


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, yellow, hand-painted border. A yellow arrow, also hand-painted, starts from the right side of the circle and points upwards and to the right.

**Turn
on
Tour**

Reglement '23

Turnen in een nieuw jasje

Lees hier alles over de regels
van de wedstrijden

A thick, horizontal yellow brushstroke spans the width of the page at the bottom.



Uitleg levels

Het turnen bestaat uit 10 levels, beginnend bij level 10 en olopend naar level 1.

Levels 10 en 9 zijn de instapniveaus, waar voornamelijk recreanten trainen die 1 uur per week turnen.

Levels 8 en 7 zijn niveaus waar je geleidelijk kunt doorgroeien. Ook hier trainen recreanten ongeveer 1 uur per week.

Levels 6 tot en met 4 zijn voorbereidende niveaus. Hier bereidt men zich voor op het kiezen van oefenstof, de moeilijkere elementen en is er meer ruimte voor eigen creativiteit. Dit zijn voornamelijk selectie turn(st)ers die tussen de 2 en 3 uur per week trainen.

Levels 3 tot en met 1 hebben keuze oefenstof. Binnen deze niveaus zijn er eisen waaraan de oefening moet voldoen, maar de turn(st)er mag zelf de elementen invullen. Ook hier trainen selectie turn(st)ers tussen de 2 en 3 uur per week.

De genoemde trainingsuren per level zijn richtlijnen en geen verplichting. De trainer bepaalt elk seizoen in welk level de turn(st)er uitkomt. Het is toegestaan meerdere jaren in hetzelfde level te turnen, er is geen verplichting om door te groeien naar een hoger level.

Er is een limiet gesteld per level om de levels en leeftijdscategorieën te beschermen.

Bijvoorbeeld, de mini-categorie kan meedoen in levels 10 tot en met 8. Heeft je club echter een jong talent dat op een hoger niveau kan meedoen, neem dan contact op via info@turnontour.nl.

Hieronder volgt het schema met de turnlevels per categorie.

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

Leeftijdscategorieën

Bij Turn on Tour wordt er gewerkt met 5 verschillende leeftijdscategorieën. De leeftijden die hierbij horen gelden voor de turn(st)ers in het wedstrijdjaar waarin ze deze leeftijd hebben of zullen bereiken. Op de website www.turnontour.nl kun je elk seizoen opzoeken welke geboortejaren bij welke categorie horen. Zo kun je altijd zien in welke leeftijdscategorie je valt en welke wedstrijden je kunt deelnemen.

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

Presentatie

Het is belangrijk dat de sporters zich comfortabel kunnen bewegen en geen hinder ondervinden van hun kleding of accessoires.

Daarom is het verzoek om zoveel mogelijk in een turnpakje te turnen. Het is toegestaan om een broekje onder het turnpakje te dragen, maar het is ook mogelijk om te turnen in een sportbroekje met een sporthemd. Het is echter niet toegestaan om losse T-shirts of topjes te dragen waarbij de navel bloot is.

Om de veiligheid tijdens de oefeningen te waarborgen, moeten de haren van de sporter vastgemaakt worden. Hierdoor heeft de sporter geen last van zijn of haar haar en wordt er geen aftrek toegepast als er aan het haar of de kleding wordt gezeten tijdens de oefening.

Het dragen van sieraden zoals ringen, armbanden, kettingen en oorbellen is niet toegestaan, vanwege de veiligheid. Echter, kleine zweerknopjes of oorknopjes van vergelijkbare grootte zijn wel toegestaan.

Het gebruik van glitters, nagellak en make-up is toegestaan, omdat dit bijdraagt aan de uitstraling en beleving van de turnwedstrijden.

Tot slot zijn het dragen van turnschoentjes, tape en bandages toegestaan tijdens de turnwedstrijden.

Door deze richtlijnen te volgen, zorgen we voor een veilige en gepaste uitstraling tijdens de turnwedstrijden.

Turn on Tour

Toestellen

Sprong

- Bij de turnniveaus 10 t/m 6 wordt er geturnd op een plankoline tot een hoogte van 60 cm. Dit is vergelijkbaar met twee banken naast elkaar, waarop een dikke mat is geplaatst, of met twee dikke matten op elkaar gestapeld.
- Voor de niveaus 5 en 4 wordt er gebruik gemaakt van een trampoline tot een hoogte van 30 cm. Hierbij worden twee dikke matten achter elkaar geplaatst om de landing op te vangen.
- Level 3 en hoger turnen met trampoline, pegases naar 30 cm. De pegases staat op 1.35m. hoog m.u.v. pupil, zij springen 1.25m.

Brug

- De hoogte van de leggers kan op eigen keuze worden aangepast voor de oefening, zowel omhoog als omlaag.
- Er is ook de mogelijkheid om een verhoging te gebruiken.
- Hoewel de dikke mat verplaatst mag worden, is het belangrijk om ervoor te zorgen dat er altijd matjes onder de brug liggen.

Balk

- De balkhoogte is afhankelijk van het level, niet van de leeftijd.
- Bij de opsprong mag een plank worden gebruikt.
- De volledige breedte van de balk is 15 cm door gebruik van balkverbreeders.
- Bij de keuze van de oefenstof mag de afsprong zowel aan het einde als in het midden van de balk plaatsvinden.

Vloer

- Level 10 t/m 6 turnen op de lange mat met gebruik van een plank bij de rol achterover.
- Level 5 t/m 1 turnen op de airtrack, waarbij voor veiligheidsredenen de wisselpagaatsprong en de wisselringsprong op twee voeten moeten landen.

Turn on Tour

Punten

Iedere oefening is 10 punten waard. Wanneer een turn(st)er begint met de oefening, ontvangt deze direct alle 10 punten. Bij het uitvoeren van de oefening wordt gekeken of aan alle gevraagde elementen wordt voldaan en hoe deze worden uitgevoerd. Hieronder staat een tabel met aftrekpunten waar de jury op let. De aftrekpunten zijn verdeeld in twee categorieën:

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

De trainer mag vragen stellen over de I-score. Deze vragen mogen alleen gesteld worden aan de hoofdjury of de wedstrijdleiding. Niet aan de individuele 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

The logo for 'Turn on Tour' features the text 'Turn on Tour' in a bold, black, sans-serif font, stacked vertically. The text is centered within a white circle that has a thick, yellow, hand-painted border. A yellow brushstroke arrow points upwards and to the right from the bottom right of the circle. The background is a solid blue color with a white horizontal band across the middle.

Turn on Tour

Plaatsingsregeling

Om je te plaatsen voor de halve finale, kun je deelnemen aan een van de plaatsingswedstrijden. Er is geen verplicht aantal wedstrijden dat je moet bijwonen. De wedstrijden zijn open voor iedereen, ongeacht de provincie waarin je turnt of woont. Als je bijvoorbeeld uit Friesland komt, kun je meedoen aan de wedstrijden in Groningen en vice versa. Na de halve finale kun je doorstromen naar de Noord Nederlandse Kampioenschappen. Na het inschrijven wordt bepaald hoeveel deelnemers er doorgaan naar de finale.

info@turnontour.nl