

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



FONDÉE EN 1881

2022 – 2024 CODE of POINTS PUNTENCODE



Ritmische Gymnastiek

Goedgekeurd door het FIG Executive Committee
De Engelse versie is de officiële tekst

Vertaling: Jolanda Sap

"Deze vertaling is toegestaan door de FIG. Echter alleen de Engelse, Franse, Russische, Spaanse en Duitse teksten zijn officieel geldig."

INHOUD

DEEL 1 – INDIVIDUELE OEFENINGEN _____ 5

A.	ALGEMEEN INDIVIDUELE OEFENINGEN	5
1.	WEDSTRIJDEN EN PROGRAMMA'S	5
2.	TIJDWAARNEMING	5
3.	JURY SAMENSTELLING : OFFICIËLE KAMPIOENSCHAPPEN EN ANDERE WEDSTRIJDEN	6
4.	BEREKENING EINDCIJFER	8
5.	PROTESTEN	8
6.	JURYVERGADERING	9
7.	VLOER	9
8.	MATERIAAL	10
9.	GEBROKEN MATERIAAL OF MATERIAAL DAT AAN HET PLAFOND BLIJFT HANGEN	12
10.	KLEDING VAN GYMNASTEN	12
11.	EISEN VOOR DE MUZIKALE BEGELEIDING	14
12.	DISCIPLINE VAN DE GYMNASTEN	14
13.	DISCIPLINE VAN DE COACHES	14
14.	AFTREKKEN DOOR HET TIJD-, LIJN- EN VERANTWOORDELIJKE JURYLID	15
B.	MOEILIKHEID (D) INDIVIDUELE OEFENINGEN	16
1.	MOEILIKHEID ALGEMEEN	16
2.	LICHAAMSMOEILIKHEDEN (DB)	17
3.	FUNDAMENTELE EN NIET-FUNDAMENTELE MATERIAALTECHNISCHE GROEPEN	22
4.	DYNAMISCHE ELEMENTEN MET ROTATIE (R)	37
5.	MATERIAALMOEILIKHEDEN (DA) (DIFFICULTY APPARATUS)	52
6.	NIUW ORIGINEEL MATERIAAL ELEMENT	63
7.	CIJFER MOEILIKHEID (D)	63
8.	SPRONGEN	64
9.	TABEL VAN SPRONGMOEILIKHEDEN	69
10.	EVENWICHTEN	78
11.	TABEL VAN EVENWICHTSMOEILIKHEDEN	84
12.	ROTATIES	91
13.	TABEL VAN ROTATIEMOEILIKHEDEN	98
C.	ARTISTIEK (A)	105
1.	BEOORDELING DOOR DE JURYLEDEN VAN HET PANEL ARTISTIEK	105
2.	ARTISTIEKE STRUCTUUR EN UITVOERING: DOELSTELLINGEN VAN DE COMPOSITIE	105
3.	KARAKTER	106
4.	DANSPAS COMBINATIES	107
5.	LICHAAMS EXPRESSIE	108
6.	DYNAMISCHE VERANDERINGEN: MAKEN VAN CONTRASTEN	109
7.	LICHAAMS- EN MATERIAALEFFECTEN	109
8.	GEBRUIK VAN DE RUIMTE	110
9.	EENHEID	110
10.	VERBINDINGEN	110
11.	RITME	111
12.	INDIVIDUELE ARTISTIEKE FOUTEN	112
D.	UITVOERING (E)	114
1.	BEOORDELING DOOR DE JURYLEDEN VAN HET PANEL UITVOERING	114
2.	TECHNISCHE FOUTEN	115
E.	BIJLAGE	119
1.	MATERIAAL PROGRAMMA	119
2.	TECHNISCH PROGRAMMA VOOR JUNIOREN - INDIVIDUELE OEFENINGEN	120
3.	LICHAAMSMOEILIKHEID (DB)	121
4.	DYNAMISCHE ELEMENTEN MET ROTATIE (R)	125
5.	MATERIAALMOEILIKHEID (DA)	126
6.	CIJFER MOEILIKHEID (D):	129
8.	ARTISTRY EN EXECUTION	129
9.	TECHNISCHE FOUTEN:TOUW	130



DEEL 1

INDIVIDUELE OEFENINGEN

DEEL 1 – INDIVIDUELE OEFENINGEN

A. ALGEMEEN

INDIVIDUELE OEFENINGEN

Normen die geldig zijn voor individuele oefeningen

NB: In dit document betreft de geslachtsaanduiding van een fysieke persoon alle mogelijke geslachten (genders), tenzij er een specifieke uitzondering geldt.

1. WEDSTRIJDEN EN PROGRAMMA'S

1.1 Officiële Kampioenschappen van de Ritmische Gymnastiek en wedstrijdprogramma's:

Individuele-, Groep- en Team Wedstrijden.

Individuele Wedstrijden:

- Kwalificatiewedstrijd voor All-Around finale, Teamranking, Onderdeelfinales
- All-Aroundfinale - 4 materialen
- Onderdeelfinales - 4 materialen

Teamranking: Teamranking wordt verkregen door de 8 beste cijfers op te tellen van de individuele gymnasten van het team plus de 2 oefeningen van de groep.

Het FIG Materiaalprogramma voor het lopende jaar bepaalt de materialen voor iedere oefening (Zie bijlage).

Voor meer details betreffende de officiële FIG-wedstrijden zie het Technische Reglement (Technical Regulations, Sec.1 en Sec.3).

1.2 Programma voor individuele gymnasten

1.2.1 Het programma voor Senior en Junior individuele gymnasten bestaat over het algemeen uit 4 oefeningen

(zie het FIG Materiaalprogramma voor senioren en junioren in de bijlage):

- Hoepel
- Bal
- Knotsen
- Lint

1.2.2 Elke oefening duurt minimaal 1'15" en maximaal 1'30"

2. TIJDWAARNEMING

2.1 De stopwatch start wanneer de individuele gymnaste begint te bewegen en stopt wanneer de individuele gymnaste totaal bewegingsloos is.

2.2 Een korte muzikale introductie, niet langer dan 4 seconden, zonder lichaams- en/of materiaalbeweging wordt toegestaan.

2.3 Tijdwaarneming van alle oefeningen (start van oefening, duur van de oefening) wordt gedaan in eenheden van een volle seconde.

Aftrek door het Tijd Jurylid: 0.05 punt voor elke seconde meer of minder, geteld in eenheden van volle seconden. Voorbeeld: 1'30.72 = geen aftrek; 1'31 = aftrek -0.05

3. JURY SAMENSTELLING : OFFICIËLE KAMPIOENSCHAPPEN EN ANDERE WEDSTRIJDEN

3.1. Superior Jury: Zie Technische Reglement, Sect.1 en Sect.3

3.2. Individuele Jury Panels:

3.2.1. Voor officiële FIG-wedstrijden, Wereldkampioenschappen en Olympische Spelen, bestaat iedere Jury uit **3** groepen van juryleden: **D** - Panel (**Difficulty, Moeilijkheid**), **A** - Panel (**Artistry, Artistiek**) en **E** - Panel (**Execution, Uitvoering**).

3.2.2. De Difficulty, Artistry en Execution juryleden worden geloot en aangewezen door de Technische Commissie van de FIG in overeenstemming met de Technische Regels en Jury Regels van de FIG

3.3. Samenstelling van de Jury Panels

3.3.1. Jury Panel Moeilijkheid (D): 4 juryleden, verdeeld in 2 subgroepen:

- Subgroep 1 (D): 2 juryleden (**DB1, DB2**) werken onafhankelijk van elkaar en geven 1 **DB** cijfer
- Subgroep 2 (D): 2 juryleden (**DA1, DA2**) werken onafhankelijk van elkaar en geven 1 **DA** cijfer

3.3.2. Jury Panel Artistiek (A): 4 juryleden (**A1, A2, A3, A4**)

3.3.3. Jury Panel Uitvoering (E): 4 juryleden (**E1, E2, E3, E4**)

3.4. Taken van het D-Panel

3.4.1. De eerste subgroep (DB) schrijft de inhoud van de oefening op in symbolen, beoordeelt het aantal en de technische waarde van de lichaamsmoeilijkheden (**DB**), het aantal en de technische waarde van de dynamische elementen met rotatie (**R**) en de aanwezigheid van **W**. Zij beoordelen de hele oefening onafhankelijk van elkaar, zonder overleg en geven vervolgens één gezamenlijke **DB** cijfer.

3.4.2. De tweede subgroep (DA) schrijft de inhoud van de oefening op in symbolen, beoordeelt het aantal en de technische waarde van de Moeilijkheden met Materiaal (**DA**) en de aanwezigheid van elementen uit de vereiste Fundamentele Materiaaltechnieken. Zij beoordelen de hele oefening onafhankelijk van elkaar, zonder overleg en geven vervolgens één gezamenlijk **DA** cijfer.

3.4.3. Jurydocumentatie: Aan het eind van de rotatie/wedstrijd is het mogelijk dat het hoofd van de Superior Jury de beschreven inhoud van de oefeningen in symbolen opvraagt en wil inzien. Hierbij dient het nummer en de naam van de gymnaste, alsmede het land en materiaal te zijn aangegeven .

3.4.4. Eindcijfer D: de som van de **DB** en **DA** cijfers.

3.5. Taken van het A-Panel

3.5.1. 4 juryleden (**A1, A2, A3, A4**) beoordelen de artistieke fouten door aftrek, bepalen de totale aftrek onafhankelijk van elkaar en zonder met de andere juryleden te overleggen; het hoogste en het laagste cijfer vallen af en de 2 overgebleven cijfers worden gemiddeld om tot het uiteindelijke **A**-cijfer te komen.

3.5.2. Eindcijfer A: de som van de artistieke aftrekken wordt afgetrokken van **10.00 punten**.

3.6. Taken van het E-Panel

3.6.1. 4 juryleden (**E1, E2, E3, E4**) beoordelen de technische fouten door aftrek, bepalen de totale aftrek onafhankelijk van elkaar en zonder met de andere juryleden te overleggen; het hoogste en de laagste cijfer vallen af en de 2 overgebleven cijfers worden gemiddeld om tot het uiteindelijke **E**-cijfer te komen.

3.6.2. Eindcijfer E: de som van de technische aftrekken wordt afgetrokken van de **10.00 punten**.

3.7. Taken van de Tijd- en Lijn juryleden

Tijd- en Lijn Juryleden worden geloot onder de gebrevetteerde juryleden

3.7.1 Tijd Juryleden (1 of 2) moeten:

- De duur van de oefening controleren
- Tijdsovertredingen controleren en het tekort en teveel aan seconden noteren of invoeren in de computer
- De tijdsduur van de oefening en het teveel of tekort aan seconden aangeven aan het hoofd van de jury.
- Wanneer de gymnaste haar materiaal verliest aan het eind van de oefening en niet terugkomt op de vloer omdat haar muziek gestopt is, registreert het Tijd Jurylid het moment dat de gymnaste haar materiaal oppakt als het laatste moment.

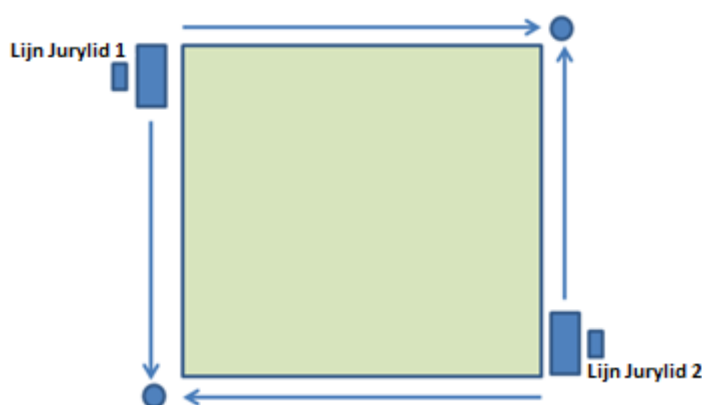
3.7.2 Lijn Juryleden (2) moeten:

- Vaststellen of de grens van de officiële vloer wordt overschreden door het materiaal, door de gymnaste met één of twee voeten, of elk deel van het lichaam, of dat het materiaal de vloer volledig verlaat
- Vlag opsteken voor ieder materiaal en/ of lichaam(sdeel) dat de vloer overschrijdt of verlaat
- Vlag opsteken wanneer de gymnaste verandert van officiële vloer of de vloer verlaat tijdens de oefening
- Opschrijven en indienen van de overtreding en aan het hoofd van de jury geven.

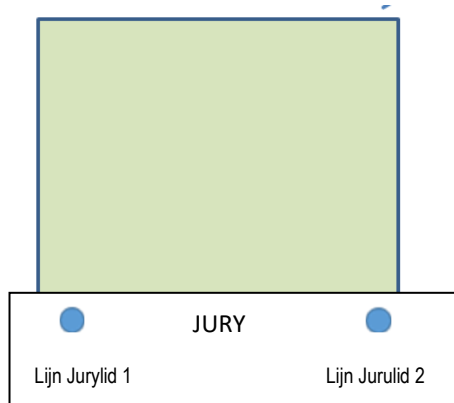
Op verzoek van de Superior Jury: wanneer de coach twijfelt aan de aftrek voor Tijd en/of Lijn aftrek(ken), moet zij een verzoek indienen bij de "Verantwoordelijke Jury" om het te herzien.

3.8 Positie van de Lijn Juryleden

Voorbeeld 1: Lijn Juryleden zitten in tegenovergelegen hoeken en zijn verantwoordelijk voor de 2 lijnen en de hoek aan hun rechter kant.



Voorbeeld 2: De Lijn juryleden zitten aan de jurytafel en observeren de lijnen op een monitor indien er gebruik wordt gemaakt van een videocamera.



3.9 Taken van de Secretaris

De secretarissen moeten kennis hebben van de “Code of Points” en een computer; zij worden over het algemeen aangewezen door het organisatiecomité. Onder de supervisie van het hoofd van de Superior Jury zijn zij verantwoordelijk voor het juist ingeven van scores in de computers, de correcte startvolgorde van teams en gymnasten, het bedienen van de groene en rode lichtjes en het controleren en invoeren van het correcte eindcijfer op het scherm.

3.10 Taken van het ‘Verantwoordelijke Jurylid’

Alle aftrekken uit de tabel (#17) zullen worden gecontroleerd en gegeven door het Verantwoordelijke Jurylid: het hoofd van de Superior Jury, de afgevaardigde van de Technische Commissie of het hoofd van de jury

Voor alle andere details betreffende jury, hun structuur of taken, zie Technisch Reglement, Sectie 1, Reg. 7 en “Juryleden” Regels (Judges Rules)

4. BEREKENING EINDCIJFER

De regels voor het bepalen van het eindcijfer zijn voor alle wedstrijdvormen hetzelfde.
(*Individuele kwalificaties, All-around, onderdeelfinales*).

Het eindcijfer van een oefening komt tot stand door optelling van het D cijfer, A cijfer en E cijfer. Eventuele extra aftrek wordt van dit eindcijfer afgetrokken.

5. PROTESTEN

(Zie Technisch Reglement, Sect. 1, Art. 8.4 Protesten tegen het cijfer).

6. JURYVERGADERING

- Voor ieder officieel FIG kampioenschap, zal de Technische Commissie een vergadering organiseren om de deelnemende juryleden te informeren over de jury organisatie.
- Voor alle andere kampioenschappen of toernooien kan het Organisatie Comité een dergelijke vergadering organiseren.
- Alle juryleden zijn verplicht om aanwezig te zijn op de juryinstructie en/of vergadering, tijdens de hele duur van de wedstrijd, en de prijsuitreikingen aan het eind van de wedstrijd.

Voor meer details over juryleden en jurers van wedstrijden, zie het Technisch Reglement (Sec.1, Reg.7, Sec.3, Algemeen Judges' Rules en Specifiek Judges' Rules).

7. VLOER

7.1. De officiële vloer van 13 x 13 m (**buitenkant van de lijn**) is verplicht. De werkvloer moet voldoen aan de FIG standaard (zie Technisch Reglement Sec.1).

7.2. Ieder deel van het lichaam of materiaal dat buiten de officiële vloer de grond raakt wordt bestraft:

Aftrek door het Lijn Jurylid: 0.30 punt iedere keer voor de gymnaste of het materiaal

7.3. De gymnaste die of het materiaal dat de officiële vloer verlaat wordt bestraft:

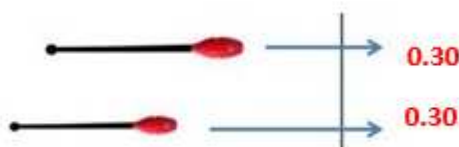
Aftrek door het Lijn Jurylid: 0.30 punt voor de gymnaste buiten de vloer

Aftrek door het Lijn Jurylid: 0.30 punt voor het materiaal buiten de vloer

7.4. Verlies van materiaal buiten de vloer:

7.4.1. **Verlies** van beide knotsen **na elkaar** buiten de officiële vloer:

Aftrek door het Lijn Jurylid: 0.30 punt voor de eerste knots + 0.30 punt voor de volgende knots



7.4.2. **Gelijktijdig verlies** van twee materialen op **hetzelfde moment** buiten **dezelfde lijn**: twee knotsen vallen samen op hetzelfde moment buiten de vloer bij dezelfde lijn/ twee knotsen zijn in elkaar geklikt en verlaten de officiële vloer op hetzelfde moment:.

Aftrek door het Lijn Jurylid: 0.30 punt eenmalig, als één materiaal



7.4.3. **Gelijktijdig verlies** van twee materialen op **hetzelfde moment** buiten **twee verschillende lijnen**:

Twee knotsen vallen samen op hetzelfde moment, buiten twee verschillende lijnen.

Aftrek door het Lijn Jurylid : 0.30 + 0.30 punt

7.5. De gymnaste wordt niet bestraft in de volgende gevallen; echter, aftrek vindt plaats zoals beschreven in punten # 7.2-7.4:

- Materiaal en/of gymnaste raakt de lijn
- Materiaal buiten de officiële vloer zonder de grond te raken
- Materiaal valt aan het eind van de laatste beweging van de oefening
- Materiaal verlaat de officiële vloer na het eind van de oefening en het einde van de muziek
- Onbruikbaar materiaal wordt buiten de officiële vloer gelegd
- Gebroken materiaal wordt buiten de officiële vloer gelegd.
- Materiaal dat blijft hangen aan het plafond (balken, lichten, scorebord, etc.)

7.6. Iedere oefening moet in zijn geheel worden uitgevoerd op de officiële vloer:

- 7.6.1.** Wanneer een gymnaste de oefening beëindigt buiten de officiële vloer zal de aftrek worden gegeven volgens # 7.3.
- 7.6.2.** Iedere moeilijkheid die begonnen wordt buiten de officiële vloer kan niet beoordeeld worden (tijdens of aan het eind van de oefening).
- 7.6.3.** Wanneer de moeilijkheid begonnen wordt binnen de officiële vloer en eindigt buiten de officiële vloer wordt de moeilijkheid wel beoordeeld.

8. MATERIAAL

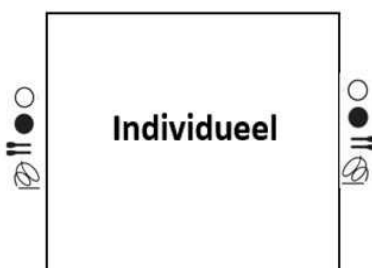
8.1. Normen – Controle

- 8.1.1.** Normen en kenmerken van elk materiaal staan vermeld in de *FIG Materiaal Normen*.
- 8.1.2.** Elk materiaal gebruikt door de gymnaste moet zowel het firma logo bevatten als het logo "FIG approved" op specifieke plaatsen van elk materiaal (Hoepel, Bal, Knotsen, Lint). Een gymnaste zonder goedgekeurd materiaal mag niet deelnemen.
- 8.1.3.** Op verzoek van de Superior Jury, kan ieder materiaal gecontroleerd worden voordat de gymnaste de wedstrijdhal betreedt of aan het eind van een oefening en/of na een willekeurige loting door de materiaalcontrole

8.2. Reservemateriaal: Plaatsing rondom de vloer

- 8.2.1.** Reservemateriaal rond de officiële vloer is toegestaan (volgens het Materiaal programma van elk jaar).
- 8.2.2.** Het Organisatiecomité moet een set van identieke materialen neerleggen (de complete set van materialen die door de individuen of de groepen gebruikt worden voor die wedstrijd) langs twee zijden van de officiële vloer om door een gymnaste te gebruiken.

De lijn direct voor de juryleden wordt open gelaten en ook de lijn van de officiële vloer, waar de gymnasten de vloer betreden. Materiaal moet naast elkaar worden neergelegd.



Voorbeeld:

- 8.2.3. Wanneer gedurende de oefening het materiaal valt en de officiële vloer **verlaat**, is het gebruik van reservemateriaal toegestaan.

Aftrek door het Lijn Jurylid: 0.30 punt voor het materiaal dat de vloer verlaat

- 8.2.4. De gymnaste mag alleen het reservemateriaal gebruiken dat om de wedstrijdvloer geplaatst is voorafgaande aan de oefening.

Aftrek: 0.50 punt voor gebruik materiaal dat niet van te voren is neergelegd

- 8.2.5. Een gymnaste mag het maximale aantal reservematerialen gebruiken dat rondom de vloer ligt met alle aftrekken die daarvoor nodig zijn

Voorbeeld: Twee hoepels zijn neergelegd door het Organisatiecomité zoals bovenstaand plaatje: Een gymnaste mag beide gebruiken wanneer dat nodig is in 1 oefening.

Aftrek: 0.50 punt wanneer de gymnaste haar eigen materiaal weer gebruikt nadat het reservemateriaal dat rond de officiële vloer ligt al gebruikt is.

- 8.2.6. Wanneer **het materiaal valt gedurende de oefening, maar de wedstrijdvloer niet verlaat**, is het gebruik van reservemateriaal niet toegestaan; de gymnaste moet haar eigen materiaal van binnen de officiële vloer gebruiken.

Aftrek: 0.50 voor niet toegestaan gebruik van reservemateriaal

- 8.2.7. Het materiaal valt en verlaat de vloer en **komt vanzelf weer terug naar de officiële wedstrijdvloer**

Aftrek door het Lijn Jurylid 0.30 punt voor materiaal dat **de wedstrijdvloer verlaat**

Aftrek: 0.30 punt wanneer de gymnaste, nadat ze het reservemateriaal heeft genomen, haar eigen vanzelf teruggekeerde materiaal niet van de officiële wedstrijdvloer verwijderd heeft.

- 8.2.8. Wanneer **het materiaal valt en de vloer verlaat**, vervolgens wordt teruggegeven aan de gymnaste door een coach of elk ander persoon:

Aftrek: 0.50 punt voor niet toegestane teruggave van het materiaal

8.3. Onbruikbaar materiaal (VB: knopen in het lint)

- 8.3.1. Voor de start van de oefening, wanneer een gymnaste merkt dat haar materiaal onbruikbaar is (**Voorbeeld:** knopen in het lint) mag zij reservemateriaal gebruiken van het neergelegde materiaal zonder de wedstrijd te vertragen.

Geen Aftrek voor gebruik van reservemateriaal

- 8.3.2. Voor de start van de oefening, wanneer een gymnaste merkt dat haar materiaal onbruikbaar is (**Voorbeeld:** knopen in de lint) en ze besluit de knopen eruit te halen of ze pakt reservemateriaal met vertraging van de wedstrijd:

Aftrek: 0.50 punt voor te lange voorbereiding met vertraging van de wedstrijd

- 8.3.3. Gedurende de oefening wordt het materiaal onbruikbaar: gebruik van reserveateriaal is toegestaan

Geen Aftrek voor gebruik reservemateriaal

- 8.3.4. Wanneer het reservemateriaal breekt gedurende de oefening moet de gymnaste de oefening stoppen. Na toestemming van het Verantwoordelijke Jurylid mag de gymnaste haar oefening herhalen aan het eind van de rotatie of volgens de beslissing van het Verantwoordelijk Jurylid.

9. GEBROKEN MATERIAAL OF MATERIAAL DAT AAN HET PLAFOND BLIJFT HANGEN

- 9.1. De gymnaste wordt niet bestraft voor gebroken materiaal en wordt alleen bestraft voor de hieruit volgende technische fouten.
- 9.2. Wanneer het materiaal breekt gedurende een oefening zal de gymnaste niet toegestaan worden om de oefening opnieuw te beginnen.
- 9.3. In dit geval kan de gymnaste:
- De oefening stoppen
 - Het gebroken materiaal buiten de officiële wedstrijdvloer leggen (**geen aftrek**) en de oefening vervolgen met een reservemateriaal.
- 9.4. Een gymnaste zal niet worden bestraft voor materiaal dat aan het plafond blijft hangen en wordt alleen bestraft voor de hieruit volgende technische fouten.
- 9.5. Wanneer het materiaal blijft hangen aan het plafond gedurende een oefening mag de gymnaste niet de oefening opnieuw starten.
- In dit geval kan de gymnaste:
- De oefening stoppen
 - Reservemateriaal pakken (**geen aftrek**) en de oefening voortzetten
- 9.6. Wanneer de gymnaste **de oefening stopt** vanwege gebroken materiaal of materiaal dat aan het plafond is blijven hangen wordt de oefening beoordeeld op de volgende manier:
- Moeilijkheden die al correct uitgevoerd zijn worden opgeteld.
 - Artistiek geeft 0.00 punten
 - Uitvoering geeft 0.00 punten
- 9.7. Wanneer de gymnaste **de oefening stopt** vanwege gebroken materiaal of materiaal dat aan het plafond blijft hangen **aan het eind van de oefening (laatste beweging)** zal de oefening als volgt beoordeeld worden:
- Moeilijkheden die al correct uitgevoerd zijn worden opgeteld
 - Artistiek geeft de aftrekken
 - Uitvoering geeft alle aftrekken gedurende de oefening genoteerd, inclusief “verlies van materiaal (geen contact) aan het eind van de oefening”.

10. KLEDING VAN GYMNASTEN

10.1. Eisen voor gymnastiekpakjes

- Een correct gymnastiekpakje moet van ondoorzichtig materiaal zijn, daarom moeten pakjes met kant gevoerd zijn (van de romp tot de borst). Bekkengebied (met of zonder rokje) moet bedekt zijn met ondoorzichtig materiaal tot aan de heupen; een klein kanten stukje of doorschijnende stof voor de verbinding/ decoratie wordt toegestaan.
- De stijl van de neklijn van de voor- en achterkant van het pakje is vrij
- Pakjes kunnen met of zonder mouwen zijn: pakjes met smalle bandjes zijn ook toegestaan
- De pakjes mogen niet te hoog uitgesneden zijn: ondergoed gedragen onder het pakje mag niet zichtbaar zijn en onder het pakje uitsteken.
- Het pakje moet strak tegen het lichaam zitten zodat de juryleden de correcte positie/houding van alle lichaamsdelen kunnen beoordelen.
- Het pakje moet uit één stuk zijn. Het is niet toegestaan om een pakje te dragen met apart toegevoegde “sokken”, “handschoenen”, decoratieve beenwarmers, riem, etc.

10.1.1. Het is toegestaan om te dragen:

- Lange kousen(legging) over of onder het gymnastiekpakje
- Een pakje op volle lengte, uit één stuk, op de voorwaarde dat het goed aansluit.
- De lengte en kleuren van de stof aan de benen moet aan beide zijden gelijk zijn (de harlekijn look is niet toegestaan), alleen de snit (decoraties) mag verschillend zijn.
- Een rokje dat niet verder dan over het bekken valt over het pakje, de legging of het hele pak
- De stijl van het rokje (snit of decoraties) is vrij, maar het idee van een Ballet "tutu" is niet toegestaan
- Gymnasten kunnen hun oefeningen doen met blote voeten of op teentjes

NB: geen aftrek door het Verantwoordelijke Jurylid, wanneer de teentjes tijdens de oefeningen ongewild uitgaan.

10.1.2. Decoratieve toevoegingen of details op het pakje zijn toegestaan:

- Decoratieve details mogen niet de veiligheid van de gymnaste in gevaar brengen. Het is niet toegestaan om de pakjes te voorzien van lichtjes (LED)
- Ontwerpen van pakjes met woorden of symbolen zijn toegestaan mits het aan de ethische standaard voldoet en gebaseerd is op de RG COP

10.1.3. Ieder gymnastiekpakje wordt gecontroleerd voordat de gymnaste de wedstrijdhal betreedt. Wanneer het wedstrijdpakje niet voldoet aan de eisen:

Aftrek: 0.30 punt wanneer aan deze regel niet wordt voldaan

10.2. Het is verboden om grote en bungelende sieraden te dragen die de veiligheid van de gymnaste in gevaar brengen. Piercings zijn niet toegestaan.

Aftrek: 0.30 punt wanneer aan deze regel niet wordt voldaan

10.3. De haarstijl moet netjes en compact zijn. Decoratieve details zijn toegestaan, maar zij mogen niet te groot zijn en de veiligheid van de gymnaste in gevaar brengen. Haardecoraties moeten dichtbij het knotje of het haar zijn.

Aftrek: 0.30 punt wanneer aan deze regel niet wordt voldaan

10.4. Make-up moet helder en licht zijn (overdreven, theatrale maskers/make-up is niet toegestaan).

Aftrek: 0.30 punt wanneer aan deze regel niet wordt voldaan

10.5. Embleem of reclame moet volgens de officiële normen van het evenement zijn.

Aftrek: 0.30 punt wanneer aan deze regel niet wordt voldaan

10.6. Bandages of ondersteunende delen moeten van huidskleur zijn en mogen niet van een andere kleur zijn.

Aftrek: 0.30 punt wanneer aan deze regel niet wordt voldaan

11. EISEN VOOR DE MUZIKALE BEGELEIDING

- 11.1. Een geluidssignaal mag aan de muziek voorafgaan
- 11.2. Ieder muziekstuk moet op een aparte, van hoge kwaliteit zijnde CD of USB zijn opgenomen of ge-upload worden op het internet volgens de aanwijzingen (Directives) en het werkplan van de officiële kampioenschappen en de FIG-wedstrijden. Wanneer de organisatie vraagt de muziek te uploaden mogen de deelnemende landen in de wedstrijd altijd gebruik maken van de CD/USB, wanneer zij dat willen.
- De volgende informatie moet op de CD of USB-bestand geschreven worden:
- Land (de 3 hoofdletters die gebruikt worden door de FIG om het land van de gymnaste aan te geven)
 - Materiaal in symbool of tekst
 - Elke muziek moet op een aparte CD/USB worden aangeleverd, inclusief alle betreffende informatie.
- 11.3. In het geval dat de muziek niet correct wordt afgespeeld (verkeerde muziek, muziek verstoord, of onderbroken, etc.) is het de verantwoordelijkheid van de gymnaste om de oefening te stoppen zodra de gymnaste merkt dat de muziek niet correct is. Na toestemming van het Verantwoordelijke jurylid kan de gymnaste de wedstrijdvloer verlaten en terugkeren en opnieuw starten met de juiste muziek, wanneer ze weer opgeroepen wordt. Een protest voor incorrecte muziek na het voltooiën van de oefening wordt niet geaccepteerd.

12. DISCIPLINE VAN DE GYMNASTEN

- 12.1. De gymnaste mag zich alleen presenteren op de wedstrijdvloer wanneer zij opgeroepen wordt door de wedstrijdspeaker of wanneer het groene licht brandt.
- Aftrek:** 0.50 punt voor te vroeg (voor de oproep) of te laat verschijnen van de gymnaste op de wedstrijdvloer. De Superior Jury controleert de oorzaak van de vertraging (door een fout van de organisatie of discipline van de gymnaste)
- 12.2. Het is niet toegestaan om in de wedstrijdhal de warming-up te doen
- Aftrek:** 0.50 punt wanneer aan deze regel niet wordt voldaan
- 12.3. Voor het presenteren met het verkeerde materiaal volgens de startvolgorde, geldt het volgende:
De gymnaste zal worden gevraagd de vloer te verlaten en bij haar volgende beurt te starten met het goede/volgende materiaal
Ze zal de oefening met het gemiste materiaal doen aan het einde van de ronde en hiervoor aftrek krijgen. **Aftrek** : 0.50 voor die oefening
- 12.4. Wanneer de gymnaste stopt door een blessure of een onvoorziene omstandigheid tijdens de uitvoering, zal de oefening beoordeeld worden zoals bij het stoppen bij "gebroken materiaal" (#9.6-9.7)
- 12.5. Een gymnaste mag een oefening alleen opnieuw starten in het geval van "force majeure", een fout van de organisatie en bevestigd door het Verantwoordelijke Jurylid. **Voorbeeld:** elektriciteitsstoring, geluidsinstallatie fout, etc.

13. DISCIPLINE VAN DE COACHES

Gedurende de actuele uitvoering van de oefening mag de coach van de gymnaste (of ieder ander lid van de delegatie) op geen enkele manier communiceren met de gymnaste, de muzikant, of de juryleden

Aftrek: 0.50 punt wanneer aan deze regel niet wordt voldaan

14. AFTREKKEN DOOR HET TIJD-, LIJN- EN VERANTWOORDELIJKE JURYLID VOOR INDIVIDUELE OEFENINGEN




Het totaal van deze aftrekken wordt afgetrokken van het eindcijfer

Aftrek door het Tijd Jurylid		
1	Voor iedere seconde teveel (te lang) of te weinig (te kort) (gerekend in volle seconde-eenheden) op de tijd van de oefening	0.05
Aftrek door het Lijn Jurylid		
1	Voor ieder deel van het lichaam of materiaal dat de grond raakt buiten de officiële wedstrijdvloer	0.30
2	Voor de gymnaste of het materiaal dat de officiële wedstrijdvloer verlaat	0.30
3	Wanneer de gymnaste de oefening eindigt buiten de officiële wedstrijdvloer	0.30
Aftrek door het Verantwoordelijke Jurylid		
1	Voor gebruik van materiaal dat niet van tevoren is neergelegd	0.50
2	Voor niet toegestaan gebruik van reservemateriaal (het oorspronkelijke materiaal ligt op de officiële wedstrijdvloer)	0.50
3	Na het nemen van reservemateriaal, komt het oorspronkelijke materiaal van de gymnaste terug op de wedstrijdvloer, en de gymnaste haalt dit niet weg.	0.30
4	Voor gebruik van materiaal, dat wordt aangereikt: is niet toegestaan	0.50
5	Voor zeer lange voorbereiding van de oefening, waardoor de wedstrijd wordt vertraagd	0.50
6	Kleding van de gymnaste voldoet niet aan de regels	0.30
7	Voor niet toegestane sieraden of piercings	0.30
8	Voor haarstijl die niet aan de officiële normen voldoet	0.30
9	Voor make-up die niet aan de officiële normen voldoet	0.30
10	Voor embleem of reclame die niet aan de officiële normen voldoet	0.30
11	Bandages of ondersteunende materialen die niet voldoen aan de regels	0.30
12	Voor te vroege of te late presentatie op de vloer	0.50
13	Voor gymnaste, die de warming up doet in de wedstrijdhal	0.50
14	Verkeerde materiaal gekozen volgens de startvolgorde; aftrek wordt eenmalig afgetrokken van het eindcijfer van de oefening die in de verkeerde volgorde gedaan werd	0.50
15	Voor de coach die op enige wijze commuiceert met de gymnaste of de juryleden.	0.50

1. MOEILIKHEID ALGEMEEN


- 1.1.** Een gymnaste moet alleen die elementen doen die ze veilig kan uitvoeren met een hoge graad van esthetiek en technische bekwaamheid. Erg matig uitgevoerde elementen zullen niet worden erkend door de Moeilijkheid (D) jury en worden bestraft door de Uitvoering (E) jury.
- 1.2.** Een element dat niet in de moeilijkheidstabel staat wordt niet erkend door de D-jury en heeft geen waarde.
- 1.3.** Er zijn twee componenten van Moeilijkheid:
- Lichaamsmoeilijkheid (DB), inclusief R
 - Materiaalmoeilijkheid (DA)

1.4. Eisen voor Moeilijkheid

Componenten Moeilijkheid	
Lichaamsmoeilijkheid (DB) verbonden met materiaaltechnische elementen	Materiaalmoeilijkheid (DA)
hoogste 9 tellen	
Speciale Eisen	
Lichaamsmoeilijkheidsgroepen: Sprongen  minimaal 1 Evenwichten  minimaal 1 Rotaties  minimaal 1	Totale lichaamswel: W minimaal 2
Dynamische Elementen met Rotatie - R maximaal 5 (in volgorde van uitvoeren)	
minimaal 1 maximaal 20 (in volgorde van uitvoeren)	

- 1.5.** De juryleden Moeilijkheid herkennen en registreren moeilijkheden in de volgorde van uitvoeren onafhankelijk of ze geldig zijn of niet:
- De eerste subgroep D- juryleden (DB): beoordeelt het aantal en de waarde van DB elementen; beoordeelt het aantal en de waarde van R, erkent of de W uitgevoerd zijn tijdens de oefening. De juryleden noteren alle elementen in symbolen.
 - De tweede subgroep D-juryleden (DA): beoordeelt het aantal en de waarde van DA elementen en de aanwezigheid van elementen uit de vereiste fundamentele materiaaltechnieken. Juryleden noteren de elementen in symbolen.
- 1.6.** Aftrekken voor het ontbreken van het minimum aantal vereiste moeilijkheden of het niet voldoen aan de speciale eisen worden alleen toegepast als er helemaal geen poging is gedaan om het moeilijkheidselement te doen.
- 1.7.** De volgorde van de moeilijkheden is niet gelimiteerd maar de verdeling van de moeilijkheden dient te voldoen aan het choreografisch principe dat de moeilijkheden goed verdeeld moeten worden met logische verbindingselementen in harmonie met het karakter van de muziek.

2. LICHAAMSMOEILIKHEDEN (DB)

2.1. Definitie: DB elementen zijn Sprong, Evenwicht en Rotatie elementen uit de tabellen Moeilijkheid (# 9, 11. 13) in de Code of Points ().

2.1.1. In het geval dat er een verschil is tussen de tekstuele beschrijving van de **DB** en het tekeningetje (plaatje) in de **DB**-tabellen, geldt de tekst.




2.1.2. Procedure voor een nieuwe **DB**:

- Coaches worden aangespoord om nieuwe **DB** in te dienen, die nog niet gedaan zijn of die nog niet in de **DB**-tabellen staan
- Een nieuwe **DB** moet officieel worden ingediend bij de FIG RG Technische Commissie (**TC**) via de het FIG kantoor, door de Nationale federatie (bond) via elektronische mail of post
- Het verzoek voor goedkeuring/beoordeling van het element moet begeleid worden door een beschrijvende tekst in het Engels, met tekeningen van het element en een video
- De nieuwe **DB** zal beoordeeld worden door het TC op de volgende vergadering na het indienen van het verzoek
- Wanneer goedgekeurd door het TC, zal de nieuwe **DB** gepubliceerd worden in een "Newsletter" (nieuwsbrief).
- Soms wordt het element niet goedgekeurd door de TC.
- Het besluit wordt zo snel mogelijk gecommuniceerd in een schrijven aan de betreffende federatie (bond)
- Een goedgekeurde **DB** mag internationaal voor het eerst gedaan worden op een officiële FIG Groep 1, 2, of 3 wedstrijd
- Goedgekeurde **nieuwe lichaamsmoeilijkheden** zullen toegevoegd worden aan de **DB** tabellen na de volgende Wereldkampioenschappen/Olympische Spelen

2.2. Eisen:

2.2.1. Hoogste 9 moeilijkheden in de oefening worden geteld.

2.2.2. Minstens één uit elke groep van lichaamsmoeilijkheden:

- Sprongen 
- Evenwichten 
- Rotaties 

2.2.3. Een oefening met minder dan **3 uitgevoerde DB** (# 2.2.2) zal worden bestraft: **0.30 voor elke ontbrekende lichaamsgroep.**

2.2.4. Elke **DB** wordt één keer geteld. Wanneer de **DB** wordt herhaald is de moeilijkheid niet geldig (**geen aftrek**)

2.2.5. Het is mogelijk om 2 of meer identieke (zelfde vorm) sprongen of pirouettes in **serie** uit te voeren:

- **elke** sprong of pirouet in de serie wordt apart beoordeeld
- **elke** sprong of pirouet in de serie telt als 1 sprong- of pirouet moeilijkheid

Uitleg	
Zelfde vormen	Elementen worden gezien als <u>dezelfde</u> als ze in hetzelfde vakje zijn ondergebracht in de moeilijkheid tabellen
Verschillende vormen	Elementen worden gezien als <u>verschillend</u> als ze in <u>verschillende</u> vakjes van de moeilijkheid tabellen zijn ondergebracht, inclusief elementen in dezelfde familie, maar in verschillende vakjes

2.3. Waarde: DB zijn geldig wanneer ze uitgevoerd worden volgens de technische eisen uit de moeilijkheid tabellen (# 9, 11, 13).

Beoordeling van **DB** wordt gedaan aan de hand van de zichtbare lichaamsvormen: om geldig te zijn moet de **DB** worden uitgevoerd met **een gefixeerde en duidelijke vorm**, dat betekent: *het lichaam, de benen en alle bijbehorende lichaamsdelen moeten in de correcte houding zijn om de geldige DB vorm te herkennen.*

VB:

- 180° spagaat houding;
- Aanraking van het been (ieder deel) voor moeilijkheden met achteroverbuigen van de romp;
- Gesloten ring-houding;
- Herte-houding,
- etc.

2.3.1. Wanneer de vorm herkenbaar is met een **kleine afwijking** van 10° of minder van een of meer lichaamsdelen, is de **DB** geldig met een uitvoeringsfout

Aftrek: 0.10 voor een kleine afwijking voor elk incorrect lichaamsdeel

2.3.2. Wanneer de vorm herkenbaar is met een **medium afwijking** van 11-20° van een of meer lichaamsdelen is de **DB** geldig met een uitvoeringsfout

Aftrek: 0.30 voor een medium afwijking voor elk incorrect lichaamsdeel

2.3.3. Wanneer de vorm niet voldoende herkenbaar is met een **grote afwijking** van meer dan 20° van één of meer lichaamsdelen, is de **DB NIET** geldig en wordt er een uitvoeringsaftrek gegeven. **Aftrek:** 0.50 voor elk incorrect lichaamsdeel.

2.3.4. Uitzondering: Criterium “achteroverbuigen van de romp” tijdens sprongen uitgevoerd met een grote afwijking zal een uitvoeringsaftrek krijgen, maar de basiswaarde van de sprong kan geldig zijn, wanneer deze sprong in de tabel voorkomt zonder “achteroverbuigen”, uiteraard uitgevoerd met de basis karakteristieken.

Uitleg	
<i>Hoe kunnen de juryleden het verschil begrijpen tussen 10° afwijking en 11° afwijking?</i>	<i>De hoeken zijn slechts een indicatie. Juryleden zullen leren denken in termen van kleine, middelmatige en grote aftrekken</i>

2.4. DB moet uitgevoerd worden met minimaal 1 **materiaalelement uit de fundamentele materiaaltechnieken** behorend bij dat materiaal en/of uit de niet-fundamentele materiaaltechnieken.

2.4.1. DB is in verbinding met een materiaaltechnisch element (fundamenteel en/of niet-fundamenteel) wanneer het materiaaltechnische element **uitgevoerd wordt aan het begin, tijdens, of tegen het eind van de DB.**

2.4.2. Een geïsoleerde DB onder de vlucht van een hoge gooi of “Boomerang” is geldig als:

- Een geïsoleerde **DB** onder de vlucht van een hoge gooi of “Boomerang” van het materiaal is geldig in de oefening op voorwaarde dat de DB uitgevoerd wordt volgens de basiskenmerken die nodig zijn om de DB geldig te doen zijn.
- Een geïsoleerde **DB** “onder de vlucht” is een type behandeling van het materiaal: daarom mag dat slechts één keer worden uitgevoerd in iedere oefening, ongeacht het type van gooien/boomerang
- Een geïsoleerde **DB** uitgevoerd onder een kleine gooi is NIET geldig.

- Wanneer een geïsoleerde **DB** uitgevoerd wordt onder de vlucht, is het niet mogelijk om nog een andere **DB van elke waarde** uit te voeren bij het gooien en/of vangen, ongeacht de mogelijke aanwezigheid van een **DA** element bij het gooien en/of het vangen

- Wanneer het materiaal valt na de **DB** onder de vlucht, is de **DB** NIET geldig
- **Er mag geen Gecombineerde Moeilijkheid uitgevoerd worden “onder de vlucht”** van het materiaal
- **Serie van sprongen:** gooien van het materiaal tijdens de eerste **DB**, tweede **DB** onder de vlucht en vangen tijdens de derde **DB**. Wanneer het materiaal valt bij de derde **DB** in de serie, zijn de tweede en de derde **DB** NIET geldig. Alleen de eerste **DB** uitgevoerd met de gooi van het materiaal is geldig. Deze serie is ook nog mogelijk wanneer er al een geïsoleerde **DB** één keer onder de vlucht is uitgevoerd.

2.4.3. Wanneer het materiaaltechnisch element identiek wordt uitgevoerd bij 2 **DB**, is de tweede **DB** in de volgorde van de uitvoering niet geldig (**geen aftrek**). **Uitzondering:** voor een serie van identieke sprongen of pirouettes

2.5. Gecombineerde lichaamsmoeilijkheden: 2 lichaamsmoeilijkheden die uitgevoerd worden in een verbonden opeenvolgende manier.

Iedere **DB** moet uit de tabellen van de lichaamsmoeilijkheden komen (# 9, 11, 13).

- 2.5.1.** Moeilijkheden in een gecombineerde moeilijkheid mogen uit verschillende lichaamsgroepen komen of uit dezelfde lichaamsgroep, maar moeten **verschillende vormen** hebben.
- 2.5.2.** De eerste **DB** in de gecombineerde **DB** bepaalt tot welke lichaamsgroep deze behoort.
- 2.5.3.** Wanneer een gymnaste 3 lichaamsmoeilijkheden op een geldige manier combineert, worden de eerste 2 moeilijkheden geteld als een gecombineerde moeilijkheid, en de derde moeilijkheid als een geïsoleerde **DB**.
- 2.5.4.** Iedere van de 2 **DB** van de gecombineerde lichaamsmoeilijkheid moet ieder uitgevoerd worden met één materiaalelement uit de fundamentele en/of niet-fundamentele materiaaltechnieken. (2 verschillende materiaalelementen, één voor iedere DB)
- 2.5.5. Gecombineerde lichaamsmoeilijkheden tellen als 1 DB.**
- 2.5.6. Er mogen niet meer dan 3 gecombineerde lichaamsmoeilijkheden in een oefening worden uitgevoerd:**
- Slechts 3 gecombineerde lichaamsmoeilijkheden worden beoordeeld
 - Meer uitgevoerde gecombineerde **DB** zullen beoordeeld worden als geïsoleerde **DB (geen aftrek)**
- 2.5.7.** De **waarde** van een gecombineerde lichaamsmoeilijkheid is de waardes van elke aparte **DB** opgeteld, op de voorwaarde dat de verbinding uitgevoerd wordt volgens de eisen (# 2.5.10-2.5.14)
- 2.5.8.** Wanneer de eisen voor de verbinding niet worden gerespecteerd worden de 2 **DB** beoordeeld als geïsoleerde **DB** en geteld wanneer zij volgens de betreffende eisen voor iedere DB zijn uitgevoerd.

2.5.9. DB, gebruikt in een gecombineerde **DB** mag niet herhaald worden als geïsoleerde **DB** of in een andere gecombineerde **DB**; **een herhaling van een DB is NIET geldig.**

2.5.10. Gecombineerde lichaamsmoeilijkheden met sprong mogen worden uitgevoerd op de volgende manier:

- Sprong + Sprong
- Sprong + Evenwicht (of omgekeerd) Sprong + Rotatie (of omgekeerd)
- Zonder verandering van standbeen of extra pas tussen de moeilijkheden, noodzakelijkerwijs met een plié tussen de sprong en evenwicht of rotatie (of omgekeerd)
- Met evenwicht alleen in relevé
- Met rotatie alleen in relevé (pirouet)

2.5.10.1. Iedere sprong die uitgevoerd wordt met afzet van of landen op 2 voeten is niet toegestaan in een gecombineerde lichaamsmoeilijkheid.

2.5.10.2. Sprong moeilijkheid #26 "Twee of drie opeenvolgende spagaatsprongen met verandering van afzetbeen" kan NIET worden gebruikt met een andere moeilijkheid voor een gecombineerde moeilijkheid.

2.5.11. Gecombineerde lichaamsmoeilijkheden met evenwicht en evenwicht moeten worden uitgevoerd:

- Zonder verandering van standbeen, hiel neerzetten, plié of extra pas tussen de moeilijkheden
- Met beide **DB** en de verbinding in relevé

2.5.11.1. Evenwichten #4-5, #9-10, #12-15, #18 met hulp van hand mag gebruikt worden als een deel van een gecombineerde moeilijkheid, het andere evenwicht moet dan met verandering in romphouding of verandering van beenrichting zijn.

2.5.11.2. Evenwicht met "langzame draai" mag NIET gebruikt worden voor een gecombineerde moeilijkheid

2.5.11.3. Evenwichten (#19-26) uitgevoerd op andere delen van het lichaam of evenwichten op platte voet zijn niet geschikt voor gecombineerde moeilijkheden.

2.5.11.4. Dynamische evenwichten (#27, 28 en #30-34) mogen niet gebruikt worden met andere moeilijkheden voor een gecombineerde moeilijkheid.

2.5.11.5. Evenwicht #29 Fouetté: Deze moeilijkheid kan uitgevoerd worden als **het eerste deel** van de gecombineerde moeilijkheid, wanneer de verbinding van het evenwicht na het fouetté evenwicht wordt uitgevoerd in relevé blijvend zonder de hiel neer te zetten en zonder plié.

2.5.12. Gecombineerde lichaamsmoeilijkheid met evenwicht (eerste) en rotatie (tweede) moet worden uitgevoerd :

- Zonder verandering van standbeen of extra pas tussen de moeilijkheden
- Met mogelijk neerzetten van de hiel en plié tijdens de verbinding
- Met beide **DB** in relevé

2.5.13. Gecombineerde lichaamsmoeilijkheid met rotatie (eerste) en evenwicht (tweede) moet worden uitgevoerd:

- Zonder verandering van standbeen of extra pas tussen de moeilijkheden
- Met beide **DB** in relevé
- Zonder neerzetten van de hiel of plié tijdens de verbinding

2.5.14. Gecombineerde lichaamsmoeilijkheid met rotatie en rotatie moet worden uitgevoerd:

- Zonder verandering van standbeen of extra pas tussen de moeilijkheden
- Met beide **DB** in relevé
- Zonder neerzetten van de hiel of plié tijdens de verbinding

- 2.5.14.1. Rotatie moeilijkheid #24 fouetté kan uitgevoerd worden als een deel van een gecombineerde moeilijkheid, wanneer na de fouetté pirouet, de verbinding met de andere pirouet in relevé wordt uitgevoerd
- 2.5.14.2. Rotatie moeilijkheid #25 Duikersdraai kan uitgevoerd worden als een deel van een gecombineerde moeilijkheid, wanneer de duikersdraai zelf en de verbinding met de andere pirouet in relevé en zonder neerzetten van de hiel wordt uitgevoerd.
- 2.5.14.3. Rotatie moeilijkheden #26 Penche en #27 Sakura, die uitgevoerd worden op platte voet, mogen gebruikt worden als **tweede deel** van de gecombineerde moeilijkheid met pirouetten. De verbinding moet worden uitgevoerd zonder verandering van standbeen en zonder extra pas tussen de moeilijkheden, zonder plié of onderbreking of de rotatie te starten op platte voet, zoals in een "langzame draai". Pirouet in relevé en rotatie op de platte voet moeten van verschillende vorm zijn.
- 2.5.14.4. Rotaties die uitgevoerd worden op andere delen van het lichaam (#28-33) zijn NIET geschikt voor gecombineerde moeilijkheden.
- 2.5.14.5. Rotaties in relevé (pirouetten) die meer dan één vorm hebben (#10-TR, #18-GA, #20-GZ) zijn NIET geschikt voor gecombineerde moeilijkheden

2.6. Voor het geldig zijn van de **DB** moet deze worden uitgevoerd ZONDER de volgende technische fouten:

- Een grote verandering in de basiskarakteristieken specifiek voor iedere groep van **DB**
- Verlies van evenwicht met steun op één of beide handen of op het materiaal
- Totaal verlies van evenwicht met val van de gymnaste tijdens de uitvoering van de **DB**
- Verlies van materiaal tijdens de **DB**
- Materiaal behandeling niet uitgevoerd volgens de definitie

2.7. Iedere oefening moet **2 volledige lichaamswellen (W)** bevatten. Een volledige lichaamswel is een opvolgende aanspanning en ontspanning van alle spieren van het lichaam, als een "ketting" van lichaamsdelen, zoals een "elektrische stroom", van het hoofd, via romp en bekken, naar de voeten(of vice-versa). De deelname van de armen wordt bepaald door de materiaalbehandeling en/of de choreografie.

2.7.1. De volledige lichaamswellen kunnen uit de moeilijkheidstabel van de CoP komen: tabel 11 (#28) en tabel 13 (#4); Fundamentele en niet-fundamentele materiaaltechnieken zijn vereist voor volledige lichaamswellen die een **DB** zijn en in de **DB** tabellen staan.





2.7.2. Volledige lichaamswellen die modificaties (aanpassingen) zijn van **DB** wellen (**vlakken, startposities, beenposities, armbewegingen, ed**, die verschillend zijn van de definities in de DB tabellen) mogen worden uitgevoerd op de voorwaarde dat de wel uitgevoerd wordt door het hele lichaam.





2.7.3. Volledige lichaamswellen die modificaties zijn van **DB** wellen hebben niet de vereiste dat ze moeten worden uitgevoerd met fundamentele of niet-fundamentele materiaaltechnieken: het materiaal moet in beweging zijn (niet statisch). Deze typen van volledige lichaamswellen (modificaties van **DB**) mogen worden herhaald.

2.7.4. Een oefening met minder dan **2 volledige lichaamswellen moet worden bestraft met 0.30 voor iedere gemiste wel.**

3. FUNDAMENTELE EN NIET-FUNDAMENTELE MATERIAALTECHNISCHE GROEPEN

3.1. Definitie:

3.1.1. Ieder materiaal (, , , ) heeft 4 fundamentele materiaaltechnische elementen. Ieder element staat in een eigen vakje in tabel # 3.6.

3.1.2. Ieder materiaal (, , , ) heeft niet-fundamentele materiaaltechnische elementen. Ieder element staat in een eigen vakje in Tabel # 3.6; # 3.7.

3.2. Fundamentele materiaaltechnische elementen kunnen worden uitgevoerd tijdens lichaamsmoeilijkheden (**DB**), materiaalmoeilijkheden (**DA**) of verbindingselementen tussen de moeilijkheden en in de danspas combinaties.

3.3. Eisen :

3.3.1 Iedere oefening moet een minimum aantal elementen hebben uit elke fundamentele materiaalgroep (zie # 3.2).

3.3.2. Om de vereiste specifieke fundamentele materiaalelementen voor een **DB** geldig te maken, moeten zij verschillend zijn (#2.4.3.). Anders kunnen specifieke fundamentele materiaal elementen herhaald zijn/hetzelfde zijn.

Aftrek: 0.30 voor ieder ontbrekend fundamenteel materiaalelement.

Aftrekken voor het missen van het minimaal vereiste aantal van fundamentele materiaalelementen worden toegepast wanneer er geen poging wordt gedaan om het fundamentele materiaalelement uit te voeren..

3.4. Bepaalde materiaaltechnische elementen bevatten twee acties om geldig te zijn (gooien in enige vorm en vangen). Zij kunnen geteld worden als slechts één **DB** of **DA** element; zulke elementen bevatten:








- Stuit van de Bal
- Kleine gooi/vangen van een materiaal (en alle variaties, zie # 3.7.2)
- Stuiten van een materiaal (behalve bal) van de vloer
- Echappé (loslaten) van het lint
- Boomerang (terugtrekgooi) van het lint





3.5. “Hoge gooi” en “vangen van een hoge gooi” zijn twee verschillende materiaalgroepen (“bases”). Wanneer een “hoge gooi” correct wordt uitgevoerd voor een **DB** of **DA** element maar het deel “vangen van een hoge gooi” resulteert in verlies van het materiaal, is de basis “hoge gooi” geldig en de basis “vangen van een hoge gooi” is NIET geldig.

3.6. OVERZICHTSTABELLEN VAN FUNDAMENTELE EN NIET FUNDAMENTELE TECHNISCHE GROEPEN, SPECIFIEK VOOR IEDER MATERIAAL









3.6.1. HOEPEL



Vereist # per oefening	Specifiek fundamentele en fundamentele materiaaltechnische groepen	Niet-fundamentele materiaaltechnische groepen
2	 Lange rol van de hoepel over minimaal twee grote lichaamssegmenten	 Rol van de hoepel op de vloer
2	 Rotatie (min. 1) van de hoepel om zijn as om de vingers of om of op een lichaamsdeel	 Rotatie (min.1) op de vloer om de as
1	 Rotatie (min. 1) van de hoepel om de hand of om een lichaamsdeel (kreitsen)	
1	 Door de hoepel gaan met het gehele of een deel van het lichaam (twee grote lichaamssegmenten)	 Stuit op de vloer na een hoge gooi en direct vangen met gebruik van verschillende lichaamsdelen (niet de handen)

Uitleg	
<i>De technische elementen met hoepel (met en zonder gooi) moeten worden uitgevoerd in verschillende vlakken, richtingen en om verschillende assen</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> Minimaal twee grote lichaamssegmenten moeten door de hoepel gaan: Voorbeeld: hoofd/nek + romp; armen + romp; romp + benen, etc. Het is mogelijk om met het hele lichaam in en uit (door) de hoepel te gaan of alleen erin te gaan zonder eruit te gaan of vice versa
	<p>Lange rol: de hoepel moet over minimaal twee grote lichaamssegmenten gaan zonder onderbreking</p> <p>Voorbeeld: van de rechter hand naar de linker hand over het lichaam; romp en benen; arm + rug, etc.</p>
	<p>Rotatie (min.1) op de vloer om de as:</p> <p>Tijdens de rotatie van de hoepel op de vloer mogen de vingers/hand van de gymnaste in contact zijn met de hoepel of het mag een "vrije" rotatie van de hoepel zijn</p>
	<p>De rol mag klein of groot zijn en mag worden uitgevoerd tijdens iedere fase van de DB: aan het begin, tijdens of tegen het einde van de DB</p>







3.6.2. BAL

Vereist # per oefening	Specifiek fundamentele en fundamentele materiaaltechnische groepen	Niet-fundamentele materiaaltechnische groepen
2	 Lange rol van de bal over minimaal twee grote lichaamssegmenten	 <ul style="list-style-type: none"> • Rol van de bal op de vloer • Rol van het lichaam over de bal op de vloer  <ul style="list-style-type: none"> • Serie van 3 rollen: een combinatie van kleine rollen • Serie (min.3) van begeleide kleine rollen over de vloer of over het lichaam
2	 Achtfiguren van de bal met cirkelbewegingen van de arm(en)	 <ul style="list-style-type: none"> • “Flip-over” beweging van de bal • Rotatie(s) van de hand(en) om de bal • Vrije rotatie(s) van de bal op een lichaamsdeel, inclusief de vrije rotatie van de bal op de top van een vinger
1	 Vangen van de bal met één hand	 Stuit op de vloer na een hoge gooi en direct vangen met gebruik van verschillende lichaamsdelen (niet de handen)
1	 Stuiten: <ul style="list-style-type: none"> • Serie (min.3) van kleine stuitjes (onder knie niveau) op de vloer • Één hoge stuit (knie niveau of hoger) op de vloer 	

Uitleg

Behandeling van de bal vastgehouden met 2 handen is niet typisch voor dit materiaal en mag daarom niet overheersen in de oefening










De uitvoering van alle technieken met de bal op de hand is alleen correct wanneer de vingers op een natuurlijke manier worden gehouden en de bal de onderarm niet raakt




	Kleine rol	Lange rol
	Over minimaal één lichaamssegment Voorbeelden van één lichaamssegment: <i>hand tot schouder; schouder tot schouder; voet tot knie, etc.</i> NB: kleine rollen zijn alleen geldig in een serie van 3	Over minimaal twee grote lichaamssegmenten zonder onderbreking Voorbeelden: <i>van de rechter naar de linker hand over het lichaam; romp en been(en); arm + rug, etc.</i>
	Achtfiguren van de bal met cirkelbewegingen van de arm(en): twee opeenvolgende cirkels van de arm(en) moeten volledig worden uitgevoerd.	
	Moet van een hoge gooi zijn (<u>niet</u> van een kleine gooitje/loslaten/stoot) zonder hulp van het lichaam of de tweede hand	
	Rotaties van de hand(en) om de bal (minimaal 1 rotatie vereist): <ul style="list-style-type: none"> • Een rotatiebeweging van de hand om de bal, waarbij de vingers van de hand op een natuurlijke manier tegen elkaar liggen; • De bal is steeds in contact met de hand (er is geen vluchtfase). • Rotatie(s) moeten worden uitgevoerd met de hele hand (niet alleen met de vingertoppen) 	
	Vrije rotatie(s) van de bal op een lichaamsdeel (minimaal 1 rotatie vereist)	
	<ul style="list-style-type: none"> • Rol van de bal op de vloer • Rol van het lichaam over de bal op de vloer: deze rol mag klein of groot zijn 	

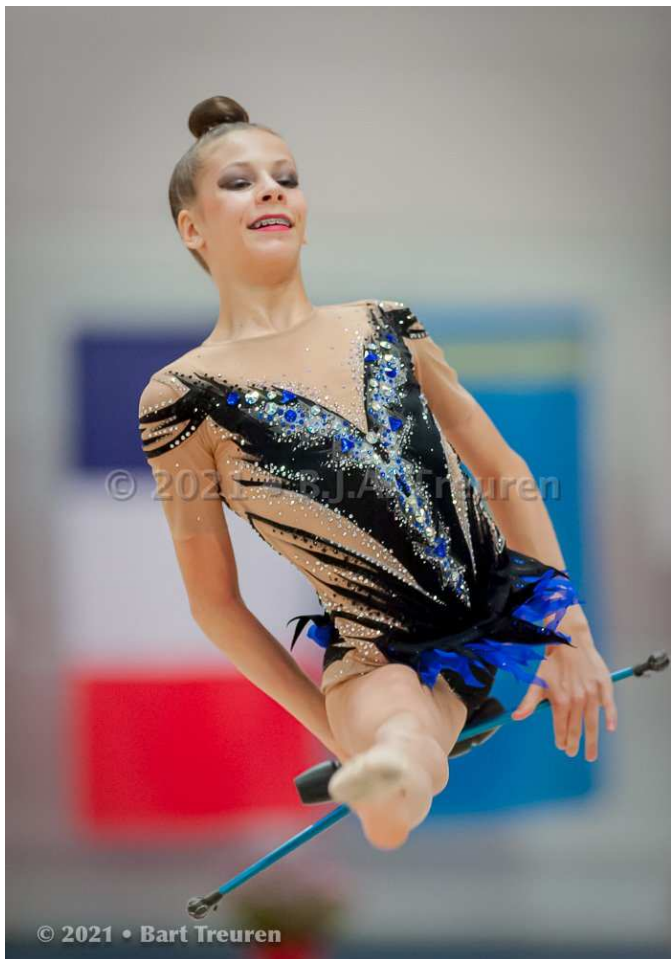
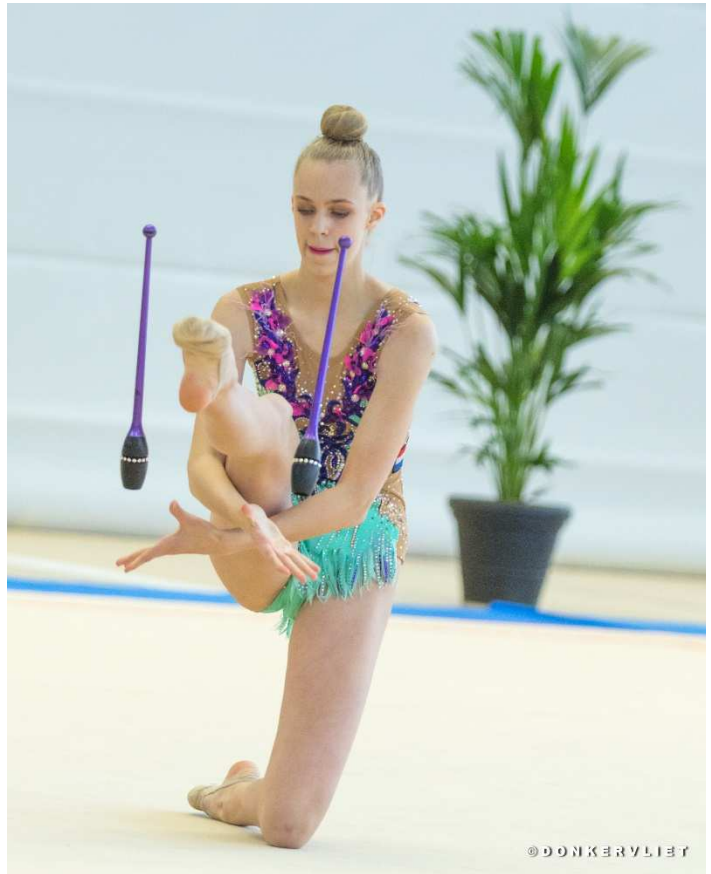


3.6.3. KNOTSEN
















Vereist # per oefening	Specifiek fundamentele en fundamentele materiaaltechnische groepen	Niet-fundamentele materiaaltechnische groepen
2	 Molentje(s): één molentje bestaat uit minimaal 4-6 kreitsen van de knotsen achter elkaar aan, waarbij afwisselend de polsen/handen iedere keer kruisen en ont kruisen De knotsen worden vastgehouden aan de knopjes	 <ul style="list-style-type: none"> vrije rotaties van 1 of 2 twee knotsen (los of aan elkaar) op of om een lichaamsdeel of om een andere knots Tikken (min.1)
2	 Kleine gooitjes van de twee (losse) knotsen met 360° rotatie en vangen: Samen tegelijk of na elkaar	 Kleine gooitjes van twee vastgeklikte knotsen
1	 Asymmetrische bewegingen van de twee knotsen	 Lange rol over minimaal twee grote lichaamssegmenten met 1 of 2 knotsen  Rol van 1 of 2 knotsen op een lichaamsdeel of op de vloer
1	 Kreitsen (min. 1) met beide knotsen, tegelijk of na elkaar, één knots in iedere hand, bij het knopje vastgehouden	 <ul style="list-style-type: none"> Serie (min.3) van kreitsen met 1 knots Kreitsen (min. 1) van beide knotsen vastgehouden in één hand

Uitleg	
<p>Het typische technische kenmerk is het werken met twee knotsen tegelijk, in iedere hand één knots, en dit werk zou moeten overheersen in de compositie. Iedere andere vorm van vasthouden van de knotsen mag niet overheersen, zoals het vasthouden van de knotsen bij de hals of buik, of 2 knotsen in elkaar geklikt</p>	
<p>Tikken, rollen, roteren, stuiten, of glijbewegingen mogen ook niet overheersen in de compositie</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> Een “molentje” bestaat uit minimaal 4 kreitsen van de knotsen (Voorbeeld: 2 aan iedere kant) achter elkaar aan en iedere keer afwisselend kruisen en ont kruisen van de polsen. De handen moeten zo dicht mogelijk bij elkaar worden gehouden. Molentjes kunnen uitgevoerd worden in het horizontale of verticale vlak: <ul style="list-style-type: none"> Verticale Molentjes - de kreitsinzet kan of naar boven of naar beneden zijn. Horizontale Molentjes - de kreitsinzet kan naar links of naar rechts zijn. Molentjes kunnen als een setje van twee of drie uitgevoerd worden: <ul style="list-style-type: none"> Setje van twee (dubbele) molentjes– min. 4 kreitsen achter elkaar aan van de knotsen (2 aan iedere kant). Polsen/handen kruisen en dan ont kruisen. Setje van drie (drievoudige) molentjes - 6 kreitsen achter elkaar aan van de knotsen (3 aan iedere kant met iedere keer kruisen van de handen)
	<ul style="list-style-type: none"> Moeten worden uitgevoerd met bewegingen van verschillende vorm en amplitude <u>en</u> werkvlakken of richting van iedere knots In iedere hand een knots (geen gooien) Asymmetrische en “cascade” gooien van twee knotsen (niet vastgeklikt aan elkaar) worden NIET gezien als asymmetrische bewegingen Kreitsen achter elkaar aan of uitgevoerd in verschillende richtingen worden niet gezien als asymmetrische bewegingen omdat ze dezelfde vorm hebben en dezelfde amplitude NB: Geldt niet voor grote asymmetrische gooien van twee knotsen.
	<p>Rol van één of twee knotsen op een deel van het lichaam of op de vloer</p> <p>Rol van een knots: rotatie beweging om de as</p>





Vereist # per oefening	Specifieke fundamentele en fundamentele materiaaltechnische groepen	Niet-fundamentele materiaaltechnische groepen
2	 <ul style="list-style-type: none"> Spiralen (min. 4-5 rondjes), bij elkaar en op dezelfde hoogte in de lucht of op de vloer <p>EN/OF</p>  <ul style="list-style-type: none"> “Swordsman” (min. 4-5 rondjes, in de rondjes gaan en terug) 	 <ul style="list-style-type: none"> Roterende beweging van het lintstokje om de hand Omwikkelen (en terug) Beweging van het lint om een lichaamsdeel door het stokje vast te houden met verschillende delen van het lichaam (hand, nek, knie, elleboog) tijdens lichaamsbewegingen of -moeilijkheden met rotatie (niet tijdens “langzame draai”)
2	 <p>Serpentines (zigzagjes) (min. 4-5 golven), dicht bij elkaar en op dezelfde hoogte in de lucht of op de vloer</p>	<ul style="list-style-type: none"> Medium rondzwaai van het lint Spiralen op de vloer om het stokje
1	 <p>“Boomerang” (“terugtrekgooi”): loslaten en terugtrekken van het stokje door het lint vast te houden, en vangen van het stokje</p>	 Lange rol van het lintstokje over minimaal twee grote lichaamssegmenten  Rol van het lintstokje over een lichaamsdeel
1	 <p>“Echappé”: rotatie van het stokje in de lucht</p>	 Door of over het patroon van het lint gaan met het hele of een deel van het lichaam

Uitleg	
<p>Alle elementen die niet specifiek zijn voor de techniek met het lint mogen niet overheersen in de compositie (Voorbeeld: omwikkelen en terug, glijden van het stokje, loslaten/stoten)</p> <p>Na het gooien moet het lint over het algemeen worden gevangen aan het eind van het stokje; het is echter toegestaan om bewust bij het lint te vangen binnen een zone van ongeveer 50cm van het verbindingsstukje, zodanig dat dit een logische verbinding vormt naar de volgende beweging of de eindpositie</p>	
	<p>“Swordsman”: het hele stokje samen met de arm gaat in het lintpatroon (spiralen)</p> <p>(Het stokje is als een zwaard); het stokje uit het patroon halen kan op verschillende manieren: terugtrekken van de arm/stokje of met klein gooije/echappé.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> Loslaten (gooi) van het stokje in de lucht of over de vloer: het einde van het lint wordt vastgehouden door de hand(en) of een ander lichaamsdeel, gevolgd door een terugtrekkende beweging met of zonder stuiten van het stokje op de vloer (in geval van de “Boomerang” in de lucht), en dan het stokje vangen Bij het loslaten van het stokje mag het lint door een hand glijden of langs het lichaam (zonder dat het materiaal wordt losgelaten door de hand) of helemaal loslaten van het lint voordat gelijk daarna het eindje gepakt wordt om terug te trekken Een element dat alleen maar een terugtrek moment van het lint heeft (zonder een gooi/loslaat moment) valt niet onder de definitie van “Boomerang”
	<ul style="list-style-type: none"> Minimaal 2 grote lichaamssegmenten moeten door het patroon van het lint gaan (Voorbeeld: hoofd/nek + romp; armen + romp; romp + benen, etc.) Door of over het patroon van het lint gaan kan als volgt: met het hele lichaam in en uit het patroon; of in het patroon gaan zonder eruit te gaan of vice versa.
	<p>“Echappe” is een vorm van een kleine gooi waarbij het stokje een rotatie in de lucht maakt. Deze techniek met de rotatie van het stokje in de lucht is ook mogelijk voor een hoge gooi en zal, afhankelijk van de hoogte, als een hoge gooi beoordeeld worden (niet als echappé)</p>

3.7. OVERZICHTSTABELLEN VAN NIET-FUNDAMENTELE MATERIAALTECHNISCHE GROEPEN GELDIG

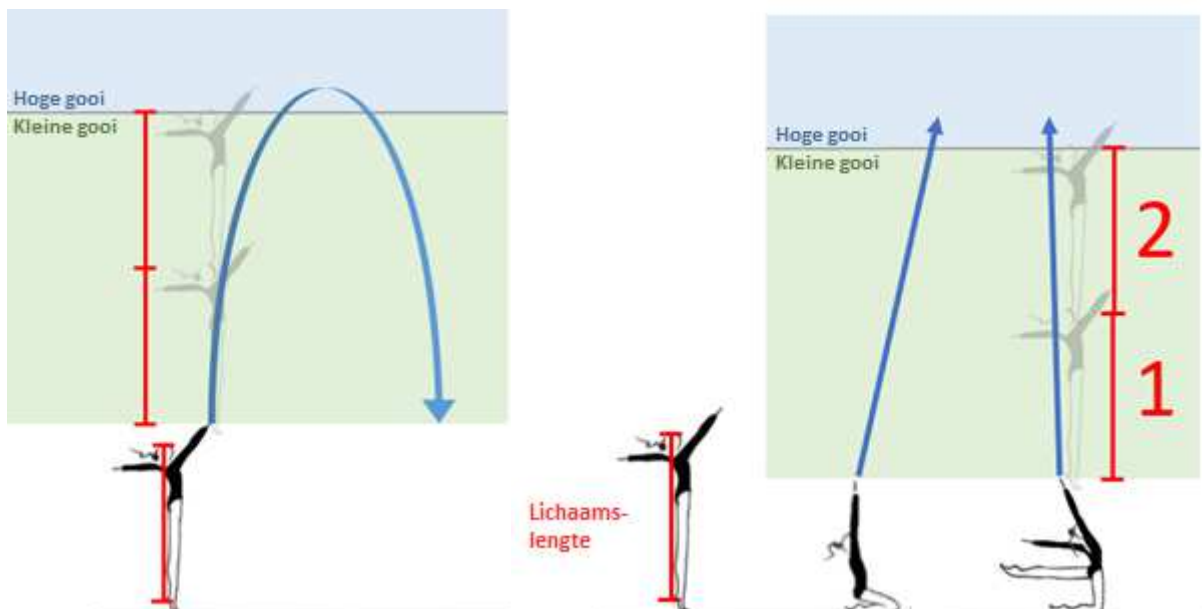
VOOR ALLE MATERIALEN: ○ ; ● ; † ; ⊗

3.7.1. Hoge gooien en vangen van het materiaal

↗	Hoge gooi van het materiaal: <i>meer dan 2 keer de lengte van de staande gymnaste</i>
↗↗	Hoge gooi van 2 knotsen
↓	Vangen van het materiaal vanuit de vluchtfase van een hoge gooi
↓↓	Vangen van 2 knotsen vanuit de vluchtfase van een hoge gooi

Uitleg	
Wat betekent vangen «vanuit de vluchtfase»?	Wanneer het materiaal gegooid is, is dat in vrije vlucht in de lucht. Vangen is dan het materiaal van zijn vlucht uit de lucht halen. Wanneer de gymnaste bewust het materiaal laat stuiten op de vloer, voordat zij het materiaal pakt, behoort dat niet tot vangen van het materiaal, maar bij stuiten .
Kun je de hoogte van gooien uitleggen: vanuit welk punt wordt de hoogte van de gooi gemeten?	De hoogte van de gooi wordt gemeten vanaf het punt waar het materiaal wordt losgelaten.

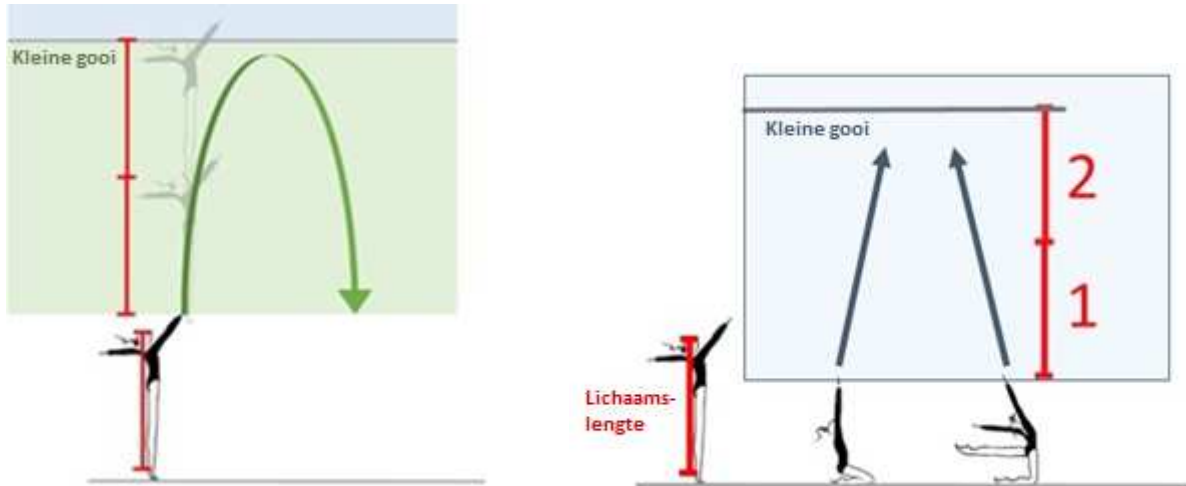
Voorbeeld 1: Hoge gooi



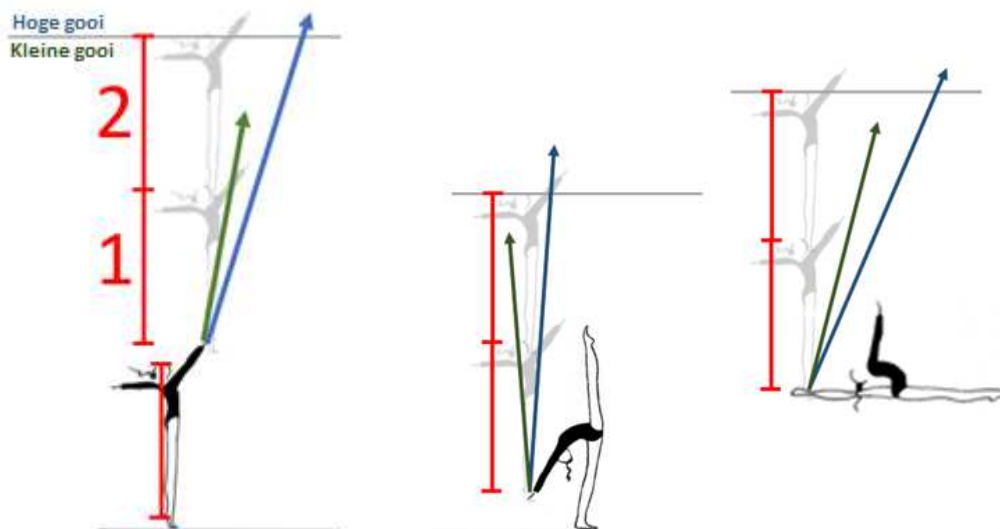
3.7.2. Kleine gooi en vangen van het materiaal

→	<p>Kleine gooi en vangen van het materiaal vanuit de vluchtfase: dichtbij het lichaam, niet meer dan 2 keer de lengte van de staande gymnaste:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Met gooi/loslaten/stoot in de lucht • Met stuit op het lichaam • Met materiaal dat van een hoogte is losgelaten (vrije val) • Voor gooi van één knots: met of zonder 360° rotatie • Voor gooi van twee knotsen vastgeklikt: met of zonder 360° rotatie
---	---

Voorbeeld 2: Kleine gooi



Voorbeeld 3. Hoogte van gooien: hoge vs. kleine gooien wanneer het lichaam beweegt tijdens de gooi



3.7.3. DB onder de vlucht van het materiaal of boomerang

	<p>DB uitgevoerd onder de vlucht van het materiaal tijdens een hoge gooi of boomerang</p>
--	---


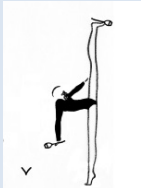





3.7.4. MATERIAAL BEHANDELING betekent dat het materiaal in beweging moet zijn





	<ul style="list-style-type: none"> • Grote rondzwaaien(cirkels) • Achtfiguren (niet voor bal) • Overpakken van het materiaal om een lichaamsdeel of onder het been(de benen) van de hand of een lichaamsdeel naar een andere hand of lichaamsdeel • Overpakken zonder hulp van de hand(en) met minstens twee lichaamsdelen (niet de handen) • Over het materiaal gaan met het hele lichaam of een deel van het lichaam zonder overpakken van het materiaal van de ene hand of lichaamsdeel naar de andere hand of lichaamsdeel
Uitleg	
	<p><i>Middelmatige of grote rondzwaai: materiaal moet een hele cirkel maken van 360°</i></p> <p><i>Achtfiguren (achtzwaaien): twee opeenvolgende hele cirkels moeten worden uitgevoerd</i></p>

3.7.5. INSTABIEL EVENWICHT: Een complexe relatietussen lichaam en materiaal met risico van verlies van materiaal, gedefinieerd in drie sub-groepen:




1. Materiaal vrij balancerend (niet vastgeklemd) op een klein oppervlak
2. Materiaal vastgeklemd tussen twee kleine lichaamssegmenten
3. Vrij hangend materiaal





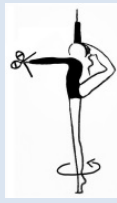


3.7.5.1. Materiaal vrij balancerend (niet vastgeklemd) op kleine oppervlaktes en lichaamssegmenten: met of zonder rotatie

Voorbeelden: kleine oppervlaktes en lichaamssegmenten (niet vastgeklemd)	
	<div style="display: flex; align-items: center;">   <div style="margin-left: 20px;"> <p>bovenop de voet</p> </div> </div>
	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>open handpalm: alleen tijdens een DB met rotatie <u>met bal</u></p> </div> </div>
	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>borst: alleen <u>met bal</u> wanneer niet vastgeklemd door ander lichaamssegment</p> </div> </div>
	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>nek (<u>niet de rug</u>): alleen tijdens een DB met rotatie</p> <p>Één knots in instabiel evenwicht gehouden wordt gezien als geldig voor “instabiel evenwicht” indien de tweede knots een technische beweging uitvoert</p> </div> </div>
	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>één knots balancerend op de andere knots wordt gezien als “instabiel evenwicht” tijdens een DB met rotatie</p> </div> </div>

Voorbeelden en uitleg: open handpalm			
			
Correcte uitvoering	Bal tegen de onderarm gehouden	Bal tegen de onderarm gehouden en geknepen	Bal vastgepakt en geknepen
geen aftrek	ET – 0,1 p.	ET – 0,1 p.	ET – 0,1 p.
 geldig	 geldig	 niet uitgevoerd	 niet uitgevoerd

3.7.5.2. Materiaal vastgeklemd tussen twee kleine lichaamssegmenten: met of zonder rotatie



Voorbeelden	
	  ETC...

Voorbeelden: materiaal vastgeklemd tussen een combinatie van kleine en grote lichaamssegmenten alleen tijdens een element van rotatie	
	      alleen geldig wanneer vastgeklemd tussen kleine en grote lichaamssegmenten <u>tijdens een rotatie</u>



NB: Uitzonderingen voor vastgeklemd materiaal: de bal vastgeklemd tussen de bovenarm en een ander lichaamsdeel geldt niet als “instabiel evenwicht” ongeacht een rotatie beweging

Voorbeelden: NIET GELDIG	
	  ††  ETC.



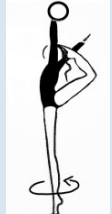
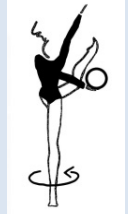

3.7.5.3. Vrij hangend materiaal: alleen tijdens DB elementen met rotatie (niet vastgeklemd)



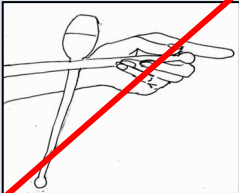
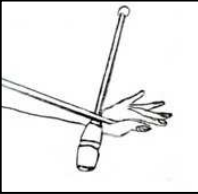
Voorbeelden	
	 <p style="text-align: right;">ETC.</p>

NB: Materiaal op een lichaamsdeel met daarbij steun van de armen is niet geldig als “vrij hangende” positie van instabiel evenwicht

Voorbeelden	
	 <p style="text-align: right;">ETC.</p>

3.7.6. Instabiel evenwicht posities die verschillend of dezelfde zijn:

Uitleg	
	<p style="text-align: center;">Dezelfde</p> <p>Tijdens rotatie moeilijkheden, een bal in de linker hand voor en later in de rechter hand voor gehouden wordt gezien als <u>dezelfde positie</u></p> <p style="text-align: center;">Verschillend</p> <p>Verschillende vormen van instabiele evenwicht met de bal op de open hand tijdens een rotatie DB: de arm moet duidelijk voor, zij, hoog, etc. zijn, of moet duidelijk de “instabiele evenwicht” positie veranderen van de ene naar de andere hand tijdens de rotatie</p> <p style="text-align: center;">Voorbeelden:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>Zichtbare verandering van één hand naar de andere</p> </div>

 	<p>Verschillend</p> <p>Verschillende vormen van instabiel evenwicht met één knots vastgehouden door een andere knots aan de buitenzijde van de hand tijdens een rotatie DB. De armpositie moet veranderen naar de voorzijde of de zijkant van het lichaam om verschillend te zijn:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>binnenkant</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>buitenkant</p>  </div> </div> <p style="text-align: center;">De ene knots vastgehouden door de andere knots aan de binnenzijde van de hand is GEEN "instabiel evenwicht"</p>
--	--

3.8. Statisch materiaal

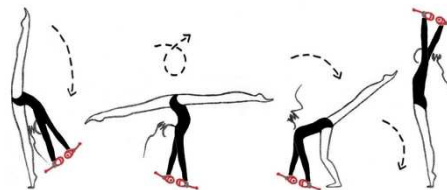
3.8.1. Het materiaal moet in beweging zijn of in een positie van "instabiel evenwicht", niet eenvoudig vastgehouden/geklemd voor langere tijd

3.8.2. Statisch materiaal is materiaal dat vastgehouden/geklemd wordt:

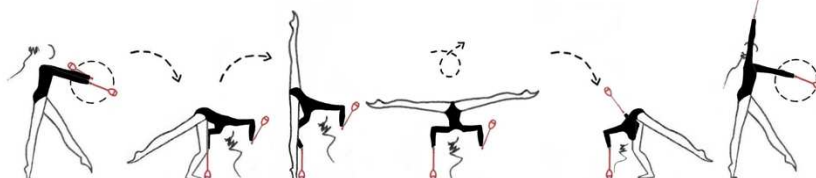
- "*Materiaal vastgehouden*" betekent dat het materiaal stevig vastgehouden wordt met 1 of 2 handen/door een lichaamsdeel (niet in een instabiele positie)
- Materiaal vastgehouden "voor langere tijd" betekent **langer dan 4 seconden** vastgehouden

3.8.3. Statisch steunen op het materiaal (compositie- of uitvoeringsfout) is niet toegestaan. Het is echter toegestaan om pre-acrobatische elementen uit te voeren met materiaal dat plat ligt tussen de hand en de vloer voor korte tijd (**niet langer dan 4 seconden**).

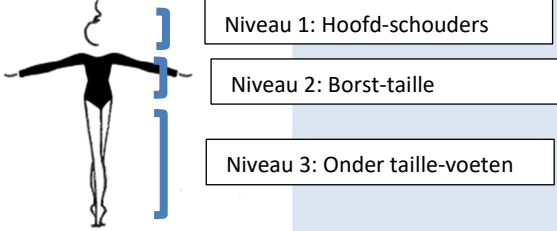
Voorbeeld: overslag achterover met steun op twee handen, de knotsen liggen plat op de vloer in beide handen (het pre-acrobatisch element mag ook uitgevoerd worden met steun op één hand met dezelfde positie van de knots)



3.8.4. Een pre-acrobatisch element dat uitgevoerd wordt door geheel te steunen op het materiaal zonder contact van een lichaamsdeel met de vloer is NIET toegestaan. Pre-acrobatische elementen die op deze manier worden uitgevoerd zijn NIET geldig als een criterium van de betreffende moeilijkheid



3.9. Materiaaltechnische elementen moeten verschillend zijn tijdens DB:

Uitleg	
<p>Materiaalelementen zijn verschillend wanneer zij worden uitgevoerd:</p>	In verschillende vlakken
	In verschillende richtingen
	<p>Op verschillende niveau's</p> 
	<p>Met verschillende amplitude: Materiaalbehandeling met de hand/pols geeft een kleine amplitude Materiaalbehandeling met de elleboog geeft een middelmatige amplitude Materiaalbehandeling met de hele arm, soms samen met de romp geeft een grote amplitude</p>
	Op, door of over verschillende lichaamsdelen
Verskillende technieken van gooien	
<p>Voorbeeld: een gymnaste doet een stuit van de bal onder de benen tijdens een spagaatsprong van de rechter- naar de linker hand en daarna tijdens een evenwicht een stuit van de bal voor. Deze stuiten worden als verschillend gezien omdat ze in verschillende richtingen worden uitgevoerd.</p>	

3.9.1. Identieke materiaalelementen

3.9.1.1. **DB** met identieke materiaal elementen zijn niet geldig; de eerste **DB** met het materiaalelement (in volgorde van uitvoeren) zal worden beoordeeld. (**geen aftrek**).

Voorbeeld: De gymnaste voert dezelfde stuit van de bal uit tijdens een sprong en vervolgens tijdens een evenwicht: dan is het evenwicht **NIET** geldig

Voorbeeld: De gymnaste voert spiralen van het lint uit tijdens een pirouet en vervolgens in een ander deel van de oefening doet zij dezelfde spiralen tijdens een andere pirouet: dan is de tweede pirouet (in volgorde van uitvoering) **NIET** geldig

Voorbeeld: De gymnaste voert een draaisprong uit onder de vlucht van het materiaal en vervolgens in een ander deel van de oefening voert zij een pirouet uit onder de vlucht van het materiaal: dan is de pirouet **NIET** geldig




3.9.1.2. Identieke materiaalelementen die uitgevoerd worden bij twee verschillende **DB** (van dezelfde of verschillende lichaamsgroepen) worden **niet** gezien als “verschillende” materiaalelementen.

3.9.1.3. Identieke materiaalelementen die eerst worden uitgevoerd met de linker en later met de rechter hand worden **niet** gezien als “verschillende” materiaal elementen.

3.9.1.4. Voor “fouetté” evenwicht is één fundamenteel of niet-fundamenteel materiaaltechnisch element vereist in een willekeurige fase van het evenwicht om de **DB geldig te maken, dat mag geen herhaling zijn, zie #3.9.1**; wanneer aan deze eis wordt voldaan is het ook mogelijk om meer materiaalelementen uit te voeren.

3.9.2. Speciale eisen van de materiaaltechnische elementen die worden uitgevoerd in een serie van sprongen of pirouettes:

3.9.2.1. Het is mogelijk om de identieke materiaalbehandeling te herhalen tijdens een serie van sprongen en pirouetten: iedere sprong of pirouet in de serie wordt apart beoordeeld.

Voorbeeld: serie van sprongen		
		
Geldig: 0.50	Geldig: 0.50	Geldig: 0.50



4. DYNAMISCHE ELEMENTEN MET ROTATIE (R)

4.1. Definitie: een combinatie van een hoge gooi, 2 of meer dynamische elementen met rotatie en vangen van het materiaal

4.2. Eisen:

4.2.1. Maximaal 5 R in de oefening zullen beoordeeld worden **in chronologische volgorde**

4.2.2. R moet drie componenten hebben en zal alleen geldig zijn indien alle drie de componenten aanwezig zijn:

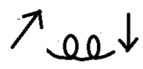



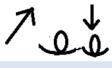

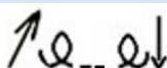
4.2.2.1. **Hoge gooi** van het materiaal (**meer dan twee keer de lengte van de gymnaste**), uitgevoerd voor de eerste rotatie of tijdens de eerste rotatie. **Een kleine gooi is niet geldig** (#3.7.1; 3.7.2).

4.2.2.2. **Minimaal twee complete dynamische elementen van lichaamsrotatie (“basis rotaties”)**

- Minimaal twee basis rotaties van elk 360° moeten worden uitgevoerd onder de vlucht van het materiaal
- De twee basis rotaties moeten worden uitgevoerd zonder onderbreking (gedefinieerd als extra passen tussen de twee rotaties) in enige fase van de **R**
- Voor extra passen gezet voor of na de twee geldige basis rotaties door een onzuivere baan van het materiaal: **R** is geldig , **E** geeft aftrek

4.2.2.3. **Vangen van het materiaal na de laatste rotatie of gecoördineerd met een fase van de laatste rotatie.**

- **NB voor hoepel en bal:** het materiaal mag direct na een stuit op de vloer worden gevangen, op voorwaarde dat de stuit niet hoger is dan kniehoogte en het vangen zonder handen gebeurt
- **NB voor lint:** ieder gedeelte van het stokje mag gevangen worden voor een geldige R (mogelijk wel uitvoeringsaftrek voor niet correct vangen van het stokje)

Uitleg: eisen		
R element	Uitleg	Geldigheid
	Hoge gooi, twee basis rotaties onder de vlucht, vangen	R2
	Hoge gooi, twee basis rotaties onder de vlucht, twee passen, vangen	R2: Voldoet aan de eisen; E aftrek 0.30 voor niet onzuivere baan met twee passen
	Hoge gooi, één basis rotatie onder de vlucht, vangen	Niet geldig: Slechts één rotatie onder de vlucht
	Hoge gooi tijdens een rotatie, vangen tijdens een rotatie	Niet geldig Geen rotatie onder de vlucht
	Hoge gooi, eerste basis rotatie onder de vlucht, vangen in de tweede basis rotatie	Niet geldig Slechts één rotatie onder de vlucht
	Hoge gooi tijdens de eerste rotatie, één rotatie onder de vlucht, vangen	Niet geldig Slechts één rotatie onder de vlucht
	Hoge gooi, eerste basis rotatie, extra passen, tweede basis rotatie, vangen	Niet geldig: Onderbreking(twee extra passen) tussen de twee basis rotaties, E aftrek 0.30 voor onzuivere baan met 2 passen

4.2.3. Basis rotaties

Twee **basis rotaties** van het lichaam moeten worden uitgevoerd:

- Onder de vlucht van het materiaal
- Met een **volledige 360° voor iedere rotatie**
- Zonder onderbreking (extra passen tussen de twee rotaties)
- Om een willekeurige as
- Met of zonder naar de vloer gaan
- Met of zonder verandering van de as van lichaamsrotatie


4.3. Types van lichaamsrotaties: de twee basis rotaties en elke extra rotatie mogen komen uit de volgende groepen van volledige 360° rotatie elementen met de bijbehorende tabellen:

- Pre-acrobatische elementen
- Verticale rotaties (ook een DB met rotatie van 360° of meer met een waarde van 0.10)
- **DB** met rotaties van 360° of meer met een waarde van 0.20 of meer (Zie **DB** tabellen # 9; 13)


4.3.1. Een **DB** die bestaat uit meerdere rotaties vanuit een enkele impuls telt als één rotatie, behalve duikersdraaien die met een tussenpas worden uitgevoerd (# 4.8.4)



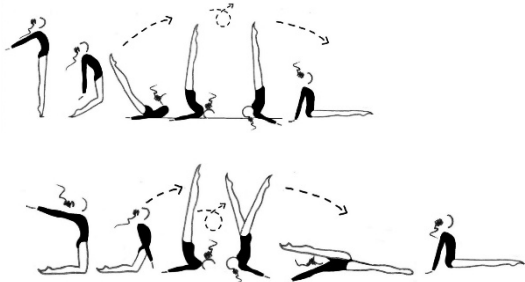


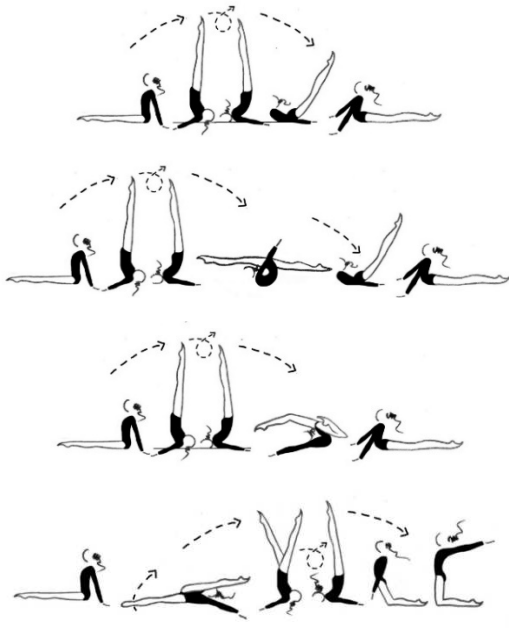
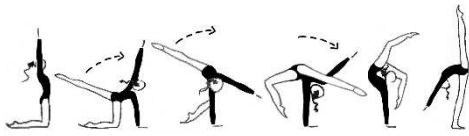
4.3.2. Pre-acrobatische elementen

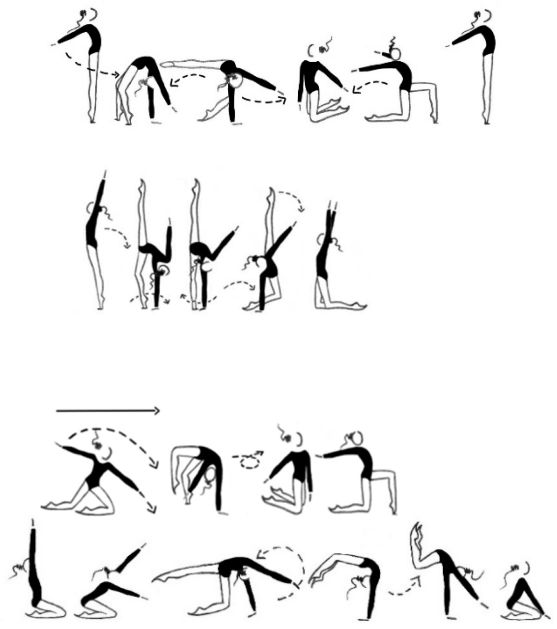
Nr	Groep	Voorbeelden van mogelijkheden van variatie
1	Overslag voorwaarts	<p>Startpositie: stand, knieënstand, zit, etc.</p> <p>Steunpunt: één hand, twee handen, ellebogen, hoofd, etc.</p> <p>Eindpositie: stand, knieënstand, zit, etc.</p> <p>Been bewegingen: spagaatpositie voor, split, benen samen op enig moment, wissel van benen, ronde-beweging, cabriole/ tikken, fietsen, etc, met gestrekte of gebogen knie(en)</p> <p>Voorbeelden van mogelijke variaties:</p> 



2	Overslag achterwaarts	<p>Startpositie: stand, knieënstand, zit, etc.</p> <p>Steunpunt: één hand, twee handen, ellebogen, hoofd, etc.</p> <p>Eindpositie: stand, knieënstand, zit, etc.</p> <p>Been bewegingen: spagaatpositie voor, split, benen gesloten op enig moment , benen wisselen, ronde-beweging, cabriole/ tikken, fietsen, etc, met gestrekte of gebogen knie(en)</p> <p>Voorbeelden van een mogelijke variatie:</p> 
3	Radslag	<p>Startpositie: stand, knieënstand, etc.</p> <p>Steunpunt: één hand, twee handen, ellebogen, hoofd, borst, nek, etc.</p> <p>Eindpositie: stand, knieënstand, zit, etc.</p> <p>Been bewegingen: split, benen gesloten op enig moment, benen wisselen, tikken, met gestrekte of gebogen knie(en)</p>
4	Rol voorwaarts	<p>Startpositie: stand, knieënstand, etc.</p> <p>Techniek: over het hoofd, over één schouder, etc.</p> <p>Eindpositie: stand, knieënstand, zit, door de split, etc.</p> <p>Been bewegingen: benen gesloten, na elkaar, in split, etc, met gestrekte of gebogen knie(en)</p>
5	Rol achterwaarts	<p>Startpositie: stand, knieënstand, zit, etc.</p> <p>Techniek: over het hoofd, over één schouder, etc.</p> <p>Eindpositie: stand, knieënstand, zit, door split, herte-positie, etc.</p> <p>Been bewegingen: benen gesloten, na elkaar, split, etc, met gestrekte of gebogen knie(en)</p>

<p>6</p>	<p>Borstrol voorwaarts</p>	<p>Startpositie: stand, knieënstand, (rug)lig, etc.</p> <p>Eindpositie: stand, knieënstand, door split, etc.</p> <p>Been beweging: Benen gesloten, na elkaar, split, etc, met gestrekte of gebogen knie(en)</p> <p>Voorbeelden van mogelijke variaties:</p> 
<p>7</p>	<p>Borstrol achterwaarts</p>	<p>Startpositie: stand, knieënstand, etc.</p> <p>Eindpositie: lig, knieënstand, door split, etc.</p> <p>Been beweging: benen gesloten, na elkaar, split, etc, met gestrekte of gebogen knie(en)</p> <p>Voorbeeld van een mogelijke variatie:</p> 
<p>8</p>	<p>Schouderrol voorwaarts (Fish flop)</p> <p>(achteroverbuigend voorwaarts rollen op de borst, over een schouder gaand, verder rollen over de rug)</p>	<p>Startpositie: stand, knieënstand, etc.</p> <p>Eindpositie: zit, etc.</p> <p>Been beweging: benen gesloten, na elkaar, met split, fietsen, etc, met gestrekte of gebogen knie(en)</p> <p>Voorbeelden van mogelijke variaties:</p> 

<p>9</p>	<p>Schouderrol achterwaarts (Fish flop)</p> <p>(rol naar de rug, over een schouder gaand, verder achteroverbuigend rollen over de borst)</p>	<p>Startpositie: stand, zit, etc.</p> <p>Eindpositie: lig, knieënstand, met split, etc.</p> <p>Been beweging: benen gesloten, na elkaar, met split, fietsen, etc, met gestrekte of gebogen knie(en)</p> <p>Voorbeelden van mogelijke variaties:</p> 
<p>10</p>	<p>Zijwaartse rotatie (lateraal) door een bruggetje gaand, eindigen met een zwaai van de benen naar spagaat</p>	<p>Startpositie: knieënstand, stand, etc</p> <p>Eindpositie: stand</p> <p>Been beweging: Spagaat met achteroverbuigen naar stand</p> <p>Voorbeeld van een mogelijke variatie:</p> 

11	Zijwaartse rotatie (lateraal) met achteroverbuigen romp	<p>Startpositie: stand, knieënstand, etc.</p> <p>Steunpunt: één hand, twee handen, ellebogen, borst, etc.</p> <p>Steunmogelijkheden: via bruggetje op 1-2 benen, of met de benen van de vloer</p> <p>Eindpositie: stand, knieënstand, lig, etc.</p> <p>Been bewegingen: benen gesloten, na elkaar, met spagaat of split, etc, met gestrekte of gebogen knie(en)</p> <p>Voorbeelden van mogelijke variaties:</p> 
12	Duiksprong	<p>Vlucht: met 180° spagaat, zonder 180° spagaat</p> <p>Techniek: recht, over een schouder, etc.</p> <p>Eindpositie: stand, knieënstand, door split, etc.</p> <p>Been bewegingen: gebogen knieën, gestrekte knieën, benen na elkaar (in de rol)</p>
13	Rotatie met geheven been (zoals in een duikersdraai, maar geen DB)	<p>Middelste fase: met de romp horizontaal of lager, met of zonder steun op de handen</p> <p>Eindpositie: romp gebogen/rechtop in verschillende richtingen, eindigen op de vloer, etc.</p> <p>Been bewegingen: met gebogen knie(en) op enig moment, of met gestrekte knie(en)</p> <p>(maar geen duikersdraai DB)</p>

NB Over duiksprong: Dit pre-acrobatische element bestaat uit een sprong (**vluchtfase is vereist; spagaat is niet vereist**) met de romp voorovergebogen direct gevolgd door één rol:

- Een duiksprong kan worden uitgevoerd in een **R** als de eerste rotatie; er is minimaal één extra rotatie vereist om aan de twee basis rotaties te voldoen.

Het criterium “verandering van niveau” \geq geldt voor de duiksprong tijdens een **R**.

Voorbeeld: “duiksprong” direct gevolgd door een andere rol/rotatie = **R2** \geq

4.3.3. Wanneer de gymnaste tijdens een pre-acrobatisch element verandert van as of techniek van de lichaamsrotatie, bepaalt de eerste fase van de lichaamsrotatie de classificatie van het pre-acrobatische element.

- **Voorbeeld:** overslag voorwaarts, eindigend zijwaarts zoals een radslag = overslag voorwaarts
- **Voorbeeld:** laterale rotatie met romp achterovergebogen, eindigend met naar beneden rollen over de borst = laterale rotatie

4.3.4. Iedere groep van pre-acrobatische elementen mag slechts één keer gebruikt worden in R, ofwel geïsoleerd, ofwel in een serie, ofwel herhaald in dezelfde R in elke volgorde. Indien een groep van pre-acrobatische elementen **herhaald wordt** (geïsoleerd of in een serie) in een **andere R** (onafhankelijk van een andere variatie) **is deze R NIET geldig**.

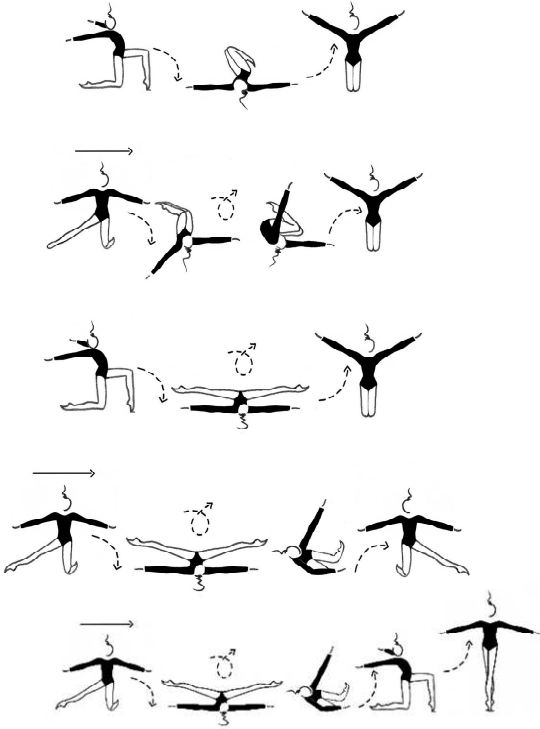
4.3.5. Alle groepen van toegestane pre-acrobatische elementen mogen worden gebruikt in de oefening op de voorwaarde dat ze worden uitgevoerd zonder vluchtfase of fixatie in een handstand positie **behalve voor een kort moment (niet meer dan 1 seconde) om het materiaal te vangen tijdens het element**.

Vluchtfase of fixatie in de handstand (**meer dan 1 seconde**) zijn NIET toegestane technieken van pre-acrobatische elementen. In dit geval is het pre-acrobatische element NIET geldig.

Uitvoeringsaftrek 0.30.

4.3.6. Verticale rotaties

Nr	Groep	Voorbeelden van mogelijkheden van variaties
1	<u>Vlucht:</u> sprongen/hupjes met draai	Vrij gekozen beenpositie (gestrekt of gebogen) tijdens de vlucht
2	<u>Stand (2 voeten):</u> draaiende passen of rotatie op 2 voeten op de vloer	Vrij gekozen been en/of romp posities met gefixeerde vorm of dynamische vorm
3	<u>Stand (1 voet):</u> Rotatie op 1 voet op de vloer	Vrij gekozen been en/of romp posities met gefixeerde vorm of dynamische vorm
4	<u>Zit:</u> Laterale (zijwaartse) rol, met of zonder splitbeweging van de benen	Romp rechtop: de rotatie kan vanuit stand beginnen of vanuit zit, maar altijd eindigen in een positie op de vloer. Vrij gekozen been positie, met eventueel split beweging (spreiden) van de benen

5	<p>Lig: Laterale (zijwaartse) rol</p>	<p>Het lichaam draait zijwaarts (lateraal), van het begin tot het eind van de rotatie op de rug liggend. Vrij gekozen been positie</p> <p>Voorbeelden van mogelijke variaties:</p> 
---	--	---




4.3.7. Iedere groep van verticale rotaties mag slechts één keer gebruikt worden in R, ofwel geïsoleerd, ofwel in een serie, ofwel herhaald in dezelfde R in elke volgorde. Wanneer een groep van verticale rotaties herhaald wordt (geïsoleerd of in een serie) in een andere R (onafhankelijk van een andere variatie) is deze R NIET geldig.

4.4. Waarde: de basis waarde (minimaal twee basis rotaties met een volledige 360° voor iedere rotatie) van R: **0.20**

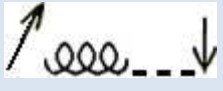
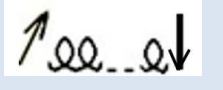

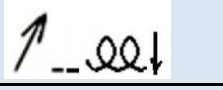

4.5. De basis waarde van R kan verhoogd worden door het gebruik van aanvullende criteria. Aanvullende (extra) criteria kunnen worden uitgevoerd tijdens de gooi, onder de vlucht en/of tijdens het vangen van het materiaal

4.6. Overzichtstabel van aanvullende criteria voor R tijdens de gooi en de vlucht van het materiaal

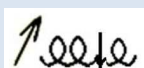
Tijdens de vlucht van het materiaal	
Symbol	Aanvullende criteria R + 0.10 of +0.20 iedere keer
R3 R4 etc.	Een extra volledige 360° rotatie van het lichaam om een as onder de vlucht van het materiaal of met het vangen uitgevoerd in een fase van de laatste rotatie
Z	Verandering van de as van de lichaamsrotatie of verandering van het niveau tijdens de rotaties In iedere R is slechts één criterium geldig: de verandering van de as of die van het niveau - niet beide Twee niveau's: 1. vlucht/stand en 2. vloer
Serie +0.20	Een serie van drie of meer identieke, ononderbroken pre-acrobatische rotaties om de frontale of de sagitale as (#4.3.2), onder de vlucht ; voor duikersdraaien (in alle richtingen) en draaisprongen, zie #4.8.4.1.

Uitleg: Aanvullende criteria voor R tijdens de vlucht van het materiaal		
R element	Uitleg	Waarde
	Hoge gooi, drie chainé rotaties onder de vlucht, vangen	R3
	Hoge gooi, drie rollen onder de vlucht, vangen	R3 + 0.20 Serie van rotaties om de horizontale as
	Hoge gooi tijdens de 1e basis rotatie, twee rotaties onder de vlucht, vangen	R3







4.6.1. Extra rotaties worden beoordeeld na de twee basis rotaties en zullen geldig zijn zelfs met extra passen: alle criteria die correct worden uitgevoerd zullen geldig zijn met een **uitvoeringsaf trek**: voor onzuivere vluchtbaan en eventuele andere technische fouten.


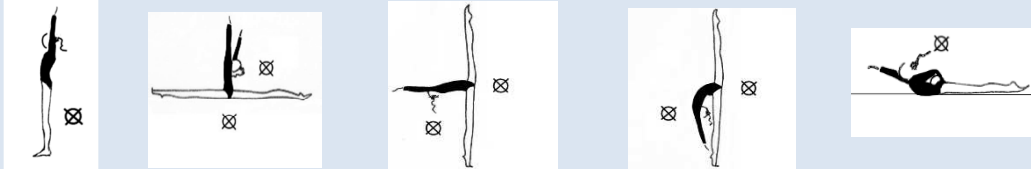


Uitleg		
	Hoge gooi, drie rotaties onder de vlucht, drie passen, vangen	R3 Voldaan aan de eisen; E aftrek 0.50 voor onzuivere vluchtbaan met drie passen
	Hoge gooi, twee basis rotaties zonder onderbreking, gevolgd door 2 passen en een derde rotatie, vangen	R3 + E aftrek 0.30 voor onzuivere vluchtbaan met twee passen
	Hoge gooi, twee basis rotaties zonder onderbreking, gevolgd door drie passen en een derde rotatie, vangen	R3 + E aftrek 0.50 voor onzuivere vluchtbaan met drie passen
	Hoge gooi, twee passen, gevolgd door twee rotaties, vangen	R2 + E aftrek 0.30 voor onzuivere vluchtbaan met twee passen
	Hoge gooi, één rotatie, gevolgd door twee passen, twee rotaties, vangen	R2 + E aftrek 0.30 voor onzuivere vluchtbaan met twee passen, extra rotaties worden slechts beoordeeld NA twee basis rotaties





4.6.2. Een rotatie na het vangen van het materiaal is NIET geldig

Uitleg		
	Hoge gooi, twee basis rotaties onder de vlucht, vangen van het materiaal, gevolgd door een derde rotatie	R2

4.7. Overzichtstabel van algemene aanvullende criteria voor R tijdens het gooien en vangen van het materiaal



Symbol	Algemene criteria voor alle materialen + 0.10 iedere keer
	Buiten het gezichtsveld
	Zonder hulp van de handen
	Vangen tijdens een rotatie: <ul style="list-style-type: none"> Alleen geldig, wanneer uitgevoerd met beide criteria  en 
	Onder het been/de benen

Uitleg: algemene aanvullende criteria voor R	
	<p>Buiten het gezichtsveld</p> <p>Voorbeelden van de zones/posities die worden gezien als “buiten het gezichtsveld”:</p>  <p>Voor gooien en/of vangen buiten het gezichtsveld:</p> <ul style="list-style-type: none"> In een achterover gebogen positie of een rotatie element achterover: de gooiarm en/of vangarm moet voorbij de verticale positie zijn Niet geldig voor bal, die in twee handen achter de nek wordt gevangen met twee gebogen armen  Elementen die uitgevoerd worden voor – of zijwaarts van het lichaam zijn NIET geldig voor dit criterium, zelfs wanneer de romp ver achterover gebogen is Indien een gymnaste op de vloer ligt met het gezicht naar boven kunnen haar armen niet voorbij de verticale lijn gaan en is dus deze positie niet “buiten het gezichtsveld”
	<p>Zonder hulp van de handen</p> <p>NIET geldig voor:</p> <ul style="list-style-type: none"> direct vangen in rotatie om de arm (○); gemengd vangen (↓↑); gooien /vangen van het materiaal op de handrug(gen)

Uitleg: algemene aanvullende criteria voor R “tijdens” het vangen van het materiaal		
R element	Uitleg	Waarde
	Hoge gooi, twee basis rotaties onder de vlucht, vangen tijdens een derde rotatie buiten het gezichtsveld zonder handen	R3+    0.3+ 0.10+0.10+0.10=0.60

4.8. Overzichtstabel van specifieke aanvullende criteria voor R tijdens gooien en vangen van het materiaal

Symbol	Specifieke criteria voor de gooi + 0.10 iedere keer	Symbol	Specifieke criteria voor het vangen + 0.10 iedere keer
	<p>Door de hoepel gaan () met het hele lichaam of een deel van het lichaam tijdens het gooien. Minimaal twee grote lichaamssegmenten moeten door de hoepel gaan</p> <p>Voorbeeld: hoofd + romp; armen + romp; romp + benen, etc.</p>		<p>Door de hoepel gaan () met het hele lichaam of een deel van het lichaam tijdens het vangen. Minimaal twee grote lichaamssegmenten moeten door de hoepel gaan</p> <p>Voorbeeld: hoofd + romp; armen + romp; romp + benen, etc.</p>
	<p>Gooi na stuiten op de vloer</p> <p>Gooi na rollen op de vloer</p>		<p>Direct door-gooien: direct, zonder een stop – alle materialen</p> <p>Direct doorstuiten op het lichaam: zonder stop, vanaf ieder lichaamsdeel behalve de arm(en) of hand(en): alle materialen</p> <p>(“Stuit” criterium is niet geldig wanneer de stuit op de arm(en) of hand(en) is: dit type van vangen is geldig voor \neq)</p>
			<p>Stuit op de vloer en direct opvangen: materiaal direct van de vloer opvangen, alleen geldig wanneer dit uitgevoerd is met \neq voor hoepel, bal</p> <p>Stuit niet hoger dan knie niveau</p>
	<p>Gooi met rotatie om de as (hoepel)</p>		<p>Vangen met direct rollen van materiaal over het lichaam</p> <p>Niet geldig: aanvullend criterium \neq wanneer gevangen op de arm/hand (onafhankelijk van de positie van de handpalm)</p>
	<p>Gooi van 2 losse knotsen (): </p> <ul style="list-style-type: none"> • Tegelijk • Asymmetrisch: • “Cascade” (dubbele of drievoudige) <p><i>Asymmetrische gooien kunnen uitgevoerd worden met één of twee handen op hetzelfde moment. De bewegingen van de twee knotsen tijdens de vluchtfase moeten van verschillende vorm of amplitude zijn (één gooi hoger dan de andere), en in een verschillend vlak of richting.</i></p>		<p>Vangen van 2 losse knotsen () tegelijk</p>
			<p>Vangen van de bal () met één hand (zonder extra hulp van het lichaam, inclusief de tweede hand)</p> <p>Vangen van een knots () in één hand die de andere knots vasthoudt</p>
			<p>Direct vangen van de hoepel () in rotatie op een ander lichaamsdeel</p> <p>Aanvullend criterium \neq zonder handen niet geldig voor rotatie om de arm</p>

	Cascade” gooien (dubbele of drievoudige): twee knotsen moeten tegelijkertijd in de lucht zijn tijdens een deel van de “cascade” gooi, onafhankelijk van de start van de eerste rotatie		Gemengd vangen van de knotsen () Aanvullend criterium \neq niet geldig
DB	Gooien in DB (waarde 0.20 of meer) met rotatie 360° of meer. Het is niet toegestaan om een DB uit te voeren zonder rotatie	DB	Vangen in DB (waarde 0.20 of meer) met rotatie van 360° of meer. Het is niet toegestaan om een DB zonder rotatie uit te voeren

Uitleg: basis rotaties voor cascade

Cascade gooi is de gooi van twee knotsen, één na de ander met beide knotsen in de lucht op enig moment.

Het vangen van één knots kan voor de start van de basisrotaties zijn, de andere knots wordt dan gevangen aan het eind van de basisrotaties of tijdens de laatste rotatie van de R. Of, de eerste knots kan gevangen worden tijdens de basisrotaties op voorwaarde dat er geen onderbreking is in de twee basis rotaties als gevolg van het vangen van de knotsen.

4.8.1. “Direct doorgooien/ doorstuiten (zonder stop, vanaf verschillende lichaamsdelen of de vloer” ():

- De her-gooi/ her-stuit is deel van de hoofdactie van R (deel van de begingooi voor R); het is dus verplicht om de her-gooi/her-stuit te vangen om de R geldig te laten zijn.
- Criteria die uitgevoerd worden tijdens de her-gooi/her-stuit zijn geldig
- **Criteria tijdens het vangen van het materiaal na de her-gooi/her-stuit worden niet beoordeeld als een deel van de R (ook niet als DA)** omdat in de meeste gevallen de hoogte van de her-gooi/her-stuit niet dezelfde is als die van de originele gooi

“Boomerang” van het lint is niet geldig voor het criterium “her-gooi” in R; Een R is niet geldig met een “Boomerang” op enig moment (gooi of her-gooi)


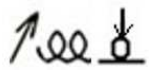
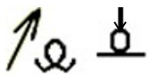

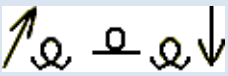

4.8.2. Gooi van twee losse knotsen: dit criterium wordt slecht één keer gegeven voor een gooi die wordt uitgevoerd als asymmetrisch of in cascade of tegelijkertijd.

NB: Het vangen van twee losse knotsen wordt alleen gegeven bij gelijktijdig vangen van de knotsen

4.8.3. “Direct vangen van de hoepel op een ander lichaamsdeel (): indien uitgevoerd met gebruik van elleboog of nek of been, etc. (niet de arm) zal dit criterium geldig zijn en ook het aanvullende criterium “zonder hulp van handen”.

4.8.4. DB met rotatie 360° of meer met een waarde van 0.20 of meer mag maximaal één keer in iedere R voorkomen en zal geldig zijn als een element van rotatie en DB:

- De DB met rotatie 360° of meer met een waarde van 0.20 of meer kan worden uitgevoerd tijdens de gooi of het vangen van het materiaal.
- Wanneer de DB uitgevoerd is tijdens de gooi, maar het materiaal valt aan het einde van de R, dan is de DB nog wel geldig (R niet geldig)
- Het is niet mogelijk om een DB zonder rotatie in te voegen
- Herhaling van een DB is niet toegestaan, behalve in het geval van een serie (#2.2.7-2.2.8): een DB die geïsoleerd uitgevoerd is mag niet als DB criterium worden herhaald voor R (criterium niet geldig)

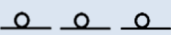

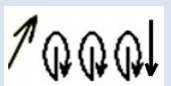
Uitleg: DB met rotatie in R		
R element	Uitleg	Waarde
	Hoge gooi tijdens de eerste rotatie (DB), twee basis rotaties onder de vlucht, vangen	$R3 + DB$ $0.30+0.10=0.40$ 1 DB geldig
	Hoge gooi, twee basis rotaties onder de vlucht, vangen tijdens de derde rotatie van DB	$R3 + DB$ $0.30+0.10=0.40$ 1 DB geldig
	Hoge gooi, de eerste rotatie onder de vlucht, vangen tijdens de tweede rotatie(DB)	R niet geldig Er ontbreken twee basis rotaties onder de vlucht 1 DB geldig
	Hoge gooi tijdens de eerste rotatie (DB), de tweede rotatie onder de vlucht, vangen	R niet geldig Er ontbreken twee basis rotaties onder de vlucht 1 DB geldig
	Hoge gooi, de eerste rotatie onder de vlucht, de tweede rotatie onder de vlucht (DB), de derde rotatie onder de vlucht, vangen	R niet geldig (# 4.8.4) DB niet geldig
	Hoge gooi, attitude pirouet twee rotaties (720°) onder de vlucht, vangen	R niet geldig: (# 4.3.1) 1 DB geldig onder de vlucht (# 2.4.1)

4.8.4.1 Serie van drie identieke DB met rotatie: draaisprongen en duikersdraaien (in alle richtingen) DB:

Waarde van de R wordt verhoogd met 0.20 voor de serie (# zie 4.6)

Alleen een serie van draaisprongen en/of duikersdraaien kunnen ieder in één R in de oefening gebruikt worden, indien ze worden uitgevoerd op de volgende manier:

- **Draaisprongen:** gooi van het materiaal tijdens de eerste DB, tweede DB onder de vlucht en vangen tijdens de derde DB (zie #2.4.2)
- **Duikersdraaien:** gooi van het materiaal voor of tijdens de eerste DB, tweede DB onder de vlucht en vangen tijdens de derde DB of direct erna

Voorbeelden/uitleg: serie van 3 identieke DB met rotatie in R		
R element	Uitleg	Waarde
	Hoge gooi tijdens de eerste draaisprong, draaisprong onder de vlucht en vangen in de derde draaisprong	$DB + R3 + serie$ $0,10 + 0.30 + 0.20 = 0.60$ 3 DB
	Hoge gooi, eerste duikersdraai (pas), tweede duikersdraai (pas), vangen tijdens derde duikersdraai	$R3 + serie + DB$ $0.30 + 0.20 + 0.10 = 0.60$ 3 DB
	Hoge gooi, eerste duikersdraai, tweede duikersdraai, derde duikersdraai (geen tussenpas), vangen	$R3 + serie$ $0.30 + 0.20 = 0.50$ 1 DB
Etc.		

4.9. R zal niet geldig zijn in de volgende gevallen:

- Met een kleine gooi van het materiaal
- Bij het ontbreken van twee volledige basis rotaties onder de vlucht
- Niet volledig 360° voor iedere basis rotatie
- Onderbreking tussen de twee basis rotaties
- Verlies van materiaal
- Vangen van het lint aan het materiaal (in plaats van het lintstokje)
- Herhaling van een pre-acrobatische groep in meer dan 1 R
- Herhaling van een verticale groep in meer dan 1 R
- **R uitgevoerd met twee DB**, één bij de gooi en één bij het vangen (behalve in een serie)
- **R uitgevoerd met DB** zonder rotatie
- **DB** waarde 0.20 of meer uitgevoerd onder de vlucht (behalve in een serie)
- Vangen van het materiaal na het einde van de muziek
- Pre-acrobatische elementen uitgevoerd met een niet toegestane techniek





5. MATERIAALMOEILIKHEDEN (DA) (DIFFICULTY APPARATUS)

- 5.1. Definitie:** materiaal moeilijkheid (DA) is een materiaaltechniek (“basis”) die wordt uitgevoerd met specifieke criteria voor het materiaal.
- 5.2. Eisen:** minimaal 1, maximaal **20 DA** elementen zullen worden beoordeeld **in chronologische volgorde** (onafhankelijk van de technische uitvoering van de DA). Extra **DA** elementen zullen niet beoordeeld worden (**geen aftrek**).
- 5.3. DA** bases bevatten sommige (maar niet alle) fundamentele en niet-fundamentele materiaaltechnische elementen (# 3.6; # 3.7)
- 5.4. DA** bestaat uit de volgende combinatie van basis (bases) en criteria:
1 materiaal basis + minimaal 2 criteria (beide criteria uitgevoerd tijdens de 1 basis)
2 materiaal bases (alleen geldig indien 1 van de 2 bases het “vangen van een hoge gooï” is)
+ minimaal 1 criterium dat uitgevoerd wordt tijdens de 2 bases.

NB: Basis “vangen van een hoge gooï” ↓ is ook geldig voor vangen van bal en knotsen: ↓ en knotsen: ↓↓

- 5.5. Wanneer de DA** bestaat uit **1 materiaal basis** en **2 criteria** dan bepaalt de waarde van de basis de **DA** waarde



Voorbeeld: hoepel en bal

Basis	Waarde	Criteria	DA Waarde
Lange rol 	0.40		0.40

- 5.5.1** Voor de basis “kleine gooï/vangen” geldt dat het minimum van 2 criteria beide moeten worden uitgevoerd bij het gooien en het vangen (niet één bij het gooien en één bij het vangen)



- 5.6. Wanneer de DA** uit **2 materiaal bases** bestaat (één van deze moet het “vangen van een hoge gooï” zijn): de waarde van de **hoogste basis** + aanvullende **0.10** voor de tweede basis bepaalt de **DA** waarde

Voorbeeld: hoepel en bal

Basis	Waarde	Basis	Waarde	Criteria	DA Waarde
Vangen van een hoge gooï ↓	0.30	Lange rol 	0.40		0.40 (hoogste basis) + 0.10 (tweede basis) = 0.50




- 5.6.1.** Wanneer de **DA** wordt uitgevoerd met 2 bases van het materiaal moeten de 2 bases uitgevoerd worden zonder een pauze of onderbreking (wanneer het materiaal wordt gevangen in een handstand-positie wordt een kleine pauze getolereerd, zoals in #4.3.5, tussen de basis “vangen van een hoge gooï” en de tweede basis)
- 5.6.2.** Wanneer de **DA** wordt uitgevoerd met 2 bases van het materiaal (geen van de bases is “vangen van een hoge gooï”) en slechts 1 criterium wordt uitgevoerd, wordt dit niet beoordeeld als een **DA**

Voorbeeld: lint

Basis	Waarde	Basis	Waarde	Criteria	DA Waarde
Spiralen (vastgehouden aan het lint) 	0.30	Grote gooi ↗	0.20		0.00

5.6.3. Wanneer de DA wordt uitgevoerd met 2 bases van het materiaal (geen van de bases is “vangen van een hoge gooi”) en 2 criteria: de basis die uitgevoerd wordt met de 2 criteria zal geldig zijn: wanneer beide bases worden uitgevoerd met 2 criteria zal de waarde bepaald worden door de hoogste basis.

Voorbeeld: lint

Basis	Waarde	Basis	Waarde	Criteria	DA Waarde
Spiralen 	0.30	Grote gooi ↗	0.20	 	0.30 Spiralen uitgevoerd buiten gezichtsveld tijdens een rotatie

5.6.4. Voor kleine gooien/vangen geldt: de variaties van “kleine gooi” van # 3.7.2 zijn niet een aparte of tweede basis, maar het zijn allemaal mogelijkheden voor de basis “kleine gooi” → :

- met gooi/loslaten/stoot in de lucht
- met stuit op het lichaam
- met materiaal dat valt van een bepaalde hoogte (vrije val)
- voor het gooien van één knots: met of zonder 360° rotatie
- voor gooi van twee vastgeklikte knotsen met of zonder 360° rotatie


5.7. Een identieke herhaling van een **DA** element is niet geldig

5.7.1. Een identieke herhaling van de gehele combinatie van basis (bases) en criteria

5.7.2. Een herhaling van de **DB** (alsmede vormen die geïsoleerd of binnen een fouetté evenwicht worden uitgevoerd) is niet geldig voor een **DB** criterium

5.8. Eisen: zie #5.4.

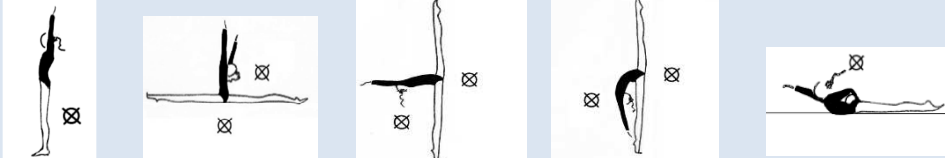

5.8.1. **DA elementen zijn geldig wanneer aan de aangegeven eisen voor de materiaal basis en de criteria is voldaan**




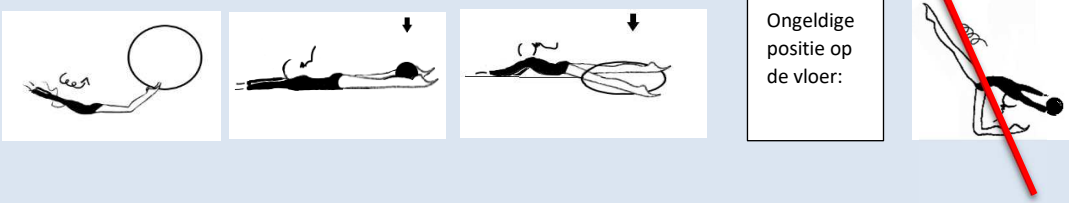

Uitleg
<i>Een gymnaste probeert een DA uit te voeren met de basis “rol van de bal over twee grote lichaamssegmenten” (), maar de bal rolt niet precies over twee lichaamssegmenten. De DA is niet geldig omdat niet wordt voldaan aan de definitie van de basis. Indien van toepassing zal uitvoeringsafrek worden gegeven volgens de uitvoeringstabel.</i>

5.8.2. Opeenvolgende zelfde bases: als dezelfde basis uitgevoerd wordt in dezelfde lichaam-materiaal relatie in 2 of meer opeenvolgende lichaamselementen/ lichaamsmoeilijkheden is alleen de eerste DA geldig

Voorbeeld / uitleg
<p><i>Dezelfde spiralen met het lint met dezelfde armpositie bij twee opeenvolgende lichaamselementen:</i></p> <p><i>Overslag voorwaarts overgaand in evenwicht met "been voor in spagaat zonder hulp, romp achterover gebogen onder het horizontale" zal slechts voor één DA geldig zijn.</i></p>

5.8.3. Tabel van criteria voor DA die geldig zijn voor alle materialen: criteria zijn geldig onder de voorwaarde dat zij in de tabel staan; criteria die aangeduid staan als "NVT" in de DA tabellen (# 5.11-5.14) geven aan dat dit criterium "niet van toepassing" (niet mogelijk) is voor die basis en dus niet geteld kan worden.

Uitleg: extra criteria (algemeen) voor DA	
⊗	<p>Buiten het gezichtsveld</p> <p>Voorbeelden van zones die worden beschouwd als "buiten het gezichtsveld":</p>  <p><i>De positie van de arm die het materiaalelement uitvoert volgens de bovenstaande zones bepaalt het criterium "buiten het gezichtsveld"</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • In een achterover gebogen positie of een rotatie element achterover: de vangende arm moet voorbij de verticale positie zijn bij het begin of het eind van de materiaal basis • Elementen die worden uitgevoerd voor-of zijwaarts van het lichaam gelden NIET voor dit criterium, ook al is de romp achterovergebogen • Wanneer een gymnaste op de vloer ligt met het hoofd naar boven kunnen haar armen niet voorbij de verticale lijn gaan en geldt deze positie niet als "buiten het gezichtsveld" • Niet geldig voor de bal die met twee handen gevangen wordt achter de nek, met twee gebogen armen 
≠	<p>Zonder de hulp van de handen</p> <p><i>Het materiaal moet een zelfstandige technische beweging maken, die kan worden begonnen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • door de inzet van een ander deel van het lichaam • door de inzet van de hand(en), maar daarna moet het materiaal een zelfstandige complete beweging maken zonder hand(en) <p>Niet geldig voor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • direct vangen met rotatie (kreitsen) om de arm (○); • gemengd vangen (⌋); • gooien/vangen van het materiaal op de rug van de hand(en)

	<p>Onder het been/de benen: in een complexe lichaam-materiaal relatie uitgevoerd onder het been/de benen:</p> <p>Voorbeelden:</p>  <p style="text-align: right;">Etc.</p>
	<p>Positie op de vloer</p> <p>Materiaal elementen uitgevoerd in een liggende positie op de vloer van het begin tot het einde van het element: de hele romp moet plat op de vloer liggen onafhankelijk of het ruglig, zijlig of buiklig is.</p> <p>Voorbeelden:</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">Ongeldige positie op de vloer:</div> <p style="text-align: right;">Etc.</p>
<p>W</p>	<p>Volledige lichaamswel</p> <p>Onder voorwaarde dat de wel uitgevoerd wordt met het hele lichaam zal een volledige wel uit de DB tabel worden geteld als W (niet als DB, niet als rotatie wanneer van toepassing)</p>
<p>DB</p>	<p>Moeilijkheid van het lichaam:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uitgevoerd met een DB met een waarde van 0.10 of meer • Een DB met rotatie of positie op de vloer mag alleen als DB geteld worden • Tijdens “Fouetté” evenwicht en tijdens “Fouetté” pirouet mag slechts één DA worden uitgevoerd • Combineerde moeilijkheden: indien bij elke component van de gecombineerde moeilijkheid een DA wordt uitgevoerd volgens de DA eisen, is een DA bij elke DB van de gecombineerde moeilijkheid mogelijk
	<p>Rotatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • minimaal 360° • dit criterium is niet geldig voor een DB met rotatie • DB mag niet gebruikt worden als een element van rotatie

5.8.4. Het criterium **DB** mag **maximaal 9 keer** in de oefening gebruikt worden, **beoordeeld in volgorde van uitvoeren**

5.8.5. **Maximaal 3 pre-acrobatische elementen uit verschillende groepen van pre-acrobatische elementen mogen** worden gebruikt voor het criterium “rotatie”. De pre-acrobatische elementen kunnen dezelfde zijn of verschillen van diegene die in **R** gebruikt worden:

- Pre-acrobatische elementen worden beoordeeld in volgorde van uitvoeren: de eerste 3 worden beoordeeld
- De aanwezigheid van een pre-acrobatisch element in een **DA** element wordt beoordeeld ongeacht de hoeveelheid toegevoegde criteria die hierbij worden uitgevoerd
- Een herhaling van hetzelfde pre-acrobatisch element uitgevoerd in twee (of drie) aparte **DA** elementen zal niet geldig zijn; de **DA** zal niet geldig zijn, ongeacht het aantal uitgevoerde toegevoegde criteria.
- Wanneer een extra pre-acrobatisch element gebruikt wordt in **DA**, zal deze **DA** niet geldig zijn (**geen aftrek**)

5.8.6. Indien een pre-acrobatisch element verbonden is met een **DB** (met of zonder **DA**) dan telt dit pre-acrobatisch element mee voor het totale aantal pre-acrobatische elementen met criterium “rotatie” dat gebruikt mag worden voor de **DA** elementen






5.8.7. Er is geen limiet voor het gebruik van verticale rotaties in **DA**


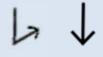

5.9. **DA** elementen zijn NIET geldig in de volgende gevallen:

- Een basis of criterium wordt niet volgens de definitie uitgevoerd
- Verlies van het materiaal tijdens een **DA** element
- Meer dan **9 DA** met “**DB**” criteria **van 0.10** en hoger, beoordeeld in volgorde van uitvoeren
- Meer dan **3 DA** met pre-acrobatische elementen met criterium “rotatie”, beoordeeld in volgorde van uitvoeren
- Een pre-acrobatisch element uit dezelfde groep, uitgevoerd in meer dan **1 DA**
- Verlies van evenwicht met steun van één of beide handen op het materiaal
- Totaal verlies van evenwicht met val van de gymnaste tijdens de uitvoering van een **DA**
- Uitgevoerd tijdens enige fase van een **R**



5.11.TABEL VAN DA BASES EN CRITERIA

Basis	Basis Symbool	Waarde	Criteria						
				\neq	\neq		$=$	w	DB
Lange rol van de hoepel over minimaal 2 grote lichaamsdelen		0.40	v	v	v	v	v	v	v
Vrije rotatie van de hoepel om zijn as om een lichaamsdeel of op een lichaamsdeel (open handpalm wordt beschouwd als "met de handen")		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Rotatie (min. 1) van de hoepel om een lichaamsdeel (niet de handen)		0.20	v	NVT	v	v	v	v	v
Door de hoepel gaan met het hele of een deel van het lichaam (twee grote lichaamsdelen)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rol van de hoepel op de vloer		0.20	v	v	NVT	v	NVT	v	v
Rotatie (min.1) om de as op de vloer		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Over het materiaal gaan met het hele of een deel van het lichaam (zonder overpakken)		0.20	v	NVT	NVT	v	NVT	v	v
Overpakken zonder hulp van de handen met minstens 2 verschillende lichaamsdelen (niet de handen)		0.20	v	NVT	NVT	v	v	v	v
<ul style="list-style-type: none"> Glijden van de hoepel op enig deel van het lichaam Kleine gooi/vangen: gooi, loslaten, stoot, stuit op het lichaam 		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Hoge gooi		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Hoge gooi met rotatie om de as		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Vangen hoepel uit de vlucht na een hoge gooi		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Stuiten op de vloer na een hoge gooi en direct vangen		0.30	v	v	v	v	v	v	v

Symbol	Uitleg: extra specifieke basis: hoepel
	Hoge gooi met rotatie van de hoepel om de as in de vlucht (kantelen) <ul style="list-style-type: none"> Gooi van de hoepel die roteert om de verticale of horizontale as in de lucht, met behoud van rotatievlak van het begin tot het eind van de vlucht van de hoepel De inzet van de gooi van de hoepel door één of twee handen of door een ander lichaamsdeel
	Slechts één basis in relatie tot het vangen van een hoge gooi van de hoepel is geldig in een enkel element: ↓ (vangen van de hoepel vanuit de lucht na een hoge gooi) of ↘ (stuit op de vloer na een hoge gooi en direct vangen), maar niet beide als twee bases en één DA
	Het is mogelijk om de basis van "vangen van een hoge gooi" te combineren met de basis "stuit op het lichaam" in één DA





















5.1.2. TABEL VAN DA BASES EN CRITERIA



BAL

Basis	Basis Symbool	Waarde	Criteria							
			⊗	≠	≠	○	=	w	DB	
Lange rol van de bal over minimaal 2 grote lichaamssegmenten	∞	0.40	v	v	v	v	v	v	v	
Vangen van de bal van een hoge gooi met één hand	↓	0.40	v	NVT	v	v	v	v	v	
Stuiten	Één hoge stuit (knie niveau en hoger) van de vloer	∨	0.20	v	v	v	v	v	v	v
	Serie (min.3) van kleine stuitjes		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Achtfiguren van de bal met rondzwaaien (cirkelbewegingen) van de arm(en)	∞	0.20	NVT	NVT	v	v	v	v	v	
Vrije rotaties van de bal op een lichaamsdeel	∞	0.20	v	NVT	v	v	v	v	v	
Overpakken zonder hulp van de handen met minstens 2 verschillende lichaamsdelen (niet de handen)	∞	0.20	v	NVT	v	v	v	v	v	
Instabiel evenwicht	⊙	0.20	v	NVT	v	v	v	v	v	
Kleine gooi/vangen: gooi, loslaten, stoot, stuit op verschillende lichaamsdelen, behalve hand/arm	→	0.20	v	v	v	v	v	v	v	
Hoge gooi	↗	0.20	v	v	v	v	v	v	v	
Vangen van de bal uit de lucht na een hoge gooi	↓	0.30	v	v	v	v	v	v	v	
Stuit op de vloer na een hoge gooi en direct vangen	↘	0.30	v	v	v	v	v	v	v	


Symbol	Uitleg: basis: vangen
↓ ↓ ↘	Slechts één basis in relatie tot het vangen van de bal na een hoge gooi is geldig bij een enkel element: ↓ (vangen van de bal uit de lucht na een hoge gooi) of ↓ (vangen van de bal met één hand na een hoge gooi) of ↘ (stuit op de vloer na een hoge gooi en direct vangen), maar niet 2 van deze samen als 2 bases in één DA
↓ →	Het is mogelijk om de 2 bases “vangen van een hoge gooi” en “stuit op verschillende delen van het lichaam, behalve hand(en) en arm(en)” te combineren in één DA















5.13. TABEL VAN DA BASES EN CRITERIA


Basis	Basis Symbool	Waarde	Criteria						
				\neq	\neq		$=$	W	DB
Molentjes		0.30	v	NVT	v	v	v	v	v
Kleine gooitjes van 2 losse knotsen, vangen		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Asymmetrische bewegingen 2 knotsen		0.20	v	NVT	v	v	v	v	v
Kreitsen met 2 knotsen		0.20	v	NVT	v	v	v	v	v
Klein gooitje van 2 vastgeklikte knotsen		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lange rol over minimaal 2 grote lichaamssegmenten		0.30	v	v	NVT	v	v	v	v
Vrije rotaties van 1 of 2 knotsen op of om een lichaamsdeel of om de andere knots		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Rol van 1 of 2 knotsen op een lichaamsdeel of op de vloer		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Overpakken zonder hulp van de handen met minstens 2 verschillende lichaamsdelen (niet de handen)		0.20	v	NVT	NVT	v	v	v	v
Instabiel evenwicht		0.20	v	NVT	v	v	v	v	v
<ul style="list-style-type: none"> Glijden van de knots(en) op enig lichaamsdeel Klein gooitje/vangen: gooi, loslaten, stoot, stuit op het lichaam (of van de vloer) 		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Hoge gooi		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Hoge gooi met 2 knotsen		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Vangen van de knots uit de lucht na een hoge gooi		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Vangen van de knots uit de lucht na een hoge gooi in één handpalm, waar de andere knots al in de hand is		0.40	v	NVT	v	v	v	v	v
Vangen van 2 knotsen uit de lucht na een hoge gooi		0.40	v	v	v	v	v	v	v

Symbool	Uitleg: extra specifieke basis: knotsen
+	<p>Voor asymmetrische bewegingen: minimaal 1 knots moet met het criterium uitvoeren voor het gebruik van  en/of </p>
↗	<p>Hoge gooi van 2 losse knotsen: de 2 knotsen kunnen gegooid worden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samen, parallel • Asymmetrisch • In cascade <p>Cascade: twee knotsen moeten beide in de lucht zijn tijdens een deel van de "cascade" gooi. Dit type van gooien is één basis: daarom kunnen de nodige extra criteria worden uitgevoerd met de eerste of de tweede gooi van een knots, op voorwaarde dat er minstens één knots een hoge gooi uitvoert.</p>
⇓	<p>Tegelijkertijd vangen van 2 losse knotsen: knotsen kunnen aan elk deel van de knots gevangen worden</p>
↓	<p>Vangen van één knots in één hand, de tweede knots wordt al vastgehouden door diezelfde hand</p>
↓ ⇓ ↓	<p>Slechts één basis bij het vangen van de knotsen na een hoge gooi is geldig in een enkel element: ↓ (vangen van een knots uit de lucht na een hoge gooi) of ⇓ (vangen van 2 knotsen uit de lucht na een hoge gooi) of ↓ (vangen van een knots uit de lucht na een hoge gooi in een hand die de andere knots vasthoudt), maar niet 2 van deze samen als 2 bases in één DA</p> <p>Het vangen van twee knotsen van een cascade gooi is een enkele basis (vangen), één keer</p>

5.14. TABEL VAN DA BASES EN CRITERIA

LINT 

Basis	Basis Symbool	Waarde	Criteria						
			\otimes	\neq	\neq	\circ	$=$	W	DB
Spiralen/ "Swordsman" (\neq niet geldig)		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Serpentines		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Boomerang		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Echappé/vangen (kleine gooi)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Lange rol van het lintstokje over minimaal 2 grote lichaamssegmenten		0.30	v	v	NVT	v	v	v	v
Over of door het patroon van het lint gaan met het hele lichaam of een deel van het lichaam		0.20	v	NVT	v	v	v	v	v
Beweging van het lint om een deel van het lichaam met het stokje vastgehouden door verschillende delen van het lichaam (nek, elleboog) tijdens de lichaamsbewegingen of DB met rotatie		0.20	v	v	NVT	NVT	v	v	v
Grote of middelgrote rondzwaaien		0.20	v	NVT	NVT	v	v	v	v
Overpakken zonder hulp van handen met minstens 2 verschillende lichaamsdelen (niet de handen)		0.20	v	NVT	v	v	v	v	v
Rol van het lintstokje op een lichaamsdeel		0.20	v	v	NVT	v	v	v	v
Kleine gooi/vangen: Gooi, loslaten, stoot, stuit op het lichaam		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Hoge gooi		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Hoge gooi vanuit glijden over de vloer		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Vangen van het lint uit de lucht na een hoge gooi		0.30	v	v	v	v	v	v	v

Symbol	Uitleg: extra specifieke basis: lint
	Glijdende beweging van het lint op de vloer voor een gooi. Het lint vasthouden aan het einde (of 50 cm van het einde) en dan een grote rondzwaai met de hand om een inzet te geven aan het lint, dat een glijdende beweging geeft van het lint op de vloer (tijdens de glijdende beweging moet het lint bewegen en NIET op de grond liggen). De gooi moet direct plaatsvinden nadat het lint zelf/stokje gepakt is met de hand of de voet.

6. NIEUW ORIGINEEL MATERIAAL ELEMENT

- Coaches worden aangemoedigd om originele materiaal moeilijkheden (**DA**) in te sturen naar het FIG RG Technisch Comité
- Originele materiaal moeilijkheden (**DA**) zullen worden beschouwd als elementen die een materiaal basis kunnen zijn die nog niet in de Code of Points staat of nog niet reeds uitgevoerd zijn in een wedstrijd
- De betreffende nationale federatie (bond) moet een video uploaden van het originele **DA** element naar de FIG (het element zelf en een andere video met de hele oefening waarin dit element wordt uitgevoerd, in een wedstrijd) en de beschrijvende tekst in 2 talen (Engels en Frans) met tekeningen van het element.
- Wanneer het element wordt goedgekeurd, zal het de FIG RG Technisch Comité een waarde toekennen aan het element als een basis voor het betreffende materiaal en zal het toevoegen aan de tabel fundamentele en niet-fundamentele materiaal elementen; de betreffende gymnaste zal een **bonus voor originaliteit van 0.30 ontvangen voor deze nieuwe basis**
- Het is mogelijk voor iedere gymnaste om hetzelfde basis element uit te voeren zonder de waarde van de originaliteit.
- Wanneer het originele element wordt uitgevoerd met een kleine uitvoeringsfout, is de waarde van de moeilijkheid geldig, maar er wordt geen bonus voor originaliteit gegeven.

7. CIJFER MOEILIKHEID (D)

De D-juryleden beoordelen de moeilijkheden, kennen het deelcijfer toe en geven de mogelijke aftrekken, respectievelijk:

7.1. De eerste subgroep D-juryleden (DB)

Moeilijkheid	Minimaal/Maximaal	Aftrek 0.30
Lichaams moeilijkheden (DB)	Minimaal 3	Minder dan 3 lichaams moeilijkheden uitgevoerd Minder dan 1 moeilijkheid van iedere lichaams groep (\wedge , T, ϕ): aftrek voor iedere ontbrekende moeilijkheid
Dynamische elementen met rotatie (R)	Maximaal 5	
“Langzame draai” evenwicht	Maximaal 1 in relevé Maximaal 1 op platte voet	Meer dan 1 in relevé Meer dan 1 op platte voet
Volledige lichaamswel (W)	Minimaal 2	Aftrek voor iedere ontbrekende W

7.2. De tweede subgroep D-juryleden (DA)

Moeilijkheid	Minimaal/Maximaal	Aftrek 0.30
Materiaal moeilijkheid (DA)	Minimaal 1 Maximaal 20	Niet minimaal 1 DA aanwezig
Specifieke fundamentele materiaal elementen	Minimaal 2 van elke	Voor iedere ontbrekende
Fundamentele materiaal elementen	Minimaal 1 van elke	Voor iedere ontbrekende

8. SPRONGEN



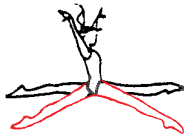
8.1. Algemeen

8.1.1. Alle sprong moeilijkheden moeten **de volgende basis kenmerken** hebben:

- **Bepaalde en gefixeerde vorm** tijdens de vlucht
- **Hoogte** (elevatie) van de sprongen moet voldoende zijn om de bijbehorende vorm aan te geven

8.1.2. Een sprong **zonder duidelijke, bepaalde vorm** (volgens de definitie in tabel # 9) **en voldoende hoogte om een gefixeerde vorm te laten zien** zal in de uitvoering worden bestraft (# 2.3.1 ; 2.3.2).

Voorbeeld:

Waarde van sprongen		
DB geldig: 0.30	DB geldig: 0.30	DB niet geldig: 0.00
		
Kleine afwijking van de lichaamssegmenten	Medium afwijking van de lichaamssegmenten	Grote afwijking van de lichaamssegmenten
Uitvoering: aftrek 0.10	Uitvoering: aftrek 0.30	Uitvoering: aftrek 0.50




8.2. Een herhaling van sprongen met dezelfde vorm (# 2.2.4) is niet geldig behalve in het geval van een serie (# 2.2.5).

8.3. Het is mogelijk om sprongen in een **serie** uit te voeren. Een serie van sprongen bestaat uit twee of meer **opeenvolgende, identieke sprongen**, uitgevoerd met of zonder tussenpas (afhankelijk van het type sprong):


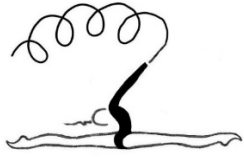


- **Iedere** sprong in de serie wordt apart beoordeeld
- **Iedere sprong in de serie telt als één sprong moeilijkheid**

Wanneer de gymnaste een serie van gelijke sprongen uitvoert met dezelfde behandeling van het materiaal en één of meer van de sprongen in de serie wordt uitgevoerd met een afwijking in de vorm, dan zal de waarde van de uitgevoerde vorm(en) gelden met de bijbehorende **uitvoerings-aftrekken**.


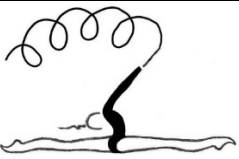
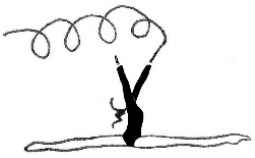
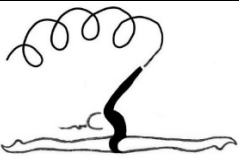
Voorbeeld van een serie:

Sprong vormen en afwijkingen		
DB geldig: 0.50	DB geldig: 0.50	DB geldig: 0.50
		

Voorbeeld 1: afwijking/herhaling van vormen met betrekking tot een serie:

Sprong vormen en afwijkingen			
DB geldig: 0.50	DB geldig: 0.50	DB geldig: 0.30	DB niet geldig: herhaling
			
Serie			Geïsoleerd
Aftrek uitvoering			
Afwijking achterover buigen 0.10	Afwijking achterover buigen 0.10	Afwijking achterover buigen 0.50	

Voorbeeld 2: afwijkingen/herhaling met betrekking tot een serie (sprongen)

DB geldig: 0.30		DB geldig: 0.50	DB niet geldig: herhaling	DB niet geldig: herhaling
				
Geïsoleerd		Serie		
Aftrek uitvoering				
		Afwijking achterover buigen 0.10	Afwijking achterover buigen 0.50	Afwijking achterover buigen 0.10

8.4. Sprongen met afzet van één of twee voeten (tenzij anders vermeld in tabel #9) worden gezien als **dezelfde vorm**.

8.5. Ongeacht het aantal rotaties tijdens de vlucht, mag de vorm van de **DB** maar één keer uitgevoerd worden (verschillend aantal rotaties tijdens de vlucht van dezelfde sprong worden beschouwd als “dezelfde vorm”).

8.5.1. De rotatie van het hele lichaam **tijdens de vlucht** wordt beoordeeld vanaf de afzet van de voet(en) die de vloer verlaat (verlaten) tot voor de landing van de voet(en) op de vloer.

8.5.2. Voor alle sprongen met rotatie(s): de waarde van de sprong wordt bepaald door het aantal uitgevoerde rotaties; voor een sprong met minder dan 180° rotatie mag de basiswaarde (zonder rotatie) worden gegeven indien die voorkomt in de tabel en op de juiste manier wordt uitgevoerd.

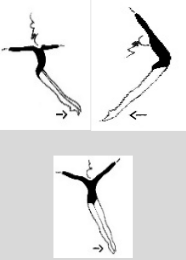
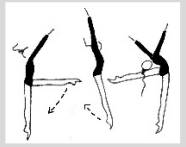

8.6. Voor alle sprong moeilijkheden met **ring** moet de voet of een ander deel van het been in een gesloten ringpositie zijn. **Het hoofd ergens aanraken is vereist voor een correcte vorm**.






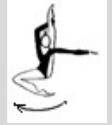
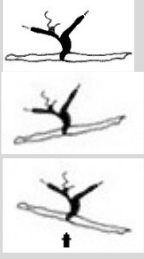

DB zonder aanraken, tot maximaal 20° afwijking is geldig, maar met een **aftrek uitvoering** (# 2.3.1).






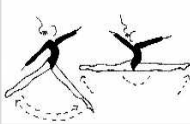
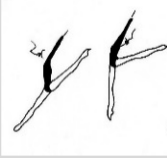

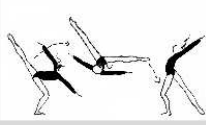
- 8.7. Bij alle sprongen met **achterover buigen van de romp** moet het hoofd in contact zijn met het been.
- **Het been ergens aanraken is vereist voor de correcte vorm.**
 - **DB** zonder aanraking , tot maximaal 20° afwijking, is geldig met een **Aftrek Uitvoering** (# 2.3.1).

Uitzondering voor sprongen: criterium “achteroverbuigen van de romp” uitgevoerd met een **grote afwijking zal een uitvoeringsaftrek krijgen, maar de basis waarde van de sprong zou geldig kunnen zijn, indien die voorkomt in de tabel** (zonder achteroverbuigen) en uitgevoerd wordt volgens de basiskenmerken.




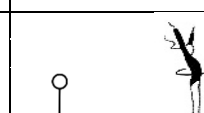

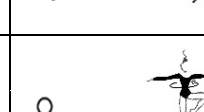
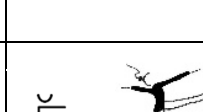
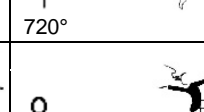
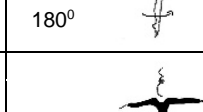
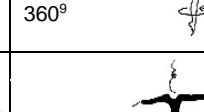

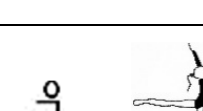
- 8.8. Sprongen die gecombineerd worden met meer dan één hoofdactie (**bijvoorbeeld:** hertesprong met ring), afzet van één of twee voeten, moeten zo worden uitgevoerd dat ze **tijdens de vlucht** één duidelijk zichtbaar beeld geven van een **duidelijk bepaalde en gefixeerde vorm**, dus niet twee verschillende beelden en vormen. Bij de beoordeling van deze sprongen wordt regel #2.3.1 toegepast.
- 8.9. Sprongen die niet gecoördineerd worden met **minimaal 1** fundamenteel technisch element behorend bij het materiaal en/ of niet-fundamenteel technisch materiaal element zullen niet geldig zijn als sprong moeilijkheid.
- 8.10. **Moeilijkheid #26** “twee of drie opeenvolgende spagaatsprongen met verandering van afzetvoet” **mag niet worden gebruikt samen met een andere moeilijkheid voor een gecombineerde moeilijkheid.**
- 8.11. De “**duiksprong**” (sprong met romp voorover, direct eindigend in een koprol) **wordt niet beschouwd als een sprong moeilijkheid** maar als een **pre-acrobatisch element.**
- 8.12. **Techniek van bepaalde sprong moeilijkheden:**










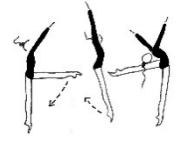





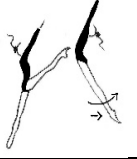

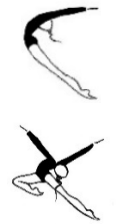

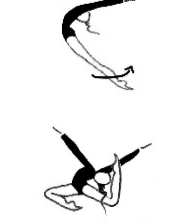

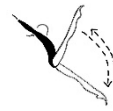






Uitleg	
	<p>«Cabriole» voorwaarts, zijwaarts of achterwaarts.</p> <p><i>Eén been voor, zij of achter geheven tot 30° tijdens de afzet.</i></p> <p><i>Het andere (ondersteunende) been, dat van de vloer komt, raakt het eerder geheven been aan.</i></p> <p><i>Uiteindelijk landt de gymnaste op het andere (ondersteunende) been.</i></p>
	<p>«Cabriole» voorwaarts met achterover buigen van de romp.</p> <p><i>Deze sprong start op dezelfde manier als de sprong moeilijkheid ‘cabriole’ voorwaarts.</i> In de vluchtfase stuit het speelbeen vanaf het andere been achterwaarts tot een horizontale positie met achterover buigen van de romp, gevolgd door landen op het speelbeen.</p>
	<p>Sprong met achterover buigen (bananensprong)</p> <p><i>Sprong kan worden uitgevoerd met afzet van één of twee voeten, en landen op één of twee voeten</i></p> <p><i>Achterover buigen van de romp 45°, benen achterwaarts geheven 45°</i></p>









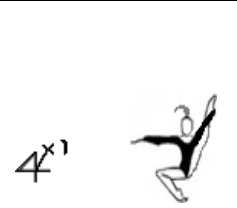
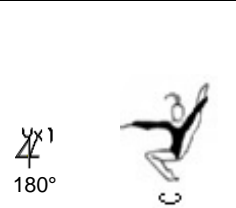
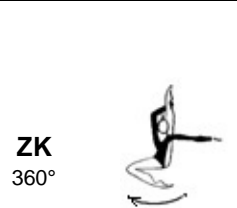
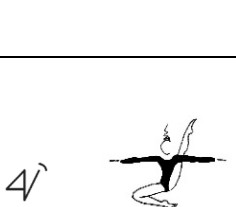

	<p>Sprong met achterover buigen en speelbeen in “passé”</p> <p>Sprong met afzet van één voet, achterste been onder horizontaal (45°), landen op het afzet been</p> <p>Achteroverbuigen van de romp 45°</p>
	<p>Sprong met achterover buigen en speelbeen in “passé” met ring</p> <p>Achteroverbuigen van de romp 45°</p> <p>Sprong met afzet van één voet, achterste been gebogen 90°, landen op de afzet voet</p>
	<p>“Scissors” (wissel-op) sprong met wisseling van benen gebogen achter naar de ringpositie, met draai 180°</p> <p>Sprong met afzet van één voet, en de hors (rugwaartse) draai van het lichaam 180° tijdens de vluchtfase (draai wordt uitgevoerd in tegenovergestelde richting vanaf de afzet voet)</p> <p>Wisseling van de benen achterwaarts naar de ringpositie, uitgevoerd vanaf het afzetbeen</p>
	<p>Hoeksprong met benen samen of gespreid</p> <p>Hoeksprong wordt altijd uitgevoerd met de romp voorover gebogen op of tussen de benen</p>
	<p>“Kozakken” sprong met verschillende posities van de benen of met draai.</p> <p>De voet van het gebogen been moet op het niveau van het bekken zijn, en de knie horizontaal of hoger</p>
	<p>“Kozakken” sprong Zhukova (ZK)</p> <p>Sprong met gestrekt been hoog zij, de hele voet hoger dan het hoofd, met hulp van de tegengestelde arm aan het gestrekte been. Draai kan 180° of 360° zijn naar de andere kant van het gestrekte geheven been</p>
	<p>Spagaat sprong</p> <p>Een spagaat positie van 180° is vereist op het hoogste punt van de sprong. Spagaat positie kan horizontaal zijn en mag ook goedgekeurd worden wanneer de 180° positie wordt aangegeven met de benen boven of onder een horizontale positie.</p> <p>Spagaat sprongen met afzet van één of twee voeten worden beschouwd als dezelfde sprong moeilijkheid</p>
	<p>Sprongen ZR en AG</p> <p>Afzet en landing op dezelfde voet</p> <p>Tijdens deze moeilijkheden zijn beide criteria “spagaat” en “ring” vereist</p>




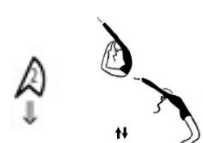
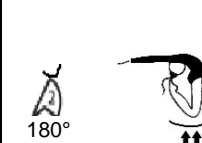




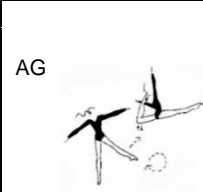
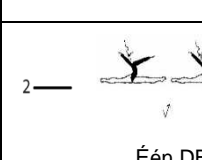
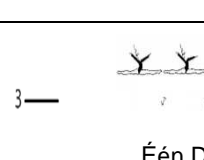
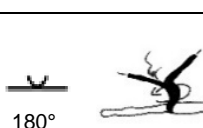
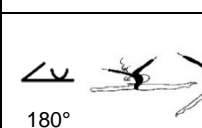

	<p>Hertesprong: afzet van één of 2 voeten</p> <p><i>Uitgevoerd met maximaal gebogen voorste been, bovenbenen horizontaal</i></p> <p><i>Hertesprongen met afzet van één of twee voeten worden gezien als dezelfde sprong moeilijkheden</i></p> <p><i>Herte-positie kan horizontaal zijn en mag ook goedgekeurd worden wanneer de 180° positie wordt aangegeven met de benen boven of onder een horizontale positie.</i></p>
 	<p>Hertesprong, afzet van één of 2 voeten met ring</p> <p><i>Voorste been maximaal gebogen, bovenbenen 180° uit elkaar. Het been moet in een gesloten ringpositie zijn. Een vereiste voor de correcte vorm is dat het hoofd ergens wordt aangeraakt.</i></p> <p><i>Herte-positie kan horizontaal zijn en mag ook goedgekeurd worden wanneer de 180° positie wordt aangegeven met de benen boven of onder een horizontale positie.</i></p> <p><i>Hertesprongen met ring met afzet van één of twee voeten worden gezien als dezelfde sprong moeilijkheden</i></p>
 	<p>Hertesprong, afzet van één of twee voeten, met achterover buigen van de romp</p> <p><i>Voorste been maximaal gebogen, bovenbenen 180° uit elkaar. Het hoofd moet in contact zijn met het been. Een vereiste voor de correcte vorm is dat het been ergens wordt aangeraakt.</i></p> <p><i>Herte-positie kan horizontaal zijn en mag ook goedgekeurd worden wanneer de 180° positie wordt aangegeven met de benen boven of onder een horizontale positie.</i></p> <p><i>Hertesprongen met achterover buigen van de romp met afzet van één of twee voeten worden gezien als dezelfde sprong moeilijkheden</i></p>
	<p>Wisselspagaat sprong</p> <p><i>Na een duidelijk zichtbare wisseling van de benen, is een spagaat positie van 180° vereist op het hoogste punt van de sprong</i></p>
	<p>“Fouetté” sprong</p> <p><i>Een wisseling van de benen is niet vereist; uitgevoerd met 180° draai van de romp tijdens de vlucht, over de longitudinale as van het afzet been en landen op de afzet voet</i></p>
	<p>“Entrelacé” sprong</p> <p><i>Een wisseling van de benen is vereist: uitgevoerd met 180° draai van de romp tijdens de vlucht, over de longitudinale as van het afzetbeen</i></p>
	<p>“Butterfly” sprong</p> <p><i>Het speelbeen gaat door een positie dichtbij horizontaal: het afzet been gaat via horizontaal. Tijdens de vlucht is de positie van de romp vlakbij horizontaal of lager dan horizontaal met minimaal 180° draai van afzet tot landing</i></p>

9. TABEL VAN SPRONGMOEILIKHEDEN (∧)

Soorten van sprongen	Waarde						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Hurksprong met draai van 360° in de vluchtfase 							
2. «Kattesprong» ("Scissors") voorwaarts met gebogen benen en draai van 360° in de vluchtfase 							
3. Streksprong met gestrekte benen en draai in de vluchtfase, afzet van 2 voeten 							
4. Passésprong (verticale sprong met gebogen been) met draai in de vluchtfase 							
5. Verticale sprong met been gestrekt horizontaal voor met 180° draai of 360° draai tijdens de vluchtfase 							
6. Verticale sprong met been gestrekt horizontaal zijwaarts met 180° draai of 360° draai tijdens de vluchtfase 							
7. Verticale sprong met been gestrekt horizontaal achter met 180° draai of 360° draai tijdens de vluchtfase 							

Soorten van sprongen	Waarde						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
8. Verticale sprong met speelbeen achter gebogen horizontaal (attitude) met 180° of 360° draai in de vluchtfase			 180° 	 360° 			
9. «Cabriole» voorwaarts of met draai van 180° of meer in de vlucht of met achterover buigen van de romp	 180° 	 180° 	 180° 				
10. «Cabriole» zijwaarts	 180° 						
11. «Cabriole» achterwaarts of met draai (180° of meer) tijdens de vluchtfase	 180° 	 180° 					
12. Sprong met achterover buigen romp of met draai (180° of meer), of met ring, been(benen) onder horizontaal		 180° 	 180° 				
13. "Scissors" (wissel-op sprong) met benen wissel voorwaarts boven horizontaal	 180° 						
14. "Scissors" (wissel-op sprong) met benenwissel achterwaarts (horizontaal), of met ring. Ook met 180°	 180° 	 180° 	 180° 				

Soorten van sprongen	Waarde						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
15. Hoeksprong met benen samen of gespreid, afzet van 1 of 2 voeten							
16. "Kozakken" sprong gestrekt been horizontaal voorwaarts of met draai of romp voorover gebogen							
17. "Kozakken" sprong gestrekt been hoog voor, hele voet hoger dan hoofd, met hulp, ook met draai							
18. "Kozakken" sprong gestrekt been hoog voor, hele voet hoger dan hoofd, ook met draai							
19. "Kozakken" sprong gestrekt been hoog zij, hele voet hoger dan hoofd, met hulp van hand zelfde zijde. Ook met draai. Zhukova (ZK) sprong, met hulp hand tegenovergestelde zijde							
20. "Kozakken" sprong gestrekt been hoog zij, hele voet hoger dan hoofd, zonder hulp, ook met draai.							











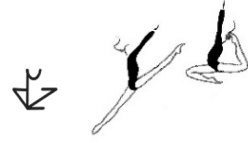


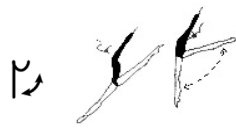



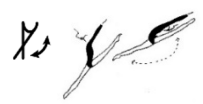
Soorten van sprongen	Waarde						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
21. Ringsprong met één been, afzet van 1 of 2 voeten, ook met draai							
22. Ringsprong met beide benen, ook met draai							
23. Spagaatsprong of met ring, of met achterover buigen romp, afzet van één of twee voeten							
24. Zaripova (ZR) sprong: spagaatsprong met ring, afzet en landing op dezelfde voet							
25. Agiurgiuculese (AG) sprong: draaiende spagaatsprong met ring, afzet en landing op dezelfde voet (jete en tournant)							
26. Twee of drie opeenvolgende Spagaatsprongen met verandering an afzet voet. Beoordeeld als 1 BD							
27. Spagaatsprong met draai, ook met ring, of achterover buigen romp							








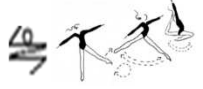

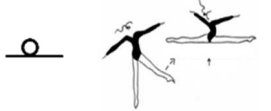










Richard Donkersloot
Photography

Soorten van sprongen	Waarde						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
28. Wisselspagaat sprong , met gestrekte benen wisselen							
29. Wisselspagaat sprong , via gebogen been wisselen							
30. Zijspagaat sprong, (splitsprong) , afzet van één of twee voeten, ook met romp voorwaarts, ook met draai							
31. Wisselspagaat sprong zij , met wissel via gebogen been, ook met wissel via gestrekte benen met draai 90°							
32. Hertespriemng , afzet van één of twee voeten, ook met ring, ook met achterover buigen romp							
33. Hertespriemng , afzet van één of twee voeten met draai van het lichaam. Bessonova (BS) sprong, ook met ring, ook met achterover buigen							
34. Wissel herte sprong , wisselen via gebogen been, ook met ring, ook met achterover buigen romp.							

Soorten van sprongen	Waarde						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
35. Wissel herte sprong, wissel via gestrekte been, ook met ring, ook met achteroverbuigen romp							
36. "Fouetté", ook met ring, ook met één of twee benen							
37. "Fouetté" met spagaatsprong, ook met ring, ook met achteroverbuigen romp							
38. "Fouetté" met hertesprong, ook met ring, ook met achteroverbuigen romp							
39. "Revoltade" 180° draai tijdens de vluchtfase, en been gestrekt over de andere laten gaan							
40. "Entrelacé", ook met ring							
41. "Entrelacé" met spagaatsprong, ook met ring, ook met achteroverbuigen romp							

Soorten van sprongen	Waarde						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
42. Draaiherte sprong, ook met ring, ook met achteroverbuigen romp							
43. Draaiherte sprong met wissel via gebogen been ook met ring, ook met achteroverbuigen romp							
44. Draaiherte sprong met wissel via gestrekt been, ook met ring, ook met achteroverbuigen romp							
45. Draaispagaat Sprong (Jeté en tournant), ook met ring, ook met achterover buigen romp							
46. Draaispagaat sprong met wissel van gestrekte benen (Jeté en tournant), ook met ring, ook met achteroverbuigen romp							
							0.80
							
47. "Butterfly" sprong: met minimaal 180° draai van afzet tot landing							

10. EVENWICHTEN

10.1. Algemeen

10.1.1. Er zijn drie types van evenwicht moeilijkheden afhankelijk van de techniek van evenwicht en de manier van steunen:

- 1) Uitgevoerd op de voet: op de tenen in relevé of op platte voet
- 2) Uitgevoerd op andere/verschillende delen van het lichaam (knie, borst, etc.)
- 3) Uitgevoerd in beweging: “dynamische evenwichten”


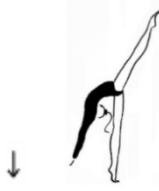
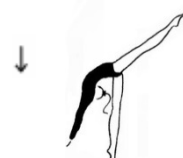
10.1.2. Basis kenmerken van de drie types van evenwicht moeilijkheden:

- 1) **Evenwichten, uitgevoerd op de voet: op de tenen in relevé of op platte voet**
 - **Bepaalde** en duidelijk **gefixeerde vorm**
 - **Stop positie**, gefixeerd in de vorm voor minimaal **1 seconde**
- 2) **Evenwichten, uitgevoerd op andere/verschillende delen van het lichaam (knie, borst, etc.):**
 - **Bepaalde** en duidelijk **gefixeerde vormen met een stop positie**
 - **Stop positie, minimaal 1 seconde** gefixeerd in de vorm
- 3) **Evenwichten, uitgevoerd in beweging: “dynamische evenwichten”**
 - **Duidelijk bepaalde vorm:** alle relevante lichaamsdelen zijn in de correcte positie op hetzelfde moment
 - Vloeiende en **doorlopende bewegingen** van de ene vorm naar de andere


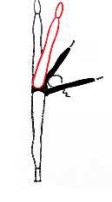




10.1.3. Evenwichten zonder duidelijk goed bepaalde een aangegeven vormen (volgens de definitie van de tabel #11) zullen worden beoordeeld volgens de uitgevoerde vormen die herkenbaar zijn, maar met de bijbehorende **uitvoeringsaftrekken**.

Uitleg
<i>Wanneer een gymnaste een evenwicht moeilijkheid uitvoert met een kleine of middelmatige afwijking van de correcte vorm, is deze vorm nog steeds een “bestaande/herkenbare” vorm en kan dan worden beoordeeld met technische fout(en) voor uitvoering (# 2.3.1 ;2.3.2)</i>

Voorbeeld 1

Evenwicht vormen en afwijkingen		
DB geldig: 0.50	DB geldig: 0.50	DB niet geldig: 0.00
		
Kleine afwijking van de lichaamssegmenten (bovenste been)	Middelmatige afwijking van de lichaamssegmenten (bovenste been)	Grote afwijking van de lichaamssegmenten (bovenste been)
Aftrek uitvoering 0.10	Aftrek uitvoering 0.30	Aftrek uitvoering 0.50

Voorbeeld 2

Evenwicht vormen en afwijkingen			
Tekening	Afwijking	Aftrek uitvoering	Geldigheid
1 	Kleine afwijking van een lichaamssegment (bovenste been)	0.10	DB geldig
2 	Kleine afwijking van een lichaamssegment (bovenste been)	0.10	DB geldig
3 	Kleine afwijkingen van lichaamssegmenten (bovenste been en hoofd)	0.10+0.10	DB geldig
4 	Kleine afwijking van een lichaamssegment (bovenste been) Middelmatige afwijking van een lichaamssegment (romp)	0.10+0.30	DB geldig
5 	Middelmatige afwijkingen van lichaamssegmenten (bovenste been en romp)	0.30+0.30	DB geldig
6 	Grote afwijking van de romp (niet verticaal, niet horizontaal)	0.50	DB niet geldig

10.2. Evenwicht moeilijkheden, uitgevoerd op de voet (op de tenen in relevé of platte voet) en uitgevoerd op andere/verschillende delen van het lichaam moeten worden getoond met een **stoppositie van minimaal één seconde gefixeerd in de vorm.**

De fixatie van deze evenwicht moeilijkheden moet worden uitgevoerd zonder extra bewegingen van het lichaam gedurende de gefixeerde positie (benen en romp). Wanneer gedurende de gefixeerde positie evenwichtsverlies optreedt zonder verplaatsing, zoals "wiebelen" van de standvoet, beweging van de enkel tijdens relevé, of optillen van een deel van de standvoet, dan is de moeilijkheid geldig met de **corresponderende aftrek(ken) in de uitvoering.**





10.2.1. Evenwicht moeilijkheden moeten worden uitgevoerd met minimaal **1 materiaal technisch element**, gedaan volgens de definities in Tabellen #3.6; #3.7. (**fundamenteel of niet-fundamenteel materiaaltechnische element**)

10.2.2. Evenwichten die niet worden gecoördineerd met minimaal **1 materiaaltechnisch element** (fundamenteel en/of niet-fundamenteel technisch materiaalelement) zijn **NIET geldig** als moeilijkheid

10.2.3. Wanneer de vorm van het evenwicht goed aangegeven is en het materiaal element is correct uitgevoerd (**Voorbeeld:** spagaatstand zij zonder hulp van handen met een stuit van de bal tijdens de getoonde vorm), maar de stop positie is onvoldoende (**minder dan één seconde**), dan is het evenwicht geldig met een aftrek in de uitvoering: **0.30: “vorm niet vastgehouden voor minimaal één seconde.”**

10.2.4. Evenwichten op de voet kunnen op de tenen in relevé zijn of op platte voet. Voor platte voet wordt de waarde van de moeilijkheid verminderd met 0.10 en het symbool zal een pijl bevatten ()

Voorbeelden:

Waarde van evenwichten			
Uitgevoerd op de tenen (relevé)		Uitgevoerd op platte voet	
symbool	tekening	symbool	tekening
			
DB geldig: 0.30		DB geldig: 0.20	

10.2.5. Het is niet mogelijk om dezelfde vorm van evenwichten op de tenen (relevé) en op platte voet uit te voeren in dezelfde oefening.

10.3. Het standbeen **gebogen of gestrekt** verandert niet de waarde van de evenwicht moeilijkheid Difficulty.

10.4. Bij alle evenwicht moeilijkheden met **ring** moet de voet of een ander deel van het been in een gesloten ring positie zijn. **Het aanraken van het hoofd is vereist voor de correcte vorm.**

DB zonder aanraking, tot een maximum van 20°afwijking, is geldig met een **aftrek in uitvoering** (# 2.3.1 ;2.3.2)

10.5. Bij alle evenwicht moeilijkheden met **achterover buigen van de romp** moet het hoofd in contact zijn met het been. **Het aanraken van een deel van het been is vereist voor de correcte vorm.**

DB zonder **aanraken**, tot een maximum van 20°afwijking, is geldig met **aftrek in de uitvoering** (#2.3.1).

10.6. Evenwichten #4-5, #9-10, #12-15, #18 met hulp van handen mogen als deel van een gecombineerde moeilijkheid **evenwicht met evenwicht** gebruikt worden, maar dan moet het andere evenwicht een verandering in de romp positie of de been richting hebben.

10.7. Een gymnaste mag een evenwicht met “**langzame draai**” uitvoeren met de volgende eisen:

- De “langzame draai” moet 180° of meer zijn
- Slechts twee moeilijkheden met “langzame draai” zijn toegestaan in een oefening: één uitgevoerd in relevé en één op platte voet; deze moeilijkheden moeten een verschillende vorm hebben
- Een “langzame draai” is mogelijk met verschillende vormen van evenwichten, uitgevoerd op de voet, behalve de “kozakken” positie en posities op de knie

10.7.1. Waardes van evenwichten met “langzame draai:”

- 0.10 punt voor platte voet + waarde van het moeilijkheidselement
- 0.20 punt voor relevé + waarde van het moeilijkheidselement

10.7.2. Een “langzame draai” mag pas worden uitgevoerd pas wanneer de positie van de moeilijkheid is aangenomen en gefixeerd en **met niet meer dan een ¼ rotatie bij iedere impuls**. Een rotatie die komt door een enkele impuls doet de moeilijkheid met langzame draai te niet. Tijdens de moeilijkheden met langzame draai” mag het lichaam niet op- en neer gaan (met de schouders en de romp). Deze incorrecte techniek doet de waarde van het evenwicht met “langzame draai” te niet.

Een evenwicht dat uitgevoerd wordt met een incorrecte “langzame draai” is niet geldig.

10.7.3. Herhalingen van evenwichten met dezelfde vorm met of zonder “langzame draai” zijn niet geldig.

10.7.4. De “langzame draai” wordt niet beschouwd als lichaamsrotatie.

10.7.5. Een evenwicht met “langzame draai” mag niet als een deel van een gecombineerde moeilijkheid gebruikt worden

10.8. **Dynamische evenwichten** worden uitgevoerd als vloeiende **en doorlopende bewegingen** van één vorm naar de andere zonder dat er op enig moment in het evenwicht een stop positie vereist is. Wanneer de gymnaste wel een stop positie uitvoert dan is de moeilijkheid geldig. **Geen aftrek**

10.8.1. **Ergens tijdens de dynamische evenwicht moeilijkheden** moet minimaal **1 materiaal technisch element uitgevoerd** worden volgens de definitie in tabellen #3.6; #3.7. (fundamenteel of niet-fundamenteel materiaal technische element).

10.8.2. Dynamische evenwichten (behalve fouetté evenwicht) kunnen worden uitgevoerd in relevé of op platte voet zonder dat de waarde of het symbool verandert.

10.8.3. **Fouetté evenwicht is één evenwicht moeilijkheid**, uitgevoerd met:

- Minimaal 3 dezelfde of verschillende vormen, uitgevoerd op relevé met neerzetten van de hiel tussen iedere vorm
- Iedere vorm wordt getoond met een duidelijk accent (**duidelijke positie**).
- Met of zonder hulp van de handen
- Met minimaal 1 draai van 90°, 180° or 270°

Uitleg
<i>Wanneer een gymnaste een fouetté evenwicht uitvoert met een rotatie in één van de evenwichten is de moeilijkheid niet geldig, omdat iedere evenwichtsvorm met een duidelijk accent (duidelijke positie) moet worden getoond.</i>

10.8.4. Het is mogelijk om dezelfde vorm in één fouetté evenwicht te herhalen, maar het is NIET mogelijk om één van de vormen geïsoleerd te herhalen of in een andere fouetté evenwicht.




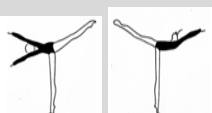
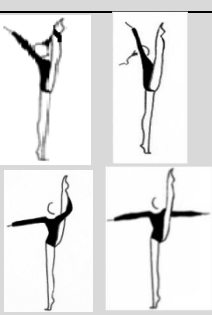

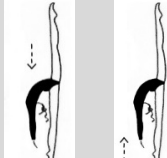
10.8.5. Het is mogelijk om of U2 (#30) of U3 (#31) in een oefening te tonen, maar niet in dezelfde oefening, los van de waardes.





10.9. **Evenwichten (#19-26)** uitgevoerd op andere delen van het lichaam of evenwichten op platte voet van het standbeen **kunnen niet gebruikt worden voor gecombineerde moeilijkheden.**

Dynamische evenwichten (#27, 28 en #30-34) kunnen niet gebruikt worden met een andere moeilijkheid voor een gecombineerde moeilijkheid.

Uitzondering: evenwicht #29 fouetté: deze moeilijkheid kan worden uitgevoerd als het eerste deel van een gecombineerde moeilijkheid wanneer na het fouetté evenwicht de verbinding met het andere evenwicht wordt uitgevoerd in relevé zonder de hiel neerzetten of plié te maken.



















10.10. Techniek van bepaalde evenwicht moeilijkheden














Uitleg	
	<p>Speelbeen horizontaal voor (gestrekt of gebogen), zij of achter (arabesque) <i>Duidelijke fixatie van de horizontale positie van het speelbeen (heup) en de maximaal verticale positie van het lichaam.</i></p>
	<p>Attitude <i>Speelbeen (heup) moet in een gefixeerde horizontale positie zijn met het lichaam verticaal</i></p>
	<p>Speelbeen horizontaal voor met romp achterwaarts in een horizontale positie <i>Romp en speelbeen zijn op dezelfde horizontale lijn of het speelbeen iets boven horizontaal.</i></p>
	<p>Speelbeen horizontaal zij met romp horizontaal zij Speelbeen horizontaal achter met romp horizontaal voor <i>De horizontale positie van de handen, hoofd, romp, bekken en speelbeen (of speelbeen iets boven horizontaal) moet worden gefixeerd, romp blijft recht, zonder achterover te buigen.</i></p>
	<p>Spagaatstand voor met en zonder hulp Spagaatstand zij met en zonder hulp <i>Spagaat is een vereiste</i></p>
	<p>Spagaatstand achter met hulp. <i>Spagaat is vereist; aanraken is NIET vereist</i></p>
	<p>Spagaatstand voor zonder hulp, romp onder horizontaal achterovergebogen, vanuit stand of vanuit zit <i>Spagaat is vereist</i> <i>Het evenwicht mag worden uitgevoerd met of zonder het standbeen aan te raken</i></p>

	<p>Op de borst met en zonder hulp: KB (Kabaeva) <i>Hoofd en schouders raken de vloer niet aan Benen zijn gestrekt – zij kunnen tegen elkaar zijn of licht gespreid</i></p>
 <p><i>En andere</i></p>	<p>Volledige lichaamswel in alle richtingen, in stand of naar de vloer gaand <i>Een volledige lichaamswel is een opvolgende aanspanning en ontspanning van alle spieren van het lichaam, als een “ketting” van lichaamsdelen, zoals een “elektrische stroom”, van het hoofd, via romp en bekken, naar de voeten(of vice-versa).</i></p> <p><i>Het is mogelijk om de volledige lichaamswellen te verbinden met andere lichaamsmoeilijkheden. Deze wellen (dynamische evenwichten) worden geteld als lichaamsmoeilijkheden en verhogen niet de waarden van andere lichaamsmoeilijkheden</i></p>
	<p>Volledige lichaamswel vanaf de vloer <i>Deze wel mag worden uitgevoerd met of zonder achteroverbuigen van de romp (beide technieken zijn correct)</i></p>
	<p>Evenwichten U2 of U3 <i>Uitgevoerd met vloeiende doorlopende bewegingen; een stop in de positie is niet vereist Spagaat positie in iedere fase van het element is vereist. Het standbeen is gestrekt. Deze evenwichten kunnen worden uitgevoerd in relevé of op platte voet zonder dat de waarde verandert.</i></p>




























De symmetrische positie van de schouders en romp tijdens de evenwichtsmoeilijkheden is voor de gezondheid van de gymnaste een essentieel aspect van de lichaamstechniek; **asymmetrische (scheve) posities zullen in de uitvoering worden bestraft als “incorrecte” segmenten.**

11. TABEL VAN EVENWICHTSMOEILIKHEDEN (T)








Soorten van evenwichten	Waarde						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Speelbeen achterwaarts, onder horizontaal, romp achterovergebogen	 						
2 Passé voor of zij (horizontale positie) of met achterover buigen van bovenrug en schouders	 						
3. Speelbeen horizontaal voorwaarts, gestrekt of gebogen 30° ("Tire-Buchon" positie) en/ of met romp achterover in de horizontale positie	 	 	 				
4. Spagaat voor met en zonder hulp			 	 			
5. Spagaat voor met en zonder hulp, romp horizontaal achterwaarts				 	 		



Soorten van evenwichten	Waarde						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
6. Spagaat voor zonder hulp, romp achterover onder horizontaal vanuit stand					↓ ३		
7. Spagaat voor zonder hulp, romp achterover onder horizontaal, vanuit zit						↑ ३	
8. Speelbeen horizontaal zij en/of met romp horizontaal zijwaarts		F' 	T' 				
9. Spagaat zij met en zonder hulp			F' 	F' 			
10. Spagaat zij met en zonder hulp met romp horizontaal zij				F' 	F' 		
11. Arabesque: speelbeen horizontaal achterwaarts en/of romp horizontaal voorwaarts of horizontaal achterovergebogen		F' 	T' 	F' 			
12. Spagaat achter met hulp; voet boven het hoofd zonder hulp			F' 	F' 			

Soorten van evenwichten	Waarde						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
13. Spagaat achter met en zonder hulp, romp voorwaarts, horizontaal of onder horizontaal							
14. Ring met of zonder hulp, of met achteroverbuigen romp, ook met spagaat en romp horizontaal voor							
15. Been op de schouder, met of zonder hulp van de arm							
16. Attitude, ook met romp achterovergebogen							
17. "Kozakken", Speelbeen horizontaal in alle richtingen: voorwaarts zijwaarts achterwaarts							

Soorten van evenwichten	Waarde						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
18. "Kozakken", speelbeen hoog voor, voet hoger dan het hoofd met of zonder hulp; Ook, speelbeen zij, voet hoger dan het hoofd Met hulp  of  zonder hulp		 	 				
Evenwichten uitgevoerd op andere delen van het lichaam							
19. Op de knie, speelbeen horizontaal achter; ook met romp horizontaal achterwaarts	 		 				
20. Op de knie, speelbeen hoog voor, voet hoger dan het hoofd, met of zonder hulp, ook met romp achterovergebogen (horizontaal of onder horizontaal)	 	 		   			
21. Op de knie, speelbeen hoog zij, voet hoger dan het hoofd, met of zonder hulp; ook met romp horizontaal zijwaarts	  	 					
22. Op de knie, speelbeen spagaat achter, voet hoger dan het hoofd, met of zonder hulp	 	 					

Soorten van evenwichten	Waarde						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
23. Op de knie, ringpositie, met of zonder hulp							
24. Buiklig op de vloer met romp geheven (benen kunnen gespreid zijn tot schouderbreedte)							
25. Kabaeva (KB) Op de borst steunen, met hulp, ook met draaien			KB	KB 180°			
26. Op de borst steunen zonder hulp, ook met draai							
Dynamische evenwichten							
27. Vanuit buiklig met geheven romp naar de borststand gaan							
28. Volledige lichaamswel in alle richtingen in stand voeten naast elkaar (voor, achter) of iets uit elkaar (zij), startend op platte voet of in relevé Naar de vloer gaand of vanaf de vloer omhoog komend, voeten naast of iets uit elkaar							

Soorten van evenwichten	Waarde						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<p>29. Fouetté, bestaat uit minimaal 3 dezelfde of verschillende vormen.</p> <p>Eén DB</p>			 <p>Been horizontaal voor min. 2 vormen + min 1 draai</p>		 <p>Been boven horizontaal voor min 2 vormen + min 1 draai</p>		
<p>30. Utyascheva (U₂) Twee vormen: van spagaatstand achter met hulp tot spagaatstand voor met achteroverbuigen romp, eindigen op de andere voet. Ook met 180° draai in een van de vormen</p>				 <p>U₂ Of vice versa</p>	 <p>U₂ 180°</p>		
<p>31. Utyacsheva (U₃) Drie vormen: van spagaat achter met hulp naar spagaat voor met achteroverbuigen romp, eindigend op de andere voet en dan weer terug naar de eerste vorm. Ook met 180° in een van de vormen.</p>					 <p>U₃</p>	 <p>U₃ 180° 180° in iedere vorm of vice versa</p>	
<p>32. Kapranova (KP) Spagaatstand voor met hulp, halve draai van de romp naar spagaatstand achter met hulp</p>				 <p>KP</p> <p>Of vice versa</p>			

Soorten van evenwichten	Waarde						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
33. Gizikova (GZ). Spagaatstand voor met hulp, speelbeen gaat naar evenwicht spagaatstand achter met hulp of omgekeerd					GZ  of vice versa		
34. Gizikova (GZ), Spagaatstand voor zonder hulp, het speelbeen gaat naar evenwicht spagaatstand achter zonder hulp.						GZ 	

12. ROTATIES

12.1. Algemeen

12.1.1. Er zijn drie types van rotatie moeilijkheden:

- 1) Rotaties op de tenen (relevé) van het standbeen
- 2) Rotaties op platte voet van het standbeen
- 3) Rotaties op andere delen van het lichaam

Uitleg
<i>Een rotatie moeilijkheid, uitgevoerd op de tenen (relevé) van het standbeen wordt een pirouet genoemd. Een pirouet moet hoog op de tenen (relevé) worden uitgevoerd. Wanneer een pirouet uitgevoerd wordt op een lage relevé is de moeilijkheid geldig, maar met aftrek voor uitvoering.</i>
<i>Pirouettes kunnen binnenwaartse pirouettes "en dedans" zijn (pirouet wordt uitgevoerd in dezelfde richting als van het standbeen) of buitenwaartse pirouettes "en dehors" zijn (pirouet wordt uitgevoerd in tegengestelde richting van het standbeen). Deze binnen-en buitenwaartse pirouettes zijn dezelfde moeilijkheden.</i>

12.1.2. Alle rotatie moeilijkheden moeten de volgende basiskenmerken hebben:

- Gefixeerde en **goed-aangegeven vorm**
- Minimale **basis rotatie in de aanwezige vorm: 180°:**




#6 (EKB), #9 (↓ ; ↻ TR), # 18 (KB, GA, KR), #19 (KB, KR), #31 (ASH), #32 (KN)

- Minimale **basis rotatie in alle andere rotatie moeilijkheden: 360°:**

Uitleg
<i>Een goed aangegeven vorm betekent dat de correcte vorm die aangenomen is door de gymnaste vastgehouden wordt (gefixeerd) tijdens de minimale basis rotatie (360° of 180°)</i>

12.1.3. Rotatie moeilijkheden zonder duidelijk aangegeven vorm (volgens de definitie in de tabel #13) of die niet herkenbaar of helemaal niet vastgehouden zijn, zijn niet geldig als moeilijkheid en zullen worden bestraft in de uitvoering (# 2.3.1 ;2.3.2).



Voorbeelden:

Waarde van pirouettes		
Basis DB geldig: 0.30	Basis DB geldig: 0.30	Basis DB niet geldig: 0.00
		
Kleine afwijking van de lichaamssegmenten	Middelmatige afwijking van de lichaamssegmenten	Grote afwijking van de lichaamssegmenten
Aftrek uitvoering: 0.10	Aftrek uitvoering: 0.30	Aftrek uitvoering: 0.50

12.1.4. De moeilijkheid wordt geteld vanaf het moment dat een goed aangegeven positie is ingenomen.

12.2. Het standbeen **gestrekt of gebogen** verandert niet de waarde van de moeilijkheid



12.3. Verschillende rotaties: rotaties met verschillende vormen, los van het aantal van de rotaties (geldt ook voor "fouetté" pirouettes)

12.4. Pirouet in relevé spagaat achter met romp horizontaal (#13 ) en rotatie op platte voet penché (#26 ) zijn verschillende moeilijkheden:




- Minimale basis rotatie in de vorm: 360°
- **Moeilijkheid die uitgevoerd wordt met de eerste 360° Rotatie in relevé komend wordt beoordeeld als een pirouet wanneer aan de basis rotatie van 360° is voldaan; wanneer op enig moment de hiel de vloer raakt, worden de overige rotaties vanaf dat punt niet meer meegeteld.**

12.5. Rotaties worden beoordeeld volgens het aantal uitgevoerde rotaties



12.5.1. De waarde van een rotatie moeilijkheid wordt **verhoogd met 0.10 voor iedere extra rotatie boven de basis van 360°** voor:

- Pirouettes met een basis waarde van 0.10
- Pirouettes verbonden met neerzetten van de hiel: fouette (#24 ) , duikersdraai voorwaarts/zijwaarts (#25 )
- Rotaties op platte voet
- Rotaties op een ander deel van het lichaam

12.5.2. De waarde van een rotatie moeilijkheid wordt **verhoogd met 0.20 voor iedere extra rotatie boven de basis van 360°** voor:

- Pirouettes met een basis van 0.20 en meer
- Pirouettes verbonden door het neerzetten van de hiel: fouette (#24 , ) , duikersdraai achterwaarts (#25 )

12.5.3. De waarde van een rotatie moeilijkheid wordt **verhoogd met 0.10 voor iedere extra rotatie boven de basis van 180°** voor rotaties op een ander lichaamsdeel #33 (ASH), #31 (KN)

12.5.4. De waarde van een rotatie moeilijkheid wordt **verhoogd met 0.20 voor iedere toegevoegde rotatie boven de basis van 180°** voor pirouettes #6 (EKB); #9 (; ; TR); #18 (KB; GA; KR); #19 (KB; KR)

12.5.5. Extra rotaties moeten worden uitgevoerd zonder onderbrekingen. In het geval van een onderbreking, telt alleen de waarde van de rotaties die al gedaan zijn voorafgaand aan de onderbreking.

Uitleg
<p>Wanneer tijdens een pirouet (die uitgevoerd wordt in relevé) een gymnaste gaat steunen op haar hiel tijdens een deel van de rotatie en de uitgevoerde rotatie is minder dan de vereiste basis rotatie, dan is de moeilijkheid NIET geldig.</p>
<p>In het geval van een onderbreking (hiel neerzetten) tijdens een extra rotaties na de eerste basis rotatie, telt alleen de waarde van de rotaties, die al uitgevoerd waren voor de onderbreking.</p>
<p>Voor rotaties die uitgevoerd worden met een "hupje": wanneer het hupje plaatsvindt tijdens de eerste basis rotatie is de moeilijkheid niet geldig. In het geval van een hupje tijdens extra rotaties na de eerste basis rotatie, telt alleen de waarde van de rotaties, die al uitgevoerd waren voor het hupje (onderbreking).</p>







12.6. Het is mogelijk om identieke pirouettes in een **serie** uit te voeren:

- Een serie van pirouettes bestaat uit 2 of meer **opeenvolgende identieke pirouettes**, uitgevoerd achter elkaar zonder onderbreking en **met tussendoor neerzetten van de hiel**.
- **ledere pirouet** in de serie wordt **apart beoordeeld**
- **ledere pirouet** in de serie telt als **één pirouet moeilijkheid**

Uitzondering: de combinatie van identieke “fouetté ‘s” telt als één moeilijkheid

12.6.1. Een gymnaste doet een serie van drie identieke pirouettes met identieke ateriaal behandeling en één of meer pirouettes in de serie wordt uitgevoerd met een afwijking in de vorm of wordt niet geteld: de waarde (s) van de uitgevoerde vorm(en) zullen geldig zijn met de bijbehorende **aftrek uitvoering**

Voorbeelden:

		
Geldig	Geldig	Geldig
		
Geldig	Minder dan 360° Niet geldig	Geldig

12.6.2. Bij alle rotatie moeilijkheden met **ring** moet de voet of een deel van het been in een gesloten ringpositie zijn. **Aanraking van een deel van het hoofd is vereist voor de correcte vorm. DB** zonder aanraking, tot een maximum van 20° afwijking, is geldig met **uitvoeringsaftrek** (# 2.3.1 ;2.3.2).

Uitleg
<i>Voor een rotatie moeilijkheid (DB) waar contact vereist is tussen het hoofd en het been, moet het been van de gymnaste het hoofd ergens aanraken, inclusief het knotje</i>
<i>Wanneer de gymnaste tijdens een ring pirouet enkele rotaties doet met verschillende afwijkingen in de vorm van de ringpositie, wordt de hoogste uitvoeringsaftrek eenmalig afgetrokken voor dezelfde lichaamspositie tijdens één DB. Voorbeeld: pirouet met ring: de eerste (basis) rotatie heeft een lichte afwijking in de ringpositie, de tweede rotatie heeft geen afwijking en de derde Rotatie heeft een middelmatige afwijking in de ringpositie. Aftrek uitvoering: 0.30</i>

12.7. Bij alle rotatie moeilijkheden met **achteroverbuigen van de romp** moet het hoofd in contact zijn met het been. **Aanraken van een deel van het been is vereist voor de correcte vorm.**

DB zonder aanraking tot maximaal 20° afwijking, is geldig met een **uitvoeringsaftrek** (# 2.3.1 ;2.3.2).

12.8. Rotatie moeilijkheden moeten worden gecoördineerd met minimaal **1 materiaal technisch element**, uitgevoerd ergens tijdens de rotaties, volgens de definitie in de tabellen #3.6; #3.7 (**fundamenteel of niet-fundamenteel materiaal technische element**).

12.9. Fouetté pirouet

- 2 of meer identieke of verschillende vormen, verbonden door het **neerzetten van de hiel** worden geteld als **één moeilijkheid**
- Verschillende vormen kunnen worden uitgevoerd:
 - a) geïsoleerd
 - b) gecombineerd (**achtereenvolgend of afwisselend**) in dezelfde fouetté maar geen van deze vormen mag herhaald worden in een andere fouetté pirouet
- **Tijdens iedere twee fouetté's** is een verschillend fundamenteel of niet- fundamenteel **materiaal technisch element vereist**

Uitleg
<i>In het geval van een onderbreking (hupje)in de fouetté pirouet, telt alleen de waarde van de rotaties die al uitgevoerd zijn voor de onderbreking, ook wanneer de gymnaste de rotaties voortzet.</i>

Rotatie moeilijkheid #24 fouetté kan worden uitgevoerd als een deel van een gecombineerde moeilijkheid, wanneer na de fouette pirouet de verbinding met de andere pirouet uitgevoerd wordt in relevé zonder de hiel neer te zetten of plié te maken.

12.10. Duikersdraai

- Er zijn verschillende vormen van duikersdraaien: voor-, zij-, achterwaarts met minimaal een **basis rotatie van 360°** en zonder de steun van een hand op de vloer
- Een combinatie van duikersdraaien wordt als 1 moeilijkheid geteld
- Duikersdraaien worden beoordeeld naar aanleiding het aantal rotaties, in de vereiste vorm blijvend:
 - Mogen worden uitgevoerd met of zonder de hiel neer te zetten: op platte voet van het standbeen of in relevé, zonder dat de waarde van de moeilijkheid verandert
 - Meervoudige rotaties moeten worden uitgevoerd zonder verandering van standbeen , zonder een pas, of steun op de pols of hupje
 - Tijdens de rotatie moet het geheven been gestrekt zijn
 - **Tijdens iedere twee duikersdraaien** is één verschillend fundamenteel of niet-fundamenteel **materiaal technisch element vereist**
- Rotatie Moeilijkheid #25 duikersdraai kan worden uitgevoerd als een deel van een gecombineerde moeilijkheid, wanneer de duikersdraai zelf en de verbinding met de andere pirouet uitgevoerd worden in relevé zonder de hiel neer te zetten of plié te maken.










12.11. Rotatie moeilijkheden #26 penche en #27 Sakura, die uitgevoerd worden op platte voet mogen gebruikt worden als het **tweede gedeelte** van een gecombineerde moeilijkheid met pirouettes in relevé. De verbinding moet worden uitgevoerd zonder verandering van standbeen of extra pas tussen de moeilijkheden, zonder plié of onderbreking of de rotatie te starten op platte voet als "langzame draai." Pirouet in relevé en rotatie op platte voet moeten verschillend van vorm zijn

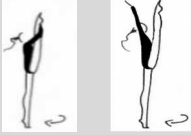
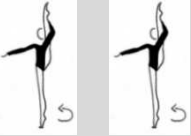



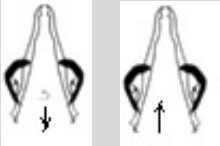
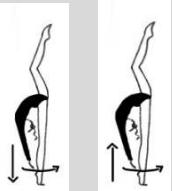
12.12. **Rotaties op andere delen van het lichaam: tijdens iedere twee** rotaties in spagaat met hulp voorovergebogen(#32) zonder onderbreking en **tijdens iedere twee** rotaties in spagaat met hulp achterovergebogen(#33) zonder onderbreking is één fundamenteel of niet-fundamenteel **materiaaltechnisch element vereist.**


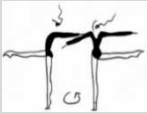








12.13. Rotaties uitgevoerd op andere lichaamsdelen(#29-33) mogen niet gebruikt worden voor gecombineerde moeilijkheden

12.14. Rotaties in relevé (pirouettes) met meer dan één vorm (#10-TR, #18-GA, #20-GZ) mogen niet gebruikt worden voor gecombineerde moeilijkheden
























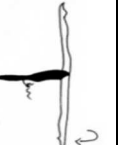
12.15. Techniek van bepaalde rotatie moeilijkheden







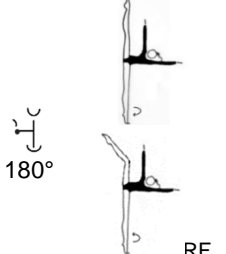






Uitleg	
	<p>“Passé” voor of zij – wordt gezien als dezelfde vorm</p> <p><i>De inzet voor de pirouet en de passé positie fixeren kan door het speelbeen gelijk te buigen of door een cirkelbeweging van het speelbeen (ronde de jambe) te maken.</i></p> <p><i>Basis van de pirouet: 360°</i></p>
	<p>Spiraal draai (“Tonneau”) op beide benen</p> <p><i>Tijdens rotatie 360° op beide benen moet de gymnaste een volledige lichaamswel uitvoeren.</i></p> <p><i>Tijdens deze volledige wel moeten alle lichaamsdelen gecoördineerd deelnemen aan de beweging, beginnend met de grote delen van het lichaam en eindigend met de vingers van de hand(en).</i></p> <p><i>Uitgevoerd met vloeiende, doorlopende bewegingen</i></p>
	<p>Spiraal draai (“Tonneau”) gedeeltelijke wel op één been.</p> <p><i>Tijdens de basis pirouet van 360° moet de gymnaste achtereenvolgens 2 lichaamsposities innemen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Achteroverbuigen van de romp met het hoofd dat achterover beweegt,</i> • <i>Romp en hoofd bewegen voorover</i> <p><i>Tijdens de rotatie, moet een idee van spirallende wellen ontstaan. Iedere mogelijke extra rotatie moet op dezelfde aangegeven manier worden uitgevoerd.</i></p>
   	<p>Speelbeen horizontaal voor, zij of achter (arabesque);</p> <p>Attitude</p> <p><i>Tijdens de meevoudige rotaties moet het speelbeen horizontaal gefixeerd worden (heupen recht) en het speelbeen mag geen extra bewegingen maken (op-neer)</i></p> <p><i>Basis van de pirouet: 360°</i></p>
	<p>Attitude</p> <p><i>Speelbeen (heup) moet gefixeerd worden in een horizontale positie tijdens de meevoudige rotaties zonder enige extra beweging (op-neer).</i></p> <p><i>Basis van de pirouet :360°</i></p>
	<p>Trubnikova (TR). Pirouet 180° van zijspagaatstand zonder hulp, romp horizontaal gaan naar spagaatstand voor, romp achterovergebogen onder horizontaal.</p> <p><i>De overgang van de ene naar de andere vorm moet direct worden uitgevoerd zonder de hiel neer te zetten of een onderbreking. In iedere vorm kan de gymnaste een aantal graden draaien (VB: 90° + 90°; 100° + 80° of vice-versa). Beide van deze vormen moeten worden uitgevoerd binnen de 180° van rotatie.</i></p> <p><i>Wanneer één vorm vastgehouden wordt voor 180° of meer, wordt dit element een gecombineerde moeilijkheid</i></p>

 	<p>Spagaatstand voor of zij met of zonder hulp.</p> <p>Tijdens de rotatie is het nodig om de spagaatpositie te handhaven (fixeren). De rotatie wordt beoordeeld vanaf het moment dat het standbeen in relevé is en het speelbeen de spagaatpositie heeft ingenomen tot het moment dat de vorm niet meer aangehouden wordt.</p> <p>Basis van de pirouet: 360°</p>
	<p>Speelbeen horizontaal zij, schouders (met bovenrug) achterovergebogen</p> <p>Tijdens de rotatie moet het speelbeen in een horizontaal zijwaartse positie gehouden worden en geen extra bewegingen maken (op-neer); schouders en bovenrug zijn achterovergebogen</p> <p>Basis van de pirouet: 360°</p>
	<p>Spagaat achter met of zonder hulp.</p> <p>Spagaatpositie is vereist. De rotatie wordt beoordeeld vanaf het moment dat het standbeen in relevé is en het speelbeen de spagaatpositie heeft ingenomen tot het moment dat deze vorm niet meer aangehouden wordt.</p> <p>Het aanraken van het hoofd met het been is niet vereist.</p> <p>Basis van de pirouet: 360°</p>
	<p>“Kozakken” pirouettes: een beginimpuls (afzet) met de hulp van de hand(en) vanaf de vloer is toegestaan. Het aantal graden van rotatie telt vanaf het moment dat de hand(en) van de vloer komen en het speelbeen in de horizontale positie is.</p> <p>De positie van de pirouet wordt ook als correct beschouwd wanneer de gymnaste op de hiel van het standbeen “zit” – hiel van de vloer geheven.</p> <p>Het is mogelijk om verschillende startposities van de rotatie te hebben, evenals verschillende eindposities voor de “kozakken” pirouet. Hoofdzak is echter dat de laatste rotatie gecontroleerd en zuiver is (zonder vallen).</p> <p>Basis van de pirouet: 360°</p>
	<p>Spagaat voor, romp onder horizontaal achterovergebogen vanaf stand (KB)</p> <p>Spagaat voor, romp onder horizontaal achterovergebogen vanaf een zit positie (KB)</p> <p>De armen hoeven het been niet te raken. Wel moet de romp onder horizontaal zijn.</p> <p>De rotatie wordt beoordeeld vanaf het moment dat de gymnaste de juiste vorm van de pirouet heeft ingenomen.</p> <p>Basis van de pirouet: 180°</p>
	<p>Spagaat voor, speelbeen gebogen, romp onder horizontaal achterovergebogen vanaf stand (KR)</p> <p>Spagaat voor, speelbeen gebogen, romp onder horizontaal achterovergebogen vanaf een zit positie (KR)</p> <p>Speelbeen 30° gebogen – positie “tire-buchon” die moet worden gehandhaafd tijdens de hele rotatie.</p> <p>De armen hoeven het been niet te raken. Spagaat is vereist en achteroverbuigen van de romp moet onder horizontaal zijn..</p> <p>Rotatie wordt beoordeeld vanaf het moment dat de vereiste vorm is ingenomen</p> <p>Basis van de pirouet: 180°</p>









 	<p>Fouetté: passé of met gestrekt been horizontaal</p> <p>Uitgevoerd in een serie van herhaalde draaien in hoog tempo en op één plaats.</p> <p>Iedere component heeft een rotatie in een vorm + een open positie</p> <p>Het speelbeen strekt naar zij uit op 45°-90° na iedere rotatie van 360° (of dubbele of drievoudige passé rotatie). Er mogen ook andere technieken worden uitgevoerd: Het speelbeen gaat met een "ronde de jambe" in de lucht op 45° en hoger in een open positie. Wanneer deze laatste techniek wordt gebruikt kan dat uitgevoerd worden voorafgaand aan de rotatie in de vorm. De eerste fouette draai met passé of speelbeen horizontaal voor/zij wordt beoordeeld als eerste rotatie (niet als preparatie). Het tellen van de fouetté rotaties moet onmiddellijk starten na de plié en afzet in de positie van de romp/schouders. Dit geldt voor beide vormen - in de passé positie en met het speelbeen horizontaal voor-, zij- of achterwaarts.</p>
	<p>Fouetté in spagaatpositie met hulp</p> <p>2 of meer identieke "en dehors" pirouettes in de getoonde vorm zijn verbonden door de hiel neer te zetten. Deze moeilijkheden worden uitgevoerd met tegelijk draaien van het lichaam en het speelbeen in spagaat zonder extra zwaai van het speelbeen. Spagaat positie met hulp blijft gehandhaafd gedurende de 2 of meer identiek uitgevoerde pirouettes.</p>
	<p>Penché rotatie</p> <p>Rotatie op platte voet.</p> <p>Romp horizontaal of onder horizontaal voorovergebogen, speelbeen gestrekt in spagaat achterwaarts.</p> <p>Spagaat is vereist.</p> <p>Basis van de pirouet: 360°</p>
	<p>Penché rotatie met ring (SK)</p> <p>Rotatie op platte voet.</p> <p>Romp moet horizontaal of onder horizontaal blijven tijdens een gehele basis rotatie en mogelijke extra rotaties.</p> <p>De voet van het speelbeen moet dicht bij het hoofd zijn in gesloten ring positie. Aanraken is vereist. Spagaatpositie is vereist.</p> <p>Basis van de pirouet: 360°</p>
 	<p>Rotatie in spagaat met hulp van de handen, gebogen voor-of achterwaarts</p> <p>Tijdens de extra rotaties mag de gymnaste geen extra impuls geven (steun) met een lichaamsdeel om de rotatie te vervolgen.</p> <p>Rotaties moeten opeenvolgend zijn zonder onderbreking of stoppen.</p> <p>Basis van rotatie: 360°</p>
	<p>Rotatie op buik, benen dicht bij de ring positie</p> <p>Afzetten met de handen, het hoofd moet dicht bij een deel van het been zijn.</p> <p>Basis van Rotatie: 360°</p>
	<p>Rotatie (ASH)</p> <p>Afzettend met de handen wordt de rotatie uitgevoerd op de buik, benen omhoog in herte-positie met hulp.</p> <p>Basis van rotatie: 180°</p>
	<p>Rotatie (KN)</p> <p>Afzettend met de handen wordt de rotatie uitgevoerd op de borst, benen omhoog in spagaatpositie, armen zij of hoog.</p> <p>Spagaatpositie is vereist.</p> <p>Basis van rotatie: 180°</p>




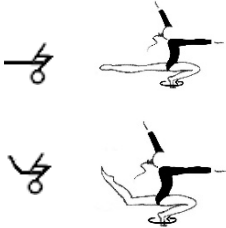


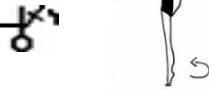
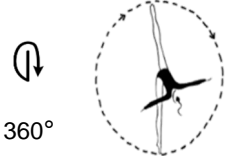
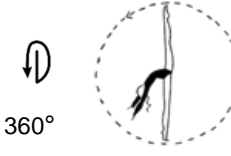
13. TABEL VAN ROTATIEMOEILIKHEDEN (♫)







Soorten van rotaties	Rotaties op de tenen (relevé) van het standbeen						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
1. Speelbeen voor in iedere positie onder horizontaal, romp voorovergebogen	 						
2. Speelbeen achterwaarts, romp achterovergebogen	 						
3. "Passé "(voor of zij); of met bovenrug en schouders achterovergebogen	   						
4. Spiraal draai ("Tonneau") volledige lichaamswel op beide benen; gedeeltelijke wel op één been	 		 				
5. Speelbeen horizontaal voor (gestrekt of gebogen). Ook met romp voorover	 		 	 			
6. Spagaat voor met of zonder hulp. Ook romp horizontaal achter Elkatib (EKB)			 	 	 180° EKB 		



Soorten van rotaties	Waarde						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<p>7. Speelbeen horizontaal zij of met romp horizontaal zijwaarts.</p> <p>Ook romp achterovergebogen</p>							
<p>8. Zijspagaat met of zonder hulp</p>							
<p>9. Zijspagaat met of zonder hulp, romp horizontaal zij.</p> <p>Ook: Raffaeli met speelbeen licht gebogen (RF)</p>				 <p>180°</p>	 <p>180°</p> <p>RF</p>		
<p>10. Trubnikova (TR) Pirouet 180° van zijspagaat zonder hulp, romp horizontaal zij, naar spagaat voor met romp onder horizontaal achterovergebogen</p>							<p>TR 180°</p> 
<p>11. Arabesque: speelbeen horizontaal. Ook met romp horizontaal voor- of achter</p>							
<p>12. Spagaat achter met of zonder hulp</p>							

Soorten van rotaties	Waarde						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
13. Spagaat achter met of zonder hulp, romp horizontaal. Ook romp onder horizontaal of met ring							
14. Attitude, ook met romp horizontaal achter							
15. Ring met hulp, ook met achteroverbuigen romp							
16. Been op de schouder							
17. Ring zonder hulp, ook met romp achterovergebogen							

Soorten van rotaties	Waarde						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
<p>18. Kabaeva (KB) Spagaat voor, romp onder horizontaal achterovergebogen vanuit stand.</p> <p>of</p> <p>Garaeva (GA). Van spagaat achter op platte voet, romp voorovergebogen naar de KB pirouet.</p> <p>of</p> <p>Kramarenko (KR): KB pirouet met speelbeen gebogen 30°</p>					 KB 180°  GA 180°  KR 180° 		
<p>19. Kabaeva (KB) Spagaat voor, romp onder horizontaal achterovergebogen vanaf een zit positie</p> <p>of</p> <p>Kramarenko (KR) KB pirouet met speelbeen 30° gebogen</p>					 KB 180°  KR 180° 		
<p>20.Gizikova (GZ). Spagaat voor met hulp, met een beweging van het speelbeen naar spagaat achter met hulp</p>						 GZ 360° of vice versa	

Soorten van rotaties	Waarde						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
21. "Kozakken" speelbeen voor. Ook romp over het speelbeen voorovergebogen, met of zonder hulp							
22. "Kozakken" speelbeen zij							
23. "Kozakken" speelbeen achter (gestrekt of gebogen)							
24. Fouetté: Passé of met gestrekt been horizontaal: voor, zij, "arabesque", of "attitude", ook met spagaat in verschillende richtingen met hulp							
25. Illusion (duikersdraai): Romp voor/zijwaarts gebogen. Ook met romp horizontaal of onder horizontaal achterovergebogen							

Soorten van rotaties	Waarde						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
Rotaties op platte voet van het standbeen							
26. Penché: lichaam horizontaal of onder horizontaal voorovergebogen, speelbeen in spagaat achter, R rotatie op platte voet							
27. Sakura (SK) Penché: lichaam horizontaal of onder horizontaal, rotatie op platte voet met ring.							
Rotaties op andere lichaamsdelen							
28. Ralenkova (RL) Rotatie op de rug	RL 360° 						
29. Rotatie op de buik, benen dichtbij de ring positie		 360°					
30. Ashram (ASH) Rotatie op de buik, benen in hertepositie met hulp			ASH 180° 				
31. Kanaeva (KN) Rotatie op de borst, benen in spagaat positie zonder hulp				KN 180° 			

Soorten van rotaties	Waarde						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60	0,70
32. Rotatie in spagaat met hulp zonder onderbreking, voorovergebogen  360°							
33. Rotatie in spagaat met hulp zonder onderbreking, achterovergebogen  360°							

C. ARTISTIEK (A)

1. BEOORDELING DOOR DE JURYLEDEN VAN HET PANEL ARTISTIEK

- 1.1. De juryleden van het Panel Artistiek (A) beoordelen de compositie en de artistieke uitvoering (prestatie) vanuit de standaard van esthetische perfectie.
- 1.2. De A-juryleden houden zich niet bezig met de moeilijkheid van een oefening. De jury is verplicht om evenveel af te trekken voor fouten van dezelfde grootte, onafhankelijk van de moeilijkheid van het element.
- 1.3. Juryleden van het A-Panel moeten op de hoogte blijven van de hedendaagse ritmische gymnastiek. Zij moeten weten wat de meest actuele prestatieverwachtingen voor een compositie zijn en zij moeten weten hoe de normen veranderen al naar gelang de sport zich evolueert. In deze context moeten ze ook weten wat de mogelijkheden zijn, wat redelijkerwijs te verwachten is, wat een uitzondering is en wat bijzonder is.
- 1.4. **Het eindcijfer A:** de som van de artistieke aftrekken wordt van **10.00 punten afgetrokken**

2. ARTISTIEKE STRUCTUUR EN UITVOERING: DOELSTELLINGEN VAN DE COMPOSITIE

- 2.1. Ritmische gymnastiek wordt bepaald door een unieke compositie die gebaseerd is op een specifieke muziekkeuze. De specifieke muziek bepaalt de keuzes van alle bewegingen en alle componenten van de compositie zijn zo gemaakt dat ze in harmonieuze relatie tot elkaar staan.
- 2.2. De muziek inspireert de choreografie door het tempo, het thema van de bewegingen en de structuur van de compositie vast te stellen; het is geen achtergrond voor lichaams- en materiaal elementen.
- 2.3. Bij het selecteren van de muziek moet er gelet worden op het volgende:
 - Het karakter van de muziek moet passen bij de leeftijd, het technisch niveau en de artistieke kwaliteiten van de gymnaste, met respect voor de ethische normen
 - De muziek zou de gymnaste in staat moeten stellen op haar best te presteren
 - De muziek zou moeten helpen de best mogelijke uitvoering te laten zien
- 2.4. Geluiden met een niet-typisch muzikaal karakter voor ritmisch gymnastiek zijn verboden (bijvoorbeeld: sirenes, auto motoren, etc.)
- 2.5. Een muzikale introductie van maximaal 4 seconden is toegestaan, voordat de gymnaste haar eerste beweging maakt; een muzikale introductie van **meer dan 4 seconden wordt bestraft**.
- 2.6. Artistieke uitmuntendheid wordt bereikt wanneer de structuur van de compositie en de artistieke uitvoering van het begin tot het einde van de oefening een bepaald idee (het verhaal in de oefening) weergegeven door de volgende componenten duidelijk en volledig uit te werken:
 - Het karakter van de bewegingsstijl is te zien in de danspassen en ook in de verbindingselementen tussen de moeilijkheden of in de moeilijkheden zelf
 - Expressiviteit in de bewegingen

- Contrasten in tempo, karakter en intensiteit van de bewegingen van zowel het materiaal als het lichaam die overeenkomen met de contrasten in de muziek
- Strategische plaatsing van specifieke lichaams- en materiaal bewegingen op specifieke muzikale accenten of zinnen om een impact of effect te creëren: kenmerkende bewuste visuele indrukken gecreëerd voor de kijker (dwz.: een moment dat bedoeld is om een visueel memorabel “moment” in de uitvoering te creëren)
- Verbindingen tussen bewegingen of moeilijkheden die bewust en strategisch gemaakt zijn om op een vloeiende, harmonieuze manier de ene beweging in de andere beweging te laten overlopen
- Variatie in de bewegingen: gymnasten verplaatsen zich van de ene beweging naar de andere in verschillende richtingen met een bepaalde reden; de manieren van de verplaatsingen zijn gevarieerd en afhankelijk van de afstand die nodig is om te verplaatsen, het tempo en stijl van de specifieke muziek, etc. Deze variatie in de richtingen en de manieren van verplaatsen voorkomt monotone beweging.

2.7. BEOORDELING

- 2.7.1. Er wordt geen aftrek gegeven wanneer de artistieke component de prioriteit heeft en volledig gerealiseerd wordt in de gehele compositie van het begin tot het eind.
- 2.7.2. Artistieke componenten die niet volledig zijn uitgewerkt of alleen uitgewerkt in enkele fases zullen worden bestraft.
- 2.7.3. Fouten in de relatie tussen bewegen en ritme of onlogische verbindingen zullen elke keer bestraft worden.

3. KARAKTER

- 3.1. De bewegingen hebben een duidelijk bepaalde stijl. Deze stijl benadrukt de unieke interpretatie van het karakter van de muziek door de gymnaste; deze stijl of dit karakter van de beweging is uitgewerkt van het begin tot het einde van de oefening.
- 3.2. Dit identificeerbare karakter wordt herkend door de lichaams- en materiaalbewegingen tijdens de hele oefening, inclusief:
- Preparatie bewegingen voor de moeilijkheden
 - Overgangs bewegingen tussen de moeilijkheden
 - Tijdens **DB** en/of na het einde van **DB**
 - Lichaamswellen
 - Gestileerde, verbindende passen, die **DB**, **R**, **DA** aan elkaar linken
 - Onder de gooien/tijdens de vlucht van het materiaal
 - Tijdens het vangen
 - Tijdens rotatie elementen
 - Verandering van niveaus
 - Verbindende materiaalelementen die het ritme en karakter benadrukken
 - Tijdens DA elementen
- 3.3. Veranderingen in het karakter van de muziek moeten worden weergegeven door veranderingen in het karakter van de bewegingen; deze veranderingen moeten harmonieus worden verbonden.
- 3.4. De danspas combinaties worden beoordeeld op hun eigen specifieke kenmerken; daarom horen zij niet bij de beoordeling van “karakter van beweging”.

4. DANSPAS COMBINATIES

4.1. Een danspas combinatie is een specifieke opeenvolging van bewegingen met het lichaam en het materiaal met als doel de stilistische interpretatie van de muziek uit te drukken: daarom moet de **danspas combinatie een bepaald karakter** hebben in de beweging. De choreografie van de danspas combinatie wordt gemaakt volgens het **karakter, ritme, tempo en de accenten van de muziek**.

De gestileerde bewegingen van de lichaamssegmenten, het tempo en intensiteit van de bewegingen en de keuze van manieren van verplaatsen moeten zorgvuldig gekozen worden voor de specifieke muziek waarop de oefening wordt uitgevoerd.

De opbouw van de bewegingen moet ernaar streven om alle lichaamssegmenten erbij te betrekken, passend bij de specifieke muziek, inclusief het hoofd, de schouders, handen, armen, heupen, benen/voeten, etc.

4.2. Iedere compositie moet **minimaal 2 danspas combinaties** hebben.

4.3. Om geldig te zijn moet iedere danspas combinatie uitgevoerd worden met de volgende eisen: afwezigheid van één van de volgende eisen in elke danspas combinatie zal de combinatie ongeldig maken en er zal aftrek worden gegeven (zie tabel #12):

4.3.1. Minimale duur van **8 seconden met het materiaal in beweging**: vanaf de eerste dansbeweging moeten alle passen duidelijk en goed zichtbaar zijn voor de gehele duur van 8 seconden.

4.3.2. Tijdens het vereiste minimum van 8 seconden mogen geen grote gooien en pre-acrobatische elementen worden uitgevoerd. Een serie passen met karakter, die uitgevoerd wordt gedurende minder dan 8 seconden als gevolg van de structuur van de compositie of door de aanwezigheid van DA element(en), die het karakter van de beweging onderbreken, is niet geldig als danspas combinatie.

4.3.3. **Duidelijk bepaald karakter:**

4.3.3.1. **Een duidelijk bepaald karakter van beweging:** passen die een stijl of bewegingsthema weergeven, zoals, maar niet beperkt tot:

- *Alle klassieke danspassen*
- *Alle ballroom danspassen*
- *Alle folklore danspassen*
- *Alle moderne danspassen*
- *Etc.*

4.3.3.2. Danspas combinaties moeten een variatie aan bewegingen bevatten, die specifiek gebruikt worden voor choreografische doeleinden zoals karakter en effect. Een **BD** zoals een “cabriole” sprong, “passé” evenwicht, etc. die hun basis hebben in de traditionele dans met een waarde van 0.10 mogen gebruikt worden.

4.3.4. **Bewegingen in harmonie met het ritme**

4.3.5. **2 manieren van verplaatsen:** de manier van verplaatsen (de wijze waarop ze over de vloer beweegt) moet gevarieerd en divers zijn, in harmonie met de specifieke stijl van de muziek en het karakter van de bewegingen, en niet algemene bewegingen over de vloer (zoals wandelen, stappen, hardlopen) met materiaalbehandeling.

4.4. Een danspas combinaties is NIET geldig in de volgende gevallen:

- 4.4.1. Minder dan 8 seconden van dans uitgevoerd volgens #4.3.1.- #4.3.4
- 4.4.2. Statisch materiaal
- 4.4.3. Hoge gooi tijdens de S
- 4.4.4. Pre-acrobatische elementen tijdens de S
- 4.4.5. R tijdens de S
- 4.4.6. Verlies van materiaal tijdens de 8 opeenvolgende seconden
- 4.4.7. Verlies van evenwicht met steun op één of twee handen of op het materiaal
- 4.4.8. Totaal verlies van evenwicht met val van de gymnaste tijdens de 8 seconden
- 4.4.9. De gehele combinatie uitgevoerd op de vloer

Uitleg

Wanneer een gymnaste de 8 seconden vol maakt met alle eisen zoals in #4.3, en zij verliest het materiaal daarna, voldoet zij aan de definitie en is de combinatie geldig met de bijbehorende technische aftrekken.

Wanneer een gymnaste 16 seconden danspassen uitvoert mag dat geteld worden als 2 combinaties, indien zij beide de vereisten hebben van #4.3, binnen die 16 seconden. Wanneer de duur van de 16 seconden alleen 1 set van eisen bevat, is dit slechts één combinatie.

5. LICHAAMS EXPRESSIE

- 5.1. Een gymnaste verandert een gestructureerde oefening in een artistiek optreden door middel van haar expressiviteit.
- 5.2. Lichaamsexpressie is een eenheid van intensiteit en kracht met schoonheid en elegantie in de bewegingen
- 5.3. Schoonheid en finesse kunnen worden uitgedrukt door een ruime deelname van verschillende lichaamssegmenten (hoofd, schouders, romp, borstkas, handen, armen, benen, maar ook het gezicht) op de volgende manieren:
 - Soepele, vloeiende, en/of subtiele bewegingen, die karakter overbrengen
 - Gezichtsexpressie die een emotioneel antwoord geeft op de muziek
 - Benadrukken van de accenten
 - Intensiteit van het karakter van de bewegingen
- 5.3.1. Ongeacht de fysieke afmetingen of lengte van de gymnaste dienen de bewegingen van de lichaamssegmenten uitgevoerd te worden met maximale actieradius, breedte en extensie (amplitude)
- 5.3.2. De gymnaste heeft een expressieve, energieke verbinding met de muziek, die het publiek betreft bij haar optreden.
- 5.3.3. Een optreden waarbij de intensiteit van de lichaams- en gezichtsuitdrukking niet zichtbaar of niet goed uitgewerkt zijn (dat betekent: een beperkte vaardigheid om een uitgewerkte interpretatie van de muziek en de compositie weer te geven) wordt bestraft.

6. DYNAMISCHE VERANDERINGEN: MAKEN VAN CONTRASTEN

- 6.1. Een compositie die gemaakt is op een specifiek muziekstuk maakt gebruik van veranderingen in tempo en intensiteit om een bepaald verhaal weer te geven en visuele effecten te creëren, die herkend worden door de kijkers.
- 6.2. Zowel de snelheid en intensiteit van de bewegingen van de gymnaste als die van haar materiaal zouden de veranderingen in tempo en dynamiek van de muziek moeten weergeven. Gebrek aan contrast in tempo kan monotonie creëren en zorgt voor verlies van interesse van de kijker.
- 6.3. Contrasten in tempo en intensiteit van bewegen in harmonie met veranderingen in de muziek, of om een special effect te creëren (inclusief korte strategische pauzes), moeten aanwezig zijn tijdens de gehele oefening.
- 6.4. Composities met minder dan 2 dynamische veranderingen zullen worden bestraft (zie tabel #12).

7. LICHAAMS- EN MATERIAALEFFECTEN

- 7.1. De eenheid van specifieke elementen met specifieke accenten zorgt voor een effect dat herkenbaar is voor kijker; het doel van zulke effecten is om bij te dragen aan een originele samenhang tussen bepaalde muziek en specifieke bewegingen, die uitgewerkt wordt door de gymnaste (dat betekent een unieke compositie, te onderscheiden van alle andere composities, omdat de verbanden tussen de bewegingen vervaardigd zijn voor ieder specifiek muziekstuk).
 - 7.1.1. Zowel simpele als complexe bewegingen kunnen zorgen voor een bepaald effect, wanneer ze worden uitgevoerd met een duidelijk doel, namelijk: het benadrukken van een specifiek moment in de muziek.
 - 7.1.2. Hier onder volgen enkele mogelijke voorbeelden van manieren om effecten te creëren wanneer ze gecoördineerd worden met specifieke accenten/zinnen in de muziek (slechts voorbeelden, niet alleen maar deze voorbeelden):
 - 7.1.2.1. **DB, R, en DA** worden neergezet op specifieke muzikale accenten, die sterk en duidelijk zijn en die het beste passen bij de energie en de intensiteit van de moeilijkheid
 - 7.1.2.2. De meest unieke elementen worden geplaatst op de meest interessante accenten of zinnen in de muziek om een maximale impact te hebben en zo de relatie van muziek en beweging te benadrukken
 - 7.1.2.3. Het maken van een verband of materiaalbeweging dat onverwacht is (een “verrassingseffect” in contrast met dat wat voorspelbaar is)
 - 7.1.2.4. Lichaamsbewegingen en/of materiaalbewegingen die gebruikt worden om dynamische veranderingen te creëren of te benadrukken laten een zichtbaar effect zien aan de kijker
 - 7.1.2.5. De verschillende banen en richtingen van materiaalelementen (voorbeeld: heel hoog, van voorwaarts, zijwaarts, laag, etc.), alsmede de vlakken van het materiaal moeten worden gebruikt met specifieke accenten of zinnen in de muziek om ieder materiaalelement op een unieke manier uit te laten komen
- 7.2. Een compositie zonder 1 lichaams- en/of materiaaleffect met muziek zal worden bestraft (zie tabel #12).
 - 7.2.1. Dynamische veranderingen zorgen van nature al voor een eigen effect en worden apart beoordeeld: daarom zijn deze niet voldoende om aan de specifieke eis te voldoen.
 - 7.2.2. Te vaak dezelfde techniek van gooien en/of vangen gebruiken beïnvloedt het effect en de indruk van de compositie; dit gebrek aan variatie zal worden bestraft.

8. GEBRUIK VAN DE RUIMTE

- 8.1.** De verplaatsingen moeten groot zijn en wijd verspreid over het vloeroppervlak , zodat de gehele vloer gebruikt wordt door de bewegingen van de gymnaste, die naar alle delen van de vloer moet bewegen (ze hoeft niet daadwerkelijk alle 4 de hoeken van de vloer aan te raken).
- 8.2.** De richtingen waarin de gymnaste zich verplaatst moeten gevarieerd over de vloer zijn en niet herhaaldelijk heen-en-weer over dezelfde lijn.
- 8.3.** Onvoldoende gebruik van de gehele vloer wordt bestraft.

9. EENHEID

Het doel van het creëren van een harmonieus verband tussen alle artistieke componenten samen is om een samenhangend verhaal te vormen. De continuïteit van de bewegingen met lichaamsexpressie van het begin tot het eind zorgt voor harmonie en de eenheid. Een of meerdere grote technische fout(en), die de eenheid van de compositie onderbreken doordat de gymnaste wordt gedwongen om de uitvoering te stoppen of een artistiek beeld gedurende enkele seconden op te schorten, wordt één keer bestraft met een algemene aftrek aan het eind van de oefening.

10. VERBINDINGEN

- 10.1.** Een verbinding is een "link" tussen twee bewegingen of moeilijkheden.
- 10.2.** Alle bewegingen moeten een logische, bewuste samenhang met elkaar hebben, zodat één beweging/element om een doelmatige overgang heeft naar de volgende beweging.
- 10.3.** Deze "links" tussen de bewegingen geven ook de kans om het karakter van de compositie te versterken.
- 10.4.** De elementen moeten soepel en logisch met elkaar verbonden zijn zonder langdurige voorbereidingen of onnodige stops, die het karakter van de compositie niet ondersteunen of geen special effect hebben.
- 10.5.** Elementen die gerangschikt zijn zonder een duidelijk doel leiden tot een reeks onsamenhangende acties, die verhinderen dat verhaal volledig uitgewerkt kan worden alsook de unieke identiteit van de compositie tegenhouden. Dergelijke verbindingen worden gedefinieerd als:
 - Moeilijkheden met elkaar verbonden zonder duidelijke samenhang
 - Overgangen van de ene beweging of moeilijkheid naar de andere die abrupt, onlogisch of landurig zijn
- 10.6.** Goed uitgewerkte verbindingen en /of verbindende passen zijn nodig om harmonie en vloeiendheid te creëren; een compositie die opgebouwd is als een serie van onsamenhangende elementen wordt bestraft. Onlogische verbindingen zullen iedere keer worden bestraft met 0.1 tot maximaal 2.00 punten.

11. RITME

- 11.1.** Zowel de lichaamsbewegingen als de materiaalbewegingen moeten precies overeenkomen met de muzikale accenten en de muzikale zinnen: zowel de lichaams- als de materiaalbewegingen moeten het tempo/de snelheid van de muziek benadrukken.
- 11.2.** Bewegingen die naast de accenten worden uitgevoerd of niet meegaan met het tempo dat door de muziek wordt bepaald worden iedere keer bestraft met 0.10 tot maximaal 2.00 punten. Voorbeelden:
- Wanneer de bewegingen duidelijk benadrukt worden voor of na de accenten
 - Wanneer een duidelijk accent in de muziek “wordt overgeslagen” en niet benadrukt wordt door de beweging
 - Wanneer bewegingen onbedoeld “achter de muziek aan lopen”
 - Wanneer het tempo verandert en de gymnaste in het midden van langzamere bewegingen is en de verandering in snelheid niet kan weergeven (uit het ritme)
- 11.3.** Het einde van de compositie moet precies samenvallen met het einde van de muziek. Wanneer een gymnaste haar oefening voltooit en haar laatste houding aanneemt voor het einde van de muziek of geëindigd is na de muziek, wordt dit gebrek aan harmonie tussen muziek en beweging aan het einde van de oefening bestraft.



12.INDIVIDUELE ARTISTIEKE FOUTEN

Aftrekken	0.30	0.50	1.00
KARAKTER van BEWEGEN	Meerderheid van de oefening: <ul style="list-style-type: none"> Aanwezig in de meeste, maar niet alle verbindingen Alleen ontbreken bij sommige, maar niet bij alle D elementen 	Sommige delen van de oefening: <ul style="list-style-type: none"> Aanwezig bij sommige verbindingen Ontbreken bij de D elementen 	Allen aanwezig bij danspassen (niet bij verbindingen of D elementen)
DANSPASSEN		Ontbreken van 1 danspas combinatie met ritme en karakter	Ontbreken van 2 danspas combinaties met ritme en karakter
LICHAAMS- en GEZICHTS EXPRESSIE	Minder uitgewerkt in de oefening: <ul style="list-style-type: none"> Een gefixeerde gezichtsexpressie zonder aanpassing aan de intensiteit of het karakter, en/of Gedeeltelijke deelname van lichaamssegmenten aan de bewegingen 	Niet uitgewerkt in de oefening: <ul style="list-style-type: none"> Geen gezichts expressie, en/of Onvoldoende deelname van de lichaamssegmenten 	
DYNAMISCHE VERANDERINGEN	Minder dan 2 dynamische veranderingen uitgevoerd	Geen dynamische veranderingen uitgevoerd	
LICHAAM/MATERIAAL EFFECT(EN) MET MUZIEK	Geen specifieke lichaams- en/of materiaal element(en) gecoördineerd met specifieke accenten/ muzikale zinnen in de muziek, die een visuele impact creëren		
VARIATIE: GOOIEN en VANGEN	Meer dan 3 identieke gooien en/of vangen		
GEBRUIK VAN DE WEDSTRIJDVLOER	Onvoldoende gebruik van de gehele wedstrijdvloer		
EENHEID	Eenheid/harmonie/continuïteit van de compositie is verbroken door ernstige technische onderbrekingen		

VERBINDINGEN	Aftrekken									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
RITME	Aftrekken									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
Aftrekken	0.30			0.50		0.70		1.00		
MUZIEK Muziek- beweging aan het eind van de oefening				Gebrek aan harmonie tussen de muziek en de beweging aan het eind van de oefening						
Muziek normen	Muziek niet volgens de regels									
	Een muzikale introductie van meer dan 4 seconden									

D. UITVOERING (E)

1. BEOORDELING DOOR DE JURYLEDEN VAN HET PANEL UITVOERING

- 1.1. De juryleden van het panel uitvoering (E) eisen dat de elementen uitgevoerd worden met esthetische en technische perfectie.
- 1.2. Van de gymnaste wordt verwacht dat zij alleen die elementen in haar oefening zal opnemen die zij in volledige veiligheid kan uitvoeren en met een hoge graad van technische meesterschap. Alle afwijkingen van die verwachting zullen worden bestraft door de E- juryleden.
- 1.3. De E- juryleden houden zich niet bezig met de moeilijkheid van een oefening. De jury is verplicht om hetzelfde af te trekken voor fouten van dezelfde grootte, ongeacht van de moeilijkheid van het element of de verbinding.
- 1.4. Juryleden van het E-panel moeten op de hoogte blijven van de hedendaagse ritmische gymnastiek. Zij moeten ten alle tijden weten wat de meest actuele prestatieverwachtingen voor een element zouden moeten zijn, en zij moeten weten hoe de normen veranderen al naar gelang de sport evolueert. In deze context moeten ze ook weten wat de mogelijkheden zijn, wat redelijkerwijs te verwachten is, wat een uitzondering is en wat bijzonder is.
- 1.5. Alle afwijkingen van de correcte uitvoering worden beschouwd als technische fouten en moeten als zodanig door de juryleden worden beoordeeld. De hoeveelheid van de aftrek voor kleine, middelmatige en grote fouten wordt bepaald door de graad van afwijking van de correcte uitvoering. De volgende aftrekken worden toegepast voor elke zichtbare technische afwijking van de verwachte uitvoering:
- **Kleine fout 0.10:** elke minimale of kleine afwijking van de perfecte uitvoering
 - **Middelmatige fout 0.30:** elke duidelijke of significante afwijking van de perfecte uitvoering
 - **Grote fout 0.50 of meer:** elke belangrijke of ernstige afwijking van de perfecte uitvoering

NB: Uitvoeringsfouten moeten iedere keer worden afgetrokken en voor ieder fout uitgevoerd element

- 1.6. **Het eindcijfer E:** De som van de technische aftrekken wordt afgetrokken van **10.00 punten**.

Uitleg
<i>De aftrekken in de blauwe vakjes geven aan dat één straf (aftrek) van deze lijn kan worden gebuikt voor een technische fout</i>

2. TECHNISCHE FOUTEN

1. TECHNIEK VAN DE LICHAAMSBEWEGINGEN			
Aftrekken	Klein 0.10	Middelmatig 0.30	Groot 0.50 of meer
Algemeen	Incomplete beweging of onvoldoende amplitude in de vorm van de wel		
	Incomplete beweging of gebrek aan amplitude in de vorm van pre-acrobatische elementen		
	Aanpassen van de houding van het lichaam (voorbeeld: in evenwichten, in rotaties op platte voet of op een ander lichaamsdeel, etc.)		
Basistechniek	Verkeerde houding van een lichaamssegment tijdens een lichaamsbeweging (elke keer): de verkeerde voet/relevé- en/of knie houding, gebogen elleboog, geheven of asymmetrische schouders, verkeerde houding van een lichaamssegment tijdens R, asymmetrische houding van de romp, etc.		
	Verlies van evenwicht: extra beweging zonder verplaatsing (voorbeeld: trillen van de standvoet/ het been, ongewilde compensatie beweging, etc.)	Verlies van evenwicht: extra beweging met verplaatsing (voorbeeld: sprongetje op de standvoet/het been, extra passen, etc)	Verlies van evenwicht met steun op 1 of 2 hand(en) of op het materiaal Totaal verlies van evenwicht met val: 0.70
Sprongen	Zware landing	Verkeerde landing: zichtbaar achterovergebogen bij de laatste fase van de landing	
	Verkeerde vorm met kleine afwijking	Verkeerde vorm met middelmatige afwijking	Verkeerde vorm met grote afwijking
Evenwichten	Verkeerde vorm met kleine afwijking	Verkeerde vorm met middelmatige afwijking	Verkeerde vorm met grote afwijking
		Vorm niet minimaal 1 seconde vastgehouden De as van het lichaam is niet verticaal en eindigen met één onbedoelde pas	
Rotaties (Iedere aftrek wordt één keer per rotatie BD toegepast)	Verkeerde vorm met kleine afwijking	Verkeerde vorm met middelmatige afwijking	Verkeerde vorm met grote afwijking
	Ongewild neerzetten van de hiel tijdens een pirouet	De as van het lichaam niet verticaal en eindigen met één onbedoelde pas	
	Hupje(s)		
Pre-acrobatische elementen en elementen van de verticale rotatie groepen	Zware landing	Niet-toegestane techniek van pre-acrobatische elementen	
		Lopen in de handstandhouding (2 of meer steunveranderingen)	

2. TECHNIEK MET HET MATERIAAL			
Aftrekken	Klein 0.10	Middelmatig 0.30	Groot 0.50 of meer
Algemeen Verlies van het materiaal <i>(Voor het verlies van 2 knotsen achter elkaar: het jurylid zal één keer de aftrek geven, gebaseerd op het totaal aantal passen dat nodig is om de verste knots op te pakken)</i>			Verlies en oppakken van het materiaal zonder verplaatsing
			Verlies en oppakken van het materiaal na 1-2 passen: 0.70
			Verlies en oppakken van het materiaal na 3 of meer passen: 1.00
			Verlies van het materiaal buiten de vloer (onafhankelijk van de afstand) 1.00
			Verlies van het materiaal dat de vloer niet verlaat en gebruik van reservemateriaal: 1.00
			Verlies van materiaal, geen contact met het materiaal aan het eind van de oefening: 1.00
Techniek	Onzuivere baan van het materiaal en vangen uit de lucht met 1 pas of aanpassing van positie/houding om het materiaal te vangen	Onzuivere baan van het materiaal en vangen uit de lucht met 2 passen om het materiaal te vangen	Onzuivere baan en vangen uit de lucht met 3 or meer passen (chassé) om het materiaal te vangen
	Vangen met ongewilde hulp van de andere hand (uitzondering voor bal: vangen buiten het gezichtsveld)	Verkeerd vangen met ongewild contact met het lichaam	
		Statisch materiaal **	

** Statisch Materiaal (individuele oefening moeilijkheid # 3.8)

Uitleg
De aftrek voor onzuivere (onnauwkeurige) baan wordt gegeven, wanneer een duidelijke technische fout zichtbaar is als gevolg van een onduidelijke gooi. Dit zou kunnen, wanneer ze moet hardlopen of wanneer ze de bedoelde richting moet veranderen om het materiaal toch te kunnen vangen.

Aftrekken	Klein 0.10	Middelmatig 0.30	Groot 0.50 of meer
Hoepel ○			
Basistechniek	Verkeerde behandeling of vangen van de hoepel: verandering in het werkvlak, vibraties, onregelmatige rotaties om de verticale as (iedere keer)		
	Vangen na gooien: contact met de onderarm	Vangen na gooien: contact met de arm	
	Ongewilde , niet complete rol over het lichaam		
	Verkeerde rol met stuit		
	Glijden naar de arm tijdens kreitsen		
		Door de hoepel gaan: voeten blijven in de hoepel hangen	

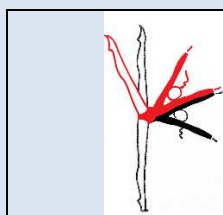
Bal ●			
Basistechniek	Verkeerde behandeling: Bal tegen de onderarm gehouden ("geklemd") of zichtbaar door de vingers geknepen (iedere keer)		
	Ongewilde, niet complete rol over het lichaam		
	Verkeerde rol met stuit		
	Vangen met hulp van de andere hand (uitzondering: vangen buiten het gezichtsveld)		

Knotsen ††			
Basistechniek	Verkeerde behandeling: Onregelmatige beweging, armen te ver uit elkaar tijdens de molentjes, onderbreking van de beweging tijdens kreitsen, etc. (iedere keer)		
	Verandering van synchronisatie in de rotatie van de 2 knotsen tijdens het gooien en vangen		
	Gebrek aan precisie in de werkvlakken van de knotsen tijdens asymmetrische bewegingen		

Lint 18			
Basistechniek	Ongewild verkeerd vangen		
	Verandering van het lintpatroon: Serpentines, spiralen, spiralen te ver van elkaar, niet op dezelfde hoogte, amplitude, etc. (iedere keer)		
	Ongewild contact met het lichaam	Ongewild omwikkelen om het lichaam of een lichaamsdeel of om het stokje zonder onderbreking	Ongewild omwikkelen om het lichaam of een lichaamsdeel of om het stokje met onderbreking
	Verkeerde behandeling: onnauwkeurig over het Lint gaan, of stokje overpakken, lintstokje ongewild in het midden vastgehouden, niet correcte verbinding tussen de patronen, klappen van het lint (iedere keer)		
	Kleine knoop met minimale invloed op de lintbehandeling		Middelmatige/grote knoop: duidelijke invloed op de lintbehandeling
	Het einde van het lint blijft ongewild op de vloer liggen tijdens de uitvoering van de patronen, gooien, échappés (loslaten), etc. (tot 1 meter)	Deel van het lint blijft ongewild op de vloer liggen tijdens de uitvoering van patronen, gooien, échappés, etc. (meer dan 1 meter)	

Uitleg en voorbeelden: afwijkingen in de lichaamsmoeilijkheden

Iedere aftrek zal apart worden gegeven voor elke fout. Wanneer een lichaamsmoeilijkheid twee verkeerde vormen heeft, wordt de aftrek gegeven voor iedere afwijking van de identificeerbare vorm.



Middelmatige afwijking van de lichaamssegmenten (bovenste been en romp)

Aftrek:

0.30+0.30

Uitleg: knoop in het lint

Wanneer een klein knoopje in het lint komt en even daarna wordt dit een middelmatige/grote knoop, wordt er één aftrek voor een knoop gegeven (de hogere aftrek).

E. BIJLAGE

1. MATERIAAL PROGRAMMA

SENIOR: 4 oefeningen

2021 – 2024				
2025 – 2028				

JUNIOR: 4 oefeningen

2021 – 2024				
2025 – 2028				

2. TECHNISCH PROGRAMMA VOOR JUNIOREN - INDIVIDUELE OEFENINGEN

2.1 Algemeen: Alle algemene normen voor de Senioren individueel gelden ook voor de Junioren individueel

2.1.1. Programma voor individuele gymnasten:

Het programma voor junior individuele gymnasten bestaat gewoonlijk uit 4 oefeningen:

(Materiaal Programma Ritmische Gymnastiek - Junioren):

- Hoepel
- Bal
- Knotsen
- Lint

2.1.2. Elke oefening duurt minimaal 1'15" en maximaal 1'30."

2.1.3. Normen en kenmerken van elk materiaal voor junioren worden uitgelegd in de "FIG Materiaal Normen".

2.1.4. Junior gymnasten mogen met een senioren lint deelnemen.

2.1.5. Elk materiaal gebruikt door een gymnaste moet zowel het firma logo bevatten als het logo "FIG approved" op specifieke plaatsen van elk materiaal (touw, hoepel, bal, knotsen, lint). Een gymnaste zonder goedgekeurd materiaal mag niet deelnemen.




2.1.6. Op verzoek van de Superior Jury kan ieder materiaal gecontroleerd worden voordat de gymnaste de wedstrijdhal betreedt of aan het eind van een oefening en/of na een willekeurige loting door de materiaalcontrole

2.2. Eisen voor de moeilijkheid voor individuele oefeningen van junioren: Een gymnaste moet alleen elementen doen die ze veilig kan uitvoeren met een hoge graad van esthetische en technische vaardigheid

2.2.1. Er zijn twee componenten van moeilijkheid:

- Lichaamsmoeilijkheid (DB), inclusief R
- Materiaalmoeilijkheid (DA)

2.2.2. Eisen voor moeilijkheid

Componenten Moeilijkheid		
Lichaamsmoeilijkheden verbonden met materiaaltechnische elementen	Materiaalmoeilijkheden	
DB hoogste 7 tellen	DA minimaal 1, maximaal 15 (in volgorde van uitvoeren)	
Speciale Eisen		
Lichaamsmoeilijkheidsgroepen:		
Sprongen  minimaal 1 Evenwichten  minimaal 1 Rotaties  minimaal 1		T Totale lichaamswel: W minimaal 2
Dynamische elementen met rotatie - R maximaal 4 (in volgorde van uitvoeren)		

- 2.3.** De juryleden moeilijkheid herkennen en registreren de moeilijkheden in volgorde van uitvoeren onafhankelijk of ze geldig zijn of niet:
- De eerste subgroep **D-** juryleden (**DB**): beoordeelt het aantal en de waarde van **DB** elementen, inclusief twee **DB** in de bal- en lint oefeningen met elementen van fundamentele/niet-fundamentele materiaaltechnieken, uitgevoerd met de niet-dominante hand; beoordeelt het aantal en de waarde van **R**, erkent of de **W** uitgevoerd zijn tijdens de oefening. Juryleden noteren alle elementen in symbolen.
 - De tweede subgroep **D-**juryleden (**DA**): beoordeelt het aantal en de waarde van **DA** elementen en de aanwezigheid van elementen uit de vereiste fundamentele materiaaltechnieken. Juryleden noteren alle elementen in symbolen.
- 2.4.** De volgorde van uitvoeren van moeilijkheden is niet gelimiteerd, maar de verdeling van de moeilijkheden dient te voldoen aan het choreografisch principe, dat de moeilijkheden goed verdeeld moeten worden met logische verbindingselementen en bewegingen in harmonie met het karakter van de muziek.
- 2.5.** Aftrekken voor het ontbreken van het minimum aantal vereiste moeilijkheden of het niet voldoen aan de speciale eisen worden alleen toegepast als er helemaal geen poging is gedaan om het moeilijkheidselement te doen.

3. LICHAAMSMOEILIKHEID (DB)

3.1. Eisen: 7 hoogste uitgevoerde DB in de oefening zullen worden geteld.

3.2. Alle algemene normen voor senioren individuele **DB** zijn ook geldig voor de junior individuele **DB** (zonder enige limiet van de waarde van elke **DB**), met uitzondering van het volgende:

3.2.1. **Eén** gecombineerde lichaamsmoeilijkheid is toegestaan. Extra gecombineerde lichaamsmoeilijkheden worden **niet** beoordeeld als gecombineerde of als twee aparte **DB**

3.2.2. Het is mogelijk om **slechts één** "langzame draai" uit te voeren op platte voet of in relevé.

3.2.3. Het Technische Comité adviseert geen **DB** op de knie uit te voeren voor junior gymnasten..

3.3. Fundamentele of niet-fundamentele materiaaltechnische elementen

3.3.1. Eisen:

3.3.1.1. Iedere oefening moet een minimum aantal hebben uit elke fundamentele materiaal groep (senior programma # 3.6)









3.3.1.2. Om de vereiste specifieke fundamentele materiaalelementen voor een DB geldig te maken, moeten zij verschillende zijn. Anders kunnen specifieke fundamentele materiaal elementen herhaald zijn/hetzelfde zijn



3.3.1.3. **Twee DB** in een bal oefening moeten worden uitgevoerd met gebruik van de **niet-dominante hand** tijdens de DB met de fundamentele of niet-fundamentele materiaaltechnieken

3.3.1.4. **Twee DB** in een lint oefening moeten worden uitgevoerd met gebruik van de **niet-dominante hand** tijdens de DB met de fundamentele of niet-fundamentele materiaaltechnieken




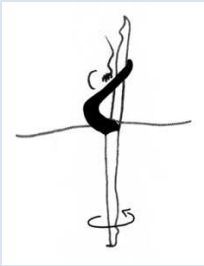

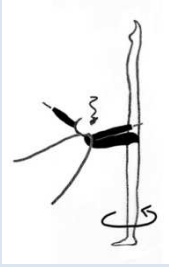

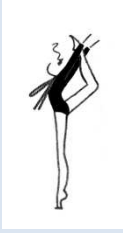

3.3.2. Het is mogelijk om het materiaal touw te gebruiken bij individuele oefeningen bij lokale internationale en nationale wedstrijden.

3.3.3. OVERZICHTSTABEL VAN FUNDAMENTELE EN NIET-FUNDAMENTELE TECHNISCHE GROEPEN, SPECIFIEK VOOR IEDER MATERIAAL:TOUW

Vereiste # per oefening	Specifieke fundamentele en fundamenteel materiaaltechnisch groepen	Niet-fundamentele materiaaltechnisch groepen
2	 <p>Met het hele of gedeelte van het lichaam door het open touw gaand, dat voor-, achter-, zijwaarts draait; ook met:</p> <ul style="list-style-type: none"> Touw in 2en of meer gevouwen Dubbele rotatie van het touw 	 <ul style="list-style-type: none"> Rotatie (min. 1), touw dubbel gevouwen (in één of 2 handen) Rotaties (min.3), touw in 3en of 4en gevouwen Vrije rotatie (min. 1) om een lichaamsdeel Rotatie (min. 1) van het uitgestrekte open touw, vastgehouden in midden of aan 1 knopje Molentjes (touw open, vastgehouden in midden of aan 1 knopje, in 2en of meer gevouwen) Zie knotsen 3.6.3
2	 <ul style="list-style-type: none"> Loslaten en vangen van het knopje, met of zonder rotatie (bv: echappé) Vrije rotaties van het touw, dat aan één knopje wordt vastgehouden (bv: spiralen) 	
1	 <p>Hupjes door het touw :</p> <ul style="list-style-type: none"> Serie (min. 3): touw draait voor-, achter-, of zijwaarts. 	 <ul style="list-style-type: none"> Omwikkelen om of "ont" wikkelen van een lichaamsdeel Spiralen met dubbel touw
1	 <p>Vangen van open touw met in iedere hand een knopje zonder hulp van een ander lichaamsdeel</p>	
Uitleg		
<p><i>Het touw kan open gehouden worden, gevouwen in 2, 3 of 4en (door 1 of 2 handen vastgehouden), maar de basistechniek is het open touw met in iedere hand 1 knopje tijdens sprongen en hupjes, die moeten worden uitgevoerd in alle richtingen: voor-, zij-, achterwaarts, met draaien, etc.</i></p>		
<p><i>Elementen zoals omwikkelen, stuiten, molenbewegingen, als ook de bewegingen met het dubbelgevouwen of geknoopte touw zijn niet typisch voor dit materiaal; daarom mogen zij ook niet overheersen in de compositie.</i></p>		
	<ul style="list-style-type: none"> Minimaal twee grote lichaamsegmenten (VB: hoofd + romp; armen + romp; romp + benen, etc.) moeten door het touw bewegen. De beweging door het touw kan zijn: het hele lichaam in en uit, of in het touw gaan zonder eruit te gaan, of vice versa 	
	<p><i>Echappé is een beweging met 2 acties:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Loslaten van een knopje van het touw Vangen van het knopje van het touw door een hand of een ander lichaamsdeel na een halve rotatie van het touw Een DB is geldig wanneer of het loslaten of het vangen (niet beide) wordt uitgevoerd tijdens de DB 	

	<p>Vangen van het open touw na een gooi moet worden uitgevoerd met in iedere hand een knopje zonder hulp van de voet, knie of ander lichaamsdeel. Gooi kan groot of klein zijn.</p>
	<p><i>Spiralen variaties:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Loslaten ("echappé"), gevolgd door meerdere (2 of meer) spiralende rotaties van één einde van het touw en vangen van het knopje met de hand of een ander lichaamsdeel</i> • <i>Gestrekt open touw vastgehouden door één hand vanuit de voorgaande beweging (beweging van open touw, vangen, van de vloer, etc.) doorgaand met spiralende rotaties (2 of meer) van één einde van het touw, vangen met hand(en) of ander lichaamsdeel.</i> • <i>Een DB is geldig wanneer de gooi of het vangen of de meerdere spiralen (2 of meer) worden uitgevoerd tijdens de DB</i>

3.3.4. Instabiele evenwichtsposities voor touw die als gelijk worden gezien:

Uitleg	
 	<p data-bbox="363 304 1246 398">Open of dubbel touw half balancerend achter de rug of hangend op een lichaamsdeel tijdens een DB met rotatie worden als <u>dezelfde instabiele evenwichtsposities</u> gezien</p> <p data-bbox="379 421 533 450">Voorbeeld 1</p> <div data-bbox="507 528 687 792"></div> <div data-bbox="791 528 995 792"></div> <p data-bbox="387 869 544 898">Voorbeeld 2</p> <div data-bbox="529 938 667 1202"></div> <div data-bbox="807 902 976 1167"></div>
	<p data-bbox="363 1294 847 1323">Ongeldige instabiele evenwichtsposities:</p> <div data-bbox="437 1361 560 1592"></div> <p data-bbox="603 1509 1182 1538">Touw dat op de nek hangt tijdens een evenwicht</p> <div data-bbox="413 1738 582 1939"></div> <p data-bbox="619 1783 1059 1812">Open touw dat op de rug is geplaatst</p>

4. DYNAMISCHE ELEMENTEN MET ROTATIE (R)

4.1. **Definitie:** een combinatie van een hoge gooi, 2 of meer dynamische elementen met rotatie en vangen van het materiaal

4.2. Eisen:






4.2.1. **Maximaal 4 R** in de oefening zullen worden beoordeeld in **chronologische volgorde**

4.2.2. Alle algemene normen voor senior individueel **R** zijn ook geldig voor junior individueel

4.2.2.1. Het vangen van het touw mag op de volgende manieren worden uitgevoerd: de R is niet geldig wanneer slechts één knopje van het touw gevangen wordt.

- Eén knopje in iedere hand zonder hulp van een lichaamsdeel
- Gemengd vangen
- De knopjes van het touw samengeknoopt (vastgezet)

4.2.3. **Dynamische elementen met rotatie (R): criteria voor touw (specifiek voor junioren):**

Symbol	Specifieke criteria voor het gooien + 0.10 elke keer	Symbol	Specifieke criteria voor het vangen + 0.10 elke keer
	<p>Door het touw gaan met het hele of een deel van het lichaam tijdens de gooi.</p> <p>Minimaal twee grote lichaamssegmenten gaan door het touw heen</p> <p>Voorbeeld: hoofd + romp; armen + romp; romp + benen, etc.</p>		
	Hoge gooi van uitgestrekte open touw, bij een knopje vastgehouden		Vangen van het touw met in iedere hand een knopje
	Hoge gooi van uitgestrekt open touw, vastgehouden in het midden		<p>Gemengde vangen van het touw</p> <p>Extra criterium: \neq niet geldig</p>

4.2.4. Maximaal 2 R elementen in volgorde van uitvoering mogen worden uitgevoerd met twee eindjes/knopjes samengeknoopt: extra R elementen met de knopjes vastgezet zijn niet meer geldig als R.

5. MATERIAALMOEILIKHEID (DA)

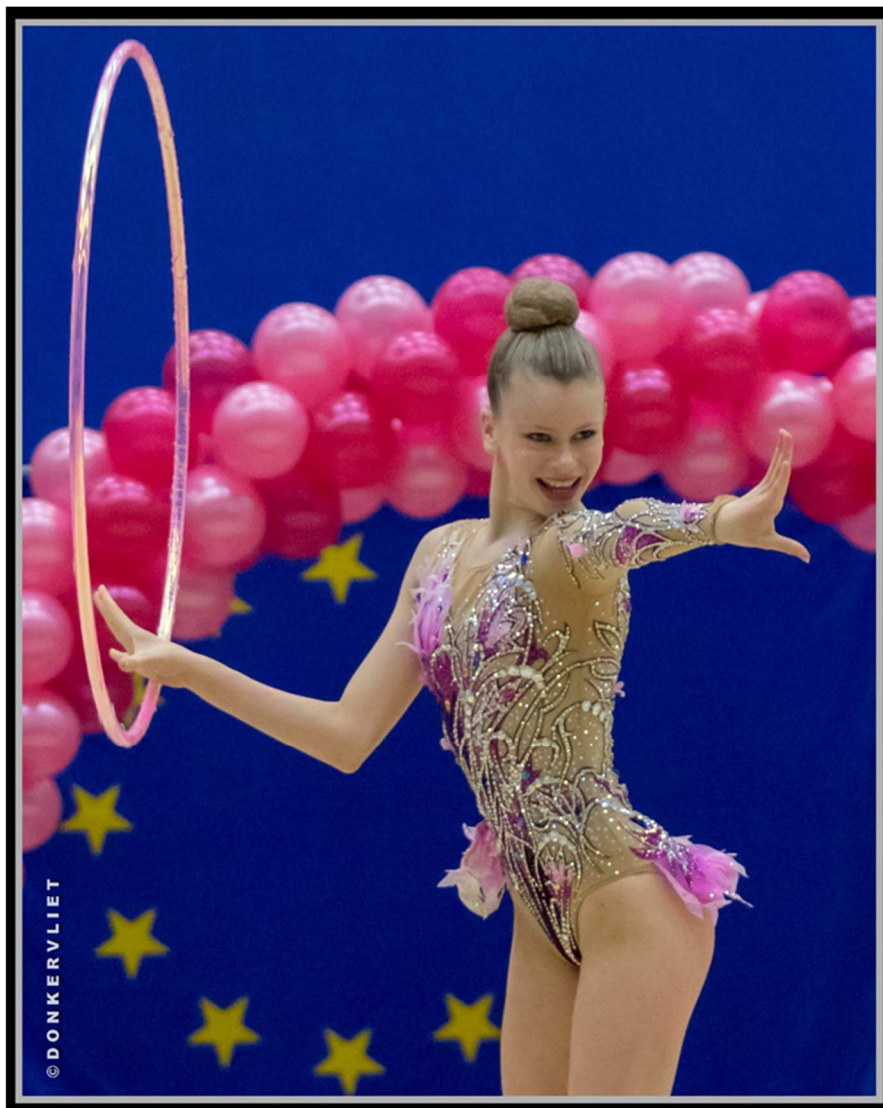
5.1. Definitie: De moeilijkheid van het materiaal (DA) is een technisch materiaalelement (basis) die uitgevoerd wordt met specifieke criteria van het materiaal.

5.2. Eisen:


- 5.2.1. Minimaal 1, maximaal **15 DA** elementen zullen worden beoordeeld in **chronologische volgorde**. Extra **DA** elementen zullen niet meer beoordeeld worden (**geen aftrek**).
- 5.2.2. Het criterium **DB** mag **maximaal 7 keer** gebruikt worden in de oefening en wordt beoordeeld in volgorde van uitvoering




















5.3. Alle algemene normen van de senior individuele **DA** zijn ook geldig voor de junior individuele **DA** voor ieder materiaal:




○; ●; ||; ⊗, en voor de junioren ook: ∩



5.4. TABEL VAN DA BASES EN CRITERIA

TOUW 

Basis	Basis Symbool	Waarde	Criteria							Specifieke Criteria		
				\neq	\neq		=	W	DB		\leftarrow	\times
Door het touw met het hele of een deel van het lichaam (twee grote lichaamsdelen)		0.3	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Door het touw gaan met een serie van hupjes (min 3)		0.3	v	v	v	v	NVT	NVT	NVT	v	v	v
Vangen van het open touw met één knopje in iedere hand zonder hulp van een ander lichaamsdeel		0.3	v	NVT	v	v	v	v	v			
Echappe (loslaten)		0.3	v	v	v	v	v	v	v			
Spiralen: rotaties van het vrije einde van het touw, touw aan één knopje vastgehouden		0.3	v	v	v	v	v	v	v			
Vrije (min. 1) om een lichaamsdeel		0.2	v	NVT	v	v	v	v	v			
Rotatie (min. 1) van het open touw, dat vastgehouden wordt bij het knopje of in het midden		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Molentjes met open touw		0.2	v	NVT	v	v	v	v	v			
Lange rol van het touw, gevouwen in een "haspel"/"bal" over 1 of 2 lichaamssegmenten		0.2	v	v	NVT	v	v	v	v			
Stuiten van het touw van de vloer		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Overpakken zonder hulp van de handen met minstens twee verschillende lichaamsdelen (niet de handen)		0.2	v	NVT	v	v	v	v	v			
Kleine gooi/vangen		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Hoge gooi		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Hoge gooi van open touw dat in het midden wordt vastgehouden		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Hoge gooi van open touw dat aan een knopje wordt vastgehouden		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Vangen na een grote gooi		0.3	v	v	v	v	v	v	v			

Symbol	Uitleg: Specifieke criteria voor touw
	Dubbele rotatie (of meer) van het materiaal- tijdens sprongen of hupjes
	Achterwaarts draaiend Touw
	Kruisen van de armen tijdens sprongen of hupjes; in een serie van hupjes is het mogelijk om kruisen van de armen en ont kruisen van de armen uit te voeren



6. CIJFER MOEILIKHEID (D):

De D-juryleden beoordelen de moeilijkheden, kennen het deelcijfer toe en geven de mogelijke aftrekken, respectievelijk:

6.1. De eerste subgroep D-juryleden (DB)

Moeilijkheid	Minimaal/maximaal	Aftrek 0.30
Lichaamsmoeilijkheden (DB)	Minimaal 3	Minder dan 3 lichaamsmoeilijkheden uitgevoerd Minder dan 1 lichaamsmoeilijkheid van elke lichaamsgroep (\wedge , T, \circ): aftrek voor iedere ontbrekende moeilijkheid
“Langzame draai” evenwicht	Maximaal 1 in relevé of op platte voet	Meer dan 1 “langzame draai” evenwicht
Volledige lichaamswellen (W)	Minimaal 2	Aftrek voor iedere ontbrekende W
Minder dan 2 DB met gebruik van de niet-dominante hand		Voor iedere ontbrekende

6.2. De tweede subgroep D-juryleden (DA)

Moeilijkheid	Minimaal/maximaal	Aftrek 0.30
Moeilijkheden van het materiaal (DA): (in volgorde van uitvoeren)	Minimaal 1 Maximaal 15	Niet minimaal 1 DA aanwezig
Fundamentele materiaal elementen	Minimaal 1 van elke	Voor iedere ontbrekende
Specifieke fundamentele materiaal elementen	Minimaal 2 van elke	Voor iedere ontbrekende

7. ARTISTIEK en UITVOERING

Alle normen voor artistiek en alle normen voor uitvoering voor individuele senioren oefeningen zijn ook geldig voor individuele junioren oefeningen



8. TECHNISCHE FOUTEN: Touw

Touw			
Aftrekken	Kleine 0.10	Middelmatig 0.30	Groot 0.50 of meer
Basis techniek	Verkeerde behandeling: amplitude, vorm, werkvlak, of het touw niet aan de knopjes vasthouden (elke keer)		
	Verlies van één knopje van het touw met een korte stop in de oefening		
		Voet blijft hangen in het touw tijdens sprongen of hupjes	
	Ongewild contact van het touw met het lichaam	Ongewilde omwikkelingen om het lichaam of een deel van het lichaam zonder een onderbreking in de oefening	Ongewilde omwikkelingen om het lichaam of een deel van het lichaam met een onderbreking in de oefening
	Knoop zonder onderbreking in de oefening		Knoop met onderbreking in de oefening

Met dank aan:

Etteke Mojet en Martine van den Berg voor het meelesen en de correcties

Bart Treuren en Richard Donkervliet voor de foto's