

BIJLAGE 1 Leeftijdsklassen, Oefenstof en Moeilijkheidseisen
1.1 Leeftijdsklassen seizoen 2024

Leeftijdsklasse 5 – Mini's:	2016
Leeftijdsklasse 4 – Benjamins:	2014 en 2015
Leeftijdsklasse 3 – Pre-junioren:	2012 en 2013
Aparte leeftijdscategorie – Junior 2011	2011
Leeftijdsklasse 2 – Junioren:	2009, 2010
Leeftijdsklasse 1 – Senioren:	2008 en eerder

Afkortingen

T	Touw	H	Hoepel	B	Bal
K	Knotsen	L	Lint	ZM	zonder materiaal

1.2 Oefenstof

Individuele wedstrijden eredivisie

Leeftijdsklasse	Individueel
Senioren	2024: H/B/K/L (FIG) 2025: H/B/K/L (FIG)
Junioren	2024: H/B/K/L (FIG) 2025: H/B/K/L (FIG)
Pre-junioren	2024: ZM/H/B/K 2025: ZM/H/K/L
Benjamins	2024: ZM/H/K 2025: ZM/H/L



BIJLAGE 1 BIJ TECHNISCH REGLEMENT RITMISCHE GYMNASIEK

Individuele en groepswedstrijden eredivisie
Hierbij worden de FIG COP gevolgd.

Individuele en groepswedstrijden eerste divisie

Leeftijdsklasse	Individueel allround	Team	Groep
Senioren	2024: H/K/L 2025: H/B/L	H/B/K/L	Aantal gymnasten: 4, 5 of 6 Lengte oefening: 2.30 2024: H en/of Keuze* (vrij) 2025: 3B/2H en/of Keuze* (vrij)
Junioren	2024: H/K/L 2025: H/B/L	H/B/K/L	Aantal gymnasten: 4, 5 of 6 Lengte oefening: 2.30 2024: K en/of Keuze** (vrij) 2025: K en/of Keuze** (vrij)
Pre-junioren	2024: ZM/B/K 2025: ZM/H/K	ZM/H/B/K	Aantal gymnasten: 3, 4 of 5 Lengte oefening: 2.30 Lengte oefening ZM: 1.30 2024: B en/of keuze (vrij) 2025: H en/of Keuze (vrij)
Benjamins	2024: ZM/H 2025: ZM/B	ZM/H/B	Aantal gymnasten: 3, 4 of 5 Lengte oefening: 1.30 2024: ZM (en/of Keuze H OF B) 2025: ZM (en/of Keuze H OF B)

*geen touw en geen zonder materiaal

**geen zonder materiaal

versie 15 februari 2024



BIJLAGE 1 BIJ TECHNISCH REGLEMENT RITMISCHE GYMNASIEK

Individuele, duo, trio- en groepswedstrijden tweede divisie

Leeftijdsklasse	Individueel	Duo/trio	Groep
Senioren	2024: H/B 2025: B/K	2024: Keuze 2025: Keuze	Aantal gymnasten: 4, 5 of 6 Lengte oefening: 2.30 2024: B en/of Keuze* (vrij) 2025: 3B/2H en/of Keuze* (vrij)
Junioren	2024: H/B 2025: B/K	2024: Keuze 2025: Keuze	Aantal gymnasten: 4, 5 of 6 Lengte oefening: 2.30 2024: H en/of Keuze** (vrij) 2025: B en/of Keuze**(vrij)
Pre-junioren	2024: H 2025: B	2024: n.v.t. 2025: n.v.t.	Aantal gymnasten: 3, 4 of 5 Lengte oefening: 1.30 Lengte oefening ZM: 1.30 2024: B en/of Keuze (vrij) 2025: H en/of Keuze (vrij)
Benjamins	2024: ZM 2025: ZM	2024: n.v.t. 2025: n.v.t.	Aantal gymnasten: 3,4 of 5 Lengte oefening: 1.30 2024:ZM (en/of Keuze H OF B) 2025:ZM (en/of Keuze H OF B)
Mini's (districtswedstrijden)	2024: ZM 2025: ZM		Aantal gymnasten: 3, 4 of 5 Lengte oefening: 1.30 2024: ZM 2025: ZM















*geen touw of zonder materiaal

** geen zonder materiaal















versie 15 februari 2024

1.3 Moeilijkheidseisen

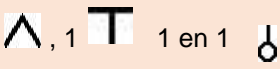



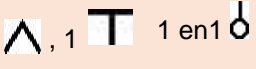

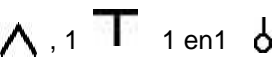

Eisen individuele oefeningen Nederland 2024 eredivisie en eerste divisie

	DB	W	S	R	DA
Senioren	min. 3 - hoogste 9 tellen 1  , 1  en 1  max. 3 Combi-DB	min. 2	min. 2	max. 5	min. 1 max. 20
Junioren	min. 3 - hoogste 7 tellen 1  , 1  en 1  ● en  : 2 x DB met niet-dominante hand max. 1 Combi-DB	min. 2	min. 2	max. 4	min. 1 max. 15
Pre-junioren	min. 3 - hoogste 7 tellen ZM: min. 3 - hoogste 8 tellen 1  , 1  en 1  ● en  : 1 x DB met niet-dominante hand max. 1 Combi-DB	min. 2 ZM: min. 3	min. 2 ZM: min. 3	max. 4 ZM: min. 1 max. 3 ZM: max. 3 rotaties per R	min. 1 max. 15
Benjamins	min. 3 - hoogste 6 tellen ZM: min. 3 - hoogste 7 tellen 1  , 1  en 1  ● : 1 x DB met niet-dominante hand max. 1 Combi-DB	min. 2 ZM: min. 3	min. 2 ZM: min. 3	max. 3 (erediv.) max. 2 (1 ^e div.) mag met 1 rotatie in 1 ^e divisie (geldt ook voor ZM) ZM: max. 3 ZM: max. 3 rotaties per R	min. 1 max. 10

Eisen individuele oefeningen Nederland 2024 tweede divisie

	DB	W	S	R	DA
Senioren	min. 3 - hoogste 9 tellen 1  , 1  en 1  max. 2 Combi-DB	min. 2	min. 2	max. 4	min. 1 max. 20
Junioren	min. 3 - hoogste 7 tellen 1  , 1  en 1  ● en  : 2 x DB met niet-dominante hand max. 1 Combi-DB	min. 2	min. 2	max. 3	min. 1 max. 15
Pre-junioren	min. 3 - hoogste 7 tellen 1  , 1  en 1  ● en  : 1 x DB met niet-dominante hand max. 1 Combi-DB	min. 2 ZM: min. 3	min. 2 ZM: min. 3	max. 2 mag met 1 rotatie	min. 1 max. 12
Benjamins	min. 3 - hoogste 6 tellen ZM: min. 3 - hoogste 7 tellen 1  , 1  en 1  ● : 1 x DB met niet-dominante hand max. 1 Combi-DB	min. 2 ZM: min. 3	min. 2 ZM: min. 3	max. 3 (erediv.) max. 2 (1 ^e div.) mag met 1 rotatie in 1 ^e divisie (geldt ook voor ZM) ZM: max. 3 ZM: max. 3 rotaties per R	min. 1 max. 10





Eisen groepsoefeningen Nederland 2024 eerste en tweede divisie

	DB	DE	S	W	R	DC
Senioren	4  1 en 1 max. 1 Combi-DB	4	min. n. 2	min. 2	max. 1	min. 9 max. 18 waarvan min. 3 CC, 3 CR, 3 C 
2 keuze: DB of DE						
Junioren	3  1 en 1 max. 1 Combi-DB	3	min. n. 2	min. 2	max. 1	min. 6 max. 15 waarvan min. 2 CC, 2 CR, 2 C 
2 keuze: DB of DE						
Pre-junioren <i>*indien ZM dan 6 DB</i>	3  1 en 1 max. 1 Combi-DB	3	min. n. 2	min. 2	max. 1 2 ^e div: mag met 1 rotatie (ook ZM) ZM: max. 3 rotaties in R	min. 5 max. 15 waarvan met mat: min. 2 CC, 2 CR, 1 C  ZM: min. 2 C of C2 2 CR of CR2 1 CL
1 keuze: DB of DE alleen voor eerste divisie groepen (2.30 minuut)						
Benjamins <i>* indien ZM dan 5x DB</i>	3  1 en 1 geen Combi-DB	2	min. n. 2	min. 2	geen	min. 3 max. 12 waarvan: met mat: min. 1 CC, 1 CR, 1 C  ZM: min. 1 C of C2 1 CR of CR2 1 CL

*Artistiek: In groepsoefeningen van 1:30: 2x dynamic change en 1x effect

versie 15 februari 2024

Eisen duo- en trio oefeningen Nederland seizoen 2024 – tweede divisie

	BD	ED	S	W	R	DC
Senioren	3  1 en 1 max. 1 Combi-DB	3	min. 1	min. 2	max. 1	min. 7 max. 15 waarvan min. 2 CC 3 CR, 2  (mag zelfde richting) (zie toelichting)
2 keuze: BD of ED						
Junioren	3  1 en 1 max. 1 Combi-DB	3	min. 2	min. 2	max. 1	min. 5 max. 12 waarvan min. 2 CC 2 CR, 1  (mag zelfde richting) (zie toelichting)

Artistiek duo: 2x dynamic change en 1x effect

Toelichting op samenwerking groep ZM**Samenwerking (DC) ZM voor groep 1^e en 2^e divisie**

Groep Benjamins ZM:	min. 1xC; min. 1xCR; min 1x CL	max. 12
Groep Pre-junioren ZM:	min. 2xC; min. 2xCR; min 1x CL	max. 15

C (zonder rotatie):

- Samenwerken zonder pre-acrobatische of verticale rotatie door 1 gymnaste
- Er moet worden voldaan aan één van de volgende eisen: onder/over/door een gymnaste
- Waarde: 0.1

C2 (zonder rotatie):

- Samenwerken zonder pre-acrobatische of verticale rotatie door 2 gymnasten
- Er moet worden voldaan aan één van de volgende eisen: onder/over/door een gymnaste
- Waarde: 0.2

CR (met rotatie):

- Samenwerken met verticale of pre-acrobatische rotatie door 1 gymnaste
Alleen mogelijk indien er een passage plaatsvindt (onder/over/door)
- Basiswaarde: 0.2 (0.1rotatie+0.1passage)
- Waarde kan verhoogd worden a.d.h.v. de volgende criteria:
 - o Serie (twee dezelfde pre-acrobatische rotaties direct na elkaar): +0.2

CR2 (met rotatie):

- Samenwerken met verticale of pre-acrobatische rotatie door 2 gymnasten
Alleen mogelijk indien er een passage plaatsvindt (onder/over/door)
- Basiswaarde: 0.3 (2x0.1rotatie+0.1passage)
- Waarde kan verhoogd worden a.d.h.v. de volgende criteria:
 - o Serie (twee dezelfde pre-acrobatische rotaties direct na elkaar)
uitgevoerd door beide gymnasten: +0.2

Let op: De eisen voor onder/over/door een gymnaste en de eisen voor de verticale en pre-acrobatische rotaties zijn hetzelfde als beschreven in de CoP.

CL (lift):

- Benjamins en pre-junioren: lift tot boven heuphoogte
- Waarde: 0.2



BIJLAGE 1 BIJ TECHNISCH REGLEMENT RITMISCHE GYMNASTIEK

Samenwerking (DC) met materiaal voor duo en trio 2^e divisie

Tweede Divisie

Duo en trio junioren: min. 2xCC; 2xCR; min. 1xC↑↑ OF C↓↓ max. 12

Duo en trio senioren: min. 2xCC; 3xCR; min. 2xC↑↑ OF C↓↓ max. 15

CC:

- Geldt niet voor "fotomoment"
- Zie CoP

CR:

- Samenwerking met verticale of pre-acrobatische rotatie
- Zie CoP

C↑↑:

- Gooien van 2 materialen (1 paar knotsen = 1 materiaal)
- Van de 2 gegooid materialen moet er minimaal 1 door de partner worden gevangen
- Beide materialen moeten minimaal hoog en/of ver gegooid zijn
- Waarde: 0.3
- Waarde kan verhoogd worden als minimaal 1 van de materialen afgegooid wordt met de volgende mogelijke criteria:
 - o Buiten gezichtsveld +0.1
 - o Zonder handen +0.1
 - o Onder het been +0.1

C↓↓:

- Vangen van 2 materialen (1 paar knotsen = 1 materiaal)
- Van de 2 gevangen materialen moet er minimaal 1 door de partner gegooid zijn
- Beide materialen moeten minimaal hoog en/of ver gegooid zijn
- Waarde: 0.3
- De materialen mogen tegelijk of vlak na elkaar worden gevangen (1 seconde verschil)
- Waarde kan verhoogd worden als minimaal 1 van de materialen wordt gevangen met de volgende mogelijke criteria:
 - o Buiten gezichtsveld +0.1
 - o Zonder handen +0.1
 - o Onder het been +0.1

CR en C↑↑/ C↓↓ combineren:

- Mag maximaal 3 keer

CL (lift):

- CL is niet verplicht in de duo-oefening
- Waarde: 0.2

versie 15 februari 2024