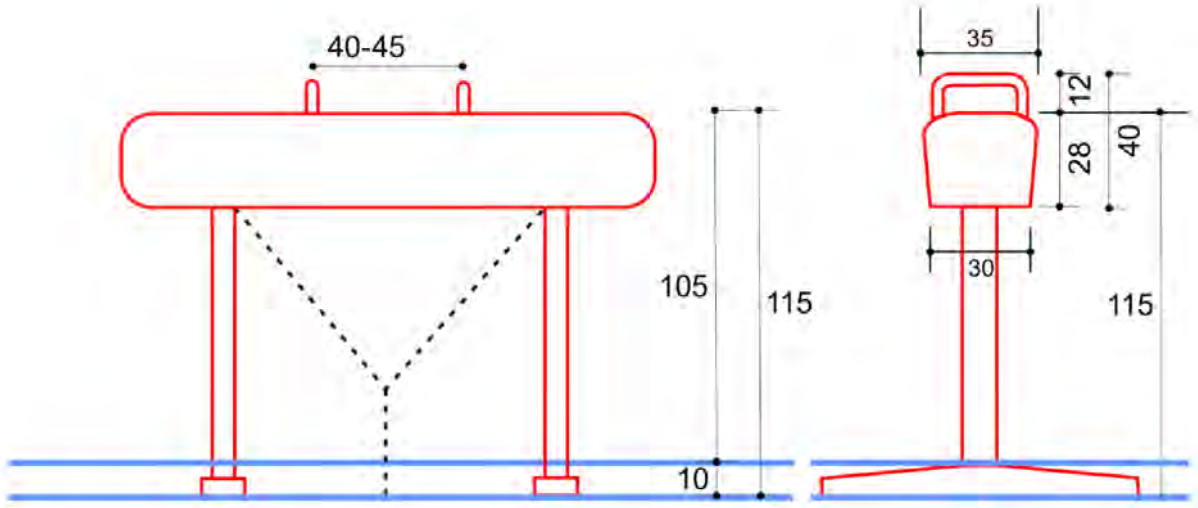
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG III: Acrobatische elementen rugwaarts					
1. Salto aw gehurkt of gehoekt. 	2. Salto aw gestrekt of tempo salto. 	3. Dubbel salto aw gehurkt. 	4. Dubbel salto aw gehurkt met 1/1 draai, Of dubbel twistsalto gehurkt, ook met ½ draai. (Tsukahara) 	5. Dbl salto aw gehurkt met 3/2 of 2/1 draai. Of salto aw ,met 3/2 draai en salto vw gehurkt.  ook (Korosteljev)	6. Dubbel salto aw gehurkt met 3/1 draai. (Ri Jong Song)  G
7. Salto aw gehurkt of gehoekt met ½ draai, of twistsalto gehurkt of gehoekt. 	8. Salto aw gestrekt met ½ draai. 	9.	10.	11. Dubbel twistsalto gehoekt, ook met ½ draai. 	12. Dubbel salto aw gehurkt met 5/2 draai. 
13. Flik-Flak 	14.	15.	16. Dubbel salto aw gehoekt. 	17.	18. Triple salto aw gehurkt. (Liukin)  I
19.	20.	21.	22.	23.	24. Triple salto aw gehoekt. (Nagornyy)  J

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG III: Acrobatische elementen rugwaarts					
25.	26.	27.	28.	29. Dubbel salto gespreid met 1/1 draai. (Lou Yun) 	30. Dubbel salto aw gestrekt met 5/2 draai. (Minami)  H
31. Sprong aw met ½ draai tot rol vw. 	32.	33.	34.	35. Salto aw gestrekt met 1/1 draai en salto aw gehoekt. 	36. Salto aw gestrekt met 2/1 draai en salto aw gehoekt. (Kolyvanov) 
37.	38.	39.	40.	41. Dubbel salto aw gestekt, ook met ½ draai. Of dubbel twistsalto gestrekt. 	42. Dubbel salto aw gestrekt met 3/2 draai, of dubbel twistsalto gestrekt met 1/1 draai.  Auch/*Also*/Также **Hypolito** G
43.	44.	45.	46.	47.	48. Dubbel salto aw gestrekt met 1/1 draai, of dubbel twistsalto gestrekt met ½ dr. 

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG III: Acrobatische elementen rugwaarts					
49.	50.	51.	52.	53.	54. Dubbel salto aw gestrekt met 2/1 draai.  G
55.	56.	57.	58.	59.	60. Dubbel salto aw gehurkt met 7/2 draai. H 
61.	62.	63.	64.	65.	66. Dubbel salto aw. gestrekt met 3/1 draai. (Shirai 3)  I
67.	68.	69.	70.	71.	72. Dubbel salto aw. gestrekt met 7/2 draai. (Jarman)  J

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG IV: **Enkelvoudige salto's voorwaarts en rugwaarts met 1/1 draai of meer**					
1.	2. Salto vw gehurkt met 1/1 of 3/2 draai 	3. Salto vw gestrekt met 1/1 of 3/2 draai 	4. Salto vw gestrekt met 2/1 draai 	5. Salto vw gestrekt met 5/2 draai 	6. Salto vw gestrekt met 3/1 draai (Shirai 2) 
7.	8. Salto aw gestrekt met 1/1 draai 	9. Salto aw gestrekt met 3/2 of 2/1 draai 	10. Salto aw gestrekt met 5/2 draai 	11. Salto aw gestrekt met 7/2 draai (González) 	12. Salto vw gestrekt met 7/2 draai  G
13.	14. Salto aw gehurkt met 3/2 draai 	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22. Salto aw gestrekt met 3/1 draai 	23.	24. Salto aw gestrekt met 4/1 draai (Shirai / Nguyen) 

Sectie 11: Paard-voltige



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

Artikel 11.1 Beschrijving van een oefening

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

Artikel 11.2 Inhoud en constructie van een oefening

Artikel 11.2.1: Informatie over de presentatie van de oefening

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

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

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



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

f) Handstandelementen moeten uitgevoerd worden met volledig gestrekte armen en zonder enige onderbreking van de zwaai of duidelijk gebruik van kracht.

g) Bij afsprongen door handstand uit flair of flank en bij handstandelementen die terugkeren naar flair of flank, moet aftrek gegeven worden voor onderbreking, kracht, gebogen armen, dalen van de heupen en instabiliteit in de beweging zowel het zwaaien naar de handstand, binnen de draai, bij het dalen als bij het uitstrekken van de flank of flair tijdens het beëindigen van het element. Er is geen aftrek voor het buigen van de heupen in de opzwaai naar handstand.

h) Een eenvoudige handstand afsprong, of een afsprong met een draai van minimaal 270° vanuit zijsteun, moet over het paard geturnd worden en dwars naast het paard landen. Als niet aan deze voorwaarden voldaan wordt, geldt een aftrek van 0.3 (Art 9.4).

i) Verwachtingen bij scharen naar handstand:
   i. De zwaai naar handstand moet zonder zichtbare kracht of onderbreking uitgevoerd worden en de heupen moeten de hele zwaai gestrekt zijn.
   ii. Een schaar naar handstand uitgevoerd met een duidelijke heuphoek én met kracht moet door de E-jury als één fout bestraft worden.
   iii. Scharen naar handstand die uitgevoerd worden met dalende heupen of benen zullen worden bestraft door de E-jury.
   iv. Bij alle scharen tot handstand moeten de benen gesloten worden.

j) Verduidelijking voor de beoordeling van alle scharen naar handstand waarbij stappen met de handen gemaakt worden:
   i. Stap van de beugel met één hand en weer terug naar dezelfde beugel = D-waarde (D-jury) en -0.3 + eventuele andere fouten (E-jury) voor ongecontroleerde handstand.
   ii. Stap van de beugel met één hand en niet meer terug naar dezelfde beugel = D-waarde (D-jury) en -0.5 + eventuele andere fouten(E-jury) voor ongecontroleerde handstand.
   iii. Stap van de beugel met twee handen = geen waarde (D-jury) en -0.5 of -1.0 (afhankelijk van of de oefening door gaat of val) + eventuele andere fouten (E-jury).

k) Alle afsprongen anders dan handstand afsprongen, moeten zo uitgevoerd worden dat het lichaam een hoek van minimaal 30° heeft boven de horizontaal gerekend vanaf de schouder. Voor hoeken van minder dan 30° geldt een aftrek van -0.3, zoals genoemd in de specifieke aftrektabel van voltige (Art. 11.3).

l) Als een turner denkt dat hij geen waarde voor de afsprong gekregen heeft, mag hij elke willekeurige afsprong, binnen 30 sec, nog één keer uitvoeren (max. 1 poging). Als de eerste poging een grote fout gekregen heeft, en de afsprong wordt herhaald, dan moet de aftrek verhoogd worden naar -1.0 door de E-jury.

3. Voor een volledige lijst van fouten en aftrekken betreffende het uitvoeren van de oefening zie Sectie 9 en de opsomming van aftrekken in Artikel 9.4 en 11.3.

Artikel 11.2.2: Informatie over de 'D-score'

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

ix De onderdelen Belenki (III.52), en Moguilny (III.46) mogen beginnen in dwarssteun (ook met het gezicht naar buiten) minus 90° in de eerste EN de laatste draai, met transport van één paardeinde naar het andere.

a.3) Voor alle transporten in zijsteun is startpositie 1-2 en eindpositie 4-5 voldoende voor het bepalen van de moeilijkheidswaarde.

a.4) Om de regels rondom vallen te vereenvoudigen, moeten alle elementen in EGII en EGIII gevolgd worden door een element uit de code om een waarde te krijgen. De enige uitzondering hierop is een zwaai voorwaarts met 2 benen (halve flank) die eindigt in een flank met 1 been, gevolgd door een eenvoudige beenzwaai of schaar. Bijvoorbeeld: Op 1 beugel: Flank, flank, stöckli, stöckli (E-flop) gevolgd door flank met 1 been, gevolgd door een eenvoudige beenzwaai of schaar. D-jury beoordeling: E-waarde voor de flop en een flank-element zonder waarde. Bij een tussentijdse val mag geen gedeeltelijke waarde toegekend worden. In het geval dat de turner valt na het inzetten van het volgende element, wordt aan het voorgaande element wel een waarde toegekend.

a.5) Alle Sohn- en Bezugo-type elementen vanuit stand (en dus niet vanuit een flank-element) zijn 2 waardes lager dan de waarde van het element zoals deze in de code staat. Sohn en Bezugo staan beschreven vanuit steun op 2 beugels, met 360° draai tot steun borstlings op 2 beugels. Wanneer een turner niet eindigt met de handen op beide beugels, wordt geen waarde toegekend voor deze specifieke elementen.

a.6) Bij een Russenwendzwaai-afsprong, beginnend in dwarssteun met het gezicht naar buiten, moet de russenwendzwaai voltooid zijn zoals ze in de code staan vóórdat het afwenden ingezet wordt om volledige moeilijkheidswaarde voor de afsprong te krijgen.

a.7) Na de Wu Guonian mag de turner ieder element uit de code inzetten (R180, R360, etc.).

a.8) Er mogen geen additionele elementen geturnd worden om waardeverhoging te krijgen bij de volgende onderdelen:

- Keer voorwaarts, stöckli rugwaarts, keer voorwaarts (III.46, Moguilny).
- Keer rugwaarts, keer voorwaarts, keer rugwaarts (III.52, Belenki).

a.9) Verduidelijking van de startpositie van rugwaarts transport in dwarssteun: de turner mag deze elementen beginnen in ruglingse steun op het paardeinde met het gezicht naar buiten met beide handen op het paardlijf.

a.10) Alle transport-elementen met spindel moeten worden gestart in steun borstlings in zij- of dwarssteun

a.11) In het geval van de Mikulak-type elementen, waarbij de turner met zijn been op het paard steunt voordat het element is voltooid, wordt het element niet erkend en wordt er -0.5 aftrek gegeven voor het onderbreken van de oefening zonder val.

b) Flanken

b.1) Alle basis flankelementen in dwars- en zijsteun (ook op één beugel) mogen eindigen met een ¼ draai zonder dat de structuur of de waarde van het element verandert.

b.2) Opwandelen naar de beugel, met of zonder ¼ draai is een B-element (II.8) en telt als het eerste element in een flop.

c) Handstanden

c.1) Er volgt geen waardeverhoging door te draaien in een handstand vanuit schaar.

c.2) Er volgt geen waardeverhoging door alleen op de beugels te draaien in een handstand (vanuit flank of flair). Draaien in de handstand moet grotendeels op het leer gebeuren.

c.3) Als een 3/3e transport uitgevoerd wordt in de handstand (in de oefening of bij de afsprong), moet er "steun" met minimaal 1 hand getoond worden op beide paardeinden om de waardeverhoging voor 3/3e transport te krijgen. Er volgt geen waardeverhoging voor extra draaien in handstand vanuit flank of flair (zie tabel hieronder).

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

1. Flank of flair handstand afsprongen.

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

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

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

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

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

c.5) Zwaaien met kracht en/of dalen van de heupen om een handstandpositie te bereiken vanuit schaar of vanuit flanken of flairs (inclusief de afsprong) krijgen wel de waarde van het element (D-jury) met E-jury aftrek. Indien er aftrek voor een grote fout gegeven is, dan

wordt de handstand of de afsprong niet erkend. In geval van een grote fout, krijgt de turner -0.5 aftrek en verder alleen de aftrekken voor esthetische fouten (benen, voeten, gebogen armen, raken van het paard, etc.). Aftrek voor kracht en lichaamshoek worden in dat geval NIET gegeven.

c.6) Een schaar naar handstand moet worden uitgevoerd met een volledig gestrekt lichaam met een continu opwaartse beweging. Als de turner direct naar een positie met een extreme heuphoek (>90°) gaat, wordt het element niet erkend.
Als een been of beide benen op enig moment zich tussen de beugels bevinden, leidt dit ook tot niet-erkenning.

c.7) Alle scharen tot handstand op 1 beugel moeten een hand- of beugelwissel bevatten om als waarde-onderdeel geteld te worden.

c.8) Alle scharen tot handstand op 1 beugel moeten een beenwissel bevatten (zoals bij een dubbelschaar) om als waarde-onderdeel geteld te worden.

d) <u>Combinatie-elementen</u>

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

i. Flop-elementen, welke een combinatie zijn van de volgende onderdelen op 1 beugel: flanken indwarssteun (met of zonder ¼ draai), Directe Stöckli B (DSB), Directe Stöckli A (DSA), Bertoncelj en Davtyan.

- DSA mag alleen als laatste element van de combinatie geturnd worden.
- Bertoncelj en Davtyan mogen alleen als eerste element van de combinatie geturnd worden.
- Dergelijke combinatie elementen (flops) kunnen alleen de waarde D, E of F hebben (3 of 4 elementen).

		Flank / DSB / DSA*		
1		2	3	4
Flank / DSB	+		D	E

*DSA – alleen aan het einde van de flop

		Flank / DSB / DSA*	
1+2		3	4
Br / Dv + Flank	+	E	F

*DSA – alleen aan het einde van de flop

De volgende flops zijn voorbeelden van deze regel:

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

Aan dergelijke flop-elementen mag maar één keer een waarde toegekend worden in een oefening.

ii. Combinatie-elementen op 1 beugel van flanken en/of stöckli's A of B, Bertoncelj en Davtyan) met russenwendzwaai. De flank en/of Stökli B kunnen zowel voorafgaan aan de russenwendzwaai als na de russenwendzwaai geturnd worden (Bertoncelj en Davtyan moeten voorafgaan). Als er twee flankelementen of stöckli's geturnd worden, moeten deze elkaar opvolgen, (bijvoorbeeld: als 2 flanken, 2 DSB, of 1 flank en 1 DSB). De DSA mag alleen aan het einde van de combinatie getoond worden. Een dergelijk combinatie-element mag maar één keer uitgevoerd worden.

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

Bertoncelj/ Davtyan + Flank op een beugel	Russenwenden		
	+	R18 of R27 (B)	E
	+	R36 of R54 (C)	F
	+	R72 of R90 (D)	G
	+	R108 (E)	H

iii. Bij alle typen gecombineerde elementen is het niet toegestaan dat de turner hetzelfde element driemaal achter elkaar uitvoert. Bijvoorbeeld: Flank+Flank+Flank+Stöckli (LLLS) geeft B+herhaling+herhaling+geen-waarde.

iv. De flop en het combinatie-element moeten gescheiden zijn door minimaal 1 flank met een hand van de beugel af.

v. Na een flop of combinatie-element mogen er geen extra elementen op één beugel worden geturnd, behalve een element naar handstand.

vi. Een DSB is beëindigd in zijsteun borstlings op 1 beugel.

d.2) Aan andere dubbele elementen wordt geen hogere waarde toegekend. Bijvoorbeeld: bij 2 flanken of 2 DSB's in wat voor positie dan ook wordt alleen een waarde toegekend aan de eerste flank of DSB en geen waarde of erkenning voor de tweede.

d.3) Een DSA moet geturnd worden met ¼ draai in en ¼ draai uit.

e) <u>Spindels</u>

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 1/1e spindels (EG II) in de code:
- Alle 1/1 spindels in zijsteun met gespreide benen en beugel tussen de handen in max. 2 flanken.
- Alle 1/1 spindels in dwarssteun op een paardeinde in max. 2 flanken (Magyar, II.34)

Beide mogen in dezelfde oefening geturnd worden.

f) <u>Afsprongen</u>

f.1) Voltige is het enige toestel waarbij de afsprong (éénmaal) herhaald mag worden, als een gymnast denkt dat hij de waarde niet heeft gekregen door een val of grote fout. Dit moet binnen de toegestane tijd gebeuren. Als de turner het podium verlaat (dit is inclusief de trap), is de oefening beëindigd.

f.2) Als een afsprong herhaald wordt, heeft de gymnast 30 sec. om weer op het paard te komen en elke willekeurige afsprong uit te voeren voor EG IV.

f.3) Voorbeelden van een herhaling van een afsprong op voltige zijn:

Voorbeeld 1

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

Voorbeeld 2

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

Voorbeeld 3

Actie	Turner	D-jury beoordeling	E-jury beoordeling
Rus 1080° afsprong poging	Valt bij 900°	Geen waarde	-1.0 én aftrek voorafgaand aan val
Herhaling rus 1080° afsprong binnen toegestane tijd	Voert afsprong uit met -0.1 spreiding van de benen	C-waarde (0.3) + 0.3 EG IV	-0.1 voor gespreide benen

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

3. Speciale herhalingen:
   a) In een oefening zijn maximaal 2 transporten (3/3) in dwarssteun toegestaan (voorwaarts en/of rugwaarts). Deze regel geldt ALLEEN voor de volgende 6 transport-elementen:
      - III.33 Transport vw in dwarssteun van ene einde naar andere einde (3/3) met steun op de beugels (1-2-4-5).
      - III.34 Alle transporten vw in dwarssteun met steun tussen de beugels (3/3) (Magyar).
      - III.35 Transport vw in dwarssteun over beide beugels heen, ook gesprongen (Driggs).
      - III.39 3/3 Transport aw in dwarssteun met steun op de beugels (5-4-2-1)
      - III.40 Alle 3/3 transporten aw in dwarssteun met steun tussen de beugels (Sivado).
      - III.41 Transport aw in dwarssteun over beide beugels heen, ook gesprongen (Kurbanov/Reid).
   b) In een oefening zijn maximaal 2 russenwendzwaaien toegestaan, inclusief de afsprong. Voor voltige is deze regel uitgebreid: elke 2e russenwendzwaai

op het paardeinde (incl. afsprong), of 2e russenwendzwaai tussen de beugels wordt gezien als herhaling.
Bijvoorbeeld:

- Russen 1080° op het paardeinde + russen 720° met afwenden = Geen waarde + B-waarde.
- Russen 720° tussen de beugels + russen 1080° tussen de beugels = Geen waarde + E-waarde.
- Russen 360° tussen de beugels + russen 1080° op het paardeinde + russen 360° met afwenden = C-waarde + geen waarde + B-waarde (afsprong als eerste geteld).

Uitzonderingen op deze regel zijn: combinatie-elementen op 1 beugel met russenwendzwaaien

c) In een oefening zijn maximaal 2 handstand-elementen toegestaan vanuit flank, flair of schaar, exclusief de afsprong.
d) In een oefening zijn maximaal 2 russenwendzwaaien met 3/3 transport toegestaan. Deze regel geldt ALLEEN voor de volgende transporten:
   - III.57 Uit steun op 1 beugel Russenwenden vw naar ander einde zonder steun op of tussen de beugels (zij tot dwars of zij tot zijsteun).
   - III.58 Uit steun op einde Russenwenden naar ander einde zonder steun op of tussen de beugels (dwars tot dwars, dwars tot zij, zij tot dwars of zij tot zijsteun) (Tong Fei).
   - III.59 Op het paardlijf russenwendzwaai met 360° of meer over beide beugels. (Vammen).
   - III.64 Van steun 1-2 3/3 transport met russenwendzwaai 630° of meer.
   - III.65 Alle Russenwendzwaaien met 720° of meer en 3/3 transport met twee handen tussen de beugels (Wu Guyonian).
   - III.70 Alle Russenwendzwaaien met 360° en 3/3 transport. (Roth).
e) In een oefening zijn maximaal 2 spindels met 3/3 transport toegestaan. Deze regel geldt ALLEEN voor de volgende transporten:
   - III.17 Van het ene paardeinde wandelflanken met 2 x ½ spindel naar het andere paardeinde.
   - III.22 Elke transport vw 3/3 met ½ spindel van de ene beugel over de andere beugel (Nin Reyes/Titov).
   - III.23 3/3 Transport met ½ spindel in dwarssteun over beide beugels. (Nin Reyes 2/Keikha 3).
   - III.29 Alle 3/3 transporten in flairs met 1/1 spindel (in 2 flanken) (Urzica 2/Burkhart).
f) In een oefening zijn maximaal 2 hele spindel elementen toegestaan. Deze regel geldt ALLEEN voor de volgende spindels:
   - II.28 Alle 1/1 spindels in parallelsteun met gespreide benen en beugel tussen de handen in max. 2 flanken.
   - II.29 Alle 1/1 spindels in parallelsteun met de beugel tussen de handen met transport naar andere zijde en terug (max. 2 flanken of flairs). (Eichorn).
   - II.30 Alle 1/1 spindels met beide beugels tussen de handen (flank of flair). (Keikha 1/Keikha 5).
   - II.34 Alle 1/1 spindels in dwarssteun op een paardeinde in max. 2 flanken. (Magyar).
   - II.35 1/1 spindel met gespreide of gesloten benen op de beugels in max 2 flanken. (Berki).

- II.36 1/1 spindel in dwarssteun met steun tussen de beugels in max. 2 flanken. (Mousichidis)

g) In een oefening zijn maximaal 2 Bezugo- en/of Sohn-type elementen toegestaan, inclusief combinatie-elementen en handstanden.

h) In een oefening zijn maximaal 4 elementen in flair toegestaan, exclusief de afsprong.

i) Busnari-type elementen: Een oefening mag niet meer dan één variatie van hetzelfde type element bevatten. In dit geval tel telt het element met de hoogste moeilijkheidswaarde.

j) Transportelementen: Een oefening mag niet meer dan één variatie van hetzelfde type element bevatten. In dit geval telt het element met de hoogste moeilijkheidswaarde. Deze regel geldt ALLEEN voor de volgende transportelementen:

i. Transportelementen (3/3) met russenwendzwaaien:
   - III.64 Van steun 1-2 3/3 transport met russenwendzwaai 630° of meer.
   - III.65 Alle Russenwendzwaaien met 720° of meer en 3/3 transport met twee handen tussen de beugels (Wu Guyonian).
   - III.70 Alle Russenwendzwaaien met 360° en 3/3 transport. (Roth).

ii. Tong Fei-type transportelementen:
   - III.57 Uit steun op 1 beugel Russenwenden vw naar ander einde zonder steun op of tussen de beugels (zij tot dwars of zij tot zijsteun).
   - III.58 Uit steun op einde Russenwenden naar ander einde zonder steun op of tussen de beugels (dwars tot dwars, dwars tot zij, zij tot dwars of zij tot zijsteun) (Tong Fei).
   - III.59 Op het paardlijf russenwendzwaai met 360° of meer over beide beugels. (Vammen).

iii. Nin Reyes-type transportelementen:
   - III.22 Elke transport vw 3/3 met ½ spindel van de ene beugel over de andere beugel (Nin Reyes/Titov).
   - III.23 3/3 Transport met ½ spindel in dwarssteun over beide beugels. (Nin Reyes 2/Keikha 3).

     Bijvoorbeeld:
     - Russen 1080° op het paardeinde + russen 720° met afwenden = Geen waarde + B-waarde.
     - Nin Reyes (III.22) + Nin Reyes 2 (III.23). D-jury: Herhaling + E-waarde
     - Nin Reyes (III.22) + Keikha 4 (III.23). D-jury: D-waarde + E-waarde
     - Titov (III.22) + Nin Reyes 2 (III.23). D-jury: D-waarde + E-waarde

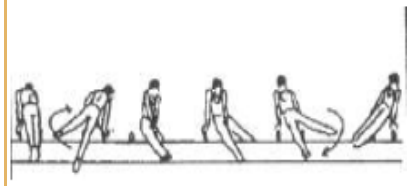
4. Voor een volledige lijst van regels over het niet erkennen van elementen en andere aspecten over de D-score, zie Sectie 7 en de opsomming van aftrekken in Artikel 7.6.

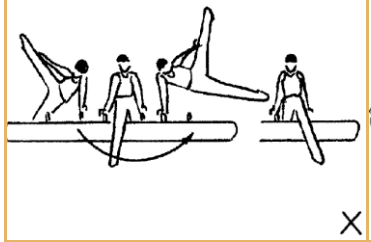
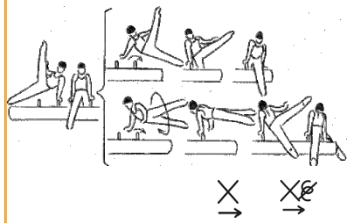
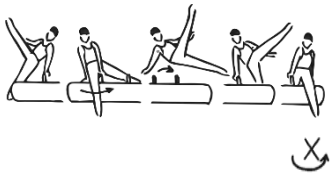
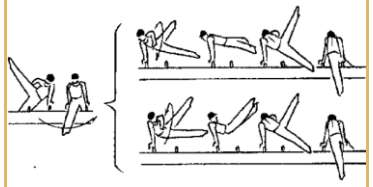
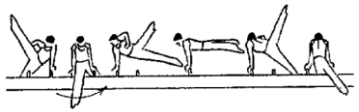
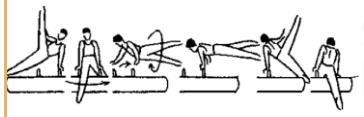
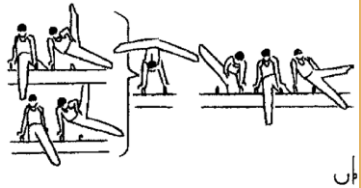
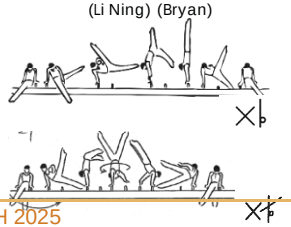
Artikel 11.3 Specifieke aftrek voor Paard-voltige

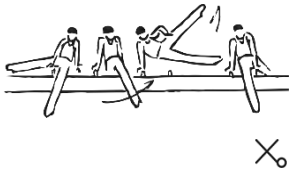
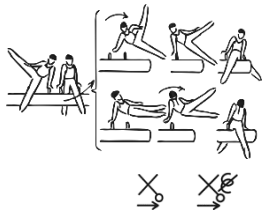
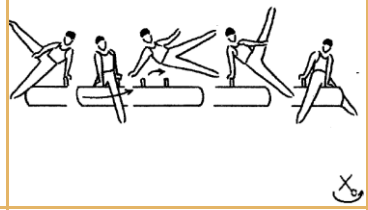
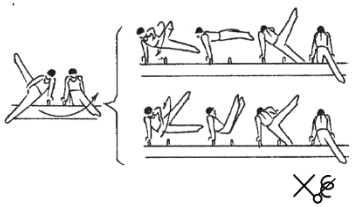
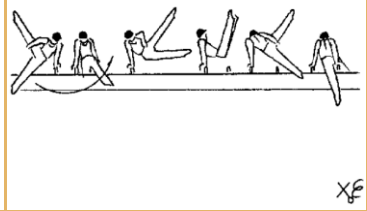
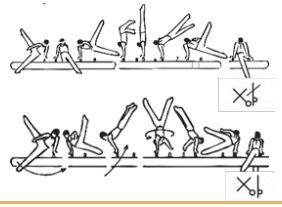
E-Jury

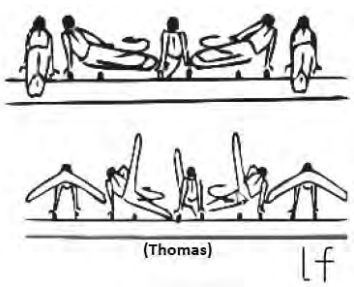
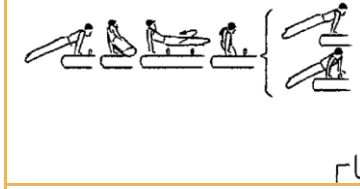
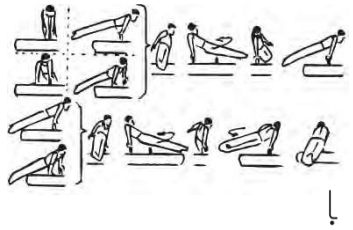
Fout	Klein -0.10	Middel -0.30	Groot -0.50
Onvoldoende hoogte bij scharen en beenzwaaien	+	+	
Handstand met zichtbare kracht	+	+	+ Niet erkennen
Pauze of stop in handstand	+	+	+ Niet erkennen
Hoek in de heupen bij flanken of flairs	+	+	
Onvoldoende gestrekt in flank of flair. Per element	+		
Geopende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

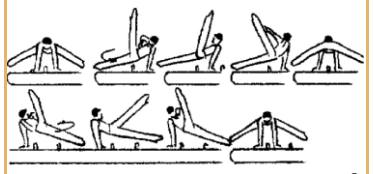
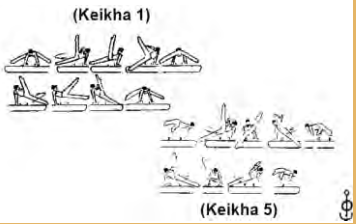
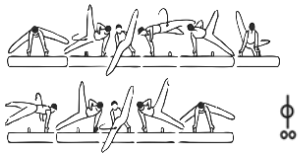
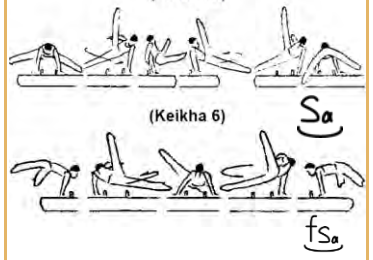
Nederlandse tA-elementen

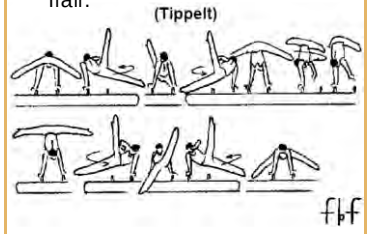
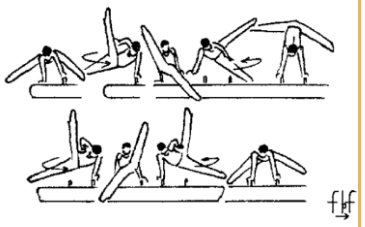
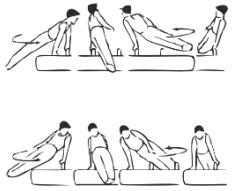
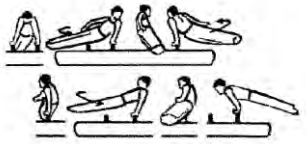
EG I	1.	2.	3.	4.	5.
EG II	1. Suisse simple 	2. Als opsprong: tjechenkeren direct gevolgd door flanken 	3. Suisse Double 	4.	5.
EG III	1.	2.	3.	4.	5.
EG IV	1. Dubbelkeren tot stand	2. Flank gevolgd door ½ flank met afwenden	3.	1.	2.

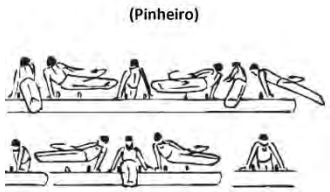
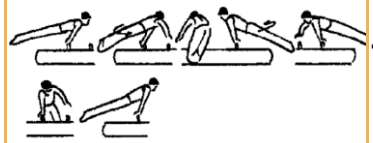
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG I: Beenzwaaien en scharen					
1. Schaar voorwaarts 	2. Schaar vw met transport zijwaarts (ook met ½ draai) 	3. Schaar vw gesprongen van de ene punt naar de andere punt (3/3) 	4.	5.	6.
7. Schaar voorwaarts met ½ draai. 	8. Dubbelschaar voorwaarts (1/4 draai vw en 1/4 draai aw) 	9. Dubbelschaar vw met transport zijwaarts 	10. Dubbelschaar vw met transport zijwaarts van ene punt naar andere (3/3) (Mikulak) 	11.	12.
13.	14.	15. Dubbelschaar vw en transport zijwaarts door handstand (Stepanyan) 	16.	17.	18.
19.	20. Terug spreiden door de handstand en dalen tot steun met gespreide benen 	21.	22. Schaar vw met ¼ dr door hdstd op 1 beugel, dalen tot steun op andere hand met gespreide benen, incl beenwissel (Li Ning) (Bryan) 	23.	24.

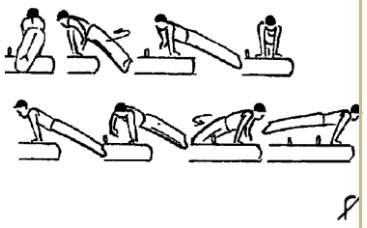
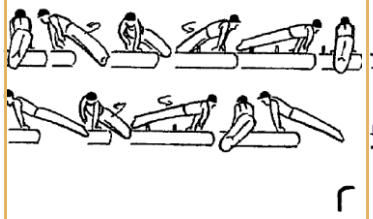
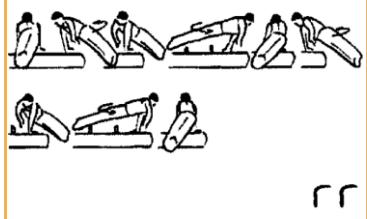
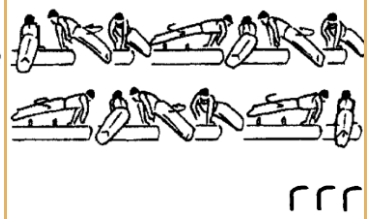
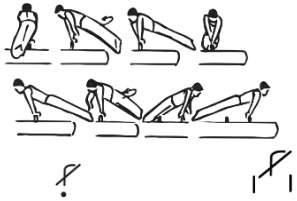
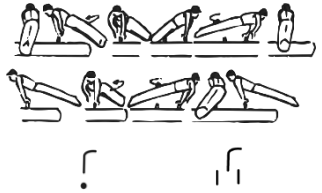
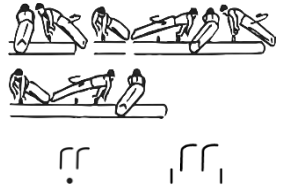
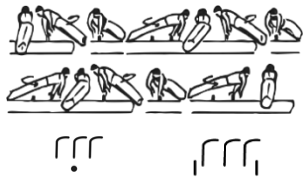
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG I: Beenzwaaien en scharen					
25. Schaar achterwaarts 	26. Schaar achterwaarts met transport zijwaarts, ook met ½ draai. 	27. Gesprongen schaar achterwaarts van de ene punt naar de andere (1-2 naar 4-5). 	28.	29.	30.
31. Schaar achterwaarts met ½ draai 	32. Dubbelschaar achterwaarts (1/4 draai vw en ¼ draai rw). 	33.	34.	35.	36.
37.	38.	39. Zwaai aw met ¼ draai door de hdstd op 1 beugel (ook met ¼ draai erna) en dalen tot steun met gespreide benen (met beenwissel) 	40.	41.	42.
43.	44.	45.	46.	47.	48.

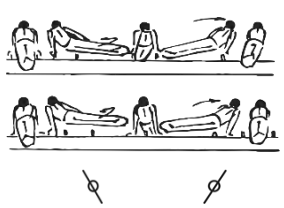
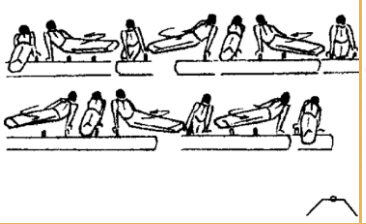
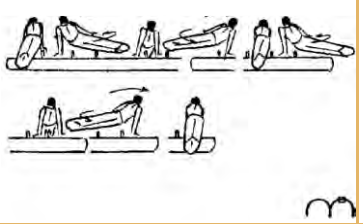
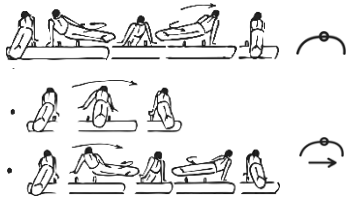
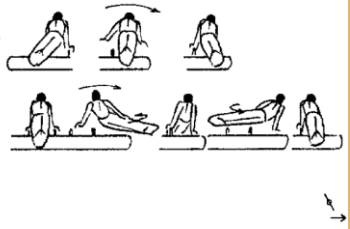
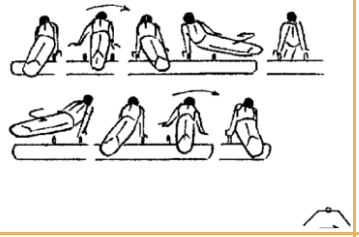
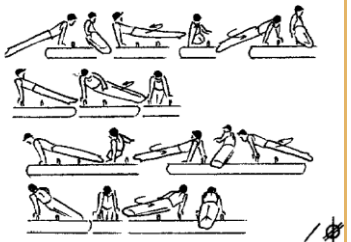
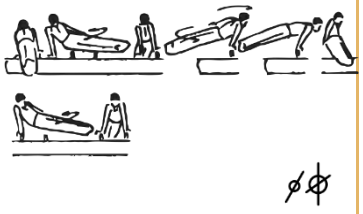
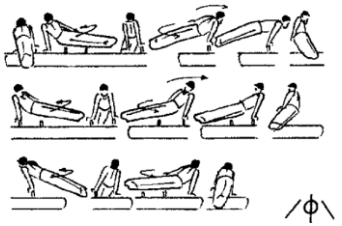
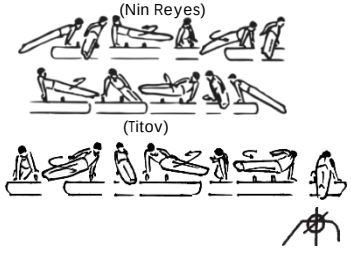
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG II: Flanken en Flair, met en zonder spindels en handstanden, Keerzwaaien, Russenwenden, Flops en gecombineerde onderdelen.					
1. Flank of flair in zijsteun.  	2. Flank in zijsteun met steun binnen of buiten beide beugels. 	3.	4.	5.	6.
7. Flank in dwarssteun voorlings (kopflank). 	8. Kringflank in dwarssteun op 1 beugel (ook van of tot ¼ draai) . 	9.	10.	11.	12.
13. Kringflank in dwarssteun ruglings (ruglingse flank). 	14. Kringflank in dwarssteun met steun tussen de beugels. 	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.

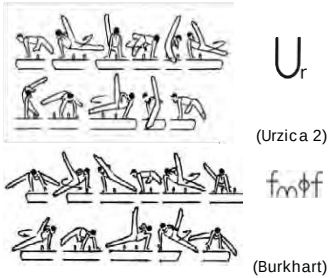
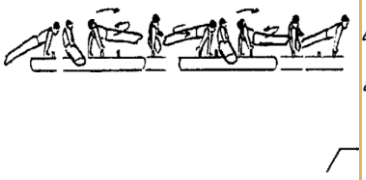
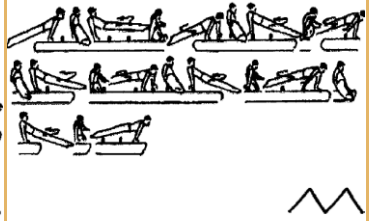
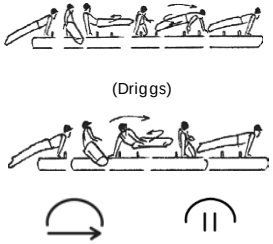
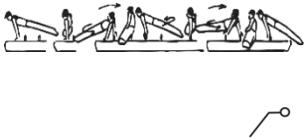
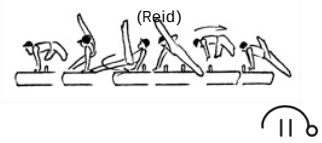
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG II: Flanken en Flair, met en zonder spindels en handstanden, Keerzwaaien, Russenwenden, Flops en gecombineerde onderdelen.					
25. Alle ¼ spindels op een paardeinde. 	26. Alle ½ spindels.  (Keikha 2)	27.	28. Alle 1/1 spindels in zijsteun met gespreide benen en beugel tussen de handen in max. 2 flanken. 	29. Alle 1/1 spindels in zijsteun met de beugel tussen de handen met transport naar andere zijde en terug (max. 2 flanken of flairs). (Eichorn) 	30. Alle 1/1 spindels met beide beugels tussen de handen (flank of flair). (Keikha 1)  (Keikha 5)
31.	32.	33.	34. Alle 1/1 spindels in dwarssteun op een paardeinde in max. 2 flanken.  (Magyar)	35. 1/1 spindel met gespreide of gesloten benen op de beugels in max 2 flanken.  (Berki)	36. 1/1 spindel in dwarssteun met steun tussen de beugels in max. 2 flanken. (Mousichidis) 
37.	38. Directe Stöckli A (DSA) op de beugels of met de beugel tussen de handen. 	39.	40. Directe Stöckli A (DSA) met steun buiten de beugels. (Keikha 3)  (Keikha 6)	41.	42.
43.	44. Directe Stöckli B (DSB). 	45.	46.	47.	48.

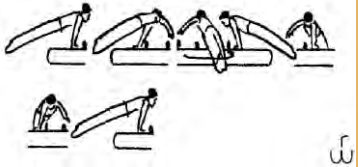
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG II: Flanken en Flair, met en zonder spindels en handstanden, Keerzwaaien, Russenwenden, Flops en gecombineerde onderdelen.					
49.	50.	51. Flair of flank door de handstand (ook met ½ draai) en dalen tot flank of flair. (Tippelt)  fbf	52. Flair met gesprongen transport aw door de handstand en dalen tot flank of flair.  fbf	53.	54. Stöckli aw DSA of gespreide beugelflank door de handstand met 3/3 transport (vw of rw) met 1/1 draai en dalen tot flair.  (Busnari) SabGf
55. Dubbelkeren (keerzwaai).  k	56. Keerzwaai met 270° op 1 beugel (Sohn techniek) van dwarssteun tot zijsteun.  k	57. Keerzwaai met 270° op 1 beugel (Sohn techniek) van zij tot dwarssteun. (Bertoncelj)  k	58. Keerzwaai met 1/1 draai op één beugel. (Sohn)  k	59.	60.
61.	62. Directe Tramlot.  \k	63.	64.	65.	66.
67.	68. Rugwaartse Stöckli met 180° of 270° vanaf 1 beugel in een flank.  R	69. Rugwaartse Stöckli met 270° (Bezugo techniek) van beide beugels naar dwarssteun op 1 beugel. (Davtyan)  R	70.	71. Rugwaartse Stöckli met 360° op 1 beugel. (Bezugo)  R	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 I = 0,9 J = 1,0
EG II: Flanken en Flair, met en zonder spindels en handstanden, Keerzwaaien, Russenwenden, Flops en gecombineerde onderdelen.					
73. Schwabenflank. 	74. Tsjechenkeren op de beugels of met 1 beugel tussen de handen. 	75.	76. Tsjechenkeren buiten de beugels. (Pinheiro) 	77.	78.
79. Wendzwaai vw met ½ draai tot steun voorlings op paardeinde, vanuit zijsteun op 1 of 2 beugels 	80.	81.	82.	83.	84.
85. Russenwendzwaai met 180° of 270°. 	86.	87.	88.	89.	90.
91. Russenwendzwaai met 360° of 540°. 	92. Russenwendzwaai met 720° of 900°. 	93. Russenwendzwaai met 1080° of meer. 	94.	95.	96.

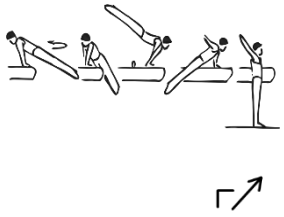
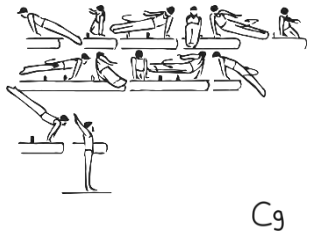
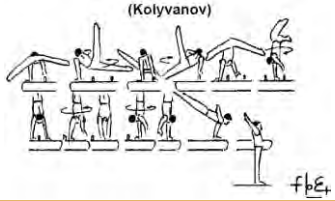
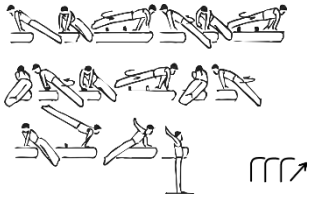
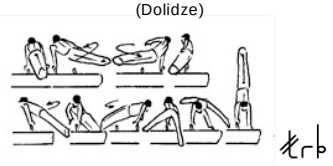
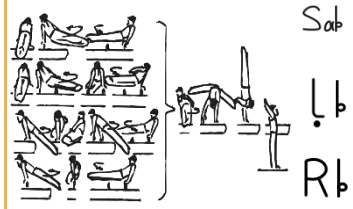
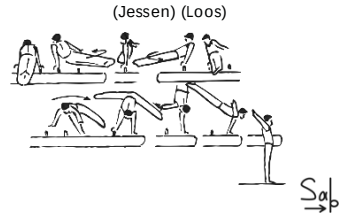
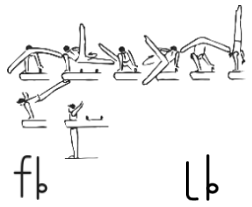
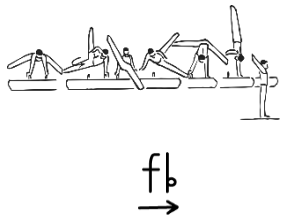
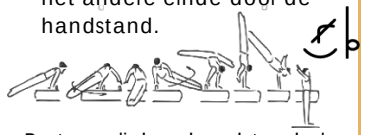
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG II: Flanken en Flair, met en zonder spindels en handstanden, Keerzwaaien, Russenwenden, Flops en gecombineerde onderdelen.					
97. Russenwendzwaai met 180° of 270° op het paardlijf, ook met transport. 	98.	99.	100.	101.	102.
103. Russenwendzwaai met 360° of 540°op het paardlijf 	104. Russenwendzwaai met 720° of 900° op het paardlijf. 	105. Russenwendzwaai met 1080° of meer op het paardlijf. 	106.	107.	108.
109.	110. Russenwendzwaai met 180° of 270° op 1 beugel of tussen de beugels. 	111. Russenwendzwaai met 360° of 540° op 1 beugel of tussen de beugels. 	112. Russenwendzwaai met 720° of 900° op 1 beugel of tussen de beugels. 	113. Russenwendzwaai met 1080° of meer op 1 beugel of tussen de beugels. 	114.
115.	116.	117.	118.	119.	120.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG III: Transporten inclusief Krolls, Tong Fei, Wu Guonian, Roth en transporten met spindels.					
1. Flanken met transport in zijsteun (1/3) (ook met ¼ draai). 	2. Flanken met transport in zijsteun (3/3). 	3. Elke transport in zijsteun (3/3) met steun van handen tussen de beugels. 	4. Elk transport in zijsteun (3/3) van het ene einde naar het andere einde over beide beugels (ook gesprongen). 	5.	6.
7.	8. Flanken met gesprongen transport in zijsteun (1/3). 	9. Flanken met 2 x gesprongen transport in zijsteun (3/3). 	10.	11. Uit zijsteun naast de beugels gesprongen transport over de beugels tot steun op ander eind (1-1 naar 5-5). (Yamawaki) 	12.
13.	14. Alle transporten met ¼ spindel tot zijsteun op de beugels. 	15. Alle transporten met ½ spindel in zijsteun 	16.	17. Van het ene paardeinde wandelflanken met 2 x ½ spindel naar het andere paardeinde. 	18.
19.	20.	21.	22. Elke transport vw 3/3 met ½ spindel van de ene beugel over de andere beugel (Nin Reyes) (Titov) 	23. 3/3 Transport met ½ spindel in dwarssteun over beide beugels. (Nin Reyes 2) (Keikha 4) 	24.

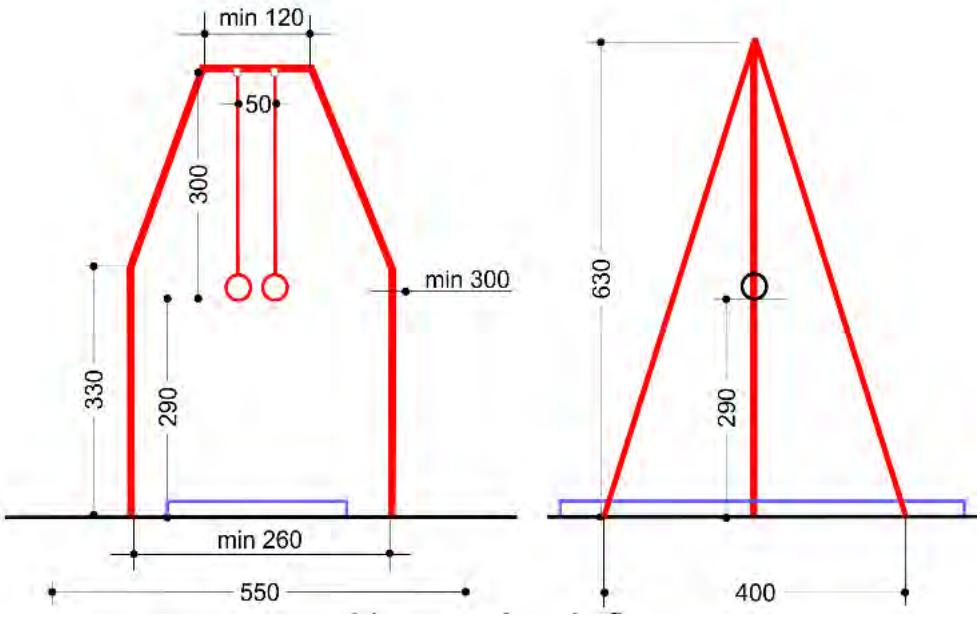
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG III: Transporten inclusief Krolls, Tong Fei, Wu Guonian, Roth en transporten met spindels.					
25.	26.	27.	28.	29. Alle 3/3 transporten in flairs met 1/1 spindel (in 2 flanken)  (Urzica 2) (Burkhart)	30.
31.	32. Transport vw in dwarssteun (1/2 of 2/3). 	33. Transport vw in dwarssteun van ene einde naar andere einde (3/3) met steun op de beugels (1-2-4-5). 	34. Alle transporten vw in dwarssteun met steun tussen de beugels (3/3). (Magyar) 	35. Transport vw in dwarssteun over beide beugels heen, ook gesprongen.  (Driggs)	36.
37. Transport aw in dwarssteun over één deel (1/3). 	38. Transport aw in dwarssteun (1/2 of 2/3). 	39. 3/3 Transport aw in dwarssteun met steun op de beugels (5-4-2-1). 	40. Alle 3/3 transporten aw in dwarssteun met steun tussen de beugels. (Sivado) 	41. Transport aw in dwarssteun over beide beugels heen, ook gesprongen. (Kurbanov)  (Reid) 	42.
43.	44.	45.	46. Keren voorwaarts, Stöckli achterwaarts, Keren voorwaarts (Moguilny) 	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 I = 0,9 J = 1,0
EG III: Transporten inclusief Krolls, Tong Fei, Wu Guonian, Roth en transporten met spindels.					
49.	50.	51.	52. Keren achterwaarts, Keren voorwaarts, Keren achterwaarts (Belenki)  Be	53.	54.
55.	56.	57. Uit steun op 1 beugel Russenwenden vw naar ander einde zonder steun op of tussen de beugels (zij tot dwars of zij tot zijsteun).  Tf	58. Uit steun op einde Russenwenden naar ander einde zonder steun op of tussen de beugels (dwars tot dwars, dwars tot zij, zij tot dwars of zij tot zijsteun).  (Tong Fei) Tf	59. Op het paardlijf russenwendzwaai met 360° of meer over beide beugels. (Vammen) 	60.
61.	62.	63.	64. Van steun 1-2 3/3 transport met russenwendzwaai 630° of meer.  Wu	65. Alle Russenwendzwaaien met 720° of meer en 3/3 transport met twee handen tussen de beugels. (Wu Guonian)  Wu	66.
67.	68.	69.	70. Alle Russenwendzwaaien met 360° en 3/3 transport. (Roth)  Ro	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 I = 0,9 J = 1,0
EG III: Transporten inclusief Krolls, Tong Fei, Wu Guonian, Roth en transporten met spindels.					
73.	74.	75. Rugwaartse Stöckli vanuit dwarsteun op paardeinde naar de verre beugel (Romero)  Rm	76. Rugwaartse Stöckli uit dwarssteun op paardeinde naar andere paardeinde. (Abu Alsoud)  R	77.	78.
79.	80.	81.	82.	83.	84.
85.	86.	87.	88.	89.	90.
91.	92.	93.	94.	95.	96.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG IV: Afsprongen.					
1. Afwenden uit flank (ook uit russenwenden 180° of 270°). 	2. Chaguinian naar afwenden. 	3.	4. Op het paardeinde kringflank of Thomas in zijsteun tot handstand 3/3 transport en met 450° om meer draai. (Kolyvanov) 	5. DSA tot handstand met 3/3 transport en 450° of meer draai. 	6.
7. Op het paardeinde Russenwendzwaai met 360° of 540° en afwenden. 	8. Op het paardeinde Russenwendzwaai met 720° of 900° en afwenden. 	9. Op het paardeinde Russenwendzwaai met 1080° of meer en afwenden. 	10. Vanaf de beugels, flank met ¼ draai en russenwendzwaai 270° op 1 beugel en naar handstand (Dolidze) 	11.	12.
13. Uit zijsteun wendzwaai voorwaarts met ½ draai in wisselsteun, Schwabenflanke en afwenden. 	14.	15. Stöckli achterwaarts, flank op een beugel of DSA door handstand. 	16. DSA met sprong achterwaarts tot handstand op het paardeinde. (Jessen) (Loos) 	17.	18.
19.	20. Flank of Thomas flair door de handstand (ook met ¾ draai, met en zonder transport). 	21. Achterwaarts gesprongen flank of Thomas flair door de handstand. 	22. 180° russenwendzwaai van het ene paardeinde naar het andere einde door de handstand.  Bertoncelj door handstand als afsprong (Targhetta) 	23.	24.

Sectie 12: Ringen



Hoogte: 290 cm van de vloer

Artikel 12.1 Beschrijving van een oefening

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

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 of geholpen worden tot een stille hang aan de ringen met de benen bij elkaar en met een goede houding. De beoordeling van de oefening start zodra de turner de grond verlaat. Het is de coach niet toegestaan de turner een initiële zwaai te geven.
2. De oefening begint in hang met de armen en lichaam verticaal en gestrekt. Als de armen niet verticaal zijn wordt er aftrek gegeven voor een kleine fout. Een volgende aftrek mag ook gegeven worden voor kracht met zwaai als het element niet gestart wordt vanuit een statische positie. De turner mag de armen NIET buigen om naar het eerste element te gaan, tenzij dit specifiek nodig is om het element uit te voeren. Bijvoorbeeld: hoge uitzwaai met gebogen armen tot achterzwaai mag op elk moment gedurende de oefening uitgevoerd worden met gebogen armen.
3. De armen moeten altijd gestrekt zijn indien de aard van het element dit toestaat. De elementen die met gebogen armen uitgevoerd mogen worden staan in de tabel van elementen. Een gymnast mag zijn armen alleen buigen bij

de overgang naar een ander element als dit nodig is om het volgende element goed uit te voeren.

4. Bij bewegingen in of naar een krachtelement mogen de schouders en/of het lichaam niet boven de perfecte eindpositie >5° uitkomen. De graden worden gemeten vanaf de onderkant van de ringen tot het midden van de schouders. Deze aftrek is anders dan de aftrek voor de eindpositie zelf. Bijvoorbeeld: achteropzet tot kruishang 25° en zakken eindhouding op 10° = 0.3 + 0.1 aftrek.
5. Achterzwaaien in steun die niet leiden tot een waarde-element, maar alleen tot een eenvoudige verandering van de richting of die tot een hangpositie leiden, worden bestraft door de E-jury. Een typisch voorbeeld van zo'n zwaaibeweging aan de ringen is: vanuit kip tot steun, achterwaarts zwaaien en dalen tot hang en dan vooropzet.
6. Samenstellingsfouten met aftrek van 0.3 punten. Voorbeeld: Honma tot streksteun gevolgd door hoeksteun OF gespreide hoeksteun gevolgd door hoeksteun OF Honma tot steun gevolgd achterover zakken tot omgekeerde hang, enz.
7. Het meer dan 2 seconden aanhouden van elementen die niet in de elementenlijst staan zal elke keer tot aftrek leiden. Bijvoorbeeld: vouwhang, ruglingse hang of omgekeerde hang.
8. Andere technische-, esthetische- en uitvoeringsaspecten in de opbouw van een oefening zijn:
   a) Houdingen moeten direct worden bereikt met rechte armen en zonder correcties van positie of lichaamshouding.
   b) Een verkeerde greep (overgreep) bij krachthoudingen is niet toegestaan. Een verkeerde greep wordt uitgevoerd met gebogen polsen om voordeel te behalen bij het uitvoeren van de krachthouding. De aftrek is 0.1 punt per keer.
      Een juiste greep is: rechte polsen met of zonder gesloten vingers om de ringen.
      Notitie: Indien de turner door handen te openen laat zien macht te hebben over het element dan levert dit geen voordeel op bij de beoordeling.
   c) Voor krachtelementen naar handstand met gebogen armen, waarbij de benodigde techniek het minimaal raken van de kabels met de onderarmen vereist, mag geen aftrek gegeven worden voor het raken van de kabels (Elementen II.25 en II.26 alleen met gebogen armen).
9. Voor een volledige lijst van fouten en aftrekken betreffende de uitvoering van de oefening zie hoofdstuk 9 en de opsomming van aftrekken in artikel 9.4 en 12.3.

Artikel 12.2.3 Informatie over de "D-score"

1. De elementgroepen (EG)zijn
   I. Kip- en zwaai-elementen & zwaai door of tot handstand (2 sec.)
   II. Houdingen en krachtelementen (2sec.)
   III. Zwaai naar krachtelementen (2 sec.)
   IV. Afsprongen

2. Een zwaai-element tot handstand (2 sec.) is een eis en moet zich bevinden binnen de 8 tellende elementen.

3. Herhalingen van elementen (zelfde element identificatienummer):
   a) Herhalingen tellen niet mee voor de D-score. Aan ringen is deze regel uitgebreid: Er mogen niet meer dan 3 elementen uit elementgroep II en/of III achter elkaar worden geturnd. Het 4e (en volgende) opeenvolgende element uit elementgroep II en/of III in dit deel van de oefening wordt gezien als herhaling en wordt niet erkend door de D-jury.
   b) Indien de turner toch meer elementen uit groep II en/of III wil laten erkennen door de D-jury, zal de serie onderbroken moeten worden door een zwaai-element uit groep I van minimaal B- waarde (niet zijnde een kipvorm, of elementen in hetzelfde plaatje). Het zwaai-element van minimaal B-waarde moet erkend worden en zijn opgenomen binnen de 8 tellende elementen.
   c) Alle elementen uit groep II en/of III tellen mee voor deze regel, ongeacht of ze binnen de 8 tellende elementen zitten, zelfs als ze niet erkend worden wegens slechte uitvoering.

4. Speciale herhalingen:
   a) Herhalingen (zelfde element identificatie nummer) worden niet meegerekend voor de D- score. Op ringen is deze regel uitgebreid zodanig dat er maximaal 1 krachthouding per elementgroep mag worden erkend voor de moeilijkheid. Bijvoorbeeld: In een oefening zijn twee breedtehangelementen (gewoon, gehoekt of spitz) of twee bovenbalanselementen (gesloten of gespreid) toegestaan (één uit EG II en één uit EGIII).
   b) Basis steunposities (zoals hoeksteun en spitz) tellen niet mee in deze herhalingsregel omdat ze bij verschillende krachtelementen horen. De turner mag dus een vooropzet tot hoeksteun én een vooropzet tot spitz maken. Per elementgroep mag elke basis steunpositie maar 1 keer uitgevoerd worden. Dus kip tot hoeksteun en vooropzet tot hoeksteun mogen niet samen in 1 oefening geturnd worden.

5. Aanvullende informatie en voorschriften:
   a) Krachtelementen waarbij de afwijking van lichaam, arm of been meer dan 45° bedraagt worden niet erkend. Bijvoorbeeld: breedtehang met een schouderhoek > 45° of bovenbalans met de heupen > 45° gebogen.
   b) Opduwen met kracht welke volgt op een krachthouding en eindigt in een 2 sec. houding wordt alleen erkend als het voorgaande element is erkend en als er een stopmoment getoond wordt.
   c) Zwaai-elementen die tot een krachthouding leiden, maar daarbij een richtingswissel ondergaan (b.v. vooropzet tot zwaluw of vooropzet tot omgekeerde breedtehang enz.) worden geteld als twee elementen.
   d) Alle spitz (V) houdingen (2 sec.) moeten worden uitgevoerd met de benen verticaal.
   e) Elementen waarbij de kabels gekruist worden of Li Ning elementen zijn niet toegestaan en worden bestraft als samenstellingsfout.
   f) Voor junioren is het verboden salto-elementen achterwaarts tot hang te maken.
   g) Ruglingse hang is geen acceptabele beginpositie voor het opduwen naar breedtehang (of enig ander krachtelement). Als een breedtehang

rechtstreeks wordt bereikt vanuit ruglingse hang behoudt de breedtehang zijn waarde volgens de waarderingsvoorschriften (C element).

h) Als een gymnast Yamawaki of Jonasson uitvoert direct gevolgd door zwaai tot handstand (2 seconden) dan verhoogt dit de waarde van het element met 1 letter. De zwaai tot handstand moet binnen de 8 tellende elementen zitten.
   - Jonasson en zwaai tot handstand = D + C
   - Yamawaki, Jonasson en zwaai tot handstand = B + D + C

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

1. Een houding moet minimaal 2 seconden worden aangehouden. Een houding wordt bereikt indien het hele lichaam inclusief schouders en voeten een statische positie inneemt. Het niet tonen van een stop bij een houding leidt tot het niet erkennen van de moeilijkheid en/of de elementgroepeis door de D-jury.
2. Yamawaki/Jonasson elementen moeten met een vloeiende beweging en met de schouders boven ringhoogte getoond worden. Indien er tijdens het uitvoeren van het element een duidelijk moment van steun zichtbaar is, wordt het element niet erkend voor de moeilijkheid en wordt er 0.5 aftrek gegeven. Het element kan dan niet opgesplitst worden in een Honma tot steun en zwaai voorwaarts met dalen tot hang. Als een Yamawaki/Jonasson met kleine onderbreking (middelgrote fout) of langzaam (kleine fout) uitgevoerd wordt, behoudt het zijn D waarde met de desbetreffende aftrek.
3. Bij zwaaien die leiden tot houdingen of bij opduwen vanuit kracht mogen de schouders en/of lichaam niet boven het niveau van de eindpositie > 5° uitkomen. Als de afwijking ten opzichte van de perfecte positie groter is dan 45° zal het onderdeel niet erkend worden met 0.5 aftrek. Het is mogelijk dat de krachthouding zelf wel zijn waarde behoudt. Bijvoorbeeld:
   - Vanuit breedtehang heffen boven 45° tot zwaluw krijgt 0.5 aftrek. De zwaluw kan alsnog een D waarde krijgen indien het aan de eisen voldoet.
   - Salto voorwaarts tot kruishang met uitzakken van boven 45° krijgt 0.5 aftrek De breedtehang kan alsnog een C waarde krijgen indien het aan de eisen voldoet.
4. Bij zwaaien naar handstand of zwaai naar kracht zal het onderdeel niet erkend worden indien de benen met meer dan 45° zakken. Er wordt dan ook 0.5 aftrek gegeven.
5. Krachtelementen vanuit hang moeten langzaam met rechte armen en recht lichaam uitgevoerd worden om aftrek of inschaling als zwaai tot kracht te vermijden. Dit soort krachtelementen moeten starten vanuit hang met armen en lichaam verticaal. Als de armen meer dan 45º gebogen zijn wordt het element niet erkend en is er 0.5 aftrek. Zie Artikel 9.2.8 voor andere aftrekken voor hoeken.
6. Een zwaluw moet uitgevoerd worden in een horizontale positie, met een perfect gestrekt lichaam en het midden van de schouders ter hoogte van de onderkant van de ringen. De armen moeten los zijn van het bovenlichaam. Contact met het bovenlichaam leidt tot 0.1 aftrek, duidelijke steun van het bovenlichaam tegen de armen krijgt 0.3 aftrek.
7. Een bovenbalans wordt erkend indien de schouders volledig boven de bovenkant van de ringen zijn. Het lichaam zou perfect gestrekt in een horizontale positie moeten zijn. De positie van de armen, bijvoorbeeld licht naar buiten of met uitgedraaide handen, definieert niet de waarde van het element.

8. Nakayama elementen moeten volledig door plank achter geturnd worden om aftrek of mogelijk niet erkennen te voorkomen.
9. Bij het heffen van de ene krachthouding naar de andere wordt een duidelijke beweging van het lichaam verwacht (meer dan de breedte van een lichaam). Als het heffen niet vanuit een perfecte positie begint zijn er uitvoeringsaftrekken van toepassing. Als er slechts minimale beweging zichtbaar is, dan wordt alleen het uiteindelijke krachtelement geteld. Bijvoorbeeld:
   - plank achter naar zwaluw
   - zwaluw naar bovenbalans
10. Kip elementen zijn zwaai-elementen en moeten beginnen in een diepe vouwhang, gevolgd door een dynamische strekbeweging. Een kip (element III 47) met slechts een kleine buiging en uitgevoerd met kracht krijgt aftrek. Kip-elementen moeten uitgevoerd worden met gestrekte armen, tenzij anders aangegeven.
11. Langzame rolbewegingen achterwaarts, moeten een langzame, gecontroleerde rolbeweging bevatten met een gestrekt lichaam en gestrekte armen. Bij afwijkingen hierop dient aftrek te worden gegeven door de E-jury en mogelijk geen erkenning. Het buigen van het lichaam of de armen is toegestaan tot het moment dat de turner in een omgekeerde vertikale positie is. Als het lichaam meer dan 45° gebogen is voorbij de vertikaal, dan wordt de rol niet erkend. De uiteindelijke houding kan wel erkend worden.
    Deze regel geldt voor de volgende elementen: Bijvoorbeeld:
    - II.52 Langzame rol rw met gestrekte armen en lichaam tot breedtehang, ook gehoekt of in spitz (2 s.) (Azarian)
    - II.101 Langzame rol aw met gestrekte armen en lichaam tot bovenbalans (2 s.) (Yan Mijayoung)
    - II.107 Langzame rol achterwaarts met gestrekte armen en lichaam tot zwaluw (2 s.)
    - II.108 Langzame rol aw met gestrekte armen en lichaam tot omgekeerde breedtehang
    - II.120 Azarian tot omgekeerde zwaluw (2 s.)
12. Indien een zwaai naar kracht element uitgevoerd wordt met extreem gebogen armen (>90°), volgt een aftrek van 0.5. Deze fout leidt ook tot het niet erkennen van het element. De uiteindelijke houding kan alsnog erkend worden als het aan de technische eisen voldoet. Bijvoorbeeld: een achteropzet tot gespreide bovenbalans met/via extreem gebogen armen wordt niet erkend, maar de gespreide bovenbalans zelf kan als A element tellen.
13. Voor een verdere lijst van regels m.b.t. niet erkennen van elementen en andere aspecten van de D-score zie sectie 7 en de samenvatting van aftrekken in artikel 7.6.

Artikel 12.3 Specifieke aftrekken voor Ringen

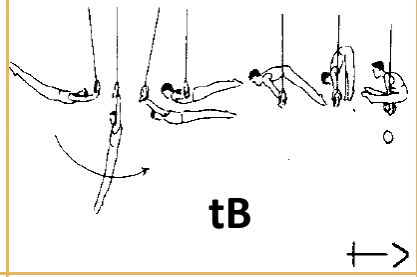
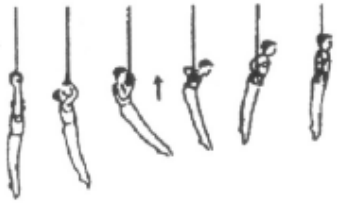
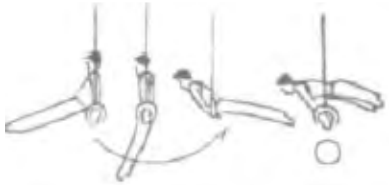
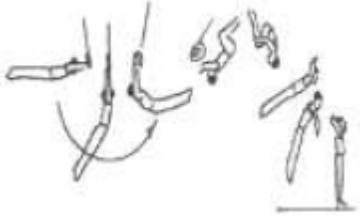
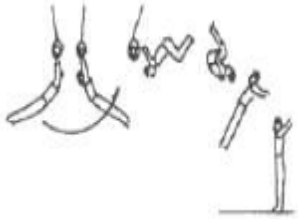
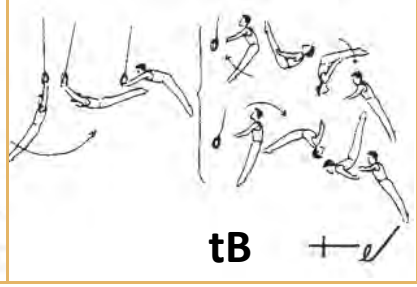
D-Jury

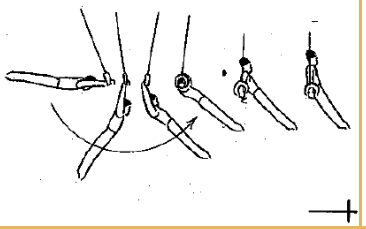
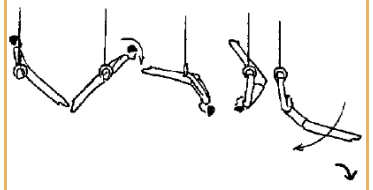
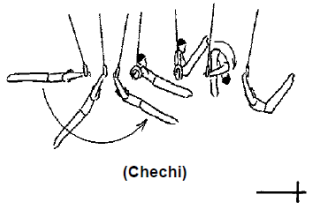
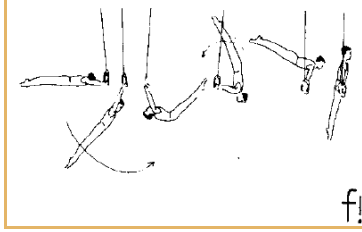
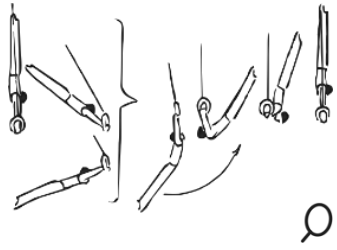
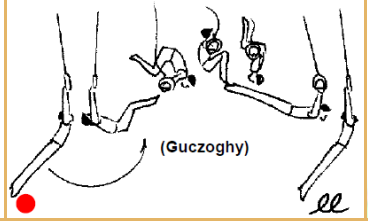
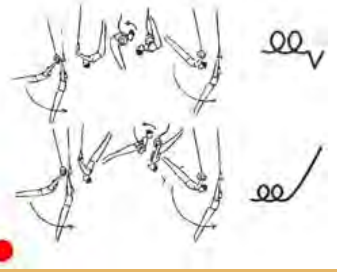
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Geen zwaai naar handstand		+	

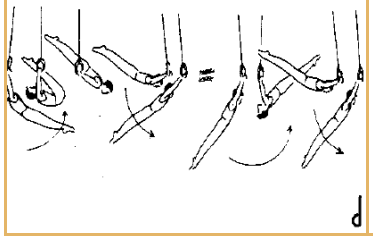
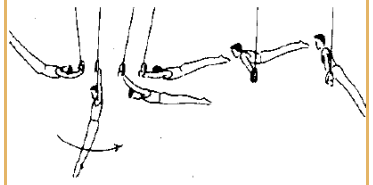
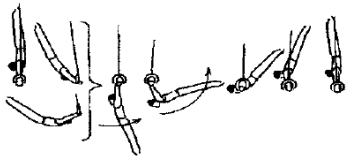
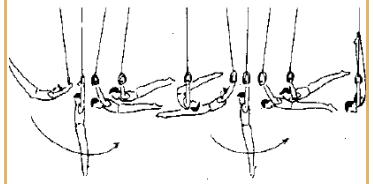
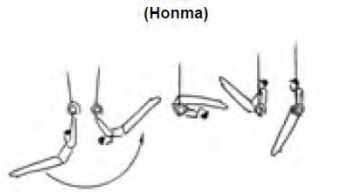
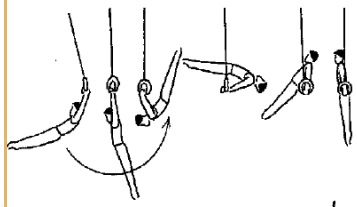
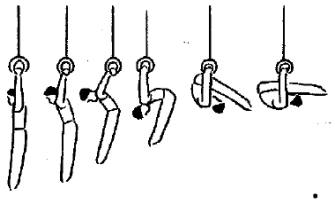
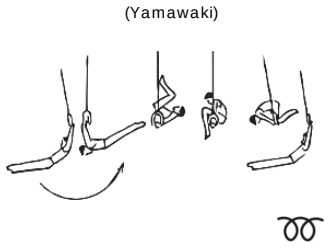
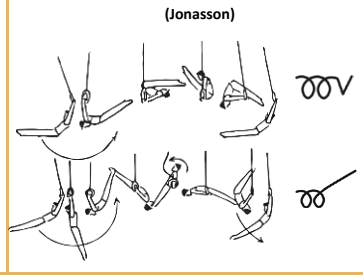
E-jury

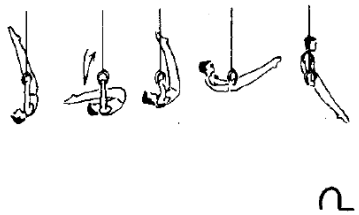
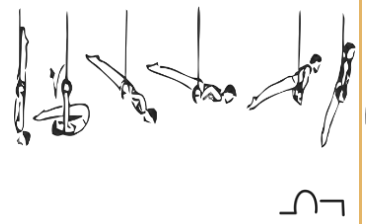
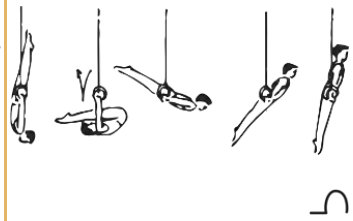
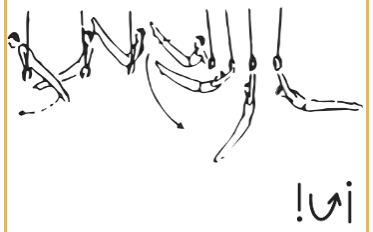
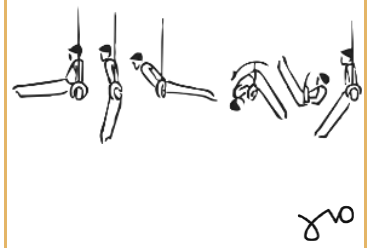
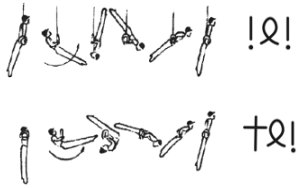
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Benen uit elkaar of andere fouten bij het aanspringen of aantillen aan de ringen		+	
Een lichte zwaai voor het begin van de oefening		+	
De coach geeft de turner een initiële zwaai	+		
Eenvoudig wegleggen in de achterzwaai		+	
Langzaam of onderbreking of steunfase tijdens Yamawaki of Jonasson	+	+	+ Niet erkennen
Aanhouden van een houding die niet in CoP staat, 2 sec. of meer (elke keer)	+		
Samenstellingsfout		+	
Verkeerde greep (overgreep) tijdens krachtelementen (elke keer)	+		
Gebogen armen tijdens elementen van zwaai naar krachthoudingen of bij het komen tot een krachthouding	+	+	+ Niet erkennen
Gebogen armen tijdens houdingen of krachtonderdelen	+	+	+ Niet erkennen
Raken van de kabels met armen, voeten of andere lichaamsdelen		+	
Steunen met voeten of benen tegen de kabels			+ Niet erkennen
Een val vanuit handstand			+ Niet erkennen
Buitensporig zwaaien van de kabels (per element)	+		
Opdrukken tot een volgende krachthouding vanuit een houding met een te grote hoek	+	+	
Raken of steunen van de armen tegen het bovenlichaam bij zwaluw	+	+	
Zwaai met kracht	+	+	

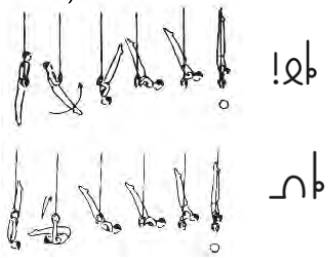
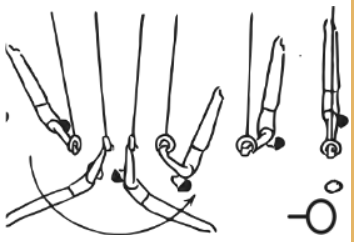
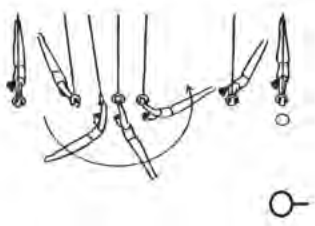
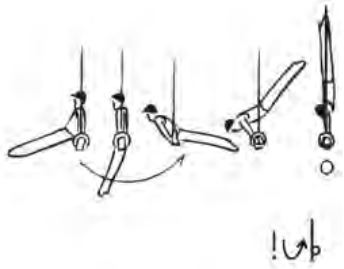
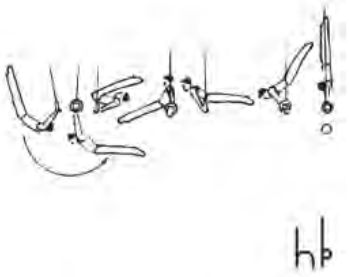
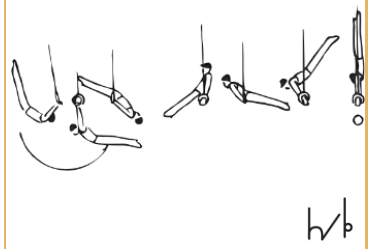
Nederlandse tA-elementen

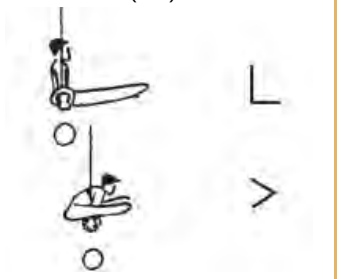
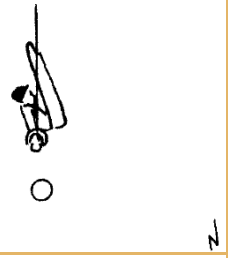
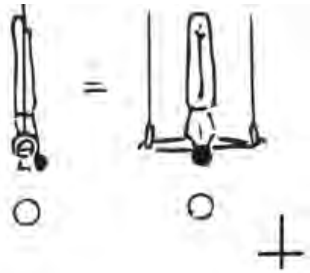
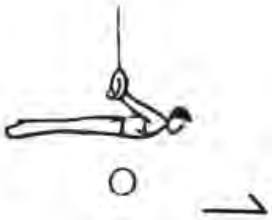
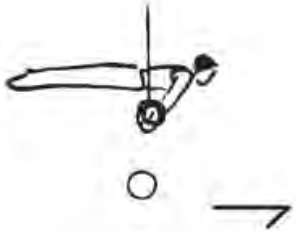
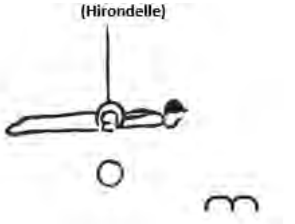
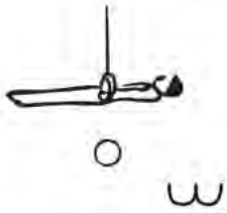
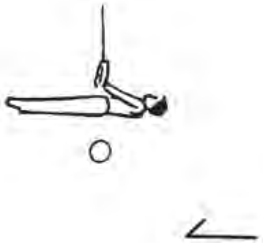
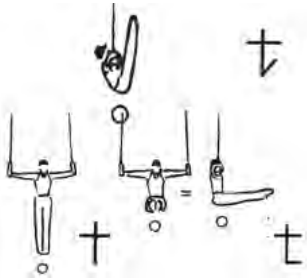
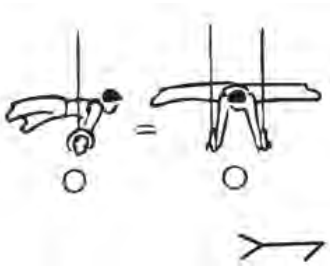
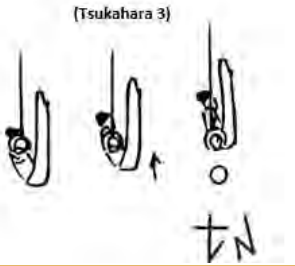
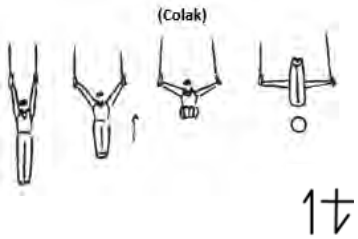
EG I	1. Honma gehurkt	2. Stutrol gehurkt	3. Steunzwaai naar handstand met gebogen armen 	4. Achteropzet tot spreidhoeksteun (2 s.). 	5. → LET OP! Wanneer dit element geturnd wordt in niv 3-6, mag het nooit gesplitst worden in achteropzet (A) + spreidhoeksteun (A)
EG II	1. Schouderstand 	2. Gelijkhandig opzetten tot steun 	3. Vanuit ruglingse hang (2sec) langzaam terugkomen tot vouwhang	4.	5.
EG III	1. vanuit steunzwaai naar bovenbalans met gespreide benen 	2.	3.	4.	5.
EG IV	1. Salto achterover gehurkt (ook met draai) 	2. Salto voorover gehurkt (ook met draai) 	3. Achteropzet met salto rw gehurkt (Köste) 	4. Köste gehoekt of gestrekt 	5.

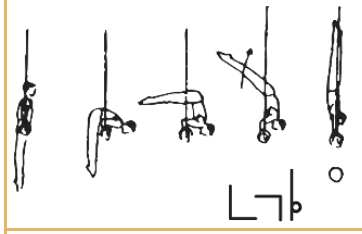
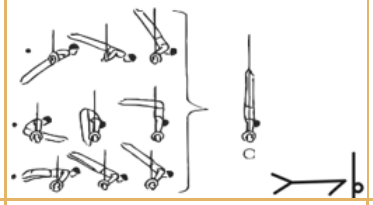
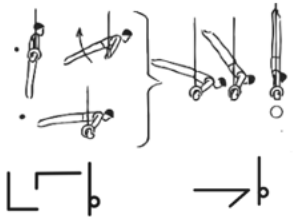
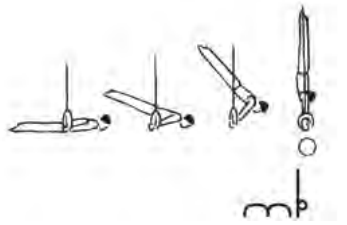
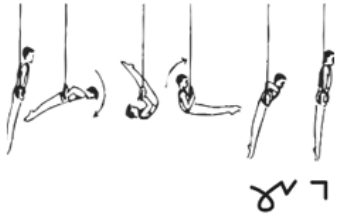
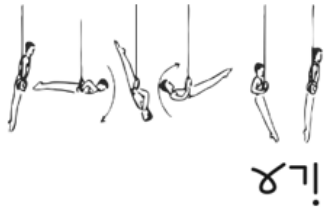
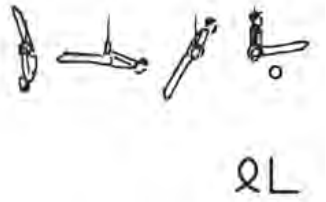
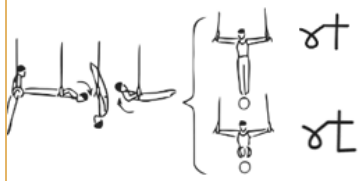
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG I: Kip en zwaai elementen & zwaaien door of tot de handstand.					
1. Vooropzet tot steun. 	2.	3.	4.	5.	6.
7. Vanuit elke bovenbalans, zwaluw of achterzwaai in steun rol vw tot achterzwaai in hang. 	8. #1 direct gevolgd door salto vw tot achterzwaai in hang.  (Chechi)	9.	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.	17.	18.
19. Uit hang stutrol tot steun. 	20. Zwaai voorwaarts door de handstand. 	21. Dubbele salto gehurkt achterwaarts tot hang.  (Guczoghy)	22. Dubbel salto gehoekt of gestrekt aw tot hang. 	23.	24.

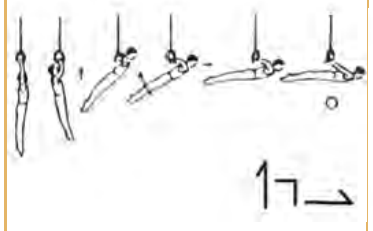
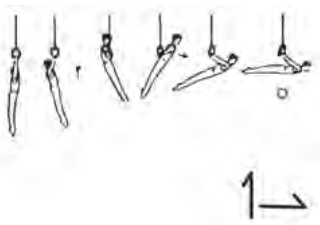
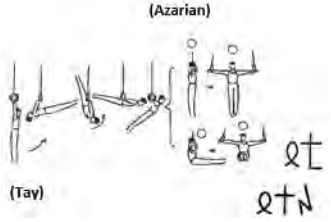
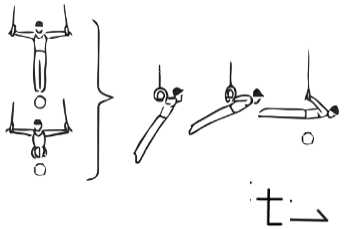
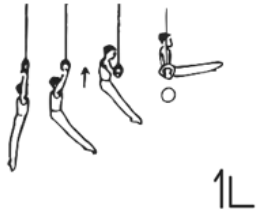
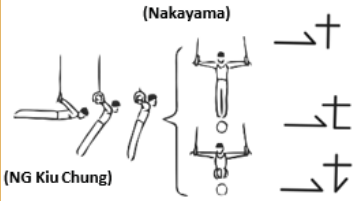
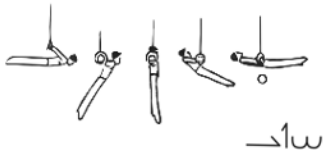
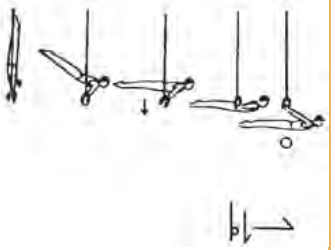
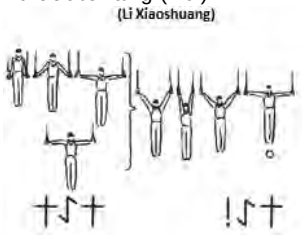
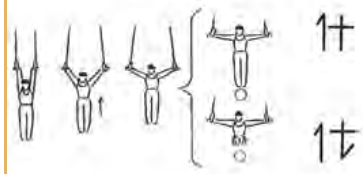
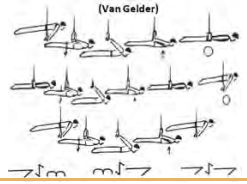
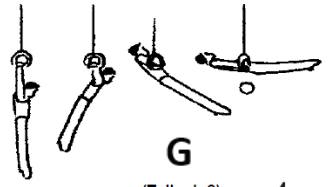
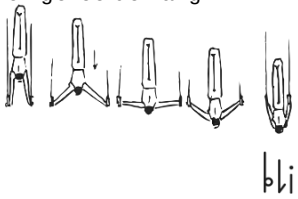
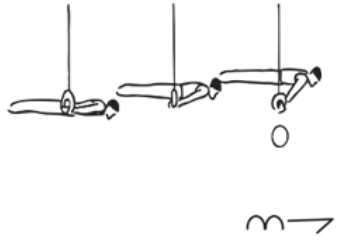
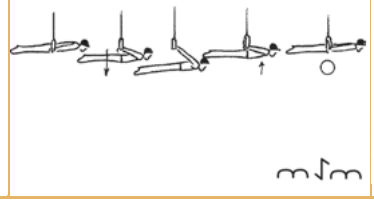
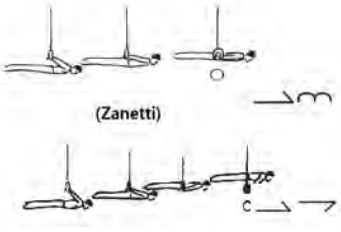
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG I: Kip en zwaai elementen & zwaaien door of tot de handstand.					
25. Disloque gehoekt of gestrekt. 	26.	27.	28.	29.	30.
31. Achteropzet tot steun. 	32. Zwaai achterwaarts door de handstand. 	33.	34.	35.	36.
37. Inloque gehoekt of gestrekt. 	38. Achterzwaai met salto vw tot steun. 	39. Honma gestrekt. 	40.	41.	42.
43. Langzaam inkogelen uit hang. 	44. Dubbel salto vw gehurkt tot hang. 	45. Dubbel salto vw gehoekt of gestrekt tot hang. 	46.	47.	48.

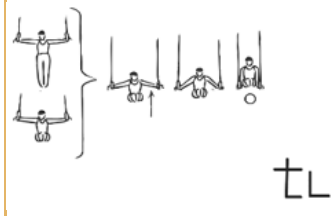
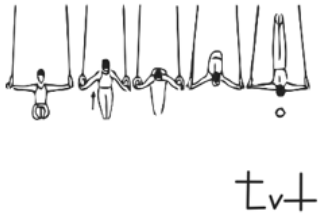
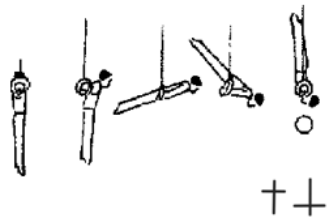
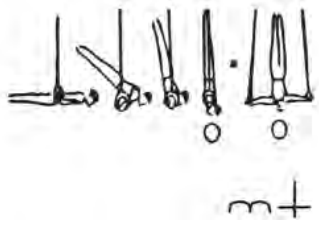
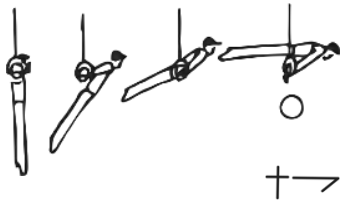
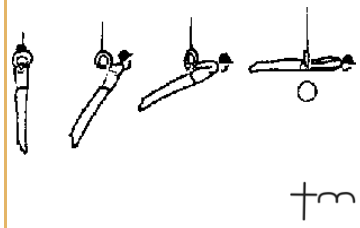
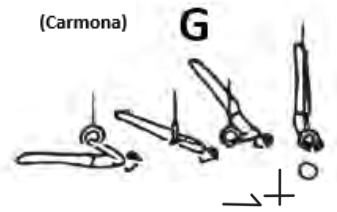
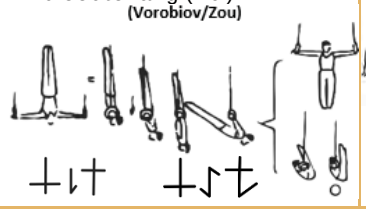
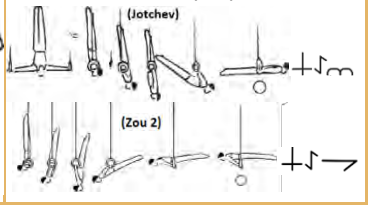
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG I: Kip en zwaai elementen & zwaaien door of tot de handstand.					
49. Kip tot steun. 	50.	51.	52.	53.	54.
55. achterwaartse kip tot steun. 	56. achterwaartse kip met gestrekte armen tot steun. 	57.	58.	59.	60.
61. In steun voorzwaai dalen tot achterzwaai in hang. 	62.	63. In steun achterzwaai salto vw gehoekt tot steun. 	64.	65.	66.
67. In steun of breedtehang stutrol gehoekt of gestrekt tot steun. 	68.	69.	70.	71.	72.

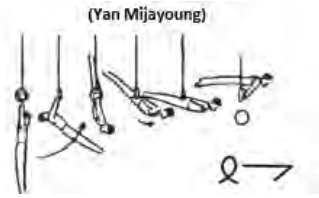
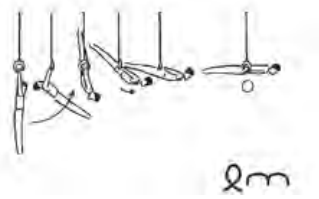
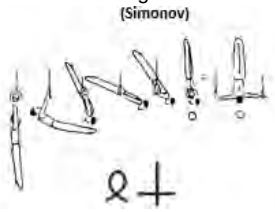
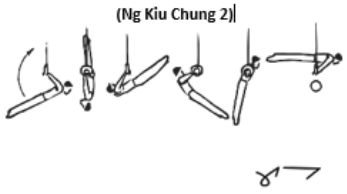
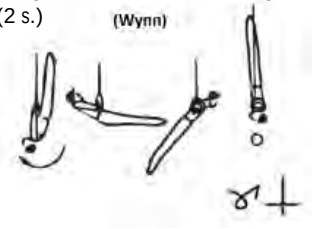
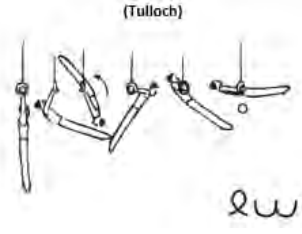
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG I: Kip en zwaai elementen & zwaaien door of tot de handstand.					
73.	74. Achterwaartse kip of rol aw gestrekt tot handstand. (2 s.). 	75. Zwaai vw tot hdstd of slinger aw. met gestrekte armen tot handstand (2 s.). 	76.	77.	78.
79.	80.	81. Achteropzet tot hdstd of Slinger vw met gestrekte armen tot handstand (2 s.). 	82.	83.	84.
85.	86. In steun zwaai tot handstand (2 s.). 	87. Honma gevolgd door zwaai naar handstand (2 	88. Honma gestrekt gevolgd door zwaai naar handstand (2 s.). 	89.	90.
91.	92.	93.	94.	95.	96.

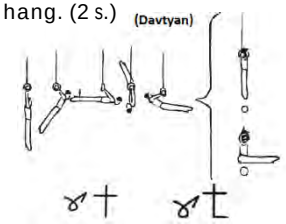
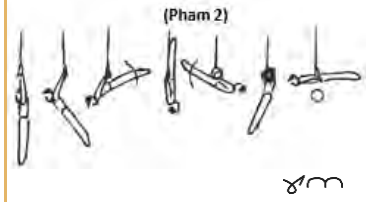
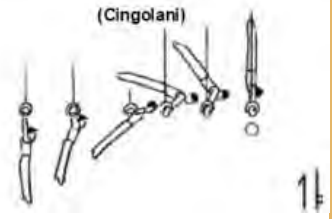
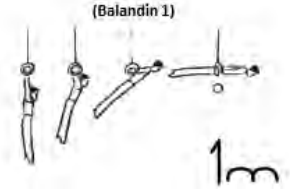
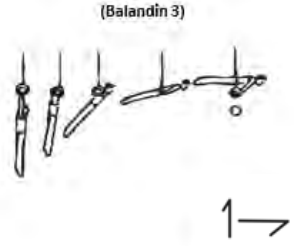
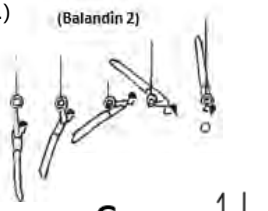
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG II: Kracht en houdingselementen (2 sec.)					
1. Hoeksteun (2 s.) of gespreid hoeksteun (2 s.). 	2. Spitzwinkelstutz, spitz (2 s.). 	3.	4. Omgekeerde breedte hang (2 s.). 	5.	6.
7. Plank achter (2 s.). 	8.	9. Bovenbalans (2 s.). 	10. Balans tussen de ringen, zwaluw (2 s). 	11. Omgekeerde zwaluw (2 s.). 	12.
13. Plank voor (2 s.). 	14.	15. Alle breedtehangen (2 s.). of spitz breedtehang, (2 s.). 	16.	17.	18.
19. Gespreide bovenbalans (2 s.). 	20.	21.	22. Vanuit spitz breedtehang opdrukken naar spitz (2 s.). 	23. Uit hang optrekken met gestrekte armen tot spitz breedtehang (2 s.). 	24.

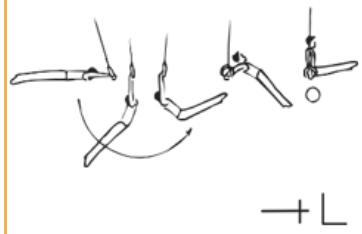
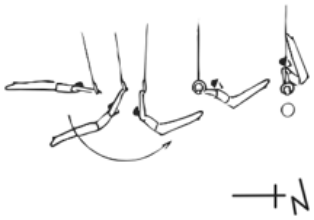
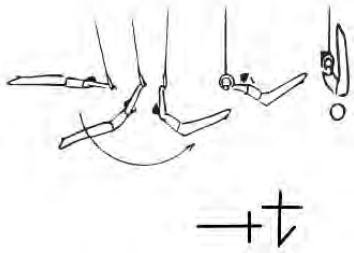
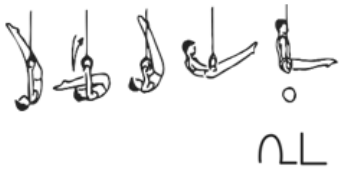
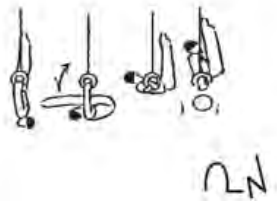
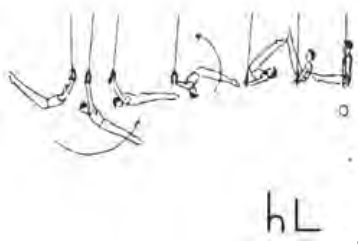
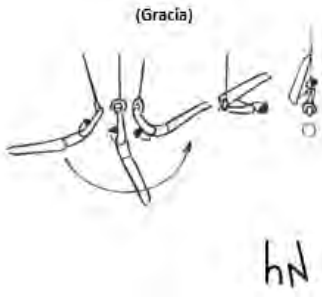
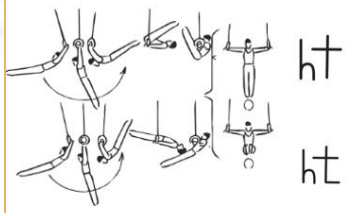
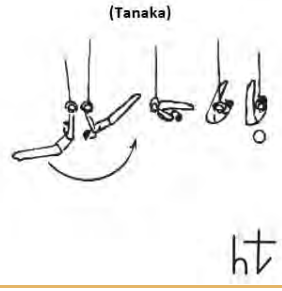
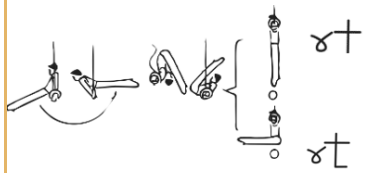
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG II: Kracht en houdingselementen (2 sec.)					
25. Handstand heffen met gebogen armen en lichaam (2 s.). Ook met gespreide benen. 	26. Handstand heffen met gestrekte armen en gebogen lichaam of gebogen armen en gestrekt lichaam. (2 s.). Ook met gespreide benen. 	27. Vanuit steun of bovenballans handstand heffen met gestrekt lichaam en gestrekte armen (2 s.). 	28. Uit zwaluw heffen naar handstand met gestrekt lichaam en armen (2 s.). 	29.	30.
31. Langzame gehoekte rol vw tot steun 	32. Langzame rol vw gestrekt tot steun. 	33.	34.	35.	36.
37.	38. Langzame rol rw met gestrekte armen en lichaam tot hoeksteun (2 s.). 	39. Langzame rol vw met gestrekt lichaam (armen gestrekt of gebogen) tot (gehoekte) breedtehang (2 s.). 	40.	41.	42.
43.	44.	45.	46.	47.	48.

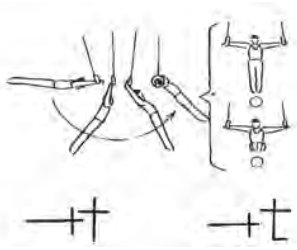
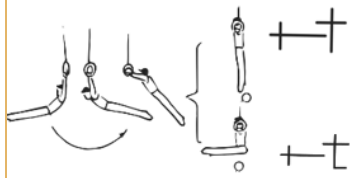
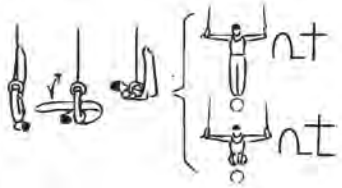
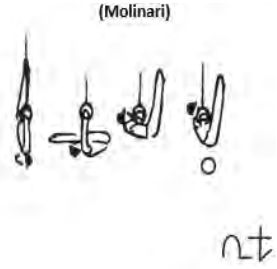
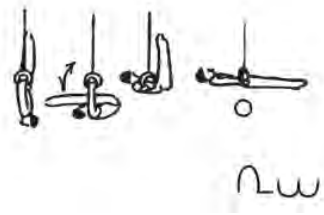
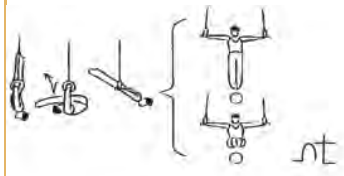
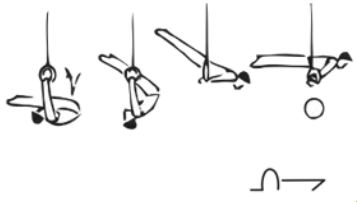
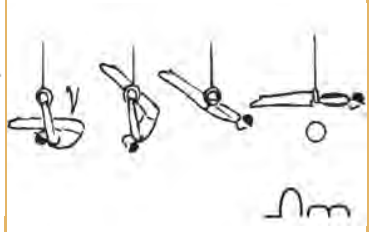
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG II: Kracht en houdingselementen (2 sec.)					
49.	50. Met gebogen armen optrekken tot plank achter (2 s.). 	51. Met gestrekte armen optrekken tot plank achter (2 s.). 	52. Langzame rol rw met gestrekte armen en lichaam tot breedtehang ook gehoekt of in spitz (2 s.). (Azarian)  (Tay)	53.	54.
55.	56. Uit (gehoekte) breedtehang voorover draaien tot plank achter (2 s.). 	57. Optrekken met gestrekte armen tot hoeksteun (2 s.). 	58. Vanuit of door plank achter, met gestrekte armen opduwen tot (gehoekte) breedtehang (2 s.). (Nakayama)  (NG Kiu Chung)	59.	60. Vanuit of door plank achter, met gestrekte armen opduwen door breedtehang tot omgekeerde zwaluw. (2 s.). (Zahran) 
61.	62. Uit handstand horizontaal dalen via zwaluw tot plank achter. (2 s.). 	63. Uit steun of breedtehang langzaam dalen en optrekken met gestrekte armen tot breedtehang (2 s.). (Li Xiaoshuang) 	64. Met gestrekte armen optrekken tot (gehoekte) breedtehang (2 s.). 	65. Uit bovenbalans horizontaal dalen tot plank achter en opduwen tot zwaluw (2 s.) of vanuit zwaluw of bovenbalans dezelfde actie tot bovenbalans (2 s.). (Van Gelder) 	66. Uit hang met gestrekte armen optrekken tot omgekeerde zwaluw. (2 s.).  G (Tulloch 2)
67.	68. Uit handstand langzaam dalen met gestrekte armen door omgekeerde breedtehang tot omgekeerde hang. 	69.	70. Uit zwaluw opduwen tot bovenbalans (2 s.). 	71. Uit zwaluw langzaam dalen tot plank achter en opduwen tot zwaluw (2 s.). 	72. Uit plank achter opduwen tot zwaluw of bovenbalans (2 s.).  (Zanetti)

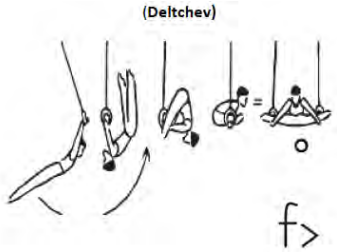
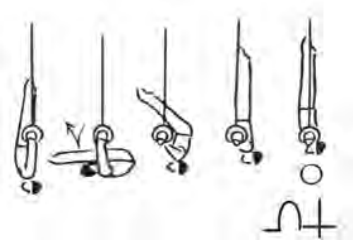
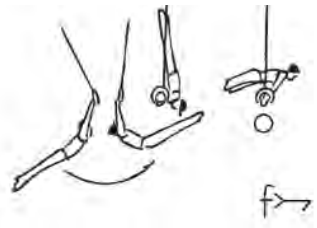
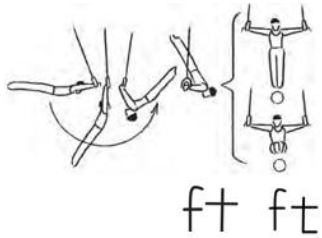
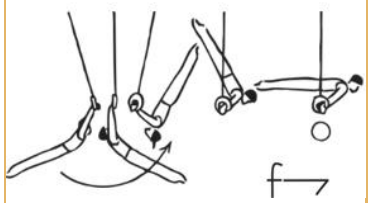
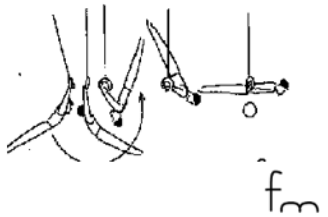
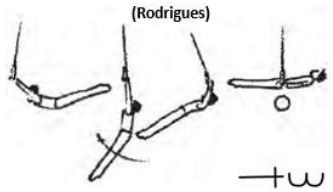
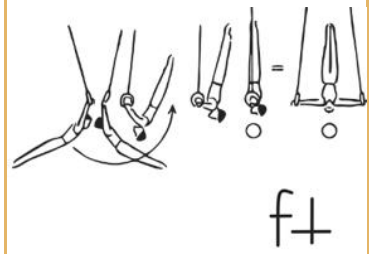
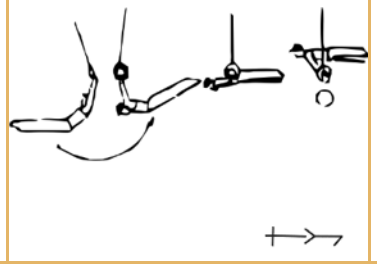
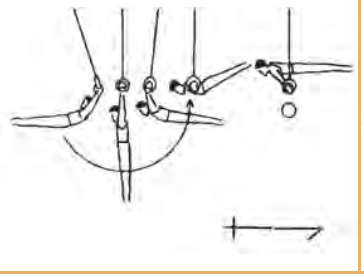
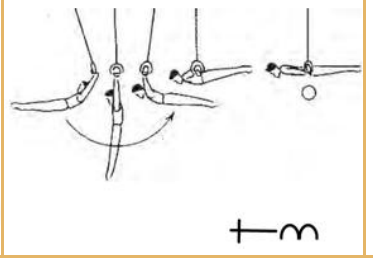
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG II: Kracht en houdingselementen (2 sec.)					
73.	74.	75. Vanuit (gehoekte) breedtehang opduwen tot hoeksteun (2 s.). 	76.	77. Uit gehoekte breedtehang opdrukken met gebogen lichaam tot omgekeerde breedtehang (2 s.). 	78. Uit breedtehang met gestrekt lichaam opduwen tot omgekeerde breedtehang (2 s.). 
79.	80.	81.	82.	83.	84. Uit zwaluw opduwen met gestrekt lichaam tot omgekeerde breedtehang 
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. Vanuit plank achter met gestrekt lichaam en armen opduwen naar omgekeerde breedtehang (2 s.). 
91.	92.	93.	94. Vanuit omgekeerde breedtehang langzaam dalen tot omgekeerde hang en langzame stut tot breedtehang (2 s.). 	95. Vanuit omgekeerde breedtehang langzaam dalen naar omgekeerde hang en langzame stut tot zwaluw of bovenbalans (2 s.). 	96.

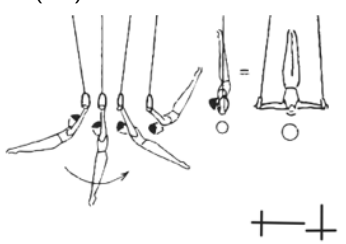
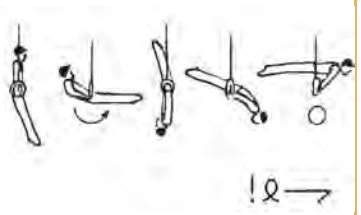
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG II: Kracht en houdingselementen (2 sec.)					
97.	98.	99.	100.	101. Langzame rol aw met gestrekte armen en lichaam tot bovenbalans (2 s.). (Yan Mijayoung) 	102.
103.	104.	105.	106.	107. Langzame rol achterwaarts met gestrekte armen en lichaam tot zwaluw (2 s.) 	108. Langzame rol aw met gestrekte armen en lichaam tot omgekeerde breedtehang (Simonov) 
109.	110.	111.	112.	113.	114.
115.	116.	117.	118. Langzame rol vw met gestrekt lichaam door breedtehang en opduwen tot bovenbalans zonder door steun te gaan (2 s.) (Ng Kiu Chung 2) 	119. Langzame rol vw met gestrekte lichaam door breedtehang tot omgekeerde breedtehang (2 s.) (Wynn) 	120. Azarian tot omgekeerde zwaluw (2 s.) (Tulloch) 

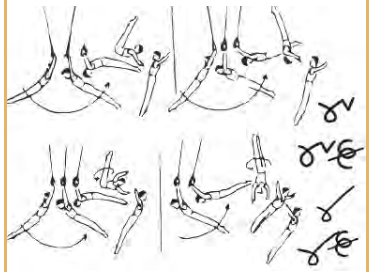
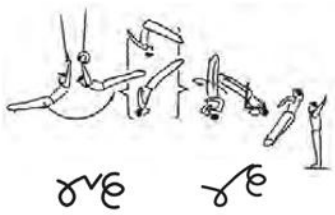
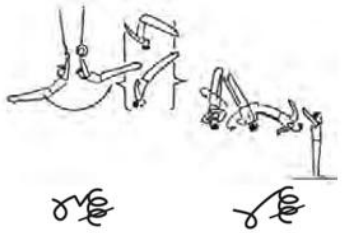
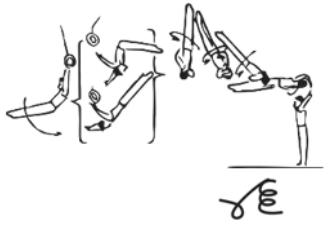
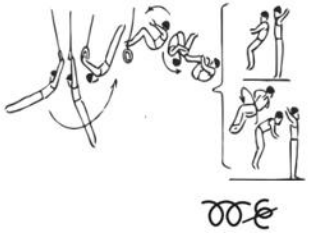
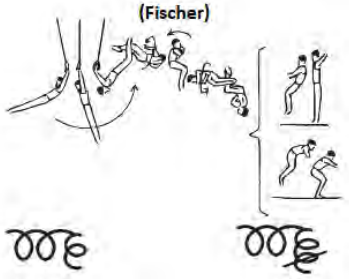
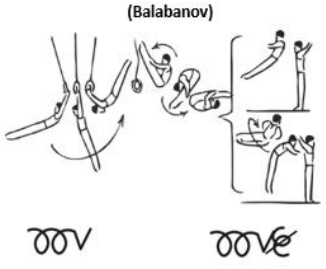
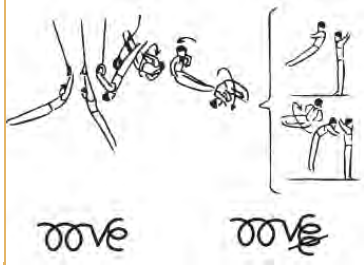
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG II: Kracht en houdingselementen (2 sec.)					
121.	122.	123.	124. Langzame rol vw met gestrekte lichaam tot (gehoekte) breedtehang, ook vanuit omgekeerde hang. (2 s.) 	125. Langzame rol vw met gestrekte lichaam door breedtehang tot zwaluw. (2 s) 	126.
127.	128.	129.	130. Uit hang optrekken tot steun en heffen met gestrekte armen en lichaam tot handstand (2 s.) 	131.	132. Uit hang optrekken tot zwaluw (2 s.) 
133.	134.	135.	136.	137. Uit hang optrekken en via zwaluw naar bovenbalans (2 s.) 	138. Uit hang optrekken met gestrekte armen tot omgekeerde breedtehang (2 s.) 
139.	140.	141.	142.	143.	144.

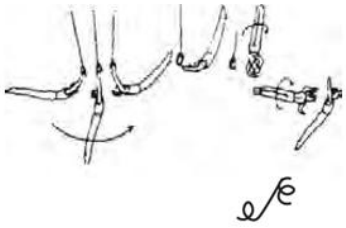
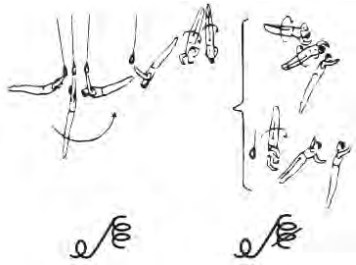
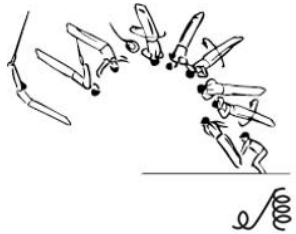
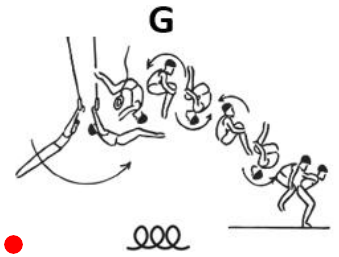
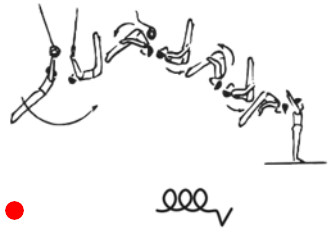
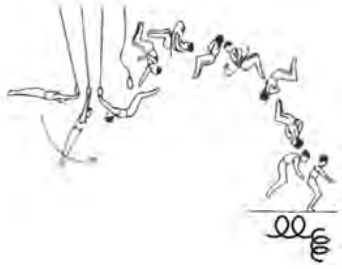
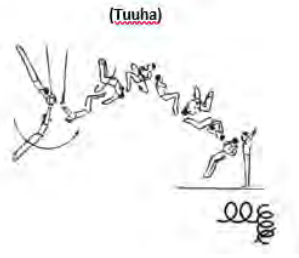
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG III: Elementen tot krachthoudingen (2 sec.)					
1.	2. Vooropzet tot hoeksteun (2 s.) 	3. Vooropzet tot spitz (2 s.) 	4. Vooropzet tot spitz breedtehang (2 s.) 	5.	6.
7.	8. Kip tot hoeksteun (2s.) 	9. Kip tot spitz (2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

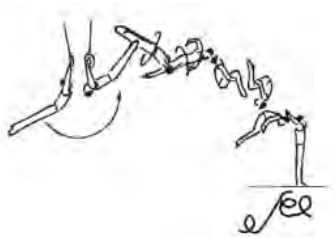
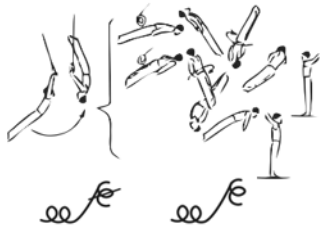
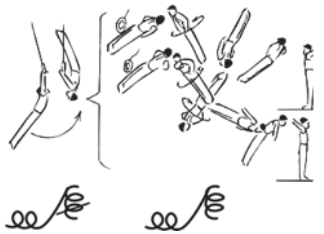
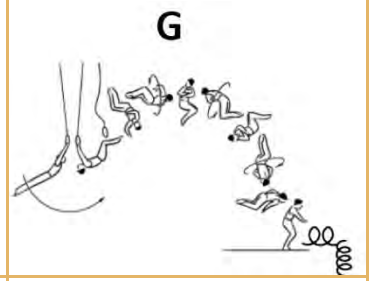
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG III: Elementen tot krachthoudingen (2 sec.)					
25.	26.	27. Vooropzet tot (gehoekte) breedtehang (2 s.) 	28.	29.	30.
31.	32.	33. Achteropzet tot (gehoekte) breedtehang (2 s.) 	34.	35.	36.
37.	38.	39. Kip tot (gehoekte) Breedtehang (2 s.). 	40. Kip tot spitz breedtehang (2 s.). (Molinari) 	41.	42. Kip tot omgekeerde zwaluw (2 s.). 
43.	44.	45. Achterwaartse kip tot (gehoekte) Breedtehang (2 s.). 	46. Achterwaartse kip tot bovenbalans (2 s.). 	47. Achterwaartse kip tot zwaluw (2 s.). 	48.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG III: Elementen tot krachthoudingen (2 sec.)					
49.	50. Stut tot steun met gespreide benen steunend boven de ringen (2 s.). (Deltchev) 	51.	52.	53. Achterwaartse kip tot omgekeerde breedtehang (2 s.). 	54.
55.	56. Stut tot gespreide bovenbalans (2s.) 	57. Stut tot (gehoekte) breedtehang (2 s.). 	58. Stut tot bovenbalans (2 s.) 	59. Stut tot zwaluw (2 s.). 	60. Vooropzet tot omgekeerde zwaluw (2 s.). (Rodrigues) 
61.	62.	63.	64.	65. Stut tot omgekeerde breedtehang (2 s.). 	66.
67.	68. Achteropzet tot gespreide bovenbalans (2 s.) 	69.	70. Achteropzet tot bovenbalans (2 s.) 	71. Achteropzet tot zwaluw (2 s.) 	72.

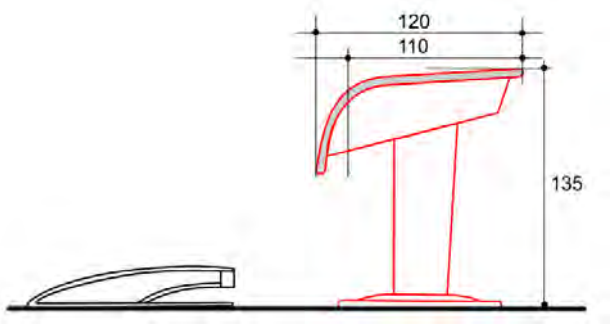
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG III: Elementen tot krachthoudingen (2 sec.)					
73.	74.	75.	76.	77. Achteropzet tot omgekeerde breedtehang (2 s.) 	78.
79.	80.	81.	82. Stut achterwaarts vanuit steun tot bovenbalans (2 s.) 	83.	84.
85.	86.	87.	88.	89.	90.
91.	92.	93.	94.	95.	96.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG IV Afsprongen					
1. Salto vw gehoekt of gestrekt, ook met ½ draai 	2. Salto vw gehoekt of gestrekt met 1/1 	3. Salto vw gehoekt of gestrekt met 3/2 draai 	4. Salto vw gehoekt of gestrekt met 2/1 draai 	5.	6.
7.	8.	9. Dubbel salto vw gehurkt met of zonder ½ draai 	10. Dubbel salto vw met 1/1 of 3/2 draai (Fischer) 	11.	12.
13.	14.	15.	16. Dubbel salto vw gehoekt, ook met ½ draai (Balabanov) 	17. Dubbel salto vw gehoekt met 1/1 of 3/2 draai 	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG IV Afsprongen					
25. Salto aw gehoekt of gestrekt, ook met ½ draai 	26. Salto aw gestrekt met 1/1 draai 	27. Salto aw gestrekt met 3/2 of 2/1 draai 	28.	29. Salto aw gestrekt met 3/1 draai 	30.
31.	32. Dubbel salto aw gehurkt of gehoekt 	33. Dubbel salto aw gestrekt 	34.	35.	36. Triple salto aw gehurkt G 
37.	38.	39.	40.	41.	42. Triple salto aw gehoekt I (Whittenburg) 
43.	44.	45. Dubbel salto aw gehurkt met 1/2, 1/1 of 3/2 draai 	46.	47. Dubbel salto aw gehurkt met 2/1 draai 	48. Dubbel salto aw gehurkt met 5/2 draai (Tuuha) 

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG IV Afsprongen					
49.	50.	51. Salto aw gestrekt met 1/1 draai en salto aw gehurkt 	52. Dubbel salto aw gestrekt met ½ of 1/1 draai 	53.	54. Dubbel salto aw gestrekt met 3/2 of 2/1 draai 
55.	56.	57.	58.	59.	60. Dubbel salto aw gehurkt met 3/1 draai 
61.	62.	63.	64.	65.	66.
67.	68.	69.	70.	71.	72.

Sectie 13: Sprong



Hoogte: 135 cm gemeten vanaf de vloer

Artikel 13.1 Beschrijving van een sprong

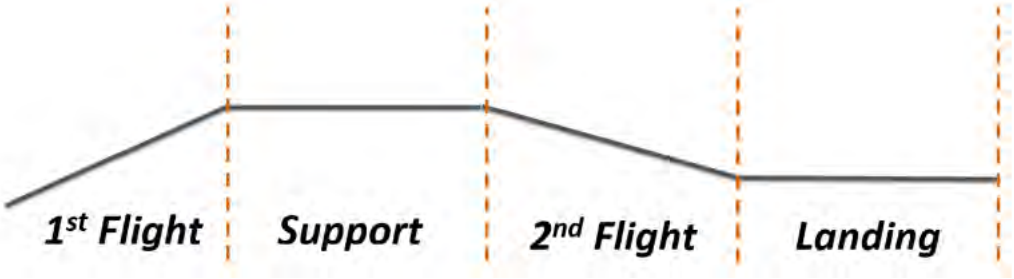
De turner moet één sprong laten zien, behalve tijdens de kwalificatie voor de sprongfinale en de sprongfinale zelf, waarin hij twee sprongen uit verschillende spronggroepen moet uitvoeren. Elke sprong begint met een aanloop en een afzet met twee voeten (met of zonder een arabier) van de springplank met de benen gesloten waarna een korte steunfase op het toestel volgt met twee handen. De sprong mag één of meervoudige draaien om de twee lichaamsassen bevatten. Na de eerste sprong loopt de turner zonder enige vertraging terug naar de beginpositie. Na het signaal van de D1-jury laat de turner zijn tweede sprong zien.

Artikel 13.2 Informatie over de oefening

Artikel 13.2.1 Informatie over de uitvoering van de oefening

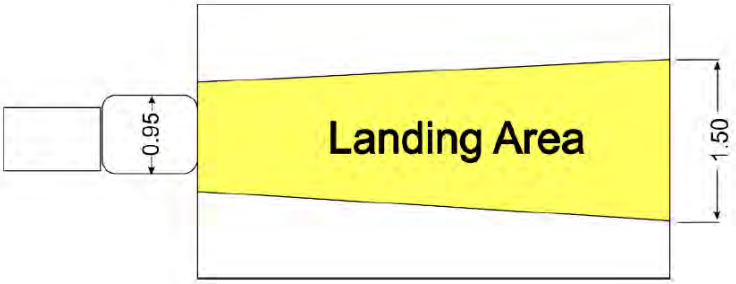
1. De turner moet de sprong beginnen vanuit stilstand met de benen gesloten op maximaal 25 meter van het sprongtoestel, gemeten vanaf de voorkant van het sprongtoestel tot aan de binnenkant van het blok dat is bevestigd aan het eind van de aanloopbaan. De sprong begint met de eerste stap of hup, maar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

b) Steunfase; Van het moment dat de handen contact maken met het sprongtoestel, tot het moment dat de handen loskomen.
c) Tweede vluchtfase; het afduwen van het sprongtoestel tot de voorbereiding op de landing
d) Landingsfase; de voorbereiding van de landing tot en met de uiteindelijke stand positie.
e) De E-jury geeft aftrekken voor iedere afzonderlijke fase.



Voeten en/of knieën gebogen, benen uit elkaar	Lichaamspositie, afwijking van de handstand	Voeten en/of knieën gebogen, benen uit elkaar, hoogte, lichaamspositie	Geen voorbereiding, stappen, huppen, val, onvoldoende geschroefd, diepe landing

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



   Deze lijnen dienen duidelijk te zijn aangebracht op de landingsmat. Het stappen op de lijn, maar niet erover, is toegestaan. De mat waarop het gemarkeerde landingsgebied is aangebracht moet zodanig vastzitten dat hij niet kan verschuiven tijdens de wedstrijd.
   b) Schroeven die gemaakt worden tijdens de sprong moeten uitgedraaid zijn voor de landing. Niet volledig uitgedraaide schroeven zullen bestraft worden met de daarvoor geldende aftrekken. Indien een schroef 90º of meer afwijkt resulteert dit in het niet erkennen van de sprong door de D-jury en in het erkennen van een sprong met een lagere moeilijkheidswaarde.
   c) Er worden geen lijnaftrekken gegeven wanneer een turner tot achter de landingsmat doorloopt na de landing. Wanneer een lijn wordt overschreden voordat de turner het einde van de mat bereikt zal er wel lijnaftrek gegeven worden.
8. De turner moet in de tweede vluchtfase een duidelijke stijging van het lichaamszwaartepunt laten zien.
9. Alle sprongen moeten een duidelijke strekking als voorbereiding op de landing laten zien. Een landing die niet goed is voorbereid wordt gezien als een

technische fout, waarvoor normaal gesproken technische aftrek wordt toegepast en die tevens leidt tot aftrek voor de landing.

10. Voor een volledige lijst van fouten en aftrekken betreffende de beoordeling van de oefening wordt verwezen naar hoofdstuk 9 en de opsomming van aftrekken in artikel 9.4 en 13.3.

Artikel 13.2.2 Informatie over de D-score

1. De turner moet één sprong laten zien in de kwalificatie, teamfinale en de allround finale. In de kwalificatie voor de sprongfinale en in de sprongfinale moet de turner twee sprongen turnen. Deze sprongen moeten uit verschillende spronggroepen komen.
   - Groep I Enkelvoudige saltosprongen met meervoudige schroeven
   - Groep II Overslagen met of zonder enkelvoudige schroeven en sprongen met dubbelsalto's voorwaarts
   - Groep III Zijwaartse overslag sprongen en Tsukaharasprongen met of zonder enkelvoudige schroeven en alle sprongen met dubbelsalto achterwaarts
   - Groep IV Sprongen met een arabier voor de afzet en enkelvoudige saltosprongen met meervoudige schroeven
   - Groep V Sprongen met een arabier voor de afzet en met of zonder enkelvoudige schroeven, enkelvoudige salto's zonder schroeven en alle sprongen met dubbelsalto achterwaarts of voorwaarts
2. Elke sprong is opgenomen in een spronggroep in de moeilijkheidstabel en heeft daarbij een nummer en een waarde toegekend gekregen.
   De volgende algemene principes zijn hierop van toepassing:
   a. Cuervo sprongen hebben dezelfde waarde als gelijke overslag salto sprongen met schroeven.
   b. Kasamatsu sprongen hebben dezelfde waarde als de gelijke Tsukahara sprongen.
   c. Yurchenko sprongen hebben dezelfde waarde als de gelijke Tsukahara of Kasamatsu sprongen.
   d. Indien niet anders is aangegeven hebben sprongen met een arabier voor de afzet en een ½ draai naar het sprongtoestel een waarde die 0.20 hoger is dan gelijke voorwaartse sprongen.
3. Elke sprong heeft een eigen moeilijkheidswaarde gekregen die gebaseerd is op de complexiteit van de sprong.
4. Voordat de sprong wordt uitgevoerd moet het correcte sprongnummer uit de waarderingsvoorschriften worden getoond aan de D-jury. Dit wordt gedaan door de turner of een assistent met behulp van het sprongbord. Fouten hierin worden niet bestraft.
   Voorbeeld: #319 – De #3 staat voor de spronggroep en #19 geeft het sprongnummer binnen die spronggroep aan.
5. De turner moet een lichaamshouding (gehurkt, gehoekt of gestrekt) laten zien waarbij er geen discussie mogelijk is over wat deze was. Onduidelijke lichaamshoudingen kunnen resulteren in het niet erkennen van de sprong door de D-jury of tot erkennen van een sprong met een lagere moeilijkheidswaarde (een definitie van de lichaamshoudingen is terug te vinden in Appendix A, hoofdstuk 3).
   De turner moet het sprongnummer tonen van de sprong die hij kan uitvoeren en niet van de sprong die hij hoopt te gaan maken. Deze waarschuwing geldt voornamelijk voor het erkennen van de gestrekte en gehoekte lichaamshoudingen.

6. De hulpmat mag alleen gebruikt worden voor Yurchenko sprongen en is optioneel.
7. De sprong is ongeldig (0,00 punten door de D-jury en de E-jury) wanneer:
   a) De sprong wordt uitgevoerd zonder een steunfase. Bijvoorbeeld als geen enkele hand of één hand het toestel aanraakt.
   b) De turner geen veiligheidskraag gebruikt voor sprongen die een arabier bevatten voor de afzet.
   c) De sprong zo slecht is uitgevoerd dat de sprong niet kan worden herkend of de turner afzet vanaf het sprongtoestel met zijn voeten.
   d) De trainer helpt tijdens de sprong
   e) De turner niet eerst met zijn voeten landt. Dit betekent dat tenminste één voet contact met de landingsmat moet hebben gehad voordat een ander deel van het lichaam de mat raakt.
   f) De turner met opzet zijwaarts landt.
   g) De turner een ongeldige sprong uitvoert (gespreide benen, salto in de eerste vluchtfase of een niet toegestaan element voor de afzet).
   h) De eerste sprong herhaald wordt als tweede sprong tijdens de kwalificatie voor de sprongfinale of in de sprongfinale.

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

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

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

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

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

[2] Bij wedstrijden in Nederland is er geen video opname beschikbaar, dus zal er ook geen gebruik van worden gemaakt.
[3] Zie deel IIc voor de invulling van deze regel bij wedstrijden in Nederland

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

Artikel 13.3 Tabel met specifieke fouten en aftrekken voor sprong

D-jury

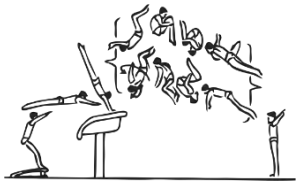
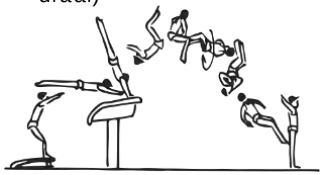
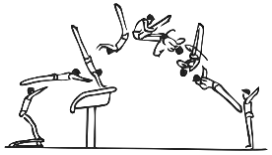
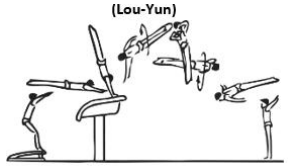
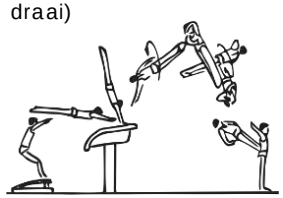
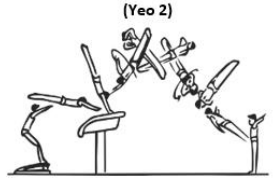
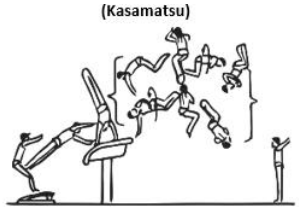
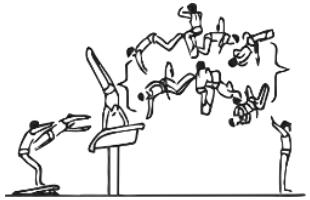
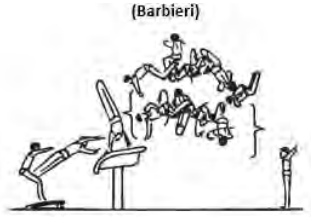
Fout	
Het aanraken van de mat buiten het landingsgebied met één voet of hand	0.10 punten neutrale aftrek
Het aanraken van de mat buiten het landingsgebied met voeten, handen, een voet en een hand of met andere lichaamsdelen	0.30 punten neutrale aftrek
Direct landen buiten het landingsgebied	0.30 punten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

E-jury

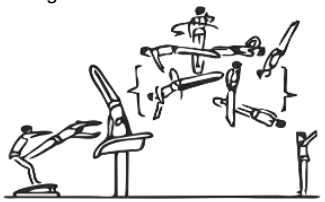
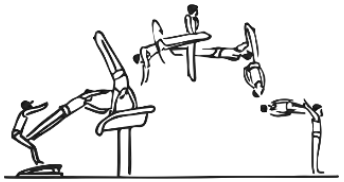
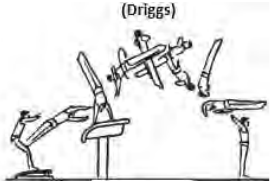
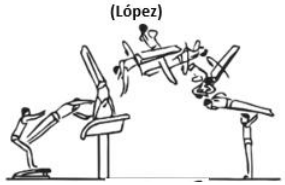
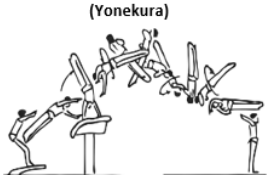
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Uitvoeringsfouten in de eerste vluchtfase	+	+	+
Technische fouten in de eerste vluchtfase	+	+	+
Het passeren van de handstand positie niet door de verticaal	+	+	+
Gradenafwijking tijdens de steunfase (overslag vs. Tsukahara)	≤ 30˚	> 30 - 60	
Uitvoeringsfouten in de tweede vluchtfase	+	+	+
Technische fouten in de tweede vluchtfase	+	+	+
Onvoldoende hoogte of het niet voldoende stijgen van het lichaam	+	+	+
Onvoldoende strekking als voorbereiding voor de landing	+	+	
Diepe landing posities, met heupen onder de knieën			+

#	Waarde	EG I	#	Waarde	EG II	#	Waarde	EG III	#	Waarde	EG IV	#	Waarde	EG V
101	2.4	Overslag salto hurk 1/2 dr (Cuervo hurk)	201	1.2	Overslag	301	1.2	Overslag zijwaarts 1/4 dr	401	2.4	Yur hurk 1/1 dr	501	1.2	Arabier overslag aw
102	2.8	Overslag salto hurk 1/1 dr (Cuervo hurk ½)	202	1.4	Overslag 1/2 dr	302	1.4	Overslag zijwaarts 3/4 dr	402	2.8	Yur hurk 3/2 dr	502	1.4	Arabier overslag aw 1/2 dr
103	3.2	Overslag salto hurk 3/2 dr (Kroll)	203	1.6	Overslag 1/1 dr	303	1.6	Overslag zijwaarts 5/4 dr	403	3.2	Yur hurk 2/1 dr	503	1.6	Arabier overslag aw 1/1 dr
104	3.6	Overslag salto hurk 2/1 dr (Canbas)	204	1.8	Overslag 3/2 dr	307	1.8	Ovsl zw salto aw (Tsukahara)	404	3.6	Yur hurk 5/2 dr	507	1.8	Arbr ovsl aw salto hurk (Yurchenko)
107	2.8	Overslag salto hoek 1/2 dr (Cuervo hoek)	205	2.0	Overslag 2/1 dr	308	2.0	Tsuki hoek	405	3.6	Yur strek 1/1 dr	508	2.0	Yurchenko hurk 1/2 dr
108	3.2	Overslag salto hoek 1/1 dr	206	2.2	Overslag 5/2 dr (Tsygnkov)	309	2.0	Tsuki hurk 1/2 dr	406	4.0	Yur strek 3/2 dr	509	2.0	Yurchenko hoek
109	3.6	Overslag salto hoek 3/2 dr	207	2.0	Overslag salto hurk	313	2.8	Tsuki strek	407	4.4	Yur strek 2/1 dr	510	2.8	Yurchenko strek
113	3.6	Overslag salto strek 1/2 dr (Cuervo strek)	213	2.4	Overslag salto hoek	314	3.2	Tsuki strek 1/2 dr	408	4.8	Yur strek 5/2 dr (Shewfelt)	511	3.2	Yurchenko strek 1/2
114	4.0	Overslag salto strek 1/1 dr (Cuervo strek ½)	219	3.2	Overslag salto strek	319	4.8	Tsuki dubbel salto hurk (Yeo)	409	5.2	Yur strek 3/1 dr (Shirai, Kim Hee Hoon)	513	1.4	Arabier 1/2 dr overslag
115	4.4	Overslag salto strek 3/2 dr (Lou-Yun)	225	4.8	Overslag dubbel salto hurk (Roche)	320	5.2	Tsuki dubbel salto hoek (Lu Yu Fu)	410	5.6	Yur strek 7/2 dr (Shirai 2)	514	1.6	Arabier 1/2 dr overslag 1/2 dr
116	4.8	Overslag salto strek 2/1 dr (Cuervo strek 3/2)	226	5.2	Roche 1/2 dr (Dragulescu)	321	5.6	Tsuki dubbel salto hurk 1/1 (Ri Se Gwang)	413	2.6	Arabier 1/2 dr salto hurk 1/2 dr	515	1.8	Arabier 1/2 dr overslag 1/1 dr
117	5.2	Overslag salto strek 5/2 dr (Yeo 2)	228	5.2	Ovsl salto 1/2 dr salto aw (Zimmerman)				414	3.0	Arabier 1/2 dr salto hoek 1/2 dr (Nemov)	516	2.2	Arabier 1/2 dr salto hurk
118	5.6	Overslag salto strek 3/1 dr (Yang Hak Seon)	231	5.2	Overslag dubbel salto hoek (Blanik)				415	3.8	Arabier 1/2 dr salto strek 1/2 dr (Hutcheon)	517	2.6	Arabier 1/2 dr salto hoek
119	2.4	Tsuki hurk 1/1 dr (Kasamatsu)	232	5.6	Dragulescu hoek (Ri Se Gwang 2)				416	4.2	Arabier 1/2 dr salto strek 1/1 dr	518	3.4	Arabier 1/2 dr salto strek
120	2.8	Tsuki hurk 3/2 dr							417	4.6	Arabier 1/2 dr salto strek 3/2 dr	519	4.8	Yur dubbel salto hurk (Melissanidis)
121	3.2	Tsuki hurk 2/1 dr (Barbieri)							419	5.0	Arabier 1/2 dr salto strek 2/1 dr	520	5.2	Yur dubbel salto hoek (Yang Wei)
122	3.6	Tsuki hurk 5/2 dr							420	5.4	Arabier 1/2 salto strek 5/2 (Li Xiao Peng)	521	5.0	Arabier 1/2 dr dubbel salto hurk
125	3.6	Tsuki strek 1/1 dr												
126	4.0	Tsuki strek 3/2 dr												
127	4.4	Tsuki strek 2/1 dr (Akoplan)												
131	4.8	Tsuki strek 3/2 dr (Driggs)												
132	5.2	Tsuki strek 2/1 dr (López)												
133	5.6	Tsuki strek 7/2 dr (Yonekura)												

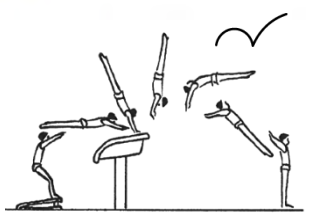
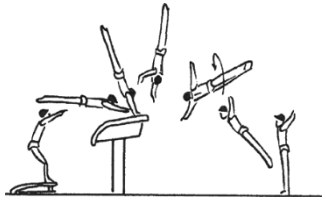
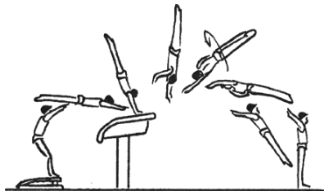
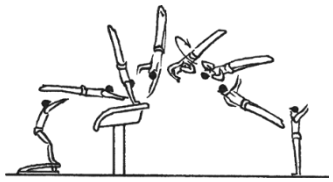
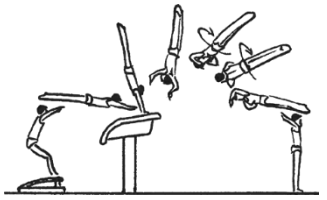
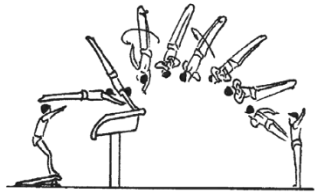
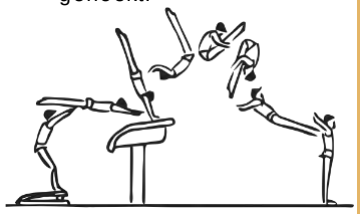
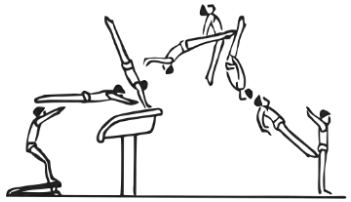
EG I: Enkelvoudige salto sprongen met complexe draaien

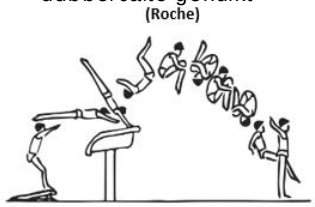
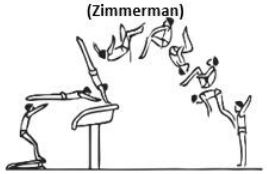
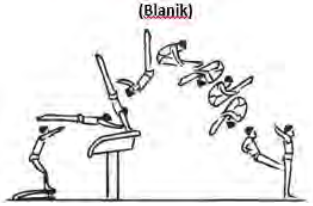
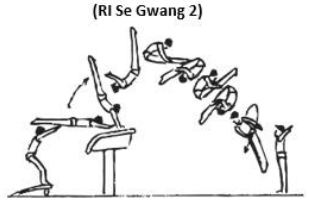
101. Handstand overslag - salto gehurkt met 1/2 draai. (Cuervo gehurkt)  2.4	102. Handstand overslag - salto gehurkt met 1/1 draai. (Cuervo gehurkt met 1/2 draai)  2.8	103. Handstand overslag - salto gehurkt met 3/2 draai. (Cuervo gehurkt met 1/1 draai) (Kroll)  3.2	104. Handstand overslag - salto gehurkt met 2/1 draai. (Cuervo gehurkt met 3/2 draai) (Canbas)  3.6	105.	106.
107. Handstand overslag - salto gehoekt met 1/2 draai. (Cuervo gehoekt)  2.8	108. Handstand overslag - salto gehoekt met 1/1 draai. (Cuervo gehoekt met 1/2 draai)  3.2	109. Handstand overslag - salto gehoekt met 3/2 draai. (Cuervo gehoekt met 1/1 draai)  3.6	110.	111.	112.
113. Handstand overslag - salto gestrekt met 1/2 draai (Cuervo gestrekt)  3.6	114. Handstand overslag - salto gestrekt met 1/1 draai (Cuervo gestrekt met 1/2 draai)  4.0	115. Handstand overslag - salto gestrekt met 3/2 draai (Cuervo gestrekt met 1/1 draai) (Lou-Yun)  4.4	116. Handstand overslag - salto gestrekt met 2/1 draai (Cuervo gestrekt met 3/2 draai)  4.8	117. Handstand overslag - salto gestrekt met 5/2 draai (Yeo 2)  5.2	118. Handstand overslag - salto gestrekt met 3/1 draai (Yang Hak Seon)  5.6
119. Overslag zw met 1/4 dr salto vw hurk 1/2 dr, Of Tsukahara hurk met 1/1 dr (Kasamatsu)  2.4	120. Tsukahara gehurkt met 3/2 draai of Kasamatsu gehurkt met ½ draai  2.8	121. Tsukahara gehurkt met 2/1 draai (Barbieri)  3.2	122. Tsukahara gehurkt met 5/2 draai  3.6	123.	124.

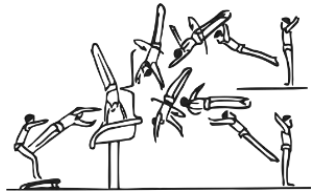
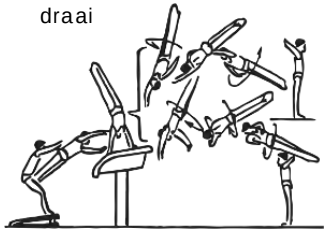
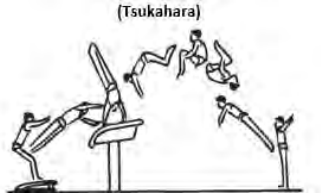
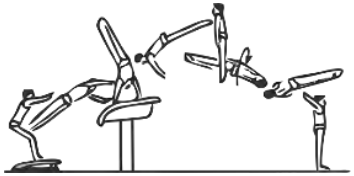
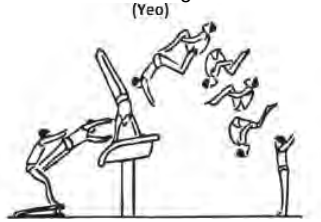
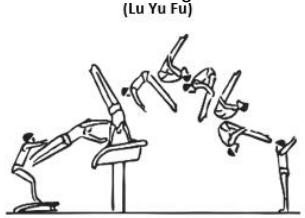
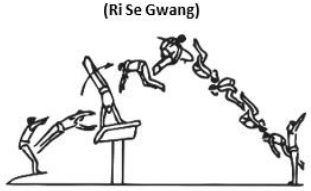
EG I: Enkelvoudige salto sprongen met complexe draaien

125. Tsukahara gestrekt met 1/1 draai of kasamatsu gestrekt  3.6	126. Kasamatsu gestrekt met 1/2 draai of Tsukahara gestrekt met 3/2 draai  4.0	127. Kasamatsu strek 1/1 draai of Tsukahara strek 2/1 draai (Akopian)  4.4	128.	129.	130.
131. Kasamatsu gestrekt met 3/2 draai (Driggs)  4.8	132. Kasamatsu gestrekt met 2/1 draai (López)  5.2	133. Kasamatsu gestrekt met 5/2 draai of Tsukahara gestrekt met 7/2 draai (Yonekura)  5.6	134.	135.	136.
137.	138.	139.	140.	141.	142.
143.	144.	145.	146.	147.	148.

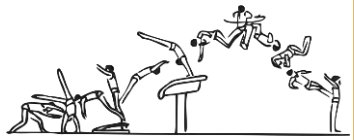
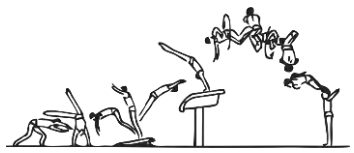
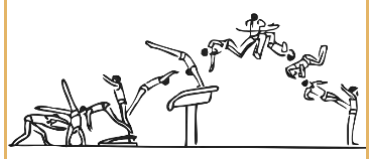
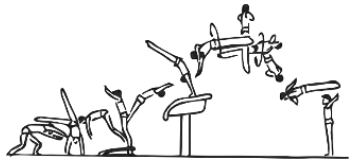
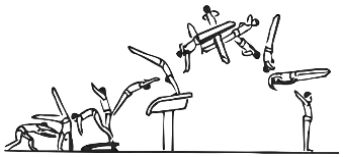
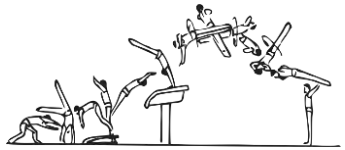
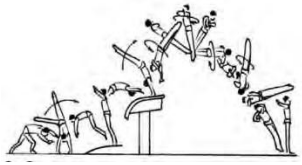
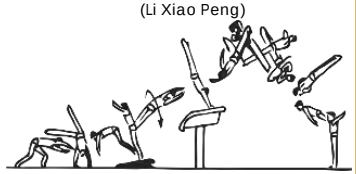
EG II: Overslag salto sprongen met of zonder eenvoudige draaien en alle dubbelsalto vw. sprongen

201. Handstand overslag  1.2	202. Handstand overslag met 1/2 draai  1.4	203. Handstand overslag met 1/1 draai.  1.6	204. Handstand overslag met 3/2 draai.  1.8	205. Handstand overslag met 2/1 draai.  2.0	206. Handstand overslag met 5/2 draai  2.2
207. Handstand overslag - salto gehurkt.  2.0	208.	209.	210.	211.	212.
213. Handstand overslag - salto gehoekt.  2.4	214.	215.	216.	217.	218.
219. Handstand overslag - salto gestrekt.  3.2	220.	221.	222.	223.	224.

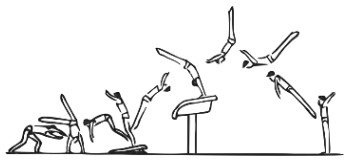
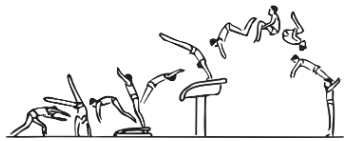
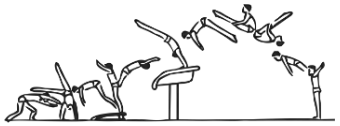
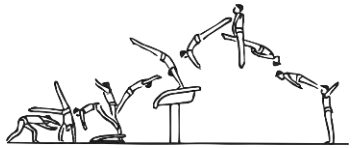
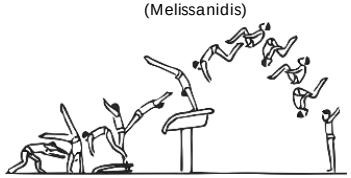
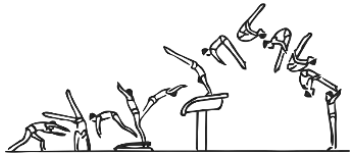
EG II: Overslag salto sprongen met of zonder eenvoudige draaien en alle dubbelsalto vw. sprongen					
225. Handstand overslag - dubbel salto gehurkt (Roche)  4.8	226. Roche met 1/2 draai (Dragulescu)  5.2	227.	228. Handstand overslag - salto vw. met 1/2 draai - salto aw, gehurkt (Zimmerman)  5.2	229.	230.
231. Handstand overslag dubbel salto vw gehoekt (Blanik)  5.2	232. Dragulescu gehoekt (RI Se Gwang 2)  5.6	233.	234.	235.	236.
237.	238.	239.	240.	241.	242.
243.	244.	245.	246.	247.	248.

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: Overslagen zijwaarts en Tsukahara **sprongen met of zonder draaien eenvoudige draaien en alle dubbelsalto's aw**					
301. Overslag zijnwaarts met ¼ draai  1.2	302. Overslag zijwaarts met 3/4 draai  1.4	303. Overslag zijwaarts met 5/4 draai  1.6	304.	305.	306.
307. Overslag zijwaarts met 1/4 draai - salto achter gehurkt  1.8	308. Tsukahara gehoekt  2.0	309. Tsukahara gehurkt met 1/2 draai  2.0	310.	311.	312.
313. Tsukahara gestrekt  2.8	314. Tsukahara strek met ½ draai  3.2	315.	316.	317.	318.
319. Tsukahara met salto achterwaarts gehurkt  4.8	320. Tsukahara met salto achterwaarts gehoekt  5.2	321. Tsukahara met salto aw gehurkt met 1/1 draai  5.6	322.	323.	324.

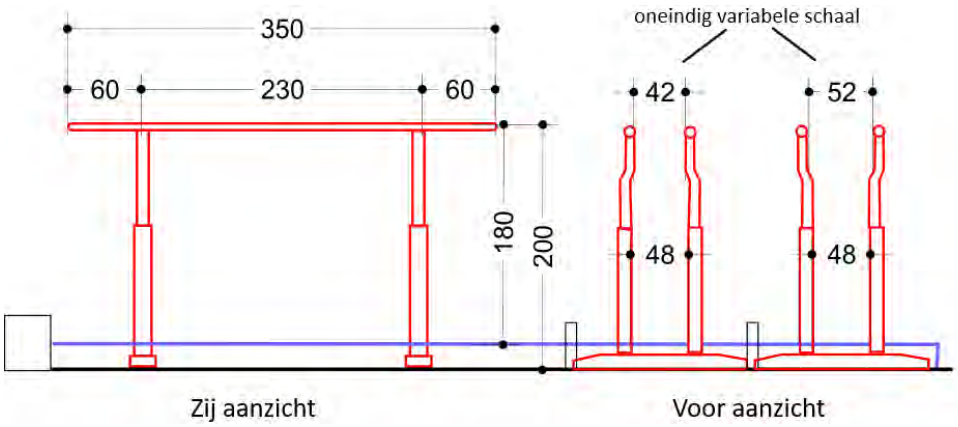
EG IV: Sprongen met een arabier voor de afzet en enkelvoudige salto met complexe draaien

401. Yurchenko gehurkt met 1/1 draai  2.4	402. Yurchenko gehurkt met 3/2 draai  2.8	403. Yurchenko gehurkt met 2/1 draai  3.2	404. Yurchenko gehurkt met 5/2 draai  3.6	405. Yurchenko gestrekt met 1/1 draai  3.6	406. Yurchenko gestrekt met 3/2 draai  4.0
407. Yurchenko gestrekt met 2/1 draai  4.4	408. Yurchenko gestrekt met 5/2 draai (Shewfelt)  4.8	409. Yurchenko gestrekt met 3/1 draai (Shirai – Kim Hee Hoon)  5.2	410. Yurchenko gestrekt met 7/2 draai (Shirai 2)  5.6	411.	412.
413. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw gehurkt met 1/2 draai  2.6	414. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw gehoekt met 1/2 draai (Nemov)  3.0	415. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw gestrekt met 1/2 draai (Hutcheon)  3.8	416. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw gestrekt met 1/1 draai  4.2	417. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw gestrekt met 3/2 draai  4.6	418.
419. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw gestrekt met 2/1 draai  5.0	420. Arabier met 1/2 draai en overslag vw. - salto vw gestrekt met 5/2 draai (Li Xiao Peng)  5.4	421.	422.	423.	424.

EG V: Sprongen met een arabier voor de afzet en met of zonder enkelvoudige schroeven, enkelvoudige salto**'s** zonder schroeven en alle sprongen met dubbelsalto achterwaarts of voorwaarts

501. Arabier en overslag achterwaarts  1.2	502. Arabier en overslag aw met 1/2 draai  1.4	503. Arabier en overslag aw met 1/1 draai  1.6	504.	505.	506.
507. Arabier en overslag aw en salto aw gehurkt (Yurchenko)  1.8	508. Yurchenko gehurkt met 1/2 draai  2.0	509. Yurchenko gehoekt  2.0	510. Yurchenko gestrekt  2.8	511. Yurchenko gestrekt met 1/2 draai  3.2	512.
513. Arabier met 1/2 draai en overslag voorwaarts  1.4	514. Arabier met 1/2 draai en overslag vw met 1/2 draai  1.6	515. Arabier met 1/2 draai en overslag vw met 1/1 draai  1.8	516. Arabier met 1/2 draai en overslag vw en salto vw gehurkt  2.2	517. Arabier met 1/2 draai en overslag vw en salto vw gehoekt  2.6	518. Arabier met ½ draai en overslag vw en salto vw gestrekt  3.4
519. Yurchenko en salto achterwaarts gehurkt (Melissanidis)  4.8	520. Melissanidis gehoekt (Yang Wei)  5.2	521. Arabier met ½ draai en overslag vw en dubbele salto vw gehurkt  5.0	522.	523.	524.

Sectie 14: Brug



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

Artikel 14.1 Beschrijving van een oefening

Een hedendaagse brugoefening bestaat voornamelijk uit zwaai- en vluchtelementen die zijn geselecteerd uit alle beschikbare elementgroepen, uitgevoerd met vloeiende overgangen van verschillende hang- en steunposities, zodat het volledige potentieel van het toestel tot uiting komt.

Artikel 14.2 Inhoud en samenstelling

Artikel 14.2.1 Informatie over de presentatie van de oefening

1. De turner moet zijn opsprong of aanloop beginnen vanuit stand met gesloten benen. De oefening begint zodra de voeten de grond verlaten. Zwaaien met één been, of aanspringen vanuit een stap is niet toegestaan. De voeten moeten gelijktijdig de grond verlaten.
2. Een springplank bovenop de reguliere landingsmatten is toegestaan voor de opsprong.
3. Voorafgaande elementen zijn niet toegestaan. Dit betekent dat elk element dat meer dan 180° rond een lichaamsas draait niet mag worden uitgevoerd vóór het vastpakken van één of twee leggers met de handen.
4. Aanvullende eisen aan uitvoering en samenstelling van een oefening zijn:
   a) Achterzwaaien in steun of bovenarmhang die niet leiden tot een waarde-element, maar simpel de richting van de zwaai omkeren en terugzwaaien in of naar een lagere hang- of steunpositie worden bestraft, bijvoorbeeld:
      - Achterzwaai in bovenarmhang, wegleggen tot zweefkip.
      - Achterzwaai in steun, wegleggen tot vooropzet.
      - Achterzwaai in steun, wegleggen tot hang.
      - Zweefkip tot bovenarmhang of vluchtige steun en wegleggen tot bovenarmhang.
      - Vanuit handstand dalen naar schouderrol voorwaarts.
   b) Na een zwaai naar handstand moet het volgende element in dezelfde richting doorgaan (1/2 draai, Gatson, Healy, enz.), anders moet er aftrek voor een omkeerbeweging gegeven worden.

c) Een extra steun is niet toegestaan bij elementen met draaien in één armige steun. Elementen zoals reuzenzwaai met draaien, achteropzet met draaien, vooropzet met hele draai en stut elementen met draaien enzovoorts, worden als voltooid beschouwd zodra de extra steun plaatsvindt.
d) Alle onderdelen in hang gevolgd door een kip moeten uitgevoerd worden met gestrekte benen.
e) De volgende elementen of groepen van elementen zijn niet toegestaan:
   - Krachthoudingen en houdingen die niet staan vermeld in de moeilijkheidstabellen.
   - Salto's en afsprongen vanuit zijwaartse hang aan één legger.
   - Salto's met opvangen in bovenarmenhang en/of buigsteun voor junioren.
f) Elementen tot op één legger (Chiarlo, Piasecky, enz.) moeten uitgevoerd worden tot handstand met de handen iets uit elkaar. Een kleine afwijking in de schouders/lichaam is toegestaan vanwege de onnatuurlijke handpositie. Aftrek wordt gegeven voor teveel ruimte tussen de handen en/of teveel afwijking in het lichaam.
g) Bij alle Moy-elementen en achterwaartse reuzenzwaaien mogen de benen niet buigen totdat het lichaam horizontaal is.
h) De aftrek voor gebrek aan extensie voor het herpakken na salto's betekent dat het uitstrekken (openen) moet plaatsvinden op horizontaal (legger hoogte).
i) Een vooropzet moet worden uitgevoerd met de rug horizontaal aan de liggers, een hoek tot 45° ten opzichte van horizontaal geeft een kleine aftrek en een afwijking onder de 45° een middelgrote aftrek.
j) Een vooropzet tot hoeksteun kan een aftrek bevatten voor gebrek aan amplitude bij de vooropzet, 0.1 of 0.3.
k) Voor elementen die eindigen in een handstand, zoals Diamidov, moet de turner duidelijk de handstandpositie tonen (met gestrekte armen) voordat hij doorgaat naar elementen zoals lange hang of bovenarmsteun. Anders kan het element mogelijk niet worden erkend.

5. Voor een volledige lijst van fouten en aftrekken betreffende de beoordeling van de oefening wordt verwezen naar hoofdstuk 9 en de opsomming van aftrekken in artikel 9.4 en 14.3.

Artikel 14.2.2 Informatie over de "D" Score

1. De elementgroepen (EG) zijn:
   I. Elementen vanuit bovenarmhang.
   II. Elementen in of door steun op 2 leggers.
   III. Lange zwaaien in hang aan 1 of 2 leggers en ondersprongen.
   IV. Afsprongen.
2. Informatie over de moeilijkheidswaarde:
   a) Voor elementen met draaien geldt: draaien worden niet erkend als onderdeel van het element wanneer de draai wordt uitgevoerd nadat de handstandpositie is bereikt of na een hup tot handstand. Bijvoorbeeld: stut

met inloqueren en hup tot handstand met draai, of reuzenzwaai halve draai met hup tot handstand gevolgd door draaien.

b) Tenzij anders aangegeven, hebben alle elementen die bewust opgevangen worden met gebogen armen hetzelfde identificatienummer en dezelfde waarde als elementen die opgevangen worden in bovenarmsteun. Elementen die beginnen in gebogen armen steun hebben hetzelfde identificatienummer en dezelfde waarde als elementen vanuit of door steun.

c) Tenzij anders aangegeven in de moeilijkheidstabellen, hebben elementen die vanuit of tot een ongebruikelijke of omgekeerde handpositie hetzelfde identificatienummer en dezelfde waarde als hetzelfde element dat wordt uitgevoerd vanuit of tot de gebruikelijke handpositie.

3. Aanvullende informatie en voorschriften:

a) Veel zwaai elementen leiden naar, of zijn gedefinieerd als eindigend in een handstand op één of twee leggers. De handstand vanuit een zwaai hoeft niet aangehouden te worden maar moet wel zo uitgevoerd worden dat de turner overtuigend laat zien dat hij de handstand positie had kunnen vasthouden als dat gewenst was.

b) Speciale regel: Elementen tot op één legger in kruissteun hebben dezelfde waarde als tot op twee leggers, behalve als ze verbonden worden met een Healy element. In dat geval wordt de waarde verhoogd met 1 letter (ieder Healy element verhoogt dan ook met 1 waarde). Het vasthouden van de handstand op 1 legger is toegestaan.

c) Elementen tot op één legger verhogen in waarde wanneer ze verbonden zijn met een Healy element, maar alleen wanneer het Healy element uitgevoerd wordt zonder grote fout.

d) Gespreide elementen tot op één legger kunnen geen verhoging van waarde krijgen. Bijvoorbeeld Tippelt, Arican, enz.

e) Beoordeling van Makuts elementen met een pauze of stop na het eerste deel van het element:

Uitvoering	D-jury	E-jury
Pauze na eerste deel van element	Waarde toekennen	-0.10 voor pauze of stop in handstand
Stop van één seconde (minder dan 2 seconden)	Waarde toekennen	-0.30 voor pauze of stop in handstand
Stop van twee seconden	Geen waarde	-0.50 voor pauze of stop in handstand

Bijvoorbeeld: Makuts tot handstand met een pauze van minder dan 1 seconde na de ¾ Diamidov, gevolgd door de ¾ Healy = E waarde en -0.1 voor pauze of stop in handstand.

f) Alle Healy's moeten 360° draaien om te worden herkend als Healy element, beginnend vanaf twee of een legger(s).
Opmerking: Een ¾ Healy vanuit zijwaartse steun, is een B waarde en hetzelfde hokje als Element II.74.

g) Uitvoeringsverwachtingen bij de Bhavsar. Dit element moet worden uitgevoerd met herpakken met een open schouderhoek en een gestrekt lichaam op de horizontaal. Als de turner herpakt met een lichaamshoek van meer dan 45° ten opzichte van de horizontaal en/of een schouderhoek van 90°, wordt er geen waarde gegeven en wordt een grote aftrek toegepast.

h) Healy en Makuts draaien en voorwaartse salto's naar steun, waarbij de armen bij het opvangen extreem gebogen zijn (>90°) worden niet erkend voor de waarde.

i) Bij dubbel salto voorover met ½ draai mag de ½ draai zowel in de eerste als in de tweede salto worden uitgevoerd.

j) Uitvoeringsverwachtingen bij Tippelt. De Tippelt wordt gezien als zwaai element en moet daarom worden uitgevoerd met een continue beweging. De benen moeten een opgaande beweging maken bij het herpakken en mogen niet zakken, of met zichtbare kracht worden uitgevoerd. Het zakken van de benen, een onderbreking in de opwaartse beweging of het uitvoeren met zichtbare krachtsinspanning kunnen leiden tot aftrek of mogelijk niet erkennen van het element.

k) Uitvoeringsverwachtingen bij stutelementen met draaien. Stut met hele draai, III.108, moet direct tot handstand worden uitgevoerd zonder extra handplaatsing. Stut met halve draai, III.107 moet worden uitgevoerd met maximaal één handplaatsing voordat de handstand wordt bereikt. Als de stut wordt uitgevoerd met twee of meer handplaatsingen wordt deze gewaardeerd als III.106 stut met kwart draai.

l) Bij Bhavsar- en Moy-elementen geldt: als de gymnast de vloer zwaar toucheert, wordt het element niet erkend.

4. Speciale herhalingen:

a) Elementen met salto's: een oefening mag niet meer dan één variant van dezelfde beweging met een verschillende lichaamshouding of herpakking (in dezelfde elementgroep) bevatten. In dit geval wordt het element met de hoogste waarde geteld voor de D-score.
Voorbeelden:
   - Morisue gehurkt of Morisue gehoekt.
   - Belle gehurkt of Belle gehoekt.
   - 5/4 Salto voorover gespreid tot bovenarmhang of buigsteun of direct tot hang.

   De volgende elementen vallen ook onder deze regel:
   - I.59 en I.60
   - III.70, III.71, III.77 en III.83
   - III.72 en III.78

b) Maximaal twee reuzenzwaaien tot handstand (III.21, III.22, III.29, III.30, III.42, III.46, III48).

c) Maximaal twee stutten tot handstand (III.106, III.107, III.108, III.114, III.119, III.120, III.130, III.131, III.137).

d) Maximaal twee keer vooropzet tot handstand (I.5, I.6, I.11, I.12, I.15, I.17, I.18)

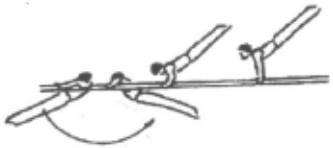
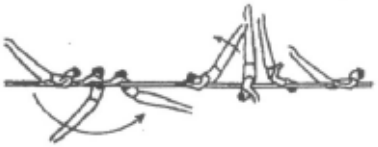
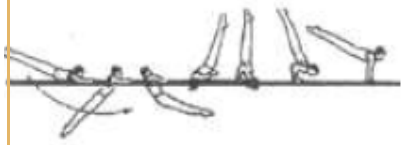
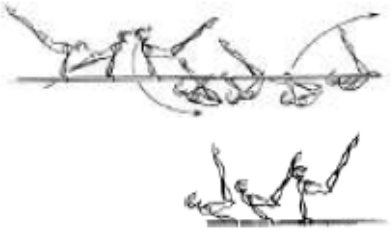
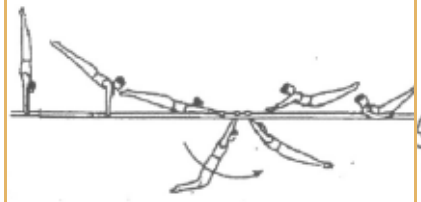
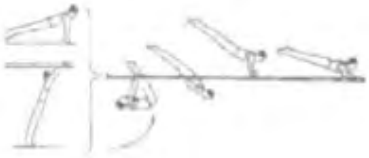
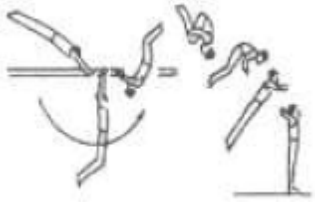
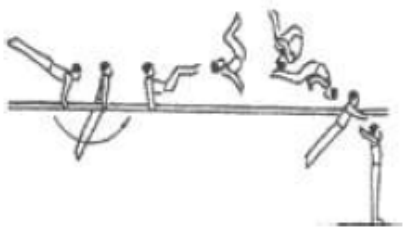
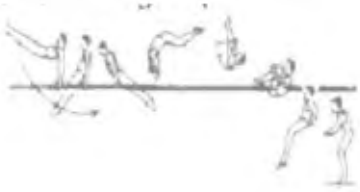
5. Voor een volledige lijst van regels over het niet erkennen van elementen en andere aspecten van de D-score, zie hoofdstuk 7 en de opsomming van aftrekken in artikel 9.4 en 14.3.

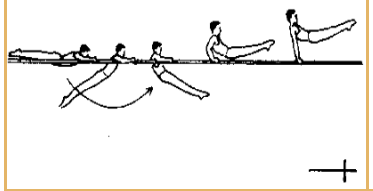
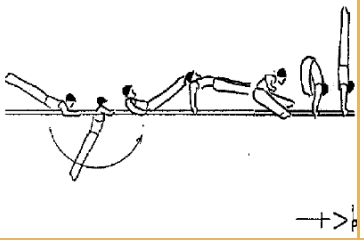
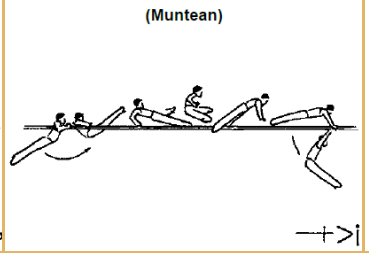
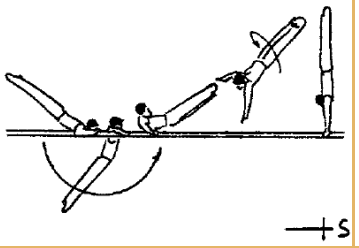
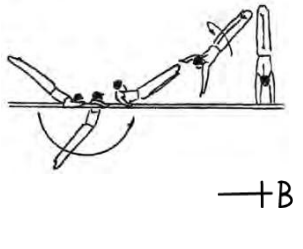
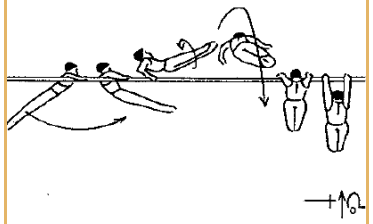
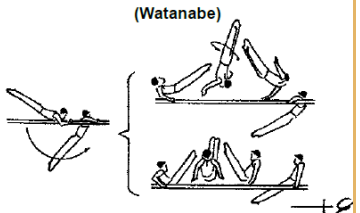
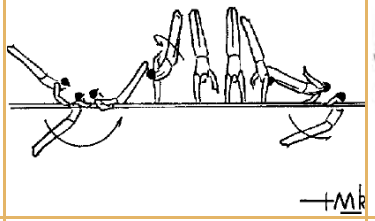
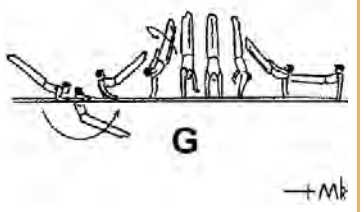
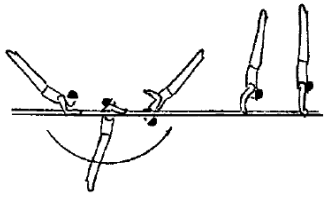
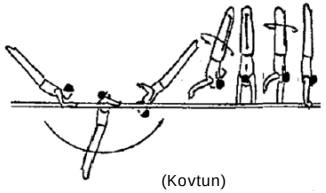
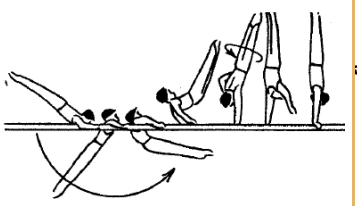
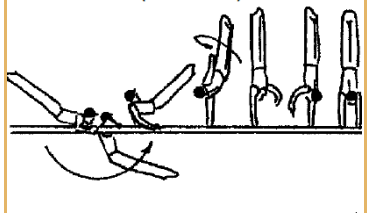
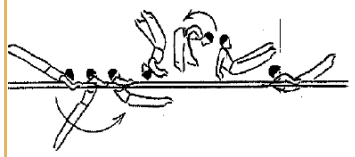
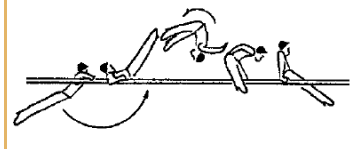
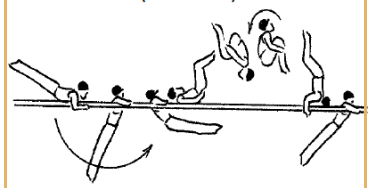
Artikel 14.3 Specifieke aftrekken voor brug

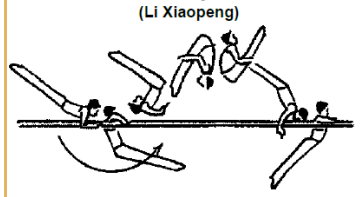
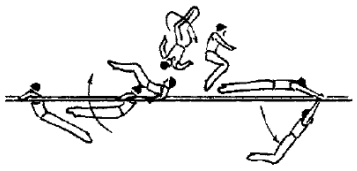
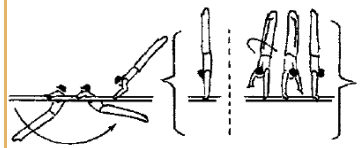
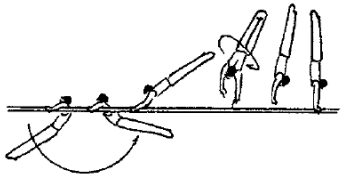
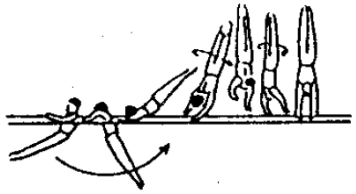
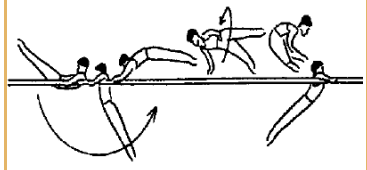
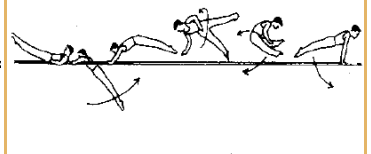
E jury

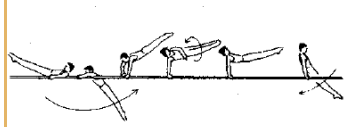
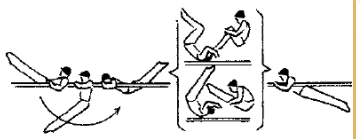
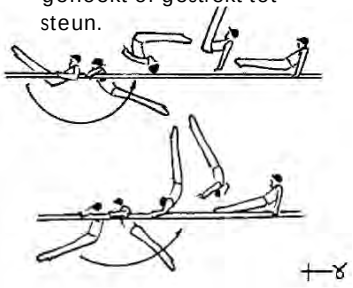
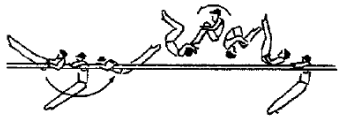
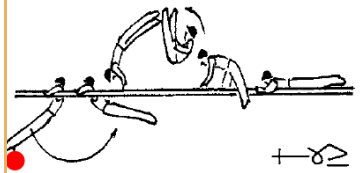
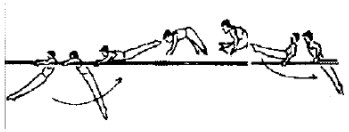
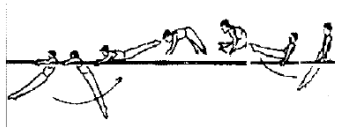
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Afzet met één been of zwaai bij opsprong		+	
Eenvoudig wegleggen in achterzwaai		+	
Ongecontroleerde vluchtige handstand positie op 1 of 2 leggers	+		
Chiarlo element met handen te ver uit elkaar en/of grote afwijking in lichaamshouding	+	+	+
Pré-element			+
Niet voldoende uitstrekken van het lichaam voor horizontaal of ongecontroleerd vastpakken na salto's	+	+	+
Stappen of hand-correcties in de handstand	+ Elke keer		
Buigen van de knieën voor de horizontaal bij Moy elementen en reuzen zwaaien	+	+	
Na Bhavsar (of een soortgelijk element) horizontaal vastpakken tot hang en met gebogen benen tot kip		+	
Vanuit stand springen naar hoeksteun of vanuit bovenarmhang kip naar steun		+	
Stut tot steun met eindpositie lager dan horizontaal	>0 - 45°	>45°	
Zwaar toucheren van de vloer bij Bhavsar en Moy-elementen			

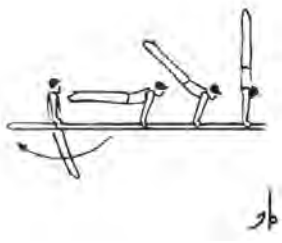
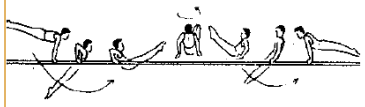
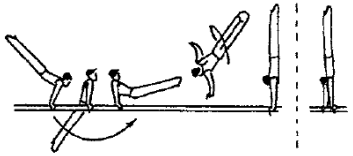
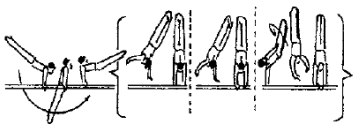
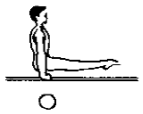
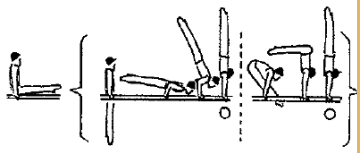
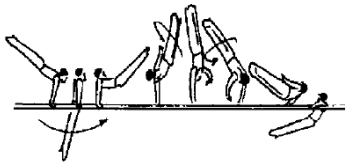
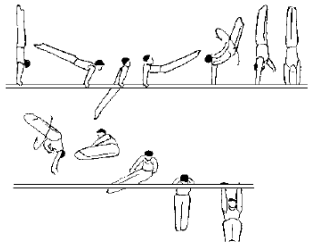
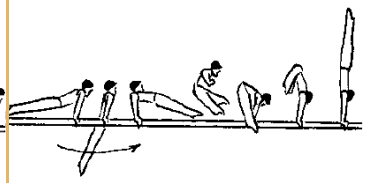
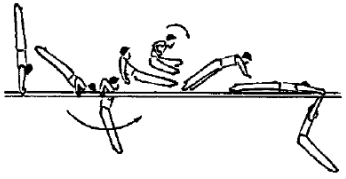
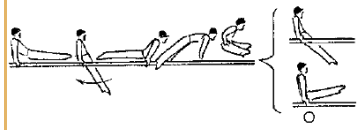
Nederlandse tA-elementen

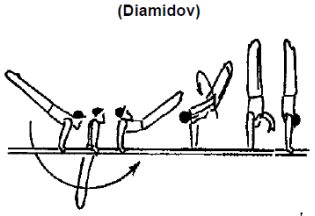
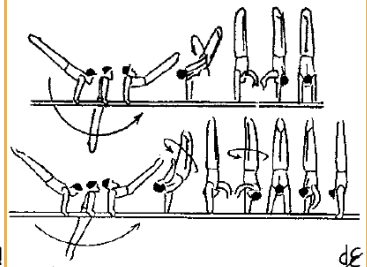
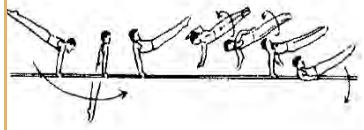
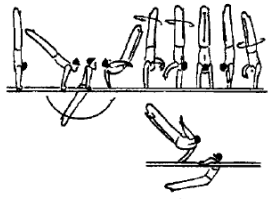
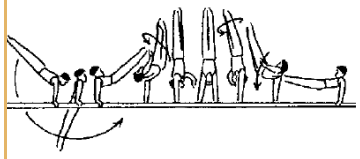
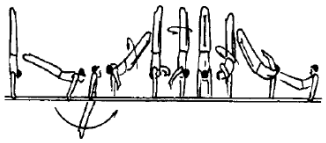
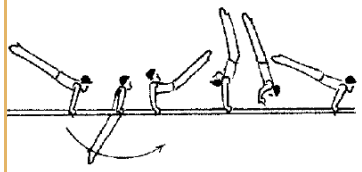
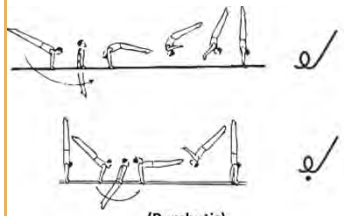
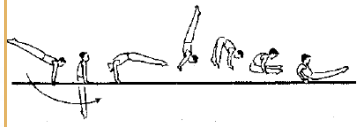
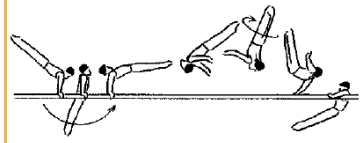
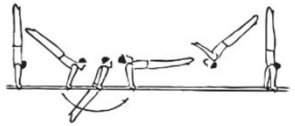
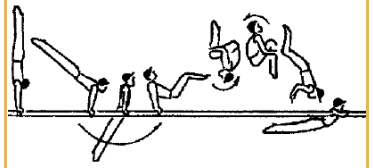
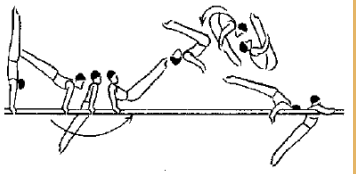
EG I	1. Achteropzet tot steun 	2. Schouderrol achterwaarts 	3. Schouderrol voorwaarts 	4. Schouderrol achterwaarts tot steun 	5.
EG II	1. Pendelkip tot streksteun 	2. Pirouette voowaarts tot 45 graden 	3.	4.	5.
EG III	1. Moy tot bovenarmenzwaai 	2. Zweefkip met uitspreiden aan de punten tot zweefhangzwaai 	3. Stut tot bovenarmenhang 	4. vanuit hang, achteropzet tot steun	5.
EG IV	1. Uit hang aan het leggereinde salto achterover gehurkt 	2. Salto achterover (ook met draai) 	3. Salto voorover (ook met ½ draai) 	4.	5.

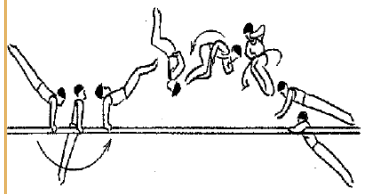
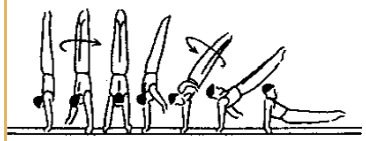
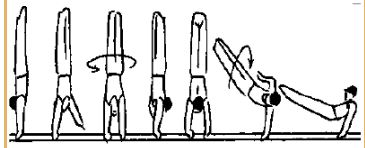
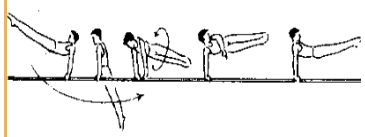
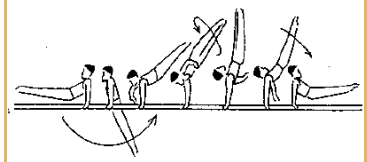
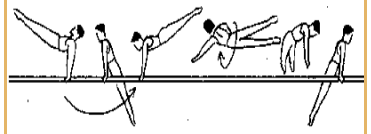
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG I: Elementen beginnend in bovenarmhang.					
1. Vooropzet tot steun. 	2. Vooropzet en terugspreiden tot handstand. 	3. Vooropzet en terugspreiden tot hang. (Muntean) 	4.	5. Vooropzet met ½ draai tot handstand. 	6. Vooropzet met ¾ draai tot handstand. 
7. Vooropzet met ¼ draai tot hang aan 1 legger. 	8. Rol achterwaarts met ½ draai tot bovenarmhang of vooropzet en Katosprong tot steun. (Watanabe) 	9.	10.	11. Vooropzet met Makuts tot bovenarmhang. 	12. Vooropzet met Makuts tot steun. (Tsolakidis 1) 
13.	14. Rol achterwaarts tot handstand. 	15. Rol achterwaarts met ¼ draai tot handstand op 1 legger.  (Kovtun)	16.	17. Vooropzet met 1/1 draai tot handstand. (Richards) 	18. Vooropzet met 3/2 draai tot handstand. (Tsolakidis 2) 
19.	20. Rol achterwaarts met overspreiden tot bovenarmhang. 	21. Rol achterwaarts met overspreiden tot steun. 	22.	23.	24. Rol achterwaarts met salto aw gehurkt tot bovenarmhang. (Dimitrenko) 

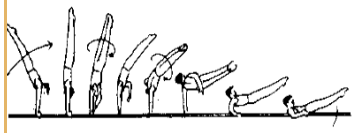
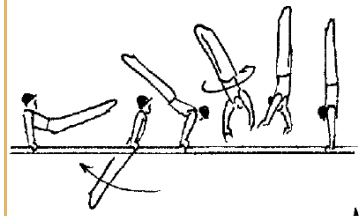
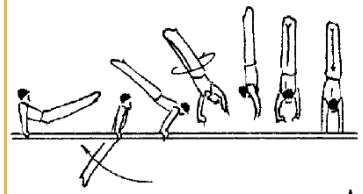
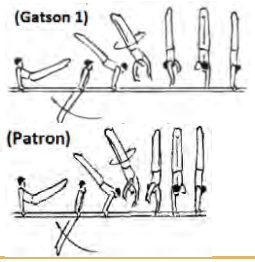
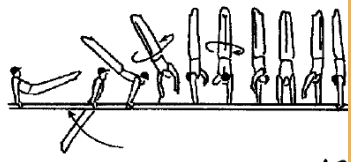
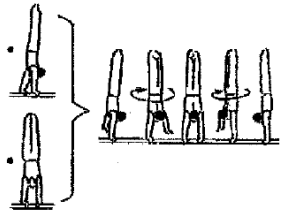
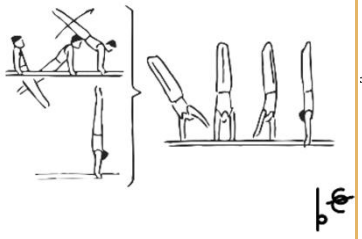
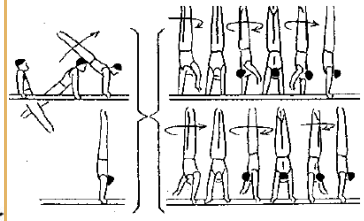
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG I: Elementen beginnend in bovenarmhang.					
25.	26.	27.	28.	29.	30. Rol achterwaarts met salto aw gehoekt tot bovenarmhang. (Li Xiaopeng)  ● G
31.	32.	33.	34. Rol achterwaarts met ½ draai gehurkt tot bovenarmhang. (Harada)  ●	35. Rol achterwaarts met ½ draai gehurkt tot hang. (Dalton) 	36.
37.	38. Achteropzet tot handstand (ook met ½ draai). 	39.	40. Achteropzet met gesprongen ½ draai. 	41. Achteropzet met gesprongen ¾ draai tot handstand op 1 legger. 	42.
43.	44. Achteropzet met ½ draai en terugspreiden tot bovenarmhang. 	45. Achteropzet met ½ draai en terugspreiden tot steun. 	46.	47.	48.

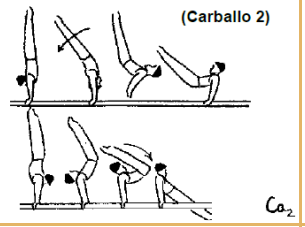
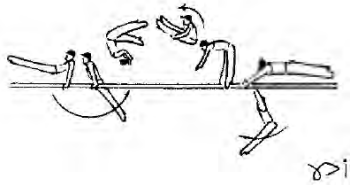
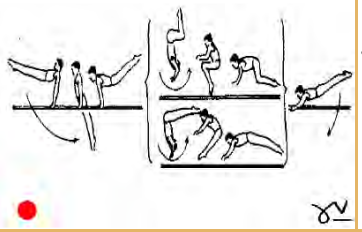
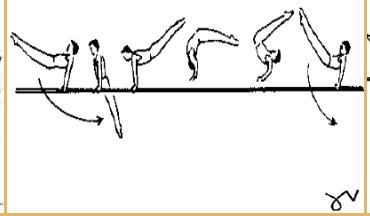
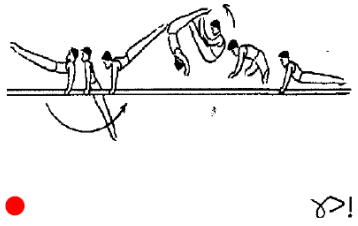
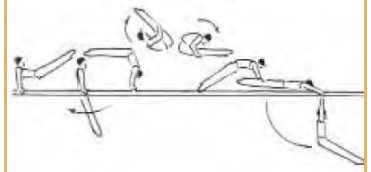
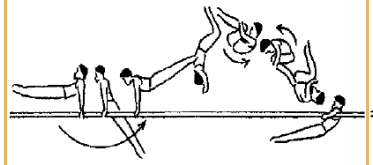
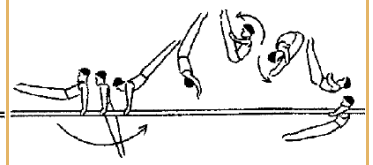
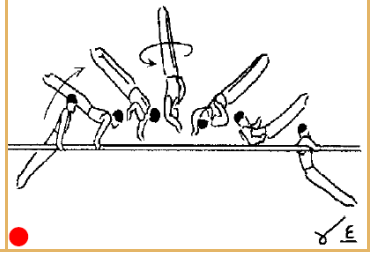
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG I: Elementen beginnend in bovenarmhang.					
49.	50. Achteropzet met ½ draai tot steun. 	51. Achteropzet en 5/4 salto vw gehurkt of gehoekt tot bovenarmhang. (Yamawaki) 	52. Achteropzet en salto vw gehoekt of gestrekt tot steun. 	53.	54. Achteropzet en dubbelsalto vw tot bovenarmhang. 
55.	56.	57.	58.	59. Achteropzet en 5/4 salto vw gespreid tot bovenarmhang. (Pakhniuk 1) 	60. Achteropzet en 5/4 salto vw gespreid tot hang. (Pakhniuk 2) 
61. Achteropzet overspreiden of halve flank tot buigsteun. 	62. Achteropzet overspreiden of halve flank tot steun met gestrekte armen. 	63.	64.	65.	66.
67.	68.	69.	70.	71.	72.

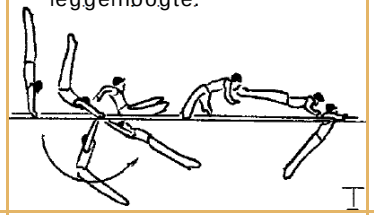
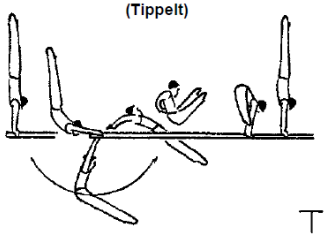
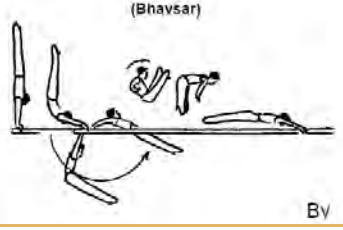
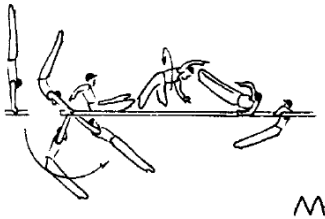
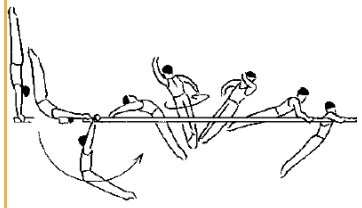
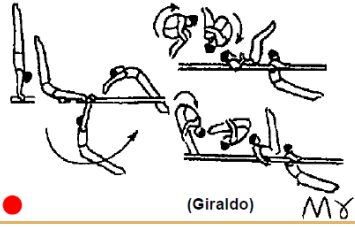
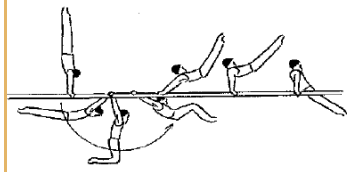
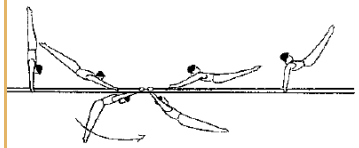
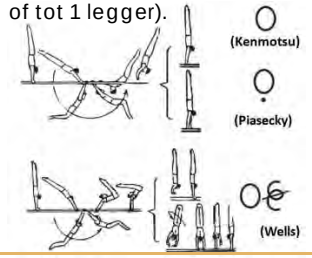
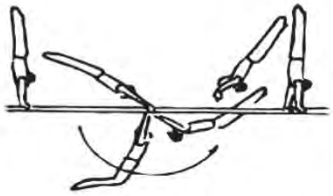
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG II: Elementen in of door steun op twee leggers.					
1. Alle handstanden op 1 of 2 leggers. 	2. Uit buigsteun vooropzet met gesprongen ½ draai tot steun. (Kato) 	3. Pirouette tot handstand (op 1 of 2 leggers). 	4. Pirouette tot handstand op 1 legger in zijsteun (ook met ¼ of ¾ draai). (Bilozerchev - Peters) (Dimic) 	5.	6.
7. Hoeksteun op 1 of 2 leggers (2s.). 	8. Handstand heffen met gestrekte armen en benen of met gestrekt lichaam en gebogen armen (2s.), ook met gespreide benen. 	9. ¾ Diamidov en ¼ draai tot bovenarmhang. (Salazar) 	10. ¾ Diamidov en gesprongen keren tot hang aan 1 legger. (De Freitas) 	11.	12.
13. Terugspreiden tot steun. 	14. Terugspreiden tot handstand. 	15. Terugspreiden direct tot hang. (Babos) 	16.	17.	18.
19. Uit steun overspreiden tot steun of hoeksteun (2s.). 	20.	21.	22.	23.	24.

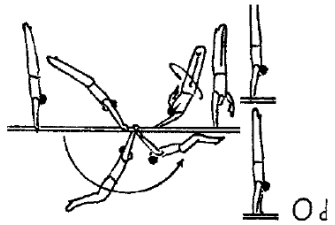
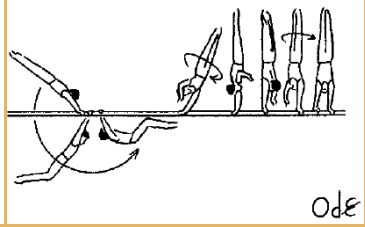
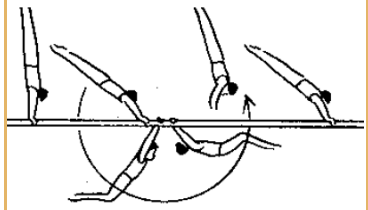
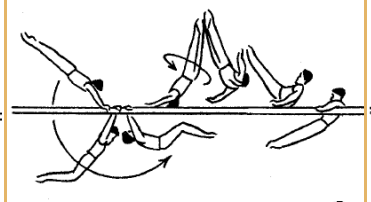
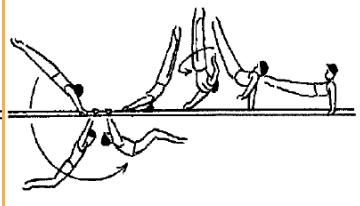
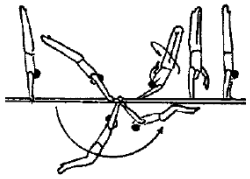
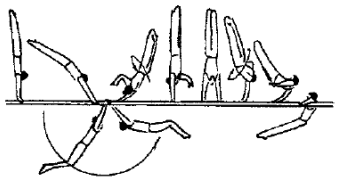
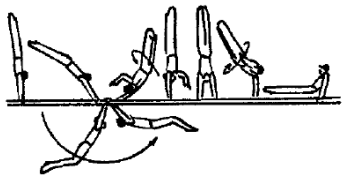
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG II: Elementen in of door steun op twee leggers.					
25.	26.	27. Voorzwaai met 1/1 draai op 1 arm tot handstand. (Diamidov) 	28. Diamidov met ¼ of ½ draai tot handstand. 	29.	30.
31.	32. Voorzwaai met 1/1 draai tot bovenarmhang. (Carminucci) 	33.	34. Zwaai voorwaarts met 5/4 draai op 1 arm door de handstand en healy tot bovenarmhang. 	35. ¾ Diamidov en ¾ Healy tot steun. (Makuts) 	36. Zwaai voorwaarts met 5/4 draai op 1 arm door de handstand en healy tot steun. (Zonderland) 
37.	38. Voorzwaai tot handstand en omspringen tot steun. (Carballo) 	39. Salto aw tot handstand. Ook tot 1 legger.  (Rumbutis)	40. Salto aw met overspreiden tot steun. 	41.	42.
43.	44.	45. Salto aw met ½ draai tot bovenarmhang. (Toumilovich) 	46. Salto aw tot handstand op één legger (verbonden met een healy type element). 	47. Dubbel salto aw gehurkt tot bovenarmhang. (Morisue) 	48. Dubbel salto aw gehoekt tot bovenarmhang. (Huang Liping) 

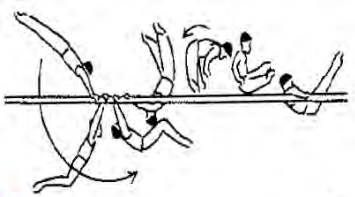
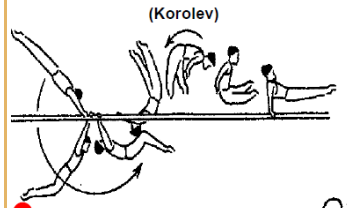
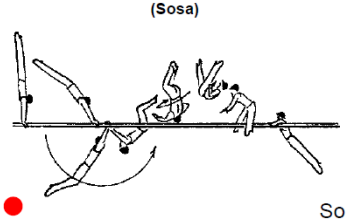
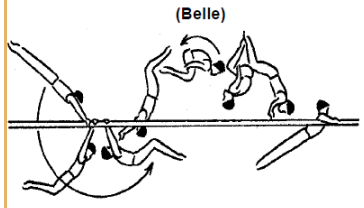
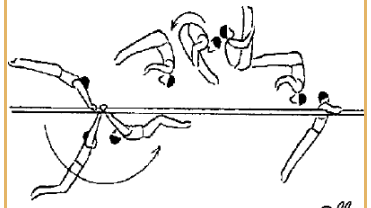
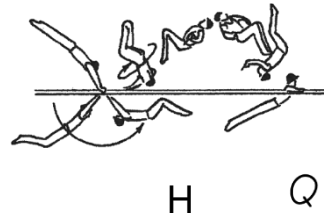
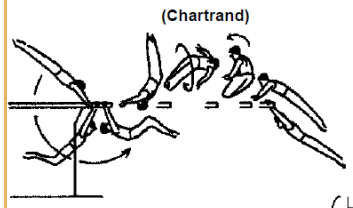
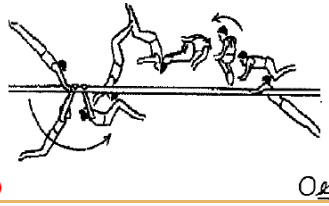
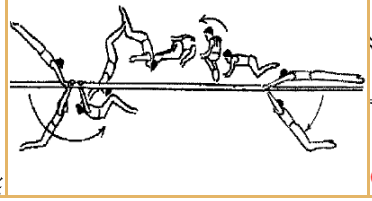
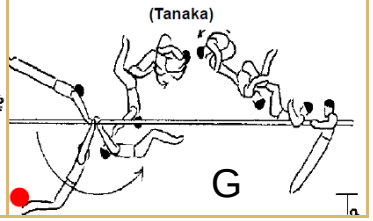
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG II: Elementen in of door steun op twee leggers.					
49.	50.	51.	52. 3/2 Salto aw met ½ draai tot bovenarmhang. **(Suarez)** 	53.	54. Dubbel salto aw met ½ draai tot bovenarmhang. (Kuavita)  G
55.	56. Handstand met ¼ draai en terugzwaaien met ¼ draai tot steun. 	57. Handstand met ¾ draai en terugzwaaien met ¼ draai tot steun. **(Brändström)** 	58.	59.	60.
61.	62. Pirouette achterwaarts tot steun. 	63. Pirouette achterwaarts door de handstand tot steun. **(Novikov)** 	64.	65.	66.
67.	68.	69. Pirouette achterwaarts en terugspreiden tot steun. 	70.	71.	72.

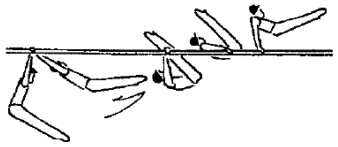
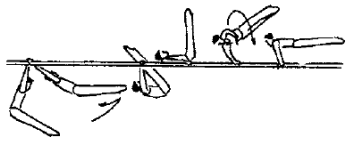
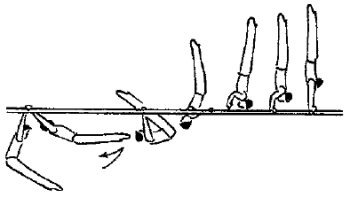
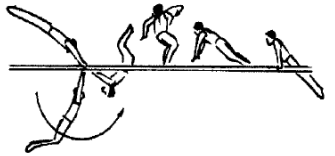
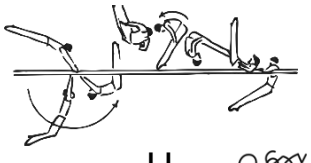
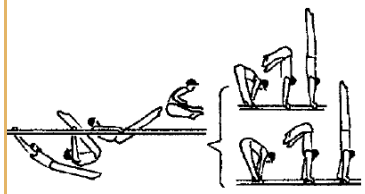
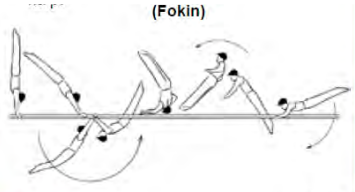
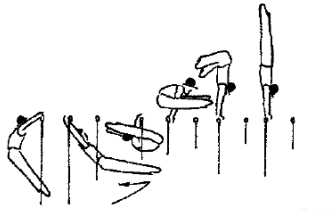
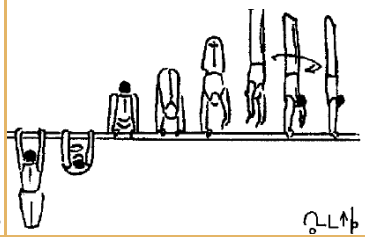
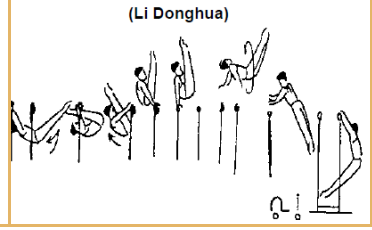
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG II: Elementen in of door steun op twee leggers.					
73. Healy tot bovenarmhang (ook uit handstand op 1 legger). 	74. Uit een zwaai element (min B) tot handstand op 1 legger, Healy tot bovenarmhang.  Min. B	75. Healy tot steun (ook uit handstand op 1 legger). (Healy) 	76. Uit een zwaai element (min B) tot handstand op 1 legger, Healy (360° of meer) tot steun. (Bejenaru)  Min. B	77.	78.
79.	80.	81. Achterzwaai met gesprongen ½ draai tot handstand. 	82. Achterzwaai met gesprongen ¾ draai tot handstand op 1 legger. 	83. Achterzwaai met gesprongen 1/1 draai tot handstand. (Gatson 1) (Patron) 	84. Gatson 1 met ¼ draai tot handstand op 1 legger en ¼ draai tot handstand op 2 leggers. (Gatson 2) 
85.	86. Uit handstand op 1 legger ½ of ¾ draai vw of aw tot handstand. 	87.	88.	89.	90.
91. Elke handstand (ook met 2s.) met ½ draai. 	92. Elke 1/1 draai in handstand op 2 leggers. 	93.	94.	95.	96.

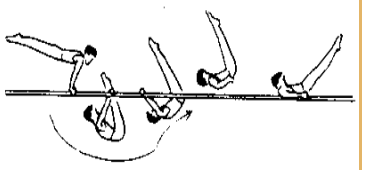
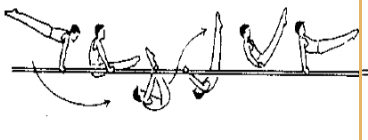
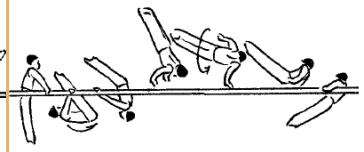
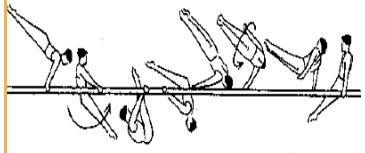
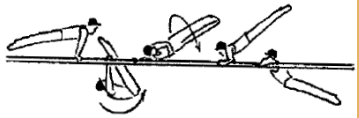
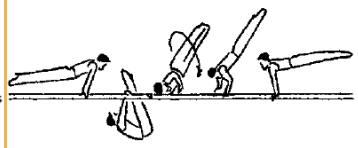
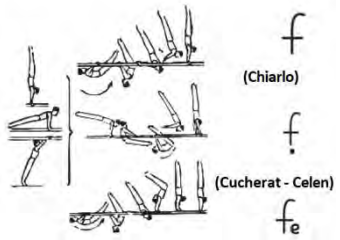
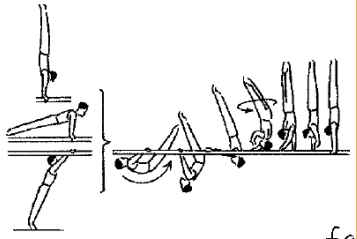
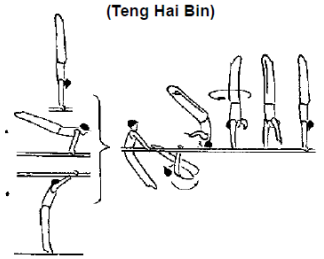
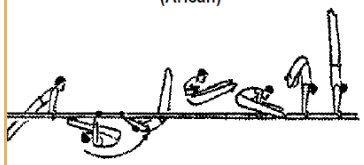
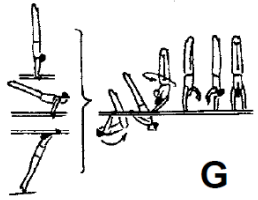
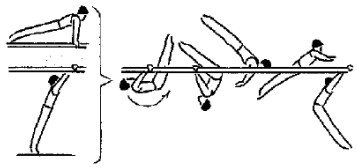
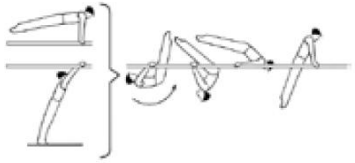
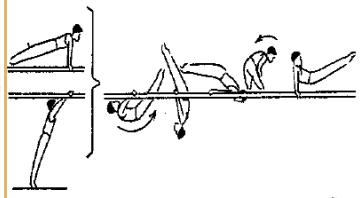
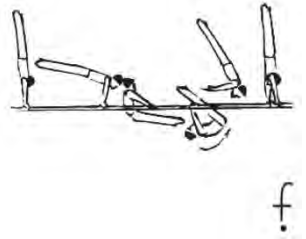
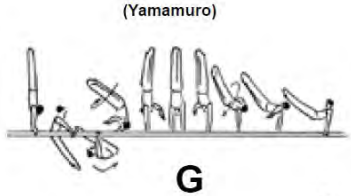
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG II: Elementen in of door steun op twee leggers.					
97.	98.	99. Uit handstand salto vw tot steun of uit handstand met gedraaide greep inloqueren tot steun. (Carballo 2) 	100. .	101. 5/4 salto vw gespreid direct tot hang. (Lee Chul Hon/Sasaki) 	102. .
103. .	104. 5/4 salto vw gehurkt of gehoekt tot bovenarmhang. 	105. Salto vw tot steun. 	106. 5/4 salto vw gespreid tot bovenarmhang. 	107. 5/4 salto vw gespreid tot buigsteun. 	108.
109.	110.	111. Salto vw gehurkt of gehoekt tot hang. (Juarez 2) 	112.	113. Dubbelsalto vw gehurkt tot bovenarmhang. 	114. Dubbelsalto vw gehoekt tot bovenarmhang. 
115.	116.	117. 5/4 salto vw gestrekt tot bovenarmhang. 	118.	119. Salto vw met 1/1 draai tot bovenarmhang. (Urzica) 	120.

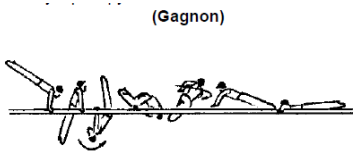
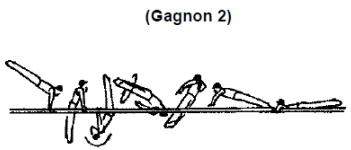
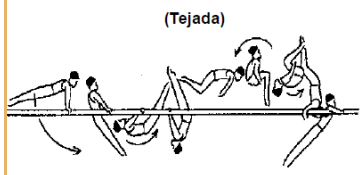
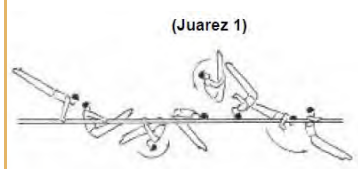
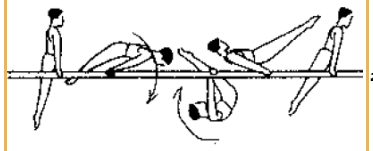
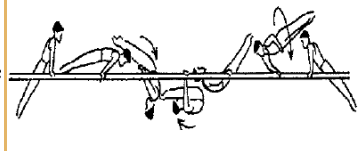
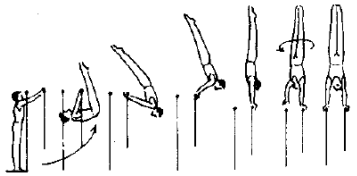
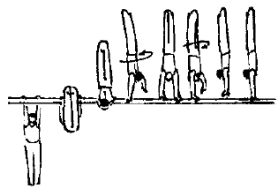
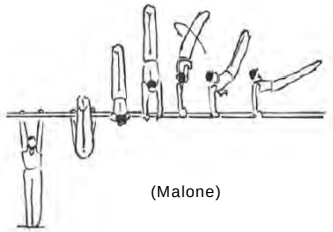
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG III: Zwaai-elementen door hang aan 1 of 2 leggers en onderzwaaien.					
1.	2.	3. Moy gehoekt met terugspreiden tot buigsteun of bovenarmhang met gestrekt lichaam op leggerhoogte. 	4. Moy gehoekt met terugspreiden tot handstand. (Tippelt) 	5. Moy gehoekt met terugspreiden tot hang met gestrekt lichaam op leggerhoogte. (Bhavsar) 	6.
7.	8. Moy gehoekt met terugspreiden en ½ draai tot bovenarmhang (ook met gesloten benen). 	9. Moy gehoekt met 1/1 draai tot bovenarmhang. (Nolet) 	10. Moy met salto vw gehurkt, gehoekt of gespreid tot bovenarmhang.  (Giraldo)	11.	12.
13.	14. Moy tot steun met gebogen benen (ook zonder loslaten). 	15. Moy tot steun met gestrekte benen (ook zonder loslaten). (Moy) 	16.	17.	18.
19.	20.	21. Reuzendraai aw tot hdst, ook met inkogelen of zonder loslaten (Ook met ¼, ½ draai of tot 1 legger).  (Kenmotsu) (Piasecky) (Wells)	22. Reuzendraai aw tot handstand op 1 legger (<u>verbonden met een healy type element</u>). 	23.	24.

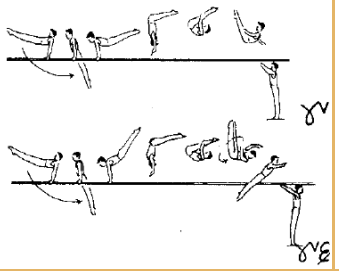
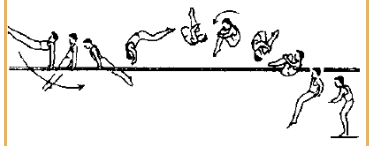
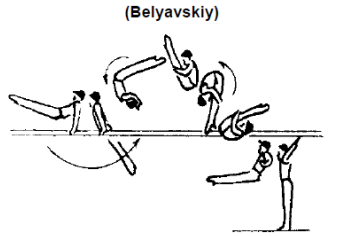
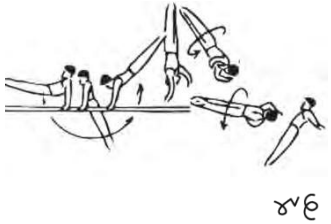
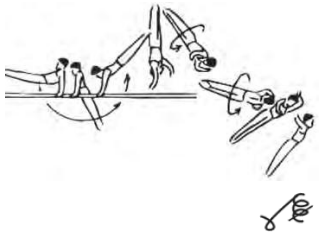
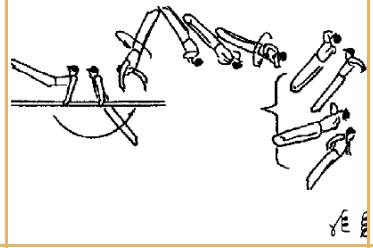
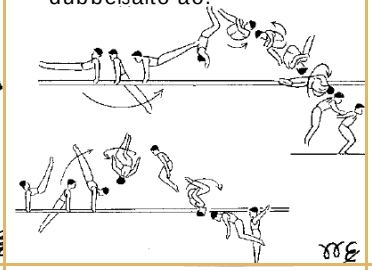
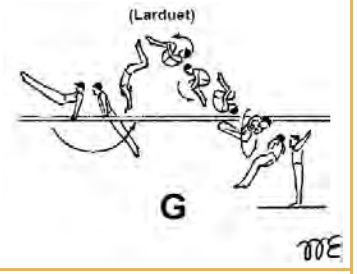
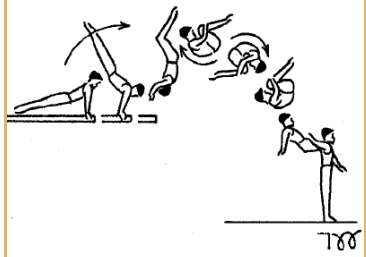
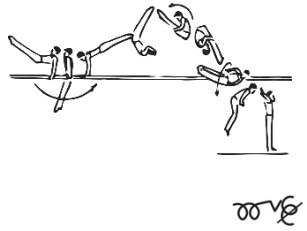
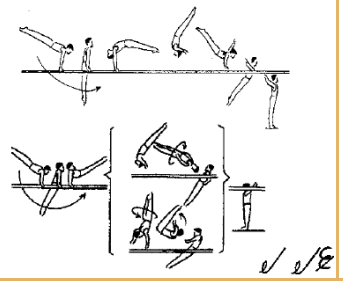
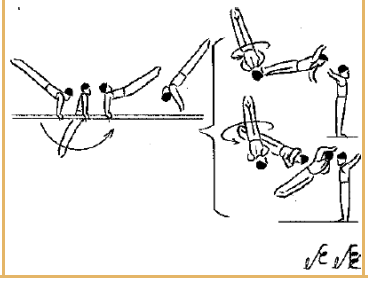
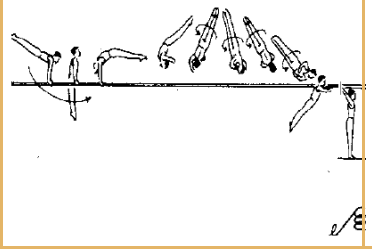
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG III: Zwaai-elementen door hang aan 1 of 2 leggers en onderzwaaien.					
25.	26.	27.	28.	29. Reuzendraai aw met Diamidov tot handstand, ook tot op 1 legger. 	30. Reuzendraai aw met Diamidov met ¼ of ½ draai tot handstand. 
31.	32.	33.	34.	35.	36.
37.	38. Wegleggen met salto aw gestrekt tot hang. 	39. Reuzendraai aw met ½ draai tot bovenarmhang. (Gushiken) 	40. Reuzendraai aw met ½ draai tot steun. 	41.	42. Reuzendraai aw met Diamidov tot handstand, ook tot op 1 legger (verbonden met een healy type element). 
43.	44.	45.	46. Reuzendraai aw met Makuts tot bovenarmhang. (Dauser) 	47.	48. Reuzendraai aw met Makuts. (Baumann) 

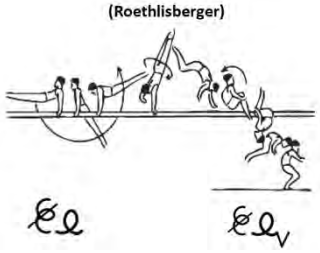
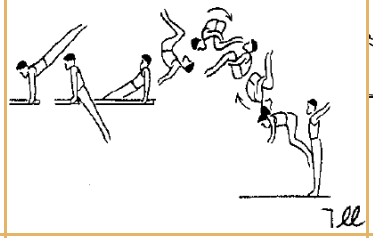
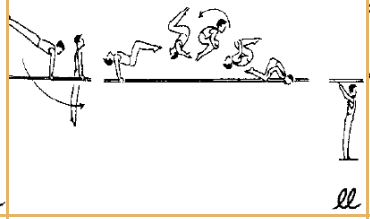
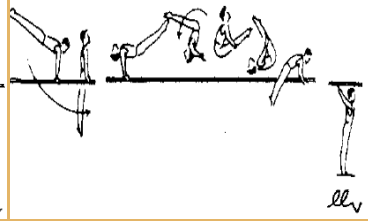
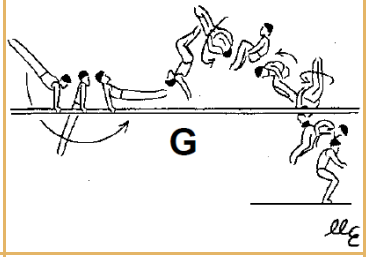
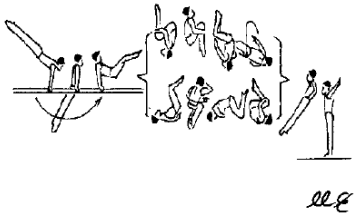
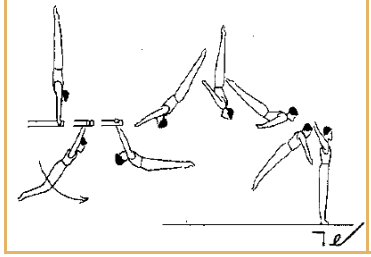
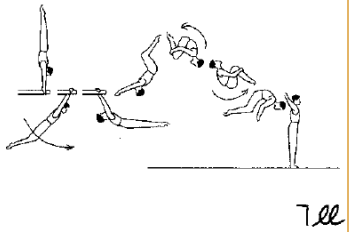
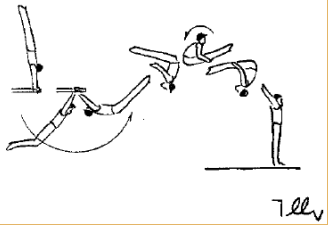
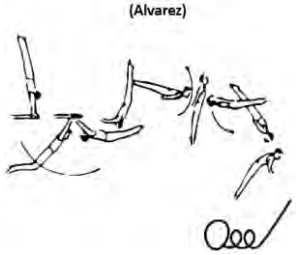
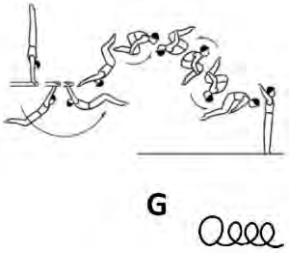
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG III: Zwaai-elementen door hang aan 1 of 2 leggers en onderzwaaien.					
49.	50. Reuzendraai aw met overspreiden tot bovenarmhang. 	51.	52. Reuzendraai aw met overspreiden tot steun. (Korolev) 	53. Reuzendraai aw met ½ draai en terugspreiden tot bovenarmhang. (Sosa) 	54.
55.	56.	57.	58.	59. Uit reuzendraai aw dubbelsalto gehurkt tot bovenarmhang. (Belle) 	60. Belle gehoekt. 
61.	62.	63.	64.	65.	66. Belle met 1/1 draai. 
67.	68.	69. Reuzendraai aw en salto met ½ draai tot hang aan het leggereinde. (Chartrand) 	70. Reuzendraai aw en salto gehurkt of gehoekt met ½ draai tot bovenarmhang. (Matsunaga) 	71. Reuzendraai aw en salto gehurkt of gehoekt met ½ draai direct tot hang. (Solis) 	72. Reuzendraai aw met ½ draai en 3/2 salto gehurkt vw tot bovenarmhang. (Tanaka) 

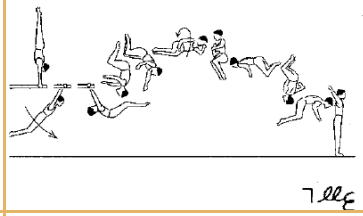
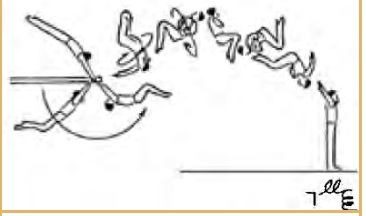
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG III: Zwaai-elementen door hang aan 1 of 2 leggers en onderzwaaien.					
73. Zweefkip op 1 of 2 liggers. 	74. Zweefkip met ½ draai tot steun. 	75. Zweefkip achterwaarts tot handstand. 	76.	77. Reuzendraai aw en salto gehurkt of gehoekt met ½ draai tot steun. (Torres) 	78. Reuzendraai aw met ½ draai en 3/2 salto gehoekt vw tot bovenarmhang. (Esparza) 
79.	80. Zweefkip terugspreiden tot handstand. 	81. Zweefkip terugspreiden tot hang. (Okuba) 	82.	83. Reuzendraai aw en salto gestrekt met ½ draai tot bovenarmhang. (Fokin) 	84.
85.	86. Zweefkip aan 1 ligger door spreidhoeksteun tot handstand. 	87. Zweefkip door hoeksteun tot handstand. 	88. Zweefkip door hoeksteun en gesprongen ¾ draai tot handstand. 	89.	90.
91.	92. Zweefkip door spitz en gesprongen ½ draai tot hang aan de andere legger. (Li Donghua) 	93.	94.	95.	96.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG III: Zwaai-elementen door hang aan 1 of 2 leggers en onderzwaaien.					
97. Ondersprong tot bovenarmhang.  U	98. Ondersprong tot steun.  U!	99. Stut met ½ draai tot bovenarmhang.  f	100. Stut met ½ draai tot steun achter.  f!	101.	102.
103.	104. Ondersprong met ½ draai tot bovenarmhang.  U£	105. Ondersprong met ½ draai tot steun.  U£	106. Stut tot handstand, ook naar 1 legger of met ¼ draai.  f (Chiarlo) f (Cucherat - Celen) fe	107. Stut met ½ of 3/4 draai tot handstand.  f£	108. Stut met 1/1 draai tot handstand. (Teng Hai Bin)  f£
109.	110.	111. Ondersprong met terugspreiden tot handstand. (Arican)  U>f	112.	113.	114. Stut met 5/4 draai tot handstand. (Zhou Shixiong)  G f£
115. Stut tot hang.  fi	116. Stut tot steun.  f!	117. Stut met overspreiden tot steun.  f>	118.	119. Stut tot handstand op 1 legger (verbonden met een healy type element).  f	120. Stut door handstand tot Makuts. (Yamamuro)  G fM

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG III: Zwaai-elementen door hang aan 1 of 2 leggers en onderzwaaien.					
121.	122. Stut rol aw met gehurkte ½ draai tot bovenarmhang. (Gagnon)  ● Ga	123. Stut rol aw met gestrekte ½ draai tot bovenarmhang. (Gagnon 2)  ● Ga 2	124.	125. Stut met salto gehurkt aw tot bovenarmhang. (Tejada)  ●	126. Stut met salto gehoekt aw tot bovenarmhang. (Juarez 1)  ●
127. Stut voorwaarts tot steun. 	128. Stut voorwaarts met ½ draai tot steun. 	129.	130. Stut met ¼ draai tot handstand. 	131. Stut met ½ of 3/4 draai tot handstand. (Nguyen) 	132.
133.	134.	135.	136.	137. Stut tot handstand en terugvallen naar steun met ¼ draai.  (Malone)	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 I = 0,9 J = 1,0
EG IV: Afsprongen.					
1. Salto vw gehoekt of gestrekt, ook met ½ draai. 	2.	3.	4.	5. Dubbelsalto vw gehurkt. 	6. Dubbelsalto vw gehoekt. 
7.	8. Salto vw gehoekt of gestrekt met 1/1 draai. 	9. Salto vw gehoekt of gestrekt met 3/2 draai. 	10. Salto vw gehoekt of gestrekt met 2/1 of 5/2 draai. 	11. Dubbelsalto vw gehurkt met ½ draai of ½ draai en dubbelsalto ao. 	12. Dubbelsalto vw gehurkt met 1/1 draai. 
13.	14.	15. Dubbelsalto vw gehurkt op het leggereinde. 	16.	17.	18. Dubbelsalto vw gehoekt met ½ draai 
19. Salto aw gehoekt of gestrekt, ook met ½ draai. 	20.	21. Salto aw gehoekt of gestrekt met 1/1 of 3/2 draai. 	22. Salto aw gehoekt of gestrekt met 2/1 draai 	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 I = 0,9 J = 1,0
EG IV: Afsprongen.					
25.	26.	27.	28. Handstandwenden en salto aw gehurkt of gehoekt. (Roethlisberger) 	29.	30.
31.	32. Dubbelsalto aw gehurkt op het leggereinde. 	33. Dubbelsalto aw gehurkt. 	34. Dubbelsalto aw gehoekt. 	35.	36. Dubbelsalto aw gehurkt met 1/1 draai. (Hiroyuki Kato) 
37.	38.	39.	40. Dubbel salto aw met ½ draai, of salto aw, ½ draai en dan salto vw gehurkt 	41.	42.
43. Uit hang aan het leggereinde salto aw gestrekt. 	44.	45. Uit hang aan het leggereinde dubbelsalto aw gehurkt. 	46. Uit hang aan het leggereinde dubbelsalto aw gehoekt. 	47. Uit hang aan het leggereinde dubbelsalto aw gestrekt. (Alvarez) 	48. Uit hang aan het leggereinde drievoudige salto aw gehurkt. 

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG IV: Afsprongen.					
1.	2.	3.	4.	5. Uit hang aan het leggereinde dubbelsalto aw gehurkt met ½ of 1/1 draai. 	6. Uit hang aan het leggereinde dubbelsalto aw gehurkt met 2/1 draai. 
7.	8.	9.	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.

Sectie 15: Rekstok



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

Artikel 15.1 Beschrijving van een oefening

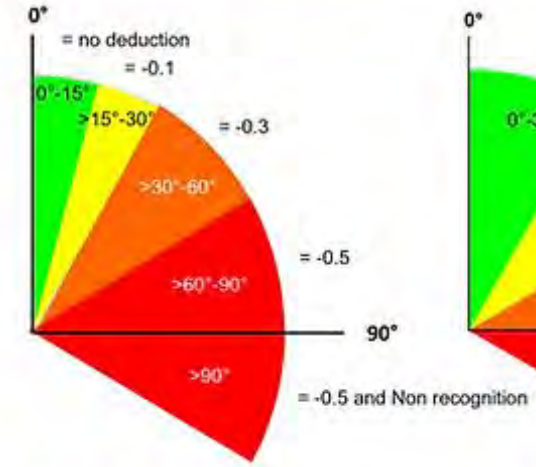
Een moderne rekstok oefening moet een dynamische oefening zijn die volledig bestaat uit vloeiende overgangen tussen zwaai-, draai- en vluchtelementen, waarbij elementen dichtbij de stok en ver van de stok worden afgewisseld en er in verschillende grepen wordt geturnd, zodat alle mogelijkheden van het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

Artikel 15.2 Inhoud en opbouw

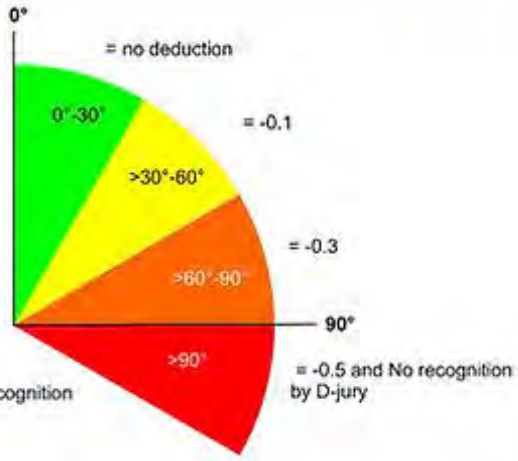
Artikel 15.2.1 Informatie over de presentatie van de oefening

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

Angle past handstand	Adlers, Stalders, endos, ½ turns, etc.	Turns to mixed or elgrip, quast, flying giant
0°-15°	= No deduction	= No deduction
>15°-30°	= 0.1	
>30°-60°	= 0.3	= 0.1
>60°-90°	= 0.5	=0.3
>90°	= 0.5 & NR	= 0.5 & NR



Adlers, Stalders, Endos, ½ turns, etc.



Turns to mixed or elgrip, quast, flying giant

c) Vluchtelementen moeten een duidelijke stijging van het lichaam laten zien gedurende de vluchtfase.

d) Opzwaaien of achterzwaaien die simpelweg de zwaairichting veranderen en een terugzwaai in de andere richting tot gevolg hebben, worden bestraft (als samenstellingsfouten) met 0.3 punt aftrek per keer.
Voorbeelden van dit soort opzwaaien en achterzwaaien zijn:
- Na een kip met opzwaai of een achteropzet, terugzwaaien naar reuzendraai, Stalder, losom, ½ draai naar ellegreep, etc.
- Na een achterzwaai in hang, omspringen tot bovengreep en zwaai voorwaarts, Stalder, losom, etc.

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

e) Elk vluchtelement met een salto over de stok dient gevolgd te worden door een reuzendraai of een ander vluchtelement. Gebeurt dit niet, dan wordt er 0.3 aftrek door de E-jury gegeven.

f) Bij alle Adler-elementen is het niet verplicht om het insteken te starten vanuit handstand.

3. Een volledige lijst van fouten en aftrekken die van toepassing zijn op de presentatie van de oefening is te vinden in sectie 9 en de samenvatting van aftrekken in artikels 9.4 en 15.3

Artikel 15.2.2 Informatie over de D-score

1. De elementgroepen (EG) zijn:
   I. Lange zwaaien en draaien
   II. Vluchtelementen
   III. Elementen dichtbij de stok en Adler-elementen
   IV. Afsprongen
2. Informatie over verbindingsbonus (CV):
   Verbindingsbonus kan alleen worden toegekend in de volgende situaties:

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

Elementen uit Groep I of III		Vlucht		Verbindings-bonus
D waarde of hoger	+	D-waarde	=	0.1
of vice versa				
D-waarde of hoger		E-waarde of hoger	=	0.2
of vice versa				

De elementen moeten binnen de 8 tellende elementen zitten.

3. Extra informatie en regelingen:
   a) Tenzij anders aangegeven hebben elementen dezelfde waarde en identificatienummer als ze worden uitgevoerd vanuit handstand, achterzwaai of een andere positie.
   b) Tenzij anders aangegeven hebben elementen dezelfde waarde en identificatienummer als ze worden uitgevoerd in een verkeerde greep of een atypische greep.
   c) Elementen die eindigen in een dubbele ellegreep hebben een waarde die één letter hoger is dan hetzelfde element dat eindigt in mix-ellegreep.

d) Het starten van vluchtelementen in alle greep varianten hebben dezelfde waarde en identificatienummer als het starten of opnieuw herpakken met twee handen.
e) Tenzij anders aangegeven, heeft het herpakken met alle greep varianten dezelfde waarde en identificatienummer als het herpakken met twee handen.
f) Alle Endo-, Stalder-, Weiler- en Kip-elementen met draai worden gesplitst in twee elementen, behalve Stalder- Rybalko.
Voorbeelden:
Endo + 1/1 draai naar ellegreep = B + C
Stalder + ½ draai naar ellegreep = B + B

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

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

- Voorwaarde is beide handen in mix-ellegreep of ellegreep in de eindpositie.
- Er moet een duidelijke hop geturnd worden met een vloeiende draai, niet met een draai op de steunarm.
- Gesprongen reuzendraai in bovengreep met 3/2 draai naar eenarmige reuzenzwaai (Rybalko naar éénarmige reuzendraai) heeft dezelfde waarde en plaatje als Rybalko naar ondergreep of mix-ellegreep (element 1.51).
- Een gesprongen reuzendraai in bovengreep met meer dan 3/2 draai is verboden (2/1 en meer draaien).
- Deze regel is ook van toepassing op alle Stalders met gesprongen 3/2 draai (in ellegreep = Rybalko) elementen.

i) Rybalko of Piatti vanuit Stalder met gesloten benen zijn niet toegestaan.
j) Draai-elementen in een eenarmige steun moeten als gereed worden beschouwd op het moment dat de turner de stok met de tweede hand vastpakt.
k) Bij Piatti-elementen uit een zitdraai is het niet toegestaan om de stok met de voeten aan te raken.

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

5. Speciale herhalingen:
   a) Er mogen maximaal twee Adler-elementen geturnd worden. De twee Adler-elementen met de hoogste waarde in de oefening worden geteld.
   b) Elementen met draaien mogen gedurende de oefening slechts met één greep variatie getoond worden. Wanneer later in de oefening eenzelfde element met een andere greep variatie wordt getoond, dient alléén het element met de hoogste waarde geteld te worden. Voorbeelden:
      - Als een Rybalko tot dubbele ellegreep wordt uitgevoerd en later een Rybalko tot mix-ellegreep, dan dient alléén de Rybalko tot dubbele ellegreep geteld te worden.
   c) Slechts twee Tkatchev & Piatti, Kovacs, Gienger, Jäger, Markelov of Salto voorwaarts vluchtelementen over de stok zijn toegestaan. De gymnast mag het vijfde vluchtelement uitvoeren als er ten minste twee vluchtelementen met elkaar verbonden zijn.
6. De turner mag een 5e vluchtelement maken als er tenminste 2 vluchtelementen gecombineerd zijn (minimaal C+C)
7. Het herpakken van Tkatchev-elementen met een ½ draai of Yamawaki-elementen met een ½ draai zonder voldoende draai en/of zonder doorzwaaien naar handstand (of direct verbonden met een ander vluchtelement) zal niet erkend worden en geen waarde toegekend krijgen.
8. Bij een ellegreep-reuzendraai die direct na een Adler of een draai naar ellegreep wordt geturnd, is een zwaai over de stok in ellegreep vereist om waarde toegekend te krijgen.
9. Een Zou Li Min die uitgevoerd wordt met onvoldoende draai (meer dan 90° afwijking in de eerste hele draai) wordt niet geteld door de D-jury en krijgt 0.5 aftrek van de E-jury. Het element mag niet afgewaardeerd worden naar een reuzendraai voorover aan één arm in ondergreep (B-waarde).
   Zou Li Min (element I.27) kan niet worden gecombineerd met een ander element om voor waardeverhoging in aanmerking te komen.
10. De Yamawaki krijgt geen aftrek wanneer deze volledig gestrekt en volledig verticaal over de stok geturnd wordt. Bij een te grote hoek of het niet volledig verticaal over de stok turnen wordt aftrek gegeven, maar als het lichaam een hoek van meer dan 45° heeft, dan wordt het element als een B-waarde ingeschaald.
11. Vluchtelementen krijgen altijd een waarde wanneer er een duidelijke hangfase getoond wordt voordat de turner valt.
12. Voor erkenning van Endo in ellegreep door de handstand (element III.99) geldt dat bij de inzet van het element de handen in ellegreep zijn en vervolgens de stok in el-grip gepasseerd moet worden.

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

    Voorbeelden:

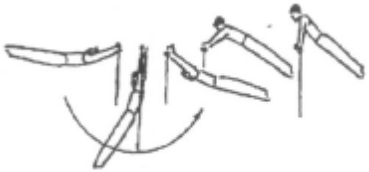
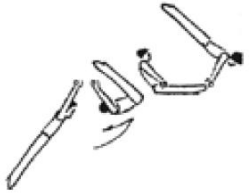
    1. Adler met een afwijking van 65° van de handstand, zwaai in ellegreep over de stok heen, zwaai in ellegreep en omspringen naar ondergreep = C-waarde voor de Adler (wel met 0.5 aftrek door E-jury) en B-waarde voor de reuzendraai in ellegreep.
    2. Adler door handstand, zwaai in ellegreep over de stok heen direct naar Endo in ellegreep, uit de Endo direct omspringen naar ondergreep = C-waarde voor de adler, B-waarde voor de reuzendraai in ellegreep en C-waarde voor de Endo in ellegreep.
14. Vluchtelementen met een ½ draai tot mix-ellegreep moeten de draai voor meer dan 50% voltooid hebben bij het herpakken van de rekstok om geen aftrek te krijgen. De E-jury geeft een kleine-, middel- of grote aftrek als er onvoldoende gedraaid wordt.
15. Bij zitdraai voorwaarts en uitspreiden tot hang of steun (element III.103) mag de turner met elke hoek het element inzetten. Een inzet vanuit handstand is dus niet verplicht.
16. Uitvoeringsopties na een tsjechen reuzendraai: Steineman (III.30) gevolgd door een eenvoudige uitgang uit de ruglingse hang (geen waarde) is toegestaan zonder aftrek van de hoekafwijkingen, mits hierna een Stalder (III.38) geturnd wordt.
17. Endo, Stalder, Weiler en Adler elementen.
    Om deze elementen te erkennen, moeten ze over de stok in de beoogde richting uitgevoerd worden.
18. Verduidelijking Tkatchev gestrekt: Het element moet met gestrekt lichaam uitgevoerd worden totdat de stok opnieuw vastgepakt wordt. Als een turner zijn lichaam meer dan 45° buigt voordat de voeten over de stok gaan, wordt het element erkend als een Tkatchev-gehoekt = C-waarde. Als een turner zijn lichaam buigt na het passeren van de stok, krijgt hij de D-waarde, met uitvoeringsaftrek.
19. Voor een verdere lijst van regels over het niet erkennen van elementen en andere aspecten betreffende de D-score, zie Sectie 7 en de samenvatting van aftrekpunten in artikel 7.6

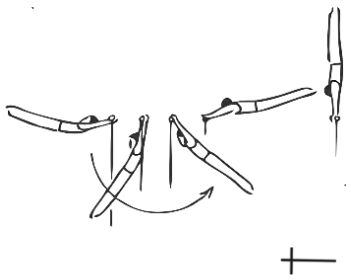
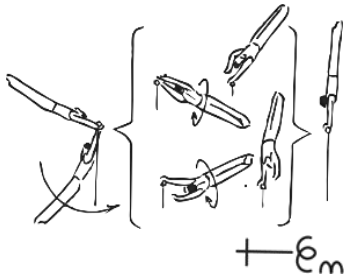
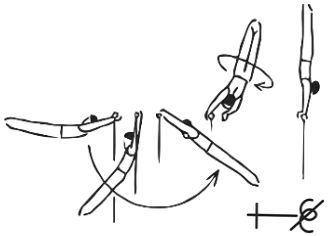
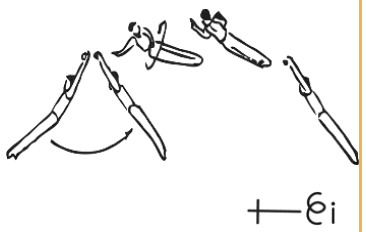
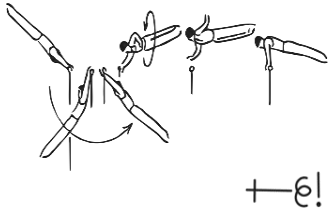
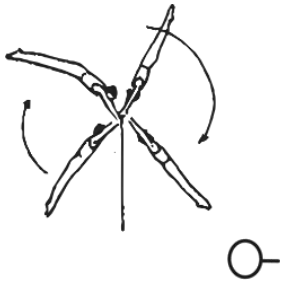
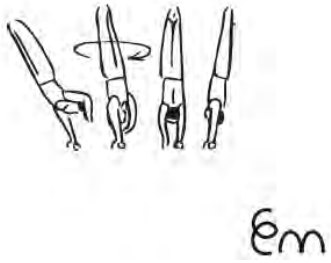
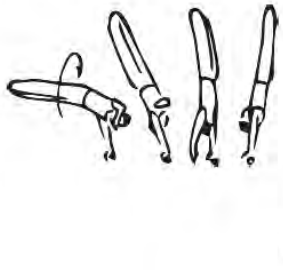
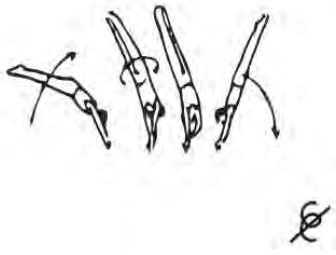
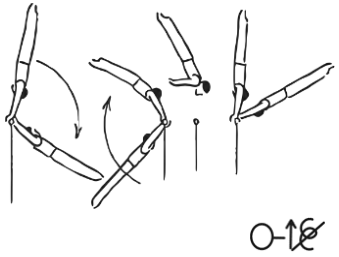
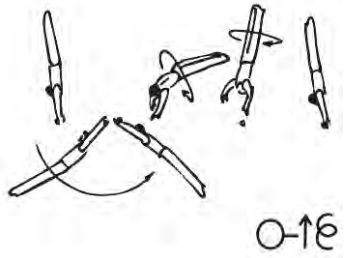
Artikel 15.3 Specifieke aftrekpunten voor rekstok

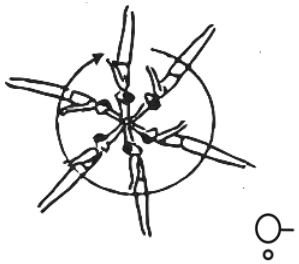
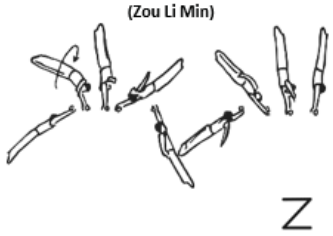
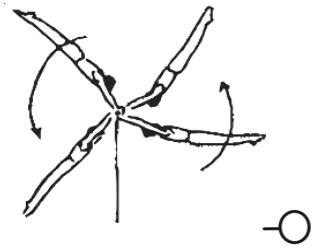
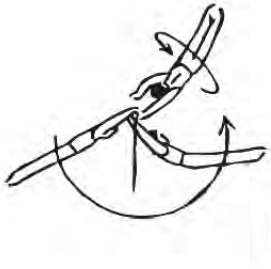
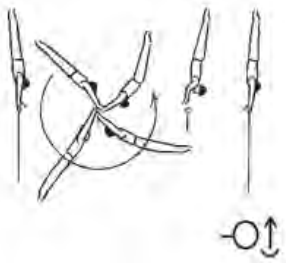
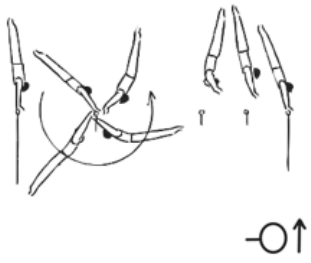
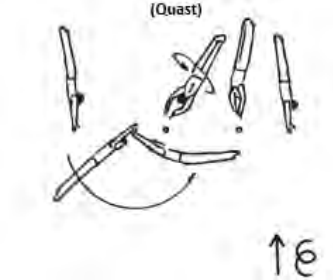
E-Jury

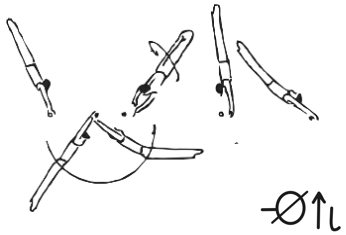
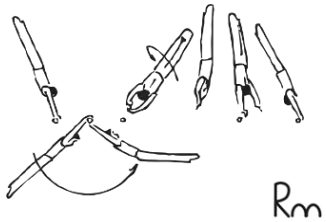
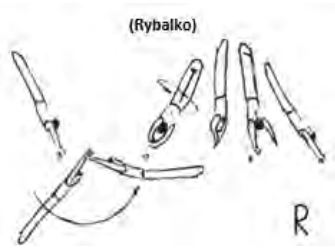
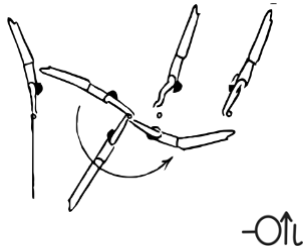
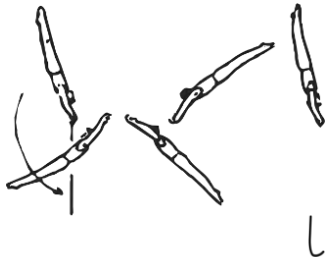
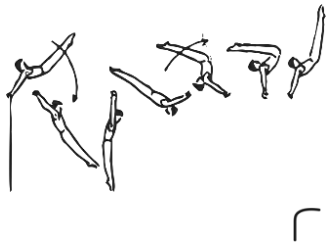
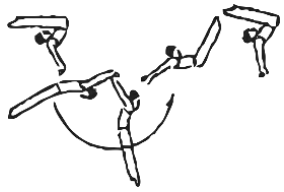
Fout	Klein 0.10	Middel 0.30	Groot 0.50
Benen uit elkaar of andere uitvoeringsfouten bij het aanspringen of aangetild worden aan de rekstok		+	
Een gebrek aan zwaai of een pauze in de handstand of ergens anders in een onderdeel	+	+	
Te weinig hoogte in vlucht elementen	+	+	
Afwijking in het bewegingsvlak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

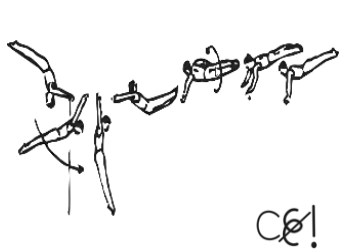
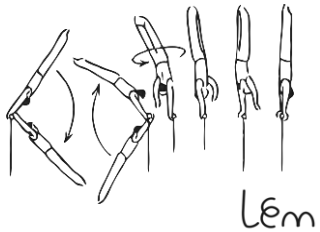
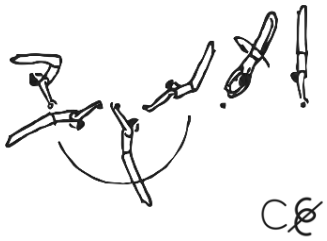
Nederlandse tA-elementen

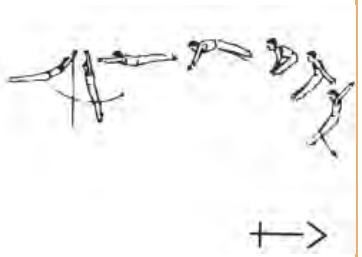
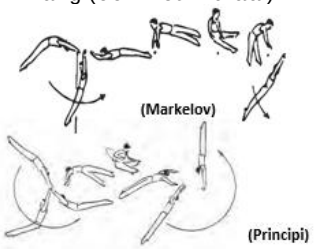
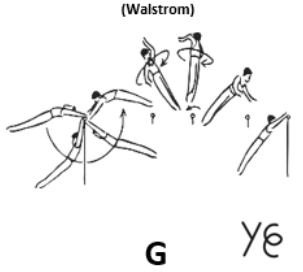
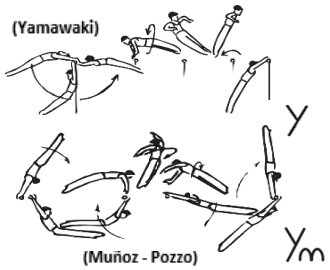
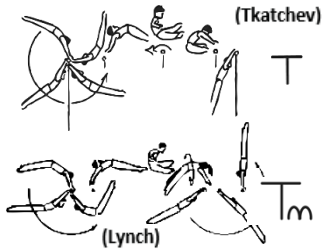
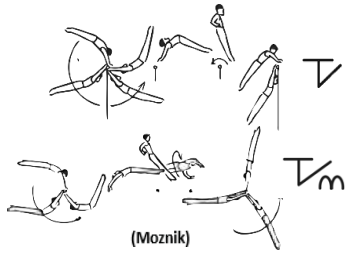
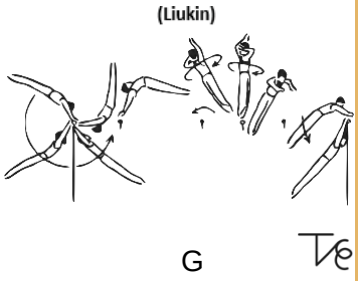
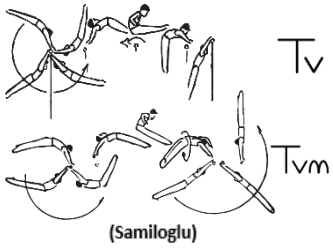
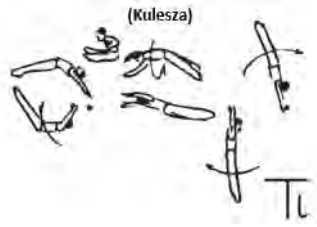
EG I	1. Achteropzet tot steun 	2. ¾ reuzendraai 	3. Reuzendraai voorwaarts in gekruiste greep (ook met ½ draai) 	4.	5.
EG II	1.	2.	3.	4.	5.
EG III	1. Heupdraai voorover 	2. Heupdraai achterover 	3. Vanuit strek-/buighang bortstwaartsomtrekken 	4. Kip uit zwaai 	5. Stille kip
EG IV	1. Salto voorwaarts gehurkt (ook met draai) 	2. Salto achterwaarts gehurkt (ook met draai) 	3.	4.	5.

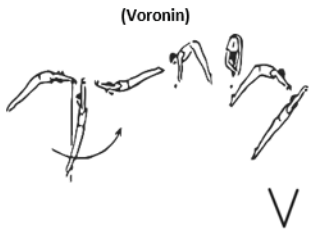
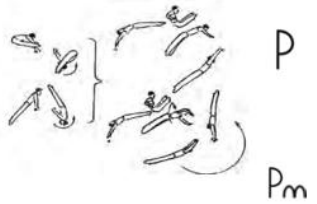
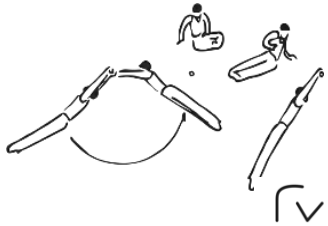
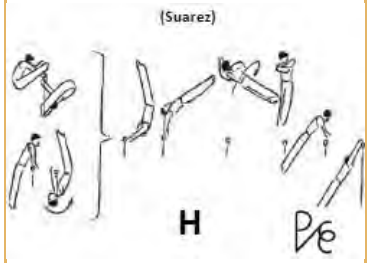
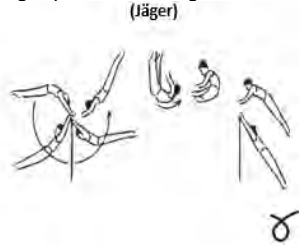
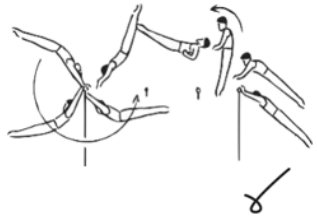
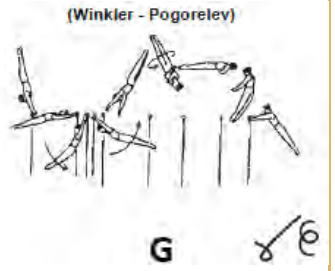
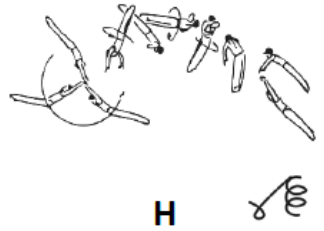
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG I: Lange zwaaien en draaien.					
1. Achteropzet tot handstand 	2. Achteropzet met 1/1 draai tot handstand ook tot mix 	3.	4.	5.	6.
7. Achteropzet met ½ draai tot handstand 	8. Zwaai aw en pirouette tot hang 	9. Zwaai aw en pirouette tot steun 	10.	11.	12.
13. Reuzendraai voorwaarts 	14. 1/1 draai tot mixgreep. 	15. 1/1draai tot ellegreep. 	16.	17.	18.
19. ½ draai door de handstand. 	20. Gesprongen reuzendraai vw (ook met ½ draai). 	21. Gesprongen reuzendraai voorwaarts met 1/1 draai 	22.	23.	24.

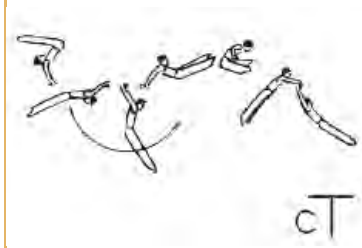
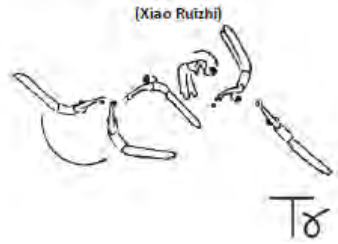
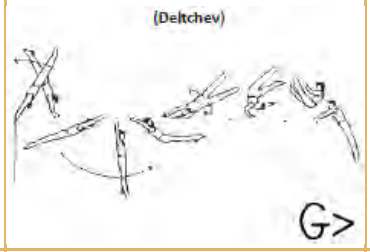
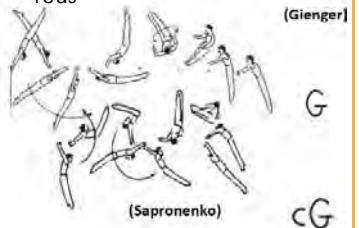
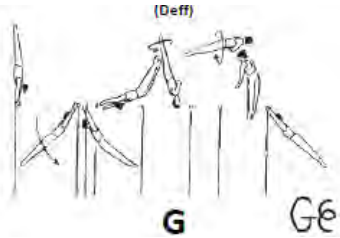
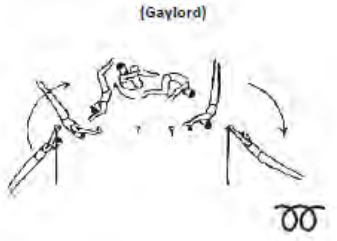
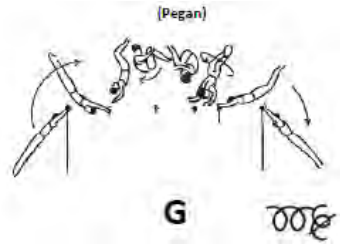
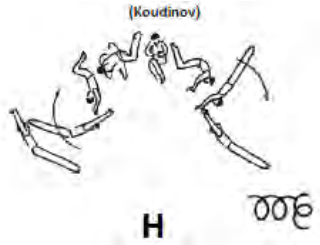
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG I: Lange zwaaien en draaien.					
25.	26. Reuzendraai voorwaarts aan 1 arm in ondergreep (360°) 	27. Uit reuzendraai aan 1 arm 1/1 draai tot ellegreep en 1/1 draai tot ondergreep. (Zou Li Min) 	28.	29.	30.
31. Reuzendraai achterwaarts. 	32. Reuzendraai achterwaarts aan 1 arm (360°) 	33.	34.	35.	36.
37. ½ draai achterwaarts door de handstand 	38.	39.	40.	41.	42.
43. Reuzendraai achterwaarts en sprong tot ondergreep. 	44. Gesprongen reuzendraai achterwaarts 	45. Gesprongen reuzendraai aw. met 1/1 draai (Quast) 	46.	47.	48.

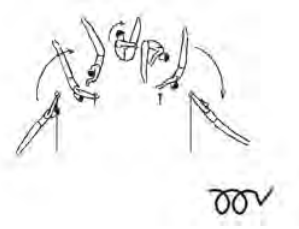
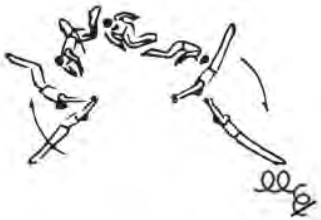
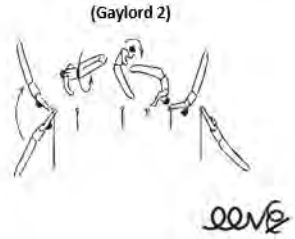
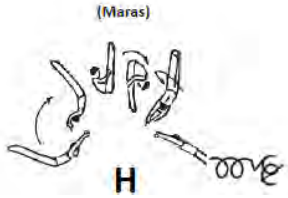
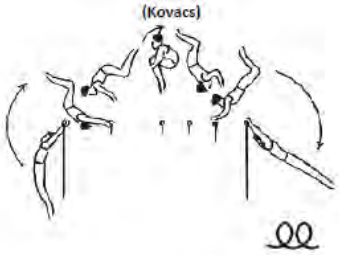
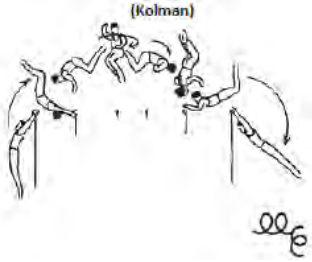
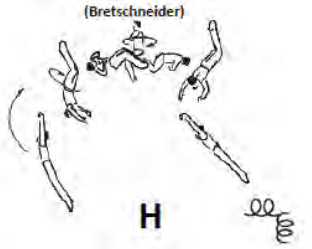
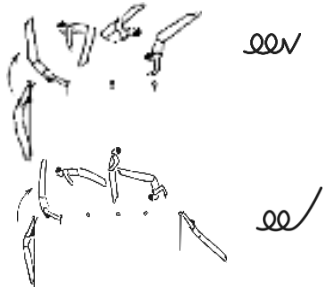
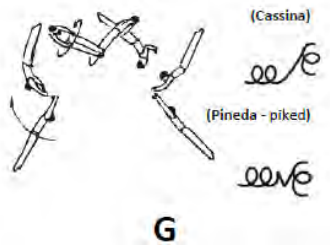
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG I: Lange zwaaien en draaien.					
49.	50. Gesprongen reuzendraai aw met ½ draai tot ellegreep. 	51. Gesprongen reuzendraai aw met 3/2 draai tot mixgreep of ondergreep 	52. Gesprongen reuzendraai aw met 3/2 draai tot ellegreep. 	53.	54.
55.	56. ½ draai achterwaarts tot ellegreep. 	57.	58.	59.	60.
61.	62. Zwaai voorwaarts en omspringen tot ellegreep. 	63.	64.	65.	66.
67.	68. Reuzendraai in ellegreep. 	69. Reuzendraai in ruglingse hang (Russenreus). 	70. Reuzendraai ruglings in ruglingse hang (Tsjechen reus) 	71.	72.

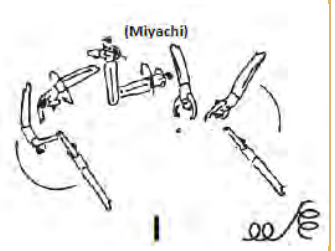
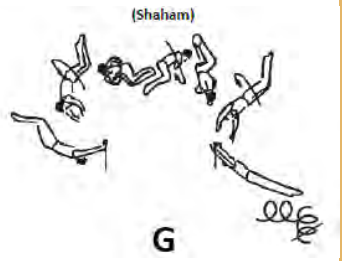
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG I: Lange zwaaien en draaien.					
73.	74. Steineman met ½ draai tot steun 	75. Reuzendraai in ellegreep en 1/1 draai tot gemengde greep. 	76. Reuzendraai in ruglingse hang (Tsjechen reuzendraai) met ½ draai 	77.	78.
79.	80.	81.	82.	83.	84.
85.	86.	87.	88.	89.	90.
91.	92.	93.	94.	95.	96.

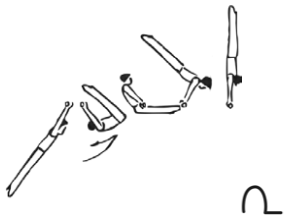
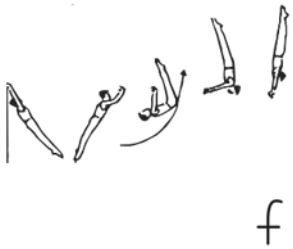
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG II: Vluchtelementen.					
1.	2. Achteropzet en overspreiden tot hang ruglings 	3. Achteropzet en gespreide hecht met ½ draai tot hang.(ook met ½ draai) 	4.	5.	6. Achteropzet en hecht met 3/2 draai tot hang 
7.	8.	9. Markelov gestrekt, ook met ½ draai. 	10.	11.	12.
13.	14.	15. Terugspreiden in de voorzwaai gespreid tot hang, ook met ½ draai. 	16. Tkatchev gestrekt, ook met ½ draai tot mix ellegreep en achteropzet tot handstand. 	17.	18. Tkatchev gestrekt met 1/1 draai. 
19.	20.	21. Tkatchev gehoekt tot hang, ook met ½ draai. 	22.	23. Tkatchev gespreid met ½ draai tot dubbel ellegreep. 	24.

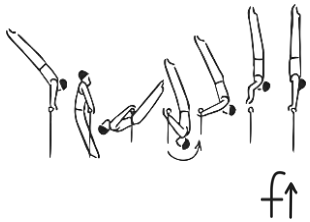
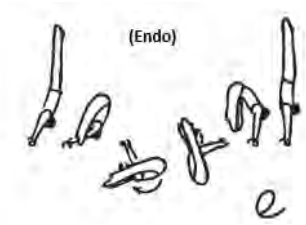
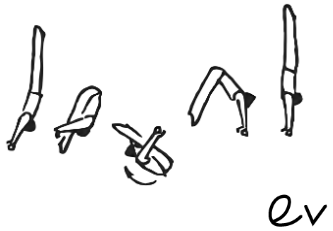
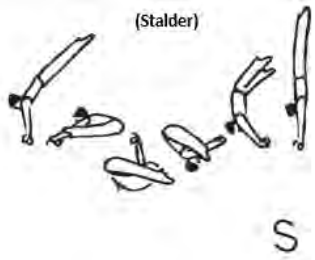
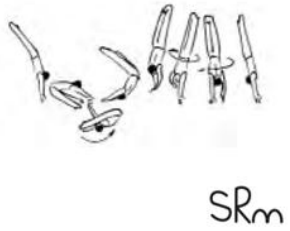
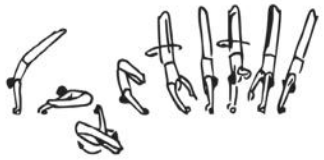
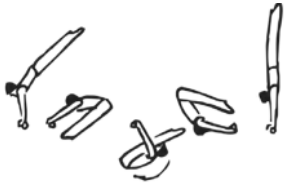
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG II: Vluchtelementen.					
25.	26. Achteropzet en gesprongen gehoekte ½ draai tot hang (Voronin) 	27.	28. Stalder of losom en tkatchev terug spreiden, ook met ½ draai. (Piatti) 	29. Piatti gestrekt, ook met ½ draai tot mix ellegreep en achteropzet tot handstand.  (Kierzkowski)	30.
31.	32. Overkeren 	33.	34. Piatti gehoekt, ook met ½ draai. 	35.	36. Piatti gestrekt met 1/1 draai. (Suarez) 
37.	38.	39. In de achterzwaai salto voorwaarts gehurkt of gespreid tot hang. (Jäger) 	40. Jäger gehoekt tot hang. 	41. Jäger gestrekt (ook uit ellegreep). (Balabanov) 	42. Jäger gestrekt met 1/1 draai (ook uit ellegreep). (Winkler - Pogorelev) 
43.	44.	45.	46.	47.	48. Jäger gestrekt met 2/1 draai (ook uit ellegreep). 

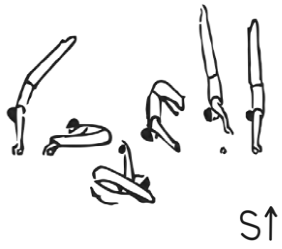
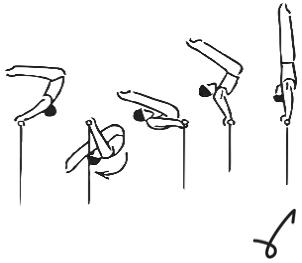
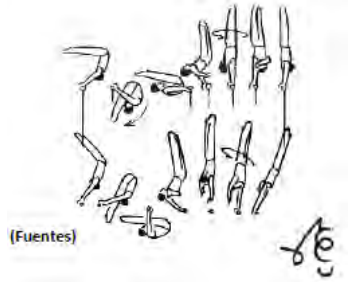
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG II: Vluchtelementen.					
49.	50.	51. Vanuit Tsjechen reus tkatchev gespreid tot hang 	52. In de voorzwaai salto voorwaarts gespreid tot hang 	53.	54.
55.	56.	57. In de voorzwaai 1/2 draai en salto vw gespreid tot hang 	58. In de voorzwaai salto rw gehoekt met ½ draai tot hang. Ook vanuit tsjechen reus 	59.	60. Gienger met 1/1 draai. 
61.	62.	63.	64.	65. Salto voorwaarts over de stok gehurkt ook vanuit ellegreep 	66. Gaylord met ½ draai 
67.	68.	69.	70.	71.	72. Gaylord met 1/1 draai. 

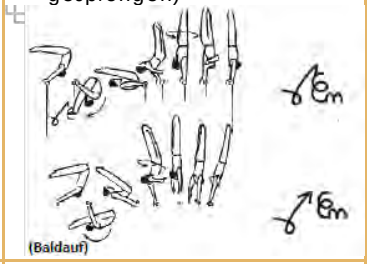
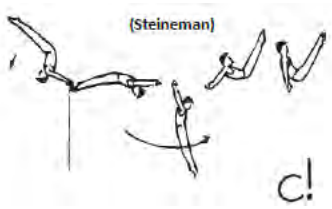
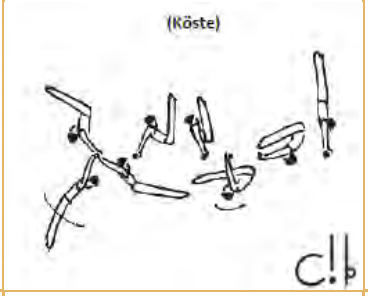
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG II: Vluchtelementen.					
73.	74.	75.	76.	77.	78. Gaylord gehoekt. 
79.	80.	81.	82. Salto aw gehurkt met ½ draai over de stok. 	83. Salto aw gehoekt met ½ draai over de stok. 	84. Pegan gehoekt. 
85.	86.	87.	88. Dubbelsalto aw over de stok. 	89. Kovacs met 1/1 draai 	90. Kovacs met 2/1 draai 
91.	92.	93.	94.	95. Kovacs gehoekt of gestrekt. 	96. Kovacs gehoekt of gestrekt met 1/1 draai. 

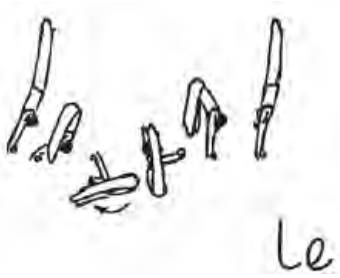
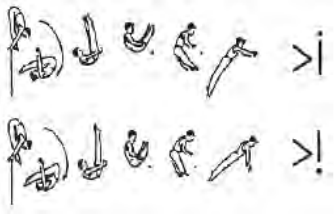
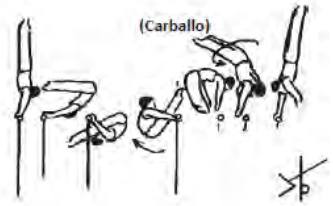
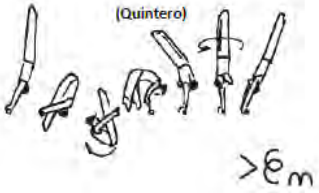
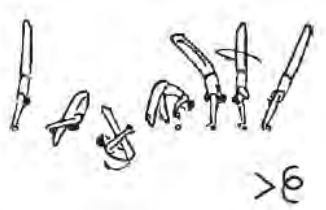
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG II: Vluchtelementen.					
97.	98.	99.	100.	101.	102. Kovacs gestrekt met 2/1 draai 
103.	104.	105.	106.	107.	108. Kovacs met 3/2 raai tot mixgreep 
109.	110.	111.	112.	113.	114.
115.	116.	117.	118.	119.	120.

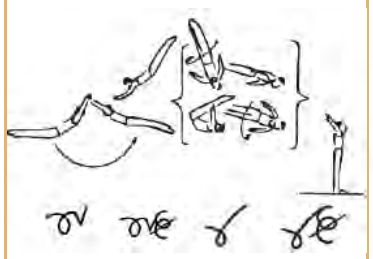
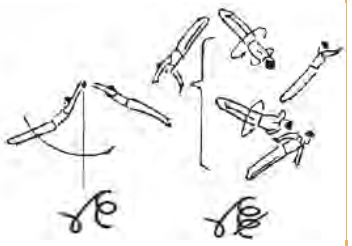
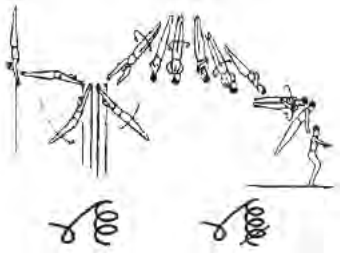
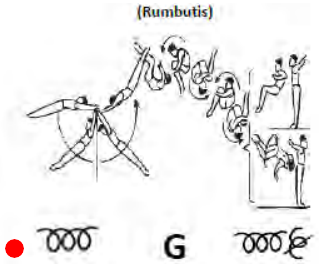
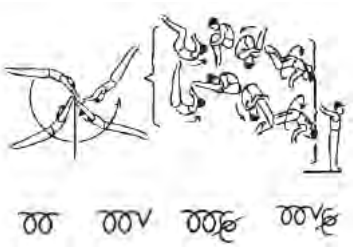
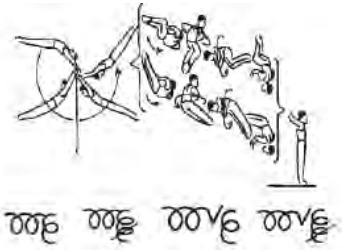
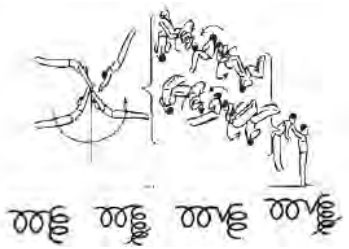
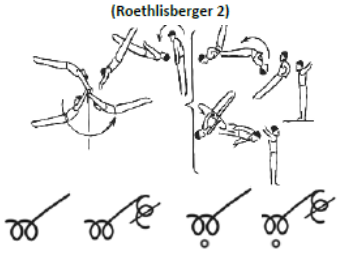
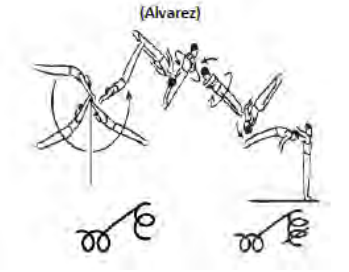
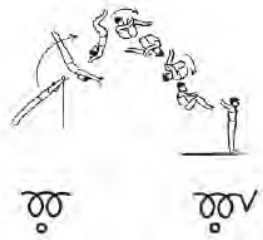
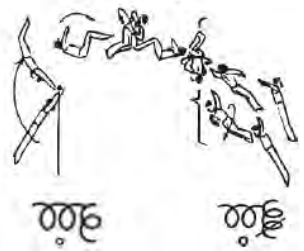
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG III: Elementen dicht bij de stok en Adler elementen.					
1. Stille kip of kip uit hangzwaai tot handstand. 	2.	3.	4.	5.	6.
7.	8. Uit handstand losom voorwaarts tot handstand (Weiler) 	9.	10.	11.	12.
13. Uit hang opstutten of losom tot handstand 	14.	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.

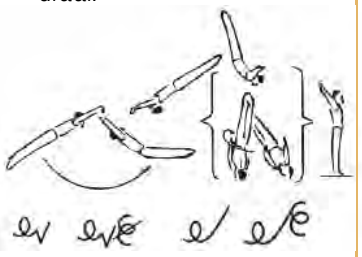
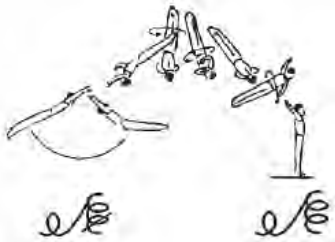
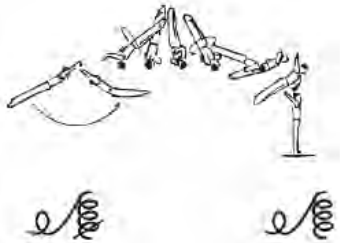
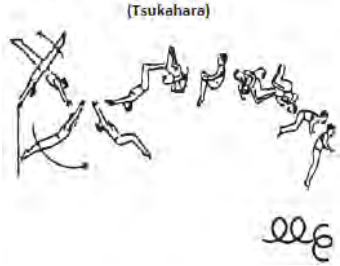
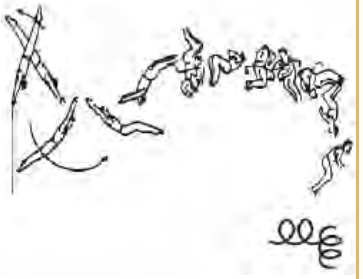
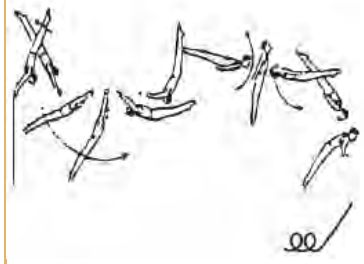
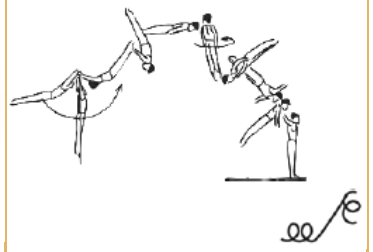
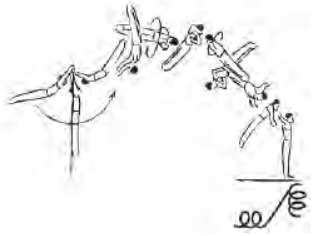
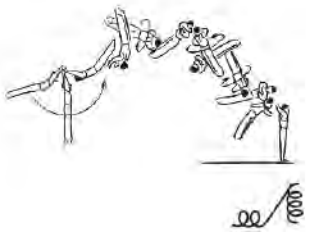
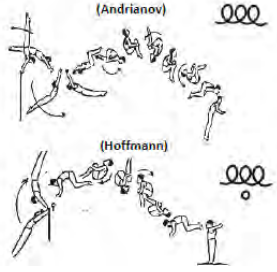
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG III: Elementen dicht bij de stok en Adler elementen.					
25. Uit steun of hang opstutten of losom tot handstand en omspringen tot ondergreep. 	26.	27.	28.	29.	30.
31.	32. Gespreide zitdraai voorwaarts door de handstand 	33. Gesloten endo 	34.	35.	36.
37.	38. Gespreide zitdraai achterwaarts door de handstand 	39.	40. Stalder met gesprongen 3/2 draai tot gemixte ellegreep. 	41. Stalder met gesprongen 3/2 draai tot ellegreep 	42.
43.	44.	45. Gesloten stalder 	46.	47.	48.

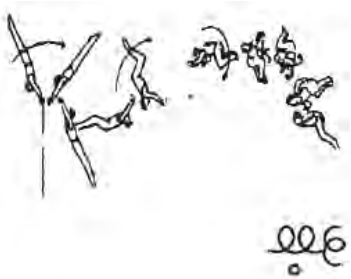
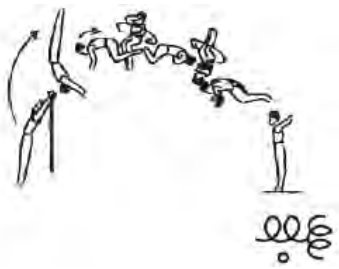
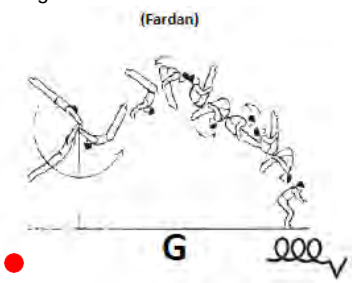
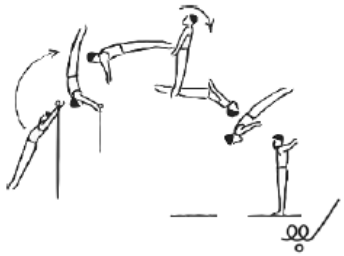
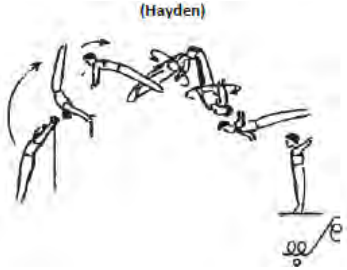
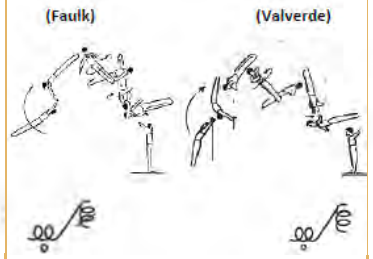
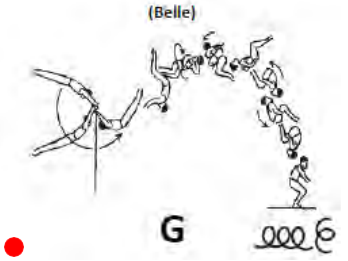
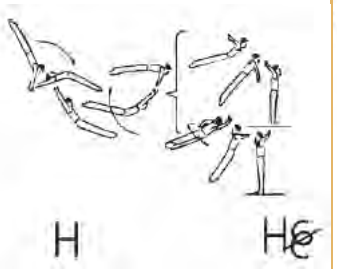
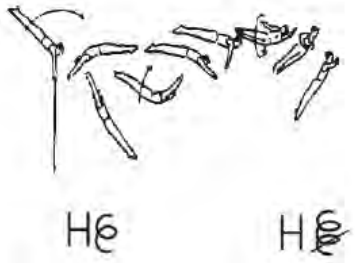
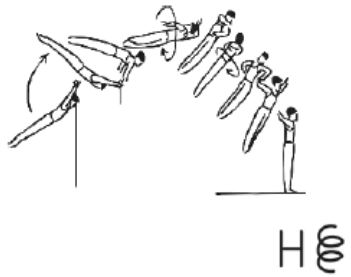
A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG III: Elementen dicht bij de stok en Adler elementen.					
49.	50.	51.	52.	53.	54.
55.	56. Stalder met hop door handstand 	57. Gesloten stalder met hop door handstand 	58.	59.	60.
61.	62.	63. Dislocque door de handstand (Adler) 	64. Adler met ½ draai tot handstand in bovengreep 	65. Adler met 1/1 draai tot handstand in ondergreep 	66.
67.	68.	69.	70. Adler en in de handstand omspringen tot boven- of ondergreep. 	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 I = 0,9 J = 1,0
EG III: Elementen dicht bij de stok en Adler elementen.					
73.	74.	75.	76. Adler met 1/1 draai tot handstand in mixgreep (ook gesprongen) 	77.	78.
79. Achteroverdraaien tot ruglingse hang. 	80. Uit ruglingse hang vooropzet tot ruglingse steun. 	81. Invouwen naar gesloten zitdraai en achterover opgooien tot ruglingse hang 	82.	83.	84.
85.	86.	87. Steineman met gesloten zitdraai tot handstand 	88.	89.	90.
91.	92. Steineman met terugflanken tot steun of hang 	93.	94.	95.	96.

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG III: Elementen dicht bij de stok en Adler elementen.					
97.	98.	99. Endo in ellegreep 	100. Gesloten endo in ellegreep 	101.	102.
103. Zitdraai voorwaarts en uitspreiden tot hang of steun. 	104. Zitdraai voorwaarts en uitspreiden tot handstand. 	105. Zitdraai voorwaarts en uitspreiden met ½ draai tot handstand. 	106. Carballo met ½ draai tot mixgreep 	107. Quintero tot ellegreep 	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 I = 0,9 J = 1,0
EG IV: Afsprongen.					
1. Salto voorwaarts gehoekt of gestrekt, ook met ½ draai. 	2. Salto voorwaarts gestrekt met 1/1 of 3/2 draai. 	3. Salto voorwaarts gestrekt met 2/1 of 5/2 draai. 	4.	5.	6. Triple salto voorwaarts gehurkt. (Rumbutis) 
7.	8.	9. Dubbelsalto vw gehurkt of gehoekt, ook met ½ draai 	10. Dubbelsalto vw gehurkt of gehoekt met 1/1 of 3/2 draai 	11. Dubbelsalto vw gehurkt of gehoekt met 2/1 of 5/2 draai 	12.
13.	14.	15.	16. Dubbelsalto voorwaarts gestrekt, ook met ½ draai, ook over de stok (Roethlisberger 2) 	17. Dubbelsalto voorwaarts gestrekt met 1/1 of 3/2 draai. (Alvarez) 	18.
19.	20.	21. Dubbelsalto vw gehurkt of gehoekt over de stok, ook met ½ draai. 	22. Dubbelsalto vw gehurkt of gehoekt met 1/1 of 3/2 draai (Roethlisberger 1) 	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 I = 0,9 J = 1,0
EG IV: Afsprongen.					
25. S alto aw gehoekt of gestrekt, ook met ½ of 1/1 draai. 	26. Salto aw gestrekt met 3/2 of 2/1 draai. 	27. Salto aw gestrekt met 5/2 of 3/1 draai 	28.	29.	30.
31.	32. Dubbelsalto achterwaarts gehurkt of gehoekt 	33. Dubbelsalto achterwaarts gehurkt met 1/1 draai (Tsukahara) 	34. Dubbelsalto achterwaarts gehurkt met 2/1 draai. 	35.	36.
37.	38.	39. Dubbelsalto achterwaarts gestrekt. 	40. Dubbelsalto achterwaarts gestrekt met 1/1 draai. 	41. Dubbelsalto achterwaarts gestrekt met 2/1 draai. (Watanabe) 	42. Dubbelsalto achterwaarts gestrekt met 3/1 draai. (Fedorchenko) 
43.	44.	45.	46.	47.	48. Triple salto aw gehurkt, ook over de stok (Andrianov) (Hoffmann) 

A = 0,1	B = 0,2	C = 0,3	D = 0,4	E = 0,5	F = 0,6 G = 0,7 H = 0,8 I = 0,9 J = 1,0
EG IV: Afsprongen.					
49.	50. Dubbelsalto aw gehurkt over de stok 	51. Dubbelsalto aw gehurkt met 1/1 draai over de stok 	52. Dubbelsalto aw gehurkt met 2/1 draai over de stok 	53.	54. Triple salto achterwaarts gehoekt. 
55.	56.	57. Dubbelsalto aw gestrekt over de stok. 	58. Dubbelsalto aw gestrekt met 1/1 draai over de stok. 	59. Dubbelsalto aw gestrekt met 3/2 of 2/1 draai over de stok. 	60. Triple salto aw gehurkt met 1/1 draai 
61. Hecht gestrekt of gespreid, ook met ½ draai 	62. Hecht met 1/1 of 3/2 draai 	63.	64. Hecht met 2/1 draai. 	65.	66.
67.	68.	69.	70.	71.	72.

Bijlage 1 Profielelementen voor niveau FIG Jeugd

VLOER

- Een van de volgende elementen:
  - Spitz (2 s) heffen naar handstand (2 s). Ook met gespreide benen (EG I Element 9).
    of
  - Manna (2 s) heffen naar handstand (2 s). Ook met gespreide benen (EG I Element 10).
    of
  - Endo rol gehoekt tot handstand (2 s) (EG I Element 45).
- Flairs (geen flanken) tot handstand, min. B (EG I Elementen 80, 81, 82, 93, 98, 100) Maximaal 1 element krijgt de bonus.
- Dubbel salto rw gehurkt (EG III Element 3).
  Uitvoeringseis: Dit onderdeel dient volledig met knieën samen geturnd te worden.
- Een combinatie van salto's van B (of hoger) + C (of hoger) of vice versa. Maximaal 1 combinatie krijgt de bonus. De bonus geldt niet voor direct verbonden enkele salto's met schroeven.

VOLTIGE

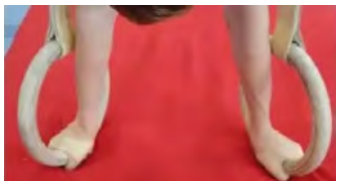
- Een flair-element van A-waarde of hoger, gevolgd door een flankbeweging. Maximaal 1 element krijgt de bonus.
  Aanvulling: Bij het element "Flank of flair in zijsteun." (EG II Element 1), wanneer in de oefening eerst een flank in zijsteun wordt geturnd, en later een flair in zijsteun (gevolgd door een flankbeweging), dan wordt de bonus wel toegekend.
- Een van de volgende elementen:
  - Flop-elementen (Artikel 11.2.2 2 D1 i)
    of
  - Combinatie-elementen op 1 beugel (Artikel 11.2.2 2 D1 ii).
- Een transport element van minimaal D-waarde, zonder wenden of keren (dus geen Tong Fei, Roth, Wu Guonian, Moguilny, etc). Maximaal 1 element krijgt de bonus.
- Een afsprong die door de handstand geturnd wordt van minimaal B-waarde.

RINGEN

- Een van de volgende elementen:
  - Slinger borstwaarts tot handstand (2 s.)(EG I Element 75)
    of
  - Slinger rugwaarts tot handstand (2 s.)(EG I Element 81).

  Uitvoeringseis: De slinger (borstwaarts of rugwaarts) dient geturnd te worden met volledig gestrekte armen, tot een stabiele handstand met open ringen**.
- Een element uit elementgroep III (geen Deltchev). Maximaal 1 element krijgt de bonus.
- Handstand heffen (EG II Element 26).
  Uitvoeringseis: het heffen naar handstand dient geturnd te worden met volledig gestrekte armen, open ringen** en gehoekt lichaam tot een stabiele handstand met open ringen**.
  Let op: 0.60 bonus

** Met "open ringen" wordt een ringvoering bedoeld waarbij de ringen ofwel parallel aan elkaar zijn, of licht schuin naar buiten zijn gedraaid (zoals in de afbeelding hiernaast te zien is).



BRUG

- Stut naar handstand op 2 leggers (EG III Element 106).
- Vanuit handstand, Reuzendraai rugwaarts tot handstand op 2 leggers (EG III Element 21).
- Een van de volgende elementen:
  - Diamidov (EG II Element 27)
    of
  - Pirouette tot handstand op 2 leggers (EG II Element 3).
- Afsprong: dubbelsalto rw gehurkt (EG IV Element 33)
  Uitvoeringseis: Dit onderdeel dient volledig met de knieën samen geturnd te worden.

REK

- Disloque door de handstand (Adler) (EG III Element 63).
  Uitvoeringseis: De disloque moet met duidelijke handstandsteun geturnd worden met maximaal 15 graden afwijking van de handstand.
- Elementen uit elementgroep II met een waarde van C of hoger (uitgezonderd elementen 3 en 9: Markelov en Yamawaki).
- Stalder (EG III Element 38 of 45) *en* Endo (EG III Element 32 of 33)
  Uitvoeringseis: Beide elementen moeten geturnd worden met maximaal 15 graden afwijking van de handstand en mogen ook met gesloten benen uitgevoerd worden
- Afsprong: dubbelsalto rw gestrekt, ook met een of meerdere schroeven (EG IV Elementen 39, 40, 41, 42).
  Uitvoeringseis: de afsprong moet geturnd worden met maximaal 15 graden afwijking in de heuphoek

Bijlage 2 VERSIEBEHEER

Versie 1.0

- Eerste gepubliceerde versie

Wijzigingen versie 1.1

- Alle correcties uit "Erratum bij NTS Reglement bovenbouw 2025-2029 v1.0" zijn doorgevoerd
- Opmaak aangepast zodat elk nieuw hoofdstuk op een oneven pagina begint ten behoeve van geprinte versies
- Alle referenties naar elementen zijn gecontroleerd en waar nodig aangepast naar de exacte tekst uit het plaatje
- Deel II A artikel F vloer: regel met betrekking tot de zweefstand uitgebreid volgens artikel 10.2.1.2g
- Deel II A artikel F vloer: regel met betrekking tot simpele stappen en artisticiteit komt te vervallen voor niveaus 4-6
- VLOER: de nieuwe regels met betrekking tot artistieke elementen uit FIG Newsletter 1:
    - artikel 10.2.1.2g aangepast voor de nieuwe regel met betrekking tot simpele stappen en choreografie
    - artikel 10.2.2.6m aangepast met de lijst van artistieke elementen
    - D jury tabel is aangepast met betrekking tot artistieke elementen
    - E jury tabel is aangepast met betrekking tot simpele stappen en choreografie
    - de plaatjes van de artistieke elementen zijn toegevoegd

Wijzigingen versie 1.2

- Toegevoegd: Juridische verwijzingen en andere aanwijzingen: Ook wanneer er vanuit de FIG updates worden doorgevoerd middels nieuwsbrieven (MTC Newsletters), dan gelden deze updates ook voor de Nederlandse Waarderingsvoorschriften.
- Aangepast: artikel 6.1: 7 elementen + afsprong. Dit geldt ook voor vloer. (NL1 per 1-1-2026)
- Verduidelijking: artikel 6.1 voorbeeld 2 vloer: afsprong aangepast naar C om duidelijker aan te geven dat op vloer ook de afsprong als eerste geteld moet worden
- Aangepast: artikel 7.2.8: waarde van afspronggroep is gelijk aan waarde van de afsprong met een maximum van 0.5. Een afsprong met waarde F krijgt 0.6 voor de moeilijkheid van het element en 0.5 voor de afsprong groep. (NL3)
- Aangepast: artikel 7.2.9: Als de hielen of de tenen opgetild worden om het evenwicht te bewaren, zal de stick bonus niet toegekend worden (NL3)
- Aangepast: artikel 9.2.3d-ii: 1.00 is de maximale aftrek voor een element met een val, inclusief diepe landing, alle stappen, aanrakingen en steun op de vloer of mat die leiden tot een val (NL3)
- Aangepast: alle triple salto's zijn verboden voor jeugd/junioren. Op alle toestellen is bij triple salto's een rode stip toegevoegd (NL3)

- NIVEAU 1 T/M 6:
  - Aangepast: Deel II A Artikel C: maximale waarde voor afsprong is 0,5 voor alle niveaus (NL3)
  - Correctie: Deel II A Artikel E.4: bonusregeling vluchtelement rek. Hier werd genoemd dat het bovenop de bonus uit artikel D.1 wordt gegeven. Dit moet artikel E.1 zijn
  - Aangepast: Deel II A Artikel E.5: geen stick bonus als hielen of tenen van de grond komen om evenwicht te bewaren (NL3)
  - Verduidelijkt: Deel II A Artikel E.5: Ook kan stick bonus gegeven worden voor elke sprong. Dit hoeft niet perse een sprong met een salto te zijn.
  - Aangepast: Deel II A Artikel F vloer: voor niveaus 4-6 vervallen de regels dat stappen naar de hoek en overige choreografie met amplitude uitgevoerd moeten worden, en niet hetzelfde mogen zijn (nav NL3)
- VLOER:
  - Correctie: vloer artikel 10.2.1.2f: De oefening moet eindigen met een acrobatisch element dat geland wordt met de voeten naast elkaar (ipv acrobatisch salto element)
  - Toegevoegd: vloer artikel 10.2.1.2g punt 3: alle hoektransities moeten verschillend zijn (NL3)
  - Verwijderd: vloer bij artikel 10.2.2.6m: ree sprong met 1/1 draai (telt niet meer mee als artistiek element) (NL3)
  - Toegevoegd: vloer artikel 10.3 D-jury: Oefening wordt gestart met een non-acrobatisch element 0,3 neutrale aftrek (NL1)
  - Toegevoegd: vloer artikel 10.3 D-jury: Dezelfde choreografische sprongen of draaicombinaties binnen een oefening 0,3 neutrale aftrek (NL1 per 1-1-2026)
  - Correctie: vloer tA/tB-elementen: Salto rw gehurkt met 1/1 draai stond in gr III, nu in gr IV
- VOLTIGE:
  - Correctie: voltige artikel 11.2.2.2e.2: Dubbele tekst verwijderd: Alle 1/1 spindels in zijsteun met gespreide benen en beugel tussen de handen in max. 2 flanken
- SPRONG:
  - Correctie: sprong EGII 201: Handstand overslag. De waarde miste en is toegevoegd: 1.2
- BRUG:
  - Toegevoegd: brug artikel 14.2.2.3l: Bij Bhavsar- en Moy-elementen geldt: als de gymnast de vloer zwaar toucheert, wordt het element niet erkend (NL3)
  - Toegevoegd: brug artikel 14.3 E-jury: Vanuit stand springen naar hoeksteun of vanuit bovenarmhang kip naar steun 0,3 (NL3)
  - Toegevoegd: brug artikel 14.3 E-jury: Stut tot steun met eindpositie lager dan horizontaal (<45 0,1, >45 0,3) (NL3)
  - Toegevoegd: brug artikel 14.3 E-jury: Vanuit stand springen naar hoeksteun of vanuit bovenarmhang kip naar steun 0,3 (NL3)
- REK:
  - Toegevoegd: rek artikel 15.3 E-jury: Niet gelijktijdig loslaten van de handen bij een vluchtelement 0,1 (NL3)

Wijzigingen versie 1.3

- NIVEAU 1 T/M 6:
  - Aangepast: Deel II A Artikel C Elementen die eis II, III (IV op vloer) kunnen vervullen: Bij niveau 1 wordt voor een B nu 0.3 gegeven (was 0.5)
  - Correctie: Deel II A Artikel F Vloer: de term "dubbelsalto" vervangen door "meervoudig salto-element" conform artikel 10.2.2.3
  - Correctie: Deel II A Artikel F Rek: "De aftrek voor een omkeerbeweging" vervangen door "Deze aftrek voor een omkeerbeweging"
  - Toegevoegd: Deel II A Artikel H: Kledingvoorschriften zijn conform FIG met uitzondering van compressiesleeves voor de onderbenen
- VLOER:
  - Toegevoegd: vloer artikel 10.2.1.2g punt 3. Toegevoegd welke transities worden gezien als hetzelfde. (NL4)
  - Toegevoegd: bij vloer artikel 10.2.1.2m: De sprongen met draaien tot ligsteun dienen met 2 voeten afgezet te worden. (NL4)
  - Correctie: vloer artikel 10.3 D-jury: "Oefening wordt gestart met een non-acrobatisch element" vervangen door "Oefening wordt niet gestart met een acrobatische serie"
  - Toegevoegd: vloer artikel 10.3 E-jury: "Ongecontroleerde landing op 2 handen bij sprongen tot ligsteun"
- Ringen:
  - Aangepast: artikel 12.2.3.11: de regel mbt Azarian-elementen is verduidelijkt (NL4)
- SPRONG:
  - Correctie: sprong artikel 13.2.2.7: Voor nul-sprongen, "als geen enkele hand" vervangen door "als geen enkele hand of één hand"
- BRUG:
  - Correctie: brug element II.1: "Alle handstanden op 1 of 2 leggers" vervangen door "Elke zwaai naar handstand"
  - Verduidelijking: brug element II.91: "Elke handstand met ½ draai (ook met 2s.)" vervangen door "Elke handstand (ook met 2s.) met ½ draai"