

The logo features the text 'Turn on Tour' in a bold, black, sans-serif font, stacked vertically. The text is enclosed within a white circle that has a thick, hand-drawn blue border. A blue arrow, also hand-drawn, points from the right side of the circle towards the top right corner.

**Turn
on
Tour**

Reglement '22

Turnen in een nieuw jasje

Lees hier alles over de regels
van de wedstrijden



Uitleg levels

Het turnen kent 10 levels, startend van 10 groeiend naar level 1.

Levels 10 en 9 zijn de startende levels. Hier turnen veelal de recreanten die 1 uur in de week trainen.

Levels 8 en 7 zijn de levels waar je rustig in kunt door groeien. Ook hier trainen de recreanten ongeveer 1 uur per week.

Levels 6 t/m 4 zijn de voorbereidend levels. Voorbereidend op de keuze oefenstof, op de moeilijkere elementen en meer ruimte voor eigen creativiteit. Dit zijn veelal selectie turn(st)ers die tussen de 2 en 3 uur trainen.

Levels 3 t/m 1 zijn levels met keuze oefenstof. Binnen deze levels zijn er eisen waar de oefening aan moet voldoen. De eisen mag de turn(st)er zelf met elementen invullen. Selectie turn(st)ers die tussen de 2 en 3 uren trainen.

De genoemde uren per level zijn een richtlijn, geen verplichting. De train(st)er maakt ieder seizoen zelf de keuze in welk level de turn(st)er uitkomt. Er mag meerdere jaren in hetzelfde level geturnd worden.

Limiet per level

Om de levels en de leeftijden te beschermen is er een limiet per level voorbeeld: een mini turn(st)er kan meedoen in de levels 10 t/m 8. Heb je als club toch een jong talent die op een hoger level mee kan? Neem dan contact op via info@turnontour.nl.

Hieronder het schema met de te turn levels per categorie.

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Mini	■	■	■							
Instap	■	■	■	■	■					
Pupil			■	■	■	■	■			
Junior				■	■	■	■	■	■	■
Senior					■	■	■	■	■	■

Leeftijdscategorieën

Er wordt gewerkt in 5 leeftijdscategorieën. De hieronder aangegeven leeftijden gelden voor de turn(st)er die in het wedstrijdjaar deze leeftijd zijn / worden. Op www.turnontour.nl kun je ieder seizoen kijken welke geboortejaren er in welke categorie horen.

Mini	6-7 jr.
Instap	8 jr.
Pupil	9-10 jr.
Junior	11-12-13 jr.
Senior	14 jr. en ouder

Presentatie

Gelieve tijdens de turnwedstrijden zoveel mogelijk in een turnpakje te turnen. Dit mag met of zonder broekje. Nu kan het zijn dat meisjes of jongens soms geen turnpakjes willen dragen. Dit is geen probleem. Turn dan in een sportbroekje met een sporthemd. Geen losse t-shirts of topjes waarbij de navel bloot is.

- De haren vast zodat de sporter hier geen last van heeft (aan het haar/kleding zitten tijdens de oefening resulteert in aftrek)
- Geen sieraden: ringen/ armbanden/ ketting/ oorbellen etc. i.v.m. de veiligheid, zweerknopjes of oorknopjes van vergelijkbare grote zijn wel toegestaan
- Gebruik van glitters/ nagellak/ make-up etc. is toegestaan
- Het dragen van turnschoentjes, tape en bandages zijn toegestaan

Turn on Tour



Toestellen

Sprong

- Levels 10 t/m 6 turnen op plankoline tot 60cm. hoogte. Deze hoogte is gelijk aan 2 banken naast elkaar met een dikke mat erop of 2 dikke matten op elkaar
- Levels 5 en 4 turnen met trampoline tot 30 cm. (2 dikke matten achter elkaar)
- Level 3 en hoger turnen met trampoline, pegases naar 30 cm. De pegases staat op 1.35m. hoog.

Brug

- De hoogte van de leggers is naar eigen keuze, deze mogen voor de oefening omhoog of omlaag gedaan worden
- Wanneer een legger niet lager kan mag er gebruik gemaakt worden van een verhoging denk hierbij aan een blok
- De dikke mat mag verplaatst worden let erop dat er ten alle tijden matjes onder de brug liggen

Balk

- De balkhoogte verschilt per level, niet per leeftijd
- Bij de opsprong mag er gebruik gemaakt worden van een plank
- De volledige balk is verbreed met balkverbreeders. De balk is daardoor 15 cm. breed
- Bij de keuze oefenstof mag de afsprong mag zowel aan het einde van de balk als in het midden.

Vloer

- Level 10 t/m 6 turnen op de lange mat. Zij mogen gebruik maken van een plank bij de rol achterover
- Level 5 t/m 1 turnen op de airtrack
- Vanwege veiligheidsredenen moeten de wisselspagaatsprong en de wisselringsprong op de airtrack op twee voeten landen



Punten

Iedere oefening is 10 punten waard. Wanneer een turn(st)er start met de oefening ontvangt deze direct alle 10 punten. Bij het uitvoeren van de oefening wordt er gekeken of al het gevraagde wordt uitgevoerd en hoe dit wordt uitgevoerd. Hieronder is een tabel met aftrekken waar de jury op let. De aftrekken zijn in 2 categorieën gedeeld:

- I: inhoud (wat doet de turn(st)er)
- U: uitvoering (hoe wordt er geturnd)

De train(st)er mag alleen navraag doen over de I-score. Deze navraag mag alleen bij de hoofdjury of wedstrijdleiding gedaan worden. Niet bij de juryleden zelf.

I=Inhoud	
Actie	Aftrek per keer
Onherkenbaar turnen	0,50
Val	1,00
Element vergeten/hulp	1,00
Element toevoegen	0,30
Voorzeggen/ doen door iemand	0,50
Element verwisselen/ verkeerde plaats	0,30

U=Uitvoering	
Actie	Aftrek per keer
Niet uitstrekken	0,10
Aan kleding/haar zitten	0,10
Kromme benen/ armen	0,10-0,50
Wiebelen	0,10-0,50
Pauze: stilstaan - hangen -steunen	0,10-0,30
Extra stapje of hupje	0,10-0,30
Benen uitelkaar	0,10-0,50
Diepe landing	0,10-0,50



Turn on Tour

Plaatsingsregeling

Het plaatsen voor de provinciale kampioenschappen kan door mee te doen aan één van de plaatsingswedstrijden. Per plaatsing kun je je al plaatsen er is geen verplicht aantal wedstrijden waar je aan mee moet doen. De wedstrijden zijn voor iedereen toegankelijk. Het maakt niet uit in welke provincie jij turnt of woont. Als Fries mag je meedoen aan de wedstrijden in Groningen en andersom. Per wedstrijd turnen de clubs tegen elkaar en worden de medailles/ bakers onder alle clubs verdeeld. De doorstroming naar de provinciale kampioenschappen gaat per provincie. Turn je als Friese club in Groningen dan plaats jij je voor de Friese kampioenschappen en de Groningse clubs voor de Groningse kampioenschappen. Vanuit de provinciale kampioenschappen kun je doorstromen naar de noord Nederlandse kampioenschappen. Na de opgaven kijken we hoeveel deelnemers doorstromen naar de provinciale en noord Nederlandse kampioenschappen.

info@turnontour.nl