



# Artistieke Gymnastiek Heren

## Oefenstof

2019 - 2027



## Inhoudsopgave

|    |   |    |
|----|---|----|
| 1. | MAG - Niveau B                          | 3  |
|    | VLOER (FLOOR) (Niveau B)                | 3  |
|    | PAARD VOLTIGE (POMMEL HORSE) (niveau B) | 3  |
|    | SPRONG (VAULT) (Niveau B)               | 4  |
|    | REKSTOK (HORIZONTAL BAR) (Niveau B)     | 4  |
| 2. | MAG - Niveau C                          | 5  |
|    | VLOER (FLOOR) (Niveau C)                | 5  |
|    | PAARD VOLTIGE (POMMEL HORSE) (niveau C) | 5  |
|    | SPRONG (VAULT) (Niveau C)               | 6  |
|    | REKSTOK (HORIZONTAL BAR) (Niveau C)     | 6  |
| 3. | MAG - Niveau 1                          | 7  |
|    | VLOER (FLOOR) (Niveau 1)                | 7  |
|    | PAARD VOLTIGE (POMMEL HORSE) (niveau 1) | 7  |
|    | RINGEN (STILL RINGS) (Niveau 1)         | 8  |
|    | SPRONG (VAULT) (Niveau 1)               | 8  |
|    | BRUG (PARALLEL BARS) (Niveau 1)         | 9  |
|    | REKSTOK (HORIZONTAL BAR) (Niveau 1)     | 9  |
| 4. | MAG - Niveau 2                          | 10 |
|    | VLOER (FLOOR) (Niveau 2)                | 10 |
|    | PAARD VOLTIGE (POMMEL HORSE) (Niveau 2) | 10 |
|    | RINGEN (STILL RINGS) (Niveau 2)         | 11 |
|    | SPRONG (VAULT) (Niveau 2)               | 11 |
|    | BRUG (PARALLEL BARS) (Niveau 2)         | 12 |
|    | REKSTOK (HORIZONTAL BAR) (Niveau 2)     | 12 |
| 5. | MAG - Niveau 3                          | 13 |
|    | VLOER (FLOOR) (Niveau 3)                | 13 |
|    | PAARD VOLTIGE (POMMEL HORSE) (Niveau 3) | 13 |
|    | RINGEN (STILL RINGS) (Niveau 3)         | 14 |
|    | SPRONG (VAULT) (Niveau 3)               | 14 |
|    | BRUG (PARALLEL BARS) (Niveau 3)         | 15 |
|    | REKSTOK (HORIZONTAL BAR) (Niveau 3)     | 15 |
| 6. | MAG - Niveau 4                          | 16 |
|    | VLOER (FLOOR) (Niveau 4)                | 16 |
|    | PAARD VOLTIGE (POMMEL HORSE) (Niveau 4) | 16 |
|    | RINGEN (STILL RINGS) (Niveau 4)         | 16 |
|    | SPRONG (VAULT) (Niveau 4)               | 17 |
|    | BRUG (PARALLEL BARS) (Niveau 4)         | 17 |
|    | REKSTOK (HORIZONTAL BAR) (Niveau 4)     | 17 |



## 1. MAG - Niveau B



---

### VLOER (FLOOR) (Niveau B)

---

- Vrije choreografie, inclusief deze vereisten:

#### Waarde Element

- 1.0 Groet aan het begin van de oefening
- 1.0 Beginpositie
- 2.0 Verschillende loopbewegingen (vb: vooruit, zijwaarts, achteruit, marspas) of zijwaartse stappen in beide richtingen
- 2.0 1- 2 potloodrollen
- 1.0 Positie beëindigen
- 1.0 Groet aan het einde van de oefening
- Moeilijkheid 8.0
- Uitvoering 2.0
- Max. score 10.0



---

### PAARD VOLTIGE (POMMEL HORSE) (niveau B)

---

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- De oefening wordt uitgevoerd op een laag matten (indien nodig), zodanig dat de sporter vanaf de grond met gestrekte armen steunt op de beugels.

#### Waarde Element

- 1.0 Groet aan het begin van de oefening
- 2.0 Plaats de handen op de beugels
- 2.0 Til rechterhand op, til linkerhand op, til rechterhand op, til linkerhand op
- 2.0 Met handen op de beugels: til rechterbeen op, til linkerbeen op, til rechterbeen op, til linker been op
- 1.0 Groet aan het einde van de oefening
- Moeilijkheid 8.0
- Uitvoering 2.0
- Max. score 10.0



## SPRONG (VAULT) (Niveau B)

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- \* Spotter vereist

### Waarde Element

- |     |                         |
|-----|-------------------------|
| 1.0 | Staan op de springplank |
| 1.5 | Groet naar de jury      |
| 2.0 | Streksprong op 8" mat   |
| 2.0 | Landing tot stand       |
| 1.5 | Groet naar de jury      |
- Moeilijkheid 8.0
  - Uitvoering 2.0
  - Max. score 10.0



## REKSTOK (HORIZONTAL BAR) (Niveau B)

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- Zittend uitgevoerd, hetzij met een vastgehouden stok of de rekstok
- \* Spotter vereist

### Waarde Element

- |     |                                       |
|-----|---------------------------------------|
| 0.5 | Groet aan het begin van de oefening   |
| 1.0 | Pak de rekstok vast in een bovengreep |
| 1.0 | Toon spreidzit                        |
| 1.0 | Toon hoekhouding                      |
| 1.0 | Toon hurkhouding                      |
| 1.0 | Pak 1 hand in een ondergreep          |
| 1.0 | Pak de andere hand in een ondergreep  |
| 1.0 | Laat de rekstok los                   |
| 0.5 | Groet aan het einde van de oefening   |
- Moeilijkheid 8.0
  - Uitvoering 2.0
  - Max. score 10.0

Voor alle onderdelen is een video uitleg, klik hiervoor op de volgende link (let op: dit is in het Engels):  
[Men's Artistic Gymnastics - Level B 2019 – 2027](#)



## 2. MAG - Niveau C



### VLOER (FLOOR) (Niveau C)

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- Deze vaardigheden mogen zonder aftrek in tegenovergestelde richting worden uitgevoerd: sprong met 180° draai, potloodrollen, kniezwefstand:

#### Waarde Element

- |     |   |
|-----|---|
| 0.5 | Groet aan het begin van de oefening   |
| 1.0 | Streksprong   |
| 1.0 | 1/4 draai naar zijkant, chassé. Eindig in spreidstand. Breng benen bij elkaar |
| 1.0 | Spring 1/2 draai  |
| 1.0 | Chassé. Eindig in spreidstand. Breng benen bij elkaar.                        |
| 1.0 | Via hurken naar ligsteun tot buiklig  |
| 1.0 | 2 potloodrollen   |
| 1.0 | Opduwen tot kniezwefstand. Staan  |
| 0.5 | Groet aan het einde van de oefening   |
- Moeilijkheid 8.0
  - Uitvoering 2.0
  - Max. score 10.0



### PAARD VOLTIGE (POMMEL HORSE) (niveau C)

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- De oefening wordt uitgevoerd vanaf een verhoging. *(indien nodig) Alleen in Nederland*

#### Waarde Element

- |     |  |
|-----|--|
| 0.5 | Groet aan het begin van de oefening  |
| 1.0 | Pak de beugels   |
| 2.0 | Til rechterhand op; til linkerhand op; til rechterhand op; til linkerhand op |
| 2.0 | Spring tot steun (voeten moeten los zijn van de mat)                         |
| 2.0 | Zwaai rechterbeen op; zwaai linkerbeen op                                    |
| 0.5 | Groet aan het einde van de oefening  |
- Moeilijkheid 8.0
  - Uitvoering 2.0
  - Max. score 10.0



## SPRONG (VAULT) (Niveau C)

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- \* Spotter vereist

**Optie 1:** Loop of ren tot op de springplank

**Optie 2:** Aanloop met sprong op springplank (doorgaande beweging)

**Waarde Element:**

|     |  |
|-----|--|
| 1.0 | Groet naar de jury                           |
| 1.0 | Ren of loop tot op de springplank            |
| 1.0 | Zet de voeten naast elkaar op de springplank |
| 2.0 | Streksprong op 8" mat                        |
| 1.0 | Landing tot stand                            |
| 1.0 | Groet naar de jury                           |

**Waarde Element:**

|     |                          |
|-----|--------------------------|
| 1.0 | Groet naar de jury       |
| 1.0 | Aanloop                  |
| 2.0 | Sprong op de springplank |
| 2.0 | Streksprong op 8" mat    |
| 1.0 | Landing tot stand        |
| 1.0 | Groet aan de jury        |

- Moeilijkheid 7.0
- Uitvoering 2.0
- Max. score 9.0

- Moeilijkheid 8.0
- Uitvoering 2.0
- Max. score 10.0



## REKSTOK (HORIZONTAL BAR) (Niveau C)

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- \* Spotter vereist

**Waarde Element**

|     |  |
|-----|--|
| 1.0 | Groet aan het begin van de oefening                                      |
| 2.0 | Breng beide benen in gehoekte houding naar de ligger (om zwaai te maken) |
| 2.0 | Uitzwaai voor met zwaai door naar achter                                 |
| 2.0 | Voorzwaai en loslaten aan het einde van de achterzwaai                   |
| 1.0 | Groet aan het einde van de oefening                                      |

- Moeilijkheid 8.0
- Uitvoering 2.0
- Max. score 10.0

Voor alle onderdelen is een video uitleg, klik hiervoor op de volgende link (let op: dit is in het Engels):  
[Men's Artistic Gymnastics - Level C 2019 – 2027](#)





### 3. MAG - Niveau 1



#### VLOER (FLOOR) (Niveau 1)

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- Deze vaardigheden kunnen zonder aftrek in tegenovergestelde richting worden uitgevoerd:
  - $\frac{3}{4}$  Handstand/ Teeter-totter,
  - Aansluitsprong,
  - Sprong met  $\frac{1}{2}$  draai,
  - Schredestand

#### Waarde Element

Groet aan het begin van de oefening

- 1.0 Stap, gooi op tot  $\frac{3}{4}$  handstand (benen blijven gespreid), voeten aansluiten
- 1.0 Voorwaartse rol tot stand
- 1.0 Hurksprong
- 1.0 Spreidsprong
- 1.0 Twee stappen in looppas; aansluitsprong, gevolgd door een streksprong
- 0.5 Sprong met  $\frac{1}{4}$  draai. Zijwaartse chassé. Voeten aansluiten
- 0.5 Sprong  $\frac{1}{2}$  draai. Chassé naar spreidstand.
- 1.0  $\frac{1}{4}$  draai tot schredestand, Arabesque, voeten aansluiten
- 1.0 Zit & achterwaartse rol tot kaars (handen bij oren)
- 1.0 Teruggrollen naar langzit, onmiddellijke gevolgd door hoekzit
- 1.0 Kom tot ruglig met voeten van de vloer,  $1\frac{1}{2}$  potloodrol tot op de buik. Komen tot stand

Groet aan het einde van de oefening

- Moeilijkheid 10.0
- Uitvoering 10.0
- Max. score 20.0



#### PAARD VOLTIGE (POMMEL HORSE) (niveau 1)

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- Oefening kan in tegengestelde richting worden uitgevoerd

#### Waarde Element

- 2.0 Spring tot steun. Til linkerarm op, til rechterarm op, til linkerarm op
- 2.5 **[BONUS]** *Linkerhand op het leer links van de linkerbeugel, rechterhand op de linkerbeugel, zwaai het linkerbeen over de hals van het paard, zwaai rechterbeen tot tussen de beugels, direct gevolgd door handenplaatsing naar beide beugels*
- 2.0 Zwaai rechterbeen op, zwaai linkerbeen op, zwaai rechterbeen op
- 2.0 Inspreiden linkerbeen, onmiddellijk gevolgd door inspreiden rechterbeen
- 2.0 Hurkhouding
- 1.0 Beide benen naar voren schoppen en afsprong



- Moeilijkheid 9.0 [9.5] met BONUS
- Uitvoering 10.0
- Max. score 19.0 [19.5] met BONUS



---

### RINGEN (STILL RINGS) (Niveau 1)

---

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- \* Spotter vereist

#### Waarde Element

- 1.0 Spring naar ringen (met hulp), komen tot strekhang en aanhouden
- 2.0 Buighang met gehurkte benen
- 2.0 Benen uitstrekken naar achterzwaai, voorzwaai
- 2.0 Achterzwaai, voorzwaai naar gehurkte vouwhang
- 2.0 Duitse Hang (ruglingse hang met voeten vlak boven de mat)/ Skin the cat
- 1.0 Loslaten en neerspringen tot strekstand

- Moeilijkheid 10.0
- Uitvoering 10.0
- Max. score 20.0



---

### SPRONG (VAULT) (Niveau 1)

---

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- \* Spotter vereist

#### Waarde Element

- 1.0 Groet naar de jury
- 2.0 Aanloop
- 2.0 Afzet met twee voeten op de springplank
- 2.0 Streksprong op 16" mat
- 2.0 Landing tot stand
- 1.0 Groet naar de jury

- Moeilijkheid 10.0
- Uitvoering 10.0
- Max. score 20.0





### BRUG (PARALLEL BARS) (Niveau 1)

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- \* Spotter vereist (niet getoond op video)

#### Waarde Element

- |     |   |
|-----|---|
| 1.0 | Komen tot steun   |
| 1.5 | In steun met de handen 4 stappen vooruit lopen                  |
| 1.5 | Spreadzit op de leggers, de benen zijn vóór de armen            |
| 1.5 | Achter inspreiden, voorzwaai tot spreadzit                      |
| 1.5 | Streksteun met gehurkte benen, tussen de leggers                |
| 1.0 | Strek de benen naar voren, gevolgd door een achterzwaai         |
| 2.0 | Voorzwaai, achterzwaai gevolgd door afsprong met gehurkte benen |
- Moeilijkheid 10.0
  - Uitvoering 10.0
  - Max. score 20.0



### REKSTOK (HORIZONTAL BAR) (Niveau 1)

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- \* Spotter vereist

#### Waarde Element

- |     |   |
|-----|---|
| 1.0 | Sprong tot hang (met of zonder hulp)                      |
| 1.0 | Til benen voor op tot achterzwaai, voorzwaai, achterzwaai |
| 2.0 | Voorzwaai met ½ draai                                     |
| 2.0 | Voorzwaai in gemengde greep, achterzwaai                  |
| 2.0 | Andere hand in bovengreep erbij                           |
| 1.0 | Voorzwaai   |
| 1.0 | In achterzwaai loslaten en neerspringen tot stand         |
- Moeilijkheid 10.0
  - Uitvoering 10.0
  - Max. score 20.0

Voor alle onderdelen is een video uitleg, klik hiervoor op de volgende link (let op: dit is in het Engels):  
[Men's Artistic Gymnastics - Level 1 2019 – 2027](#)



## 4. MAG - Niveau 2



### VLOER (FLOOR) (Niveau 2)

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- Deze vaardigheden kunnen zonder aftrek in tegenovergestelde richting worden uitgevoerd:
  - o Handstand
  - o Radslag
  - o Arabier

#### Waarde Element

- |     |  |
|-----|--|
| 2.0 | Grote stap, gevolgd door een handstand (voeten bij elkaar in verticale positie)    |
| 1.0 | Kom terug tot stand met de voeten bij elkaar                                       |
| 2.0 | Stap, gevolgd door een radslag, direct gevolgd door een radslag, voeten aansluiten |
| 1.5 | Rol achterwaarts tot spreidstand, met gestrekte zijwaartse armen komen tot stand   |
| 1.5 | Rol voorwaarts, gevolgd door hurksprong  |
| 2.0 | Enkele passen voorwaarts, voorhup Arabier  |
- Moeilijkheid 10.0
  - Uitvoering 10.0
  - Max. score 20.0



### PAARD VOLTIGE (POMMEL HORSE) (Niveau 2)

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- De oefening kan in tegengestelde richting worden uitgevoerd

#### Waarde Element

- |     |  |
|-----|--|
| 2.0 | Met de rechterhand op de linkerbeugel in ondergreep tegen de richting van de klok in, linkerhand op het uiteinde van het paard. Rechterbeen inspreiden, tegelijkertijd met de linkerhand afzetten om met een rugwaartse ½ draai te komen tot schredesteun, met een hand op elke beugel |
| 1.5 | Linkerbeen uitspreiden tot steun borstlings  |
| 1.0 | Rechterbeen opzwaaien en terug, linkerbeen opzwaaien en terug (gespreide zwaai)  |
| 1.5 | Rechterbeen in- en uitspreiden   |
| 1.5 | Linkerbeen in- en uitspreiden  |
| 1.5 | Rechterbeen inspreiden, direct gevolgd door linkerbeen overspreiden en met ¼ draai komen tot dwarsstand  |
| 2.5 | <b>[BONUS]</b> <i>Afsprong: Verplaats de rechterhand naar de linkerbeugel en de linkerhand naar het leer. Linkerbeen inspreiden, direct gevolgd door rechterbeen overspreiden en met ¼ draai komen tot dwarsstand</i>  |
- Moeilijkheid 9.0 [10.0] met BONUS
  - Uitvoering 10.0
  - Max. score 19.0 [20.0] met BONUS



## RINGEN (STILL RINGS) (Niveau 2)

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- \* Spotter vereist

### Waarde Element

- |     |   |
|-----|---|
| 0.5 | Spring naar de ringen (met hulp), tot strekhang en aanhouden  |
| 2.0 | Optrekken tot buighang en 2 seconden vasthouden.  |
| 1.5 | Terug tot strekhang   |
| 1.5 | Strekhang met gehurkte benen, 2 seconden vasthouden   |
| 1.0 | Benen naar voren uitstrekken, achterzwaai, voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai tot... |
| 1.0 | Omgekeerde strekhang  |
| 0.5 | Gehoekte vouwhang   |
| 1.0 | Duitse hang (ruglingse hang met de voeten tot vlak boven de mat)  |
| 1.0 | Loslaten en afsprong tot stand  |
- Moeilijkheid 10.0
  - Uitvoering 10.0
  - Max. score 20.0



## SPRONG (VAULT) (Niveau 2)

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- \* Spotter vereist

### Waarde Element

- |     |   |
|-----|---|
| 1.0 | Groet naar de jury                      |
| 2.0 | Aanloop                                 |
| 2.0 | Afzet met twee voeten op de springplank |
| 2.0 | Streksprong op 24" mat                  |
| 2.0 | Landing tot stand                       |
| 1.0 | Groet naar de jury                      |
- Moeilijkheid 10.0
  - Uitvoering 10.0
  - Max. score 20.0



## BRUG (PARALLEL BARS) (Niveau 2)

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- \* Spotter vereist (niet getoond op video)

### Waarde Element

- 1.0 Spring naar steun, direct gevolgd door zwaai naar voren
  - 0.5 Achterzwaai
  - 1.5 Zwaai naar voren tot spreidzit met benen voor de armen
  - 2.0 Benen heffen tot gespreide hoeksteun (2 seconden aanhouden)
  - 1.5 Benen sluiten, door naar achterzwaai
  - 1.5 Voorzwaai, achterzwaai
  - 2.0 Zwaai naar voren, in de achterzwaai afwenden (met rechte benen)
- Moeilijkheid 10.0
  - Uitvoering 10.0
  - Max. score 20.0



## REKSTOK (HORIZONTAL BAR) (Niveau 2)

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- \* Spotter vereist

### Waarde Element

- 1.0 Sprong tot hang (met of zonder hulp). Strekhang even aanhouden.
  - 0.5 Optrekken, borstwaartsom met hulp
  - 1.5 **[BONUS]** *Optrekken, borstwaartsom zonder hulp*
  - 1.0 Heupopzwaai, onderuitzwaai, achterzwaai, voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai
  - 2.0 1/2 draai naar gemengde greep
  - 1.0 1 volledige zwaai in gemengde greep
  - 1.5 Beide handen in bovengreep. Maak 2 volledige zwaaien.
  - 0.5 **[BONUS]** *Extra zwaaien vooruit en achteruit vóór de afsprong*
  - 1.0 Afsprong in de tweede achterzwaai
- Moeilijkheid 8.0 **[10.0] met BONUS**
  - Uitvoering 10.0
  - Max. score 18.0 **[20.0] met BONUS**

Voor alle onderdelen is een video uitleg, klik hiervoor op de volgende link (let op: dit is in het Engels):  
[Men's Artistic Gymnastics - Level 2 2019 – 2027](#)



## 5. MAG - Niveau 3



### VLOER (FLOOR) (Niveau 3)

- Elementen in de oefening kunnen in elke volgorde worden uitgevoerd met behulp van deze samenstellingsrichtlijnen:

#### Moeilijkheidseisen:

- Minimaal 5 elementen (5 hoogste waardes tellen)
- FIG "A" of Herkenbare gymnastische vaardigheden (bijlage)
- Moet deze elementgroepen bevatten

#### Samenstellingseisen:

##### Waarde Vereiste

- 0.5 Voorwaarts acrobatisch element
- 0.5 Achterwaarts acrobatisch element
- 0.5 Extra acrobatisch element als afsprong
- 0.5 Niet-acrobatisch element

- Moeilijkheid 7.0 (5.0 - elementen, 2.0 - Vereisten)
- Uitvoering 10.0
- Max. score 17.0



### PAARD VOLTIGE (POMMEL HORSE) (Niveau 3)

- Elementen in de oefening kunnen in elke volgorde worden uitgevoerd met behulp van deze samenstellingsrichtlijnen:

#### Moeilijkheidseisen:

- Minimaal 5 elementen (5 hoogste waardes tellen)
- FIG "A" of Herkenbare gymnastische vaardigheden (bijlage)
- Moet deze elementgroepen bevatten

#### Samenstellingseisen:

##### Waarde Vereiste

- 0.5 Zwaaien/ schaarbeweging
- 0.5 Verplaatsing
- 0.5 Flanken
- 0.5 Afsprong

- Moeilijkheid 7.0 (5.0 - elementen, 2.0 - Vereisten)
- Uitvoering 10.0
- Max. score 17.0



## RINGEN (STILL RINGS) (Niveau 3)

- \* Spotter vereist
- Elementen in de oefening kunnen in elke volgorde worden uitgevoerd met behulp van deze samenstellingsrichtlijnen:

### Moeilijkheidseisen:

- o Minimaal 5 elementen (5 hoogste waardes tellen)
- o FIG "A" of Herkenbare gymnastische vaardigheden (bijlage)
- o Moet deze elementgroepen bevatten

### Samenstellingseisen:

#### Waarde Vereiste

- |     |                               |  |
|-----|-------------------------------|--|
| 0.5 | Zwaaiement                    |  |
| 0.5 | Krachtelement onder de ringen |  |
| 0.5 | Krachtelement boven de ringen |  |
| 0.5 | Afsprong                      |  |
| -   | Moeilijkheid                  | 7.0 (5.0 - elementen, 2.0 - Vereisten) |
| -   | Uitvoering                    | 10.0                                   |
| -   | Max. score                    | 17.0                                   |



## SPRONG (VAULT) (Niveau 3)

- \* Spotter vereist

#### Optie 1:

#### Waarde Vereiste

- |     |   |      |
|-----|---|------|
| 1.0 | Groet naar de jury                      |      |
| 1.0 | Aanloop                                 |      |
| 1.0 | Sprong op de springplank                |      |
| 2.0 | Streksprong op 24" mat                  |      |
| 1.0 | Landing tot stand                       |      |
| 2.0 | (2-3 stappen) Handstand platvallen      |      |
| 1.0 | Ga rechtop zitten en groet naar de jury |      |
| -   | Moeilijkheid                            | 9.0  |
| -   | Uitvoering                              | 10.0 |
| -   | Max. score                              | 19.0 |

#### Optie 2:

#### Waarde Vereiste

- |     |  |      |
|-----|--|------|
| 1.0 | Groet naar de jury                       |      |
| 1.0 | Aanloop                                  |      |
| 2.0 | Sprong op de springplank                 |      |
| 3.0 | Sprong tot handstand op minimaal 32" mat |      |
| 2.0 | Platvallen                               |      |
| 1.0 | Ga rechtop zitten en groet naar de jury  |      |
| -   | Moeilijkheid                             | 10.0 |
| -   | Uitvoering                               | 10.0 |
| -   | Max. score                               | 20.0 |





### BRUG (PARALLEL BARS) (Niveau 3)

- Elementen in de oefening kunnen in elke volgorde worden uitgevoerd met behulp van deze samenstellingsrichtlijnen:

#### Moeilijkheidseisen:

- Minimaal 5 elementen (5 hoogste waardes tellen)
- FIG "A" of Herkenbare gymnastische vaardigheden (bijlage)
- Moet deze elementgroepen bevatten

#### Samenstellingseisen:

##### Waarde Vereiste

- 0.5 Steunelement
- 0.5 Element op de bovenarm
- 0.5 Zwaaiement
- 0.5 Afsprong

- Moeilijkheid 7.0 (5.0 - elementen, 2.0 - Vereisten)
- Uitvoering 10.0
- Max. score 17.0



### REKSTOK (HORIZONTAL BAR) (Niveau 3)

- \* Spotter vereist
- Elementen in de oefening kunnen in elke volgorde worden uitgevoerd met behulp van deze samenstellingsrichtlijnen:

#### Moeilijkheidseisen:

- Minimaal 5 elementen (5 hoogste waardes tellen)
- FIG "A" of Herkenbare gymnastische vaardigheden (bijlage)
- Moet deze elementgroepen bevatten

#### Samenstellingseisen:

##### Waarde Vereiste

- 0.5 Element dichtbij de ligger
- 0.5 Zwaaiement
- 0.5 Draaiement
- 0.5 Afsprong

- Moeilijkheid 7.0 (5.0 - elementen, 2.0 - Vereisten)
- Uitvoering 10.0
- Max. score 17.0

Voor alle onderdelen is een video uitleg, klik hiervoor op de volgende link (let op: dit is in het Engels):  
[Men's Artistic Gymnastics - Level 3 2019 – 2027](#)



## 6. MAG - Niveau 4



---

### VLOER (FLOOR) (Niveau 4)

---

#### Moeilijkheidseisen:

- Maximaal 8 elementen
- Vaardigheden kunnen Herkenbare vaardigheden zijn (bijlage) of elke vaardigheid die wordt vermeld in de toegevoegde waardes van het FIG
- Alleen FIG-vaardigheden kunnen voldoen aan de hieronder vermelde elementgroepen

#### Samenstellingseisen:

- EG I Flexibiliteit, balans, kracht
- EG II Voorwaartse element(en)
- EG III Achterwaartse element(en)
- EG IV Afsprong



---

### PAARD VOLTIGE (POMMEL HORSE) (Niveau 4)

---

#### Moeilijkheidseisen:

- Maximaal 8 elementen
- Vaardigheden kunnen Herkenbare vaardigheden zijn (bijlage) of elke vaardigheid die wordt vermeld in de toegevoegde waardes van het FIG
- Alleen FIG-vaardigheden kunnen voldoen aan de hieronder vermelde elementgroepen

#### Samenstellingseisen:

- EG I Eén been zwaaien en scharen
- EG II Flanken en flairs, met en/ of zonder draaien en handstanden, keerzwaaien, Russenwenden, flops en combinatie elementen
- EG III Verplaatsingselementen, inclusief Krolls, Tong fei, Wu Guonian, Roth en verplaatsing tijdens de draaien (wandel spindels)
- EG IV Afsprong



---

### RINGEN (STILL RINGS) (Niveau 4)

---

- \* Spotter vereist

#### Moeilijkheidseisen:

- Maximaal 8 elementen
- Vaardigheden kunnen Herkenbare vaardigheden zijn (bijlage) of elke vaardigheid die wordt vermeld in de toegevoegde waardes van het FIG
- Alleen FIG-vaardigheden kunnen voldoen aan de hieronder vermelde elementgroepen

#### Samenstellingseisen:

- EG I Kip- en zwaai- elementen en zwaai door een handstand of naar een handstand
- EG II Krachtelementen en elementen die worden aangehouden (2 sec.)
- EG III Zwaai naar een krachtelement dat wordt aangehouden houdelementen (2 sec.)
- EG IV Afsprong



## SPRONG (VAULT) (Niveau 4)

- Elke sprong genoemd in het FIG - Voeg 4.0 toe om de waarden in het huidige FIG te starten.
- Voor Special Olympics sprongen over (een stapel) matten/ mattenblok in de breedte, kan elke standaard gefabriceerde 5' X 10' mat worden gebruikt. (= ong. 1.50 m. x 3.00 m.)

Special Olympics Sprongen:

### Start- waarde Sprong

- 1.0 Handstand op gestapelde matten (32" of hoger) - platvallen
- 1.6 Handstand op sprongtafel - platvallen op gestapelde matten (hoogte gelijk met de sprongtafel)
- 1.4 Handstandoverslag over gestapelde matten (32" of hoger); landing op de voeten

Extra waarde voor sprongen over gestapelde matten: 1.4 voor de handstand, plus de volgende waarde:

- 0.1 Voor elke ¼ draai  
(b.v. ¼ in - ¼ uit: SW is 1.6, n.l. 1.4 voor de handstandoverslag plus 0.1 voor elke ¼ draai)
- 0.2 Voor elke ½ draai  
(b.v.: ½ in, ½ uit: SW is 1.8, n.l. 1.4 voor de handstandoverslag plus 0.2 voor elke ½ draai)

VEILIGHEIDSOPMERKING: Sprongen met een zijwaartse landing zijn niet toegestaan.  
(Bijvoorbeeld - een handstandoverslag met ¼ draai uit is niet toegestaan.)



## BRUG (PARALLEL BARS) (Niveau 4)

### Moeilijkheidseisen:

- Maximaal 8 elementen
- Vaardigheden kunnen Herkenbare vaardigheden zijn (bijlage) of elke vaardigheid die wordt vermeld in de toegevoegde waardes van het FIG
- Alleen FIG-vaardigheden kunnen voldoen aan de hieronder vermelde elementgroepen

### Samenstellingseisen:

- EG I Elementen in of door steun op 2 liggers
- EG II Elementen die beginnen vanuit bovenarmhang
- EG III Lange zwaaien in hang aan 1 of 2 liggers en onderzwaaien
- EG IV Afsprong



## REKSTOK (HORIZONTAL BAR) (Niveau 4)

- \* Spotter vereist

### Moeilijkheidseisen:

- Maximaal 8 elementen
- Vaardigheden kunnen Herkenbare vaardigheden zijn (bijlage) of elke vaardigheid die wordt vermeld in de toegevoegde waardes van het FIG
- Alleen FIG-vaardigheden kunnen voldoen aan de hieronder vermelde elementgroepen



### Samenstellingseisen:

- EG I Lange zwaaien met en zonder draaien
- EG II Vluchtelementen
- EG III Elementen dichtbij de rekstok en disloque elementen
- EG IV Afsprong

Voor alle onderdelen is een video uitleg, klik hiervoor op de volgende link (let op: dit is in het Engels):  
[Men's Artistic Gymnastics - Level 4 2019 – 2027](#)