

Flow & Freestyle

Uitleg

Vanaf 12 jaar turnen deelnemers niet meer in vaste levels maar zij kiezen voor Flow of Freestyle. Je groeit niet langer van level naar level, maar van element naar element. Binnen beide categorieën stel je zelf je oefening samen.

Voor veel deelnemers is het vooraf lastig om het juiste niveau te bepalen. Tijdens een seizoen ontwikkelen turners zich vaak nog sterk. Schrijf je een deelnemer te laag in, dan verdwijnt de uitdaging. Schrijf je juist te hoog in, dan kan de wedstrijddruk onnodig groot worden. Daarom wordt het niveau niet meer vooraf bepaald, maar tijdens de wedstrijd.

Blijf ontwikkelen het hele wedstrijdseizoen door

Aan de hand van de I-score wordt gekeken welke elementen zijn geturnd. De uitvoering speelt hierbij geen rol; alleen de inhoud van de oefening telt mee. Op basis van deze score wordt de deelnemer ingedeeld in Brons, Zilver of Goud.

Binnen iedere categorie worden vervolgens de plaatsen 1, 2 en 3 bepaald. Hierdoor kan een deelnemer gedurende het seizoen blijven groeien. Leer je nieuwe of moeilijkere elementen, dan pas je je oefening aan en kun je tijdens een volgende wedstrijd in een hogere categorie uitkomen. Andersom is dat ook mogelijk. Heeft een deelnemer bijvoorbeeld een blessure en kiest hij of zij tijdelijk voor eenvoudigere elementen, dan kan dezelfde deelnemer die wedstrijd in een lagere categorie uitkomen. Opnieuw inschrijven of van level wisselen is daarvoor niet nodig.

Finale

Deelnemers plaatsen zich met een podiumplek voor de finale. Alle deelnemers die zich plaatsen, turnen dezelfde finale. Tijdens de finale wordt opnieuw aan de hand van de I-score bepaald of de deelnemer uitkomt in Brons, Zilver of Goud.

Flow of Freestyle?

Flow en Freestyle zijn geen levels, maar een keuze die je aan het begin van het seizoen maakt. Tijdens het wedstrijdseizoen kun je niet wisselen tussen Flow en Freestyle.

Het verschil zit in twee onderdelen.

1. Waarde van de elementen

Binnen Flow mogen alleen elementen worden geturnd met een maximale waarde van 1,5 punt.

Binnen Freestyle mogen alle elementen uit de elemententabel worden geturnd, ongeacht de waarde.

2. Bonuspunten

De bonuspunten die je kunt verdienen verschillen tussen Flow en Freestyle. Welke bonuspunten dat zijn, vind je terug in de bonuspuntenlijsten.

In twee stappen naar jouw oefening

Stap 1

Kies de elementen die je wilt turnen.

Stap 2

Bekijk welke bonuspunten je met jouw oefening kunt behalen.

Turn je meerdere elementen met een waarde hoger dan 1,5 punt en kun je profiteren van de bonuspunten binnen Freestyle? Dan past Freestyle waarschijnlijk het beste bij jou.

Turn je vooral elementen tot 1,5 punt en sluiten de bonuspunten van Flow beter aan bij jouw oefening? Kies dan voor Flow.

Je hoeft niet aan alle bonuspunten te voldoen. Bonuspunten zijn extra mogelijkheden om punten te verdienen, geen verplichte onderdelen.

Nu je weet wat het verschil is tussen Flow en Freestyle, kun je jouw oefening gaan samenstellen.

Ga verder naar stap 1 en ontdek welke elementen het beste bij jou passen.