



Reglement '24 Wedstrijden voor iedereen

Lees hier alles over de regels
van de wedstrijden



Uitleg levels

Turnen kent een gestructureerd systeem van 10 levels, beginnend bij level 10 groeiend naar level 1. De instapniveaus, levels 10 en 9, zijn bedoeld voor recreanten met een wekelijkse trainingsduur van 1 uur. Voor niveaus 8 en 7 geldt hetzelfde, waarbij recreanten geleidelijk kunnen doorgroeien.

Levels 6 tot en met 4 fungeren als voorbereidende niveaus, waar turners zich voorbereiden op het kiezen en het beheersen van moeilijkere elementen. Hier krijgt creativiteit meer ruimte. Dit niveau is vooral voor selectieturners die wekelijks tussen de 2 en 3 uur trainen.

Levels 3 tot en met 1 bieden keuzevrijheid in oefenstof met bepaalde eisen. Selectieturners op deze niveaus trainen eveneens tussen de 2 en 3 uur per week.

De genoemde trainingsuren zijn richtlijnen, geen verplichting. Er is eveneens geen verplichting om jaarlijks naar een hoger level te gaan. De trainer bepaalt het niveau per seizoen. Bovendien is het toegestaan meerdere jaren in hetzelfde level te turnen.

Er is een leeftijdsgebonden limiet per level om de verschillende leeftijdscategorieën te waarborgen. Heeft je club een jong talent dat op een hoger level wil meedoen, mail dan naar info@turnontour.nl.

Hieronder vind je 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 hanteren we 5 verschillende leeftijdscategorieën. De leeftijden gelden voor het wedstrijdjaar waarin turners en turnsters die leeftijd hebben of zullen bereiken. Op www.turnontour.nl kun je elk seizoen kijken welke geboortejaren bij welke categorie horen. Zo weet je altijd in welke leeftijdscategorie je valt en aan welke wedstrijden je kunt meedoen.

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

Check het schema op de website en ontdek waar jij in past en welke leuke wedstrijden op jou wachten!



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 over/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.



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.

De coach mag naast/ voor of achter het toestel staan. Mag dus op de dikke mat staan.

Wanneer de turner niet wordt aangeraakt is er geen aftrek.

Zorg ervoor dat de jury de sprong goed kan zien, ga niet tussen de jury en de sprong staan.

Laat duidelijk zien dat de turner niet aangeraakt wordt. Wanneer dit onduidelijk is en de jury denkt dat er er wel een aanraking is geweest geeft dit aftrek.

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 wisselspagaatsprong en de wisselringsprong op twee voeten moeten landen.

Jury

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		U = Uitvoering	
Actie	Aftrek per keer	Actie	Aftrek per keer
Onherkenbaar turnen	0,50	Niet uitstrekken	0,10
Val	1,00	Aan kleding/ haar zitten	0,10
Element vergeten	1,00	Kromme benen/ armen	0,10 - 0,50
Element toevoegen	0,30	Wiebelen	0,10 - 0,50
Voorzeggen/ voordoen	0,50	Pauze; stilstaan - hangen - steunen	0,10 - 0,50
Element verwisselen/ verkeerde plaats	0,30	Extra stapje of hupje	0,10 - 0,30
		Benen uitelkaar	0,10 - 0,50
		Diepe landing	0,10 - 0,50

Wedstrijd

Hoe werkt een wedstrijd

Tijdens een wedstrijd komt iedere sporter veel aan de beurt.

Binnenkomst

Na binnenkomst kleedt de turn(st)er zich om en mag op de tribune bij de ouders wachten. De train(st)ers halen de nummers op. De spreker geeft aan wanneer de warming-up begint.

Warming-up

De warming-up gebeurt vaak per club. Iedere club heeft zijn/haar eigen warming-up. Natuurlijk mag dit ook in samenwerking met andere clubs.

Inturnen

De spreker geeft weer aan wanneer het inturnen begint en wanneer je mag doorwisselen. Tijdens het inturnen kunnen de turn(st)ers de oefening nog even doornemen en alvast oefenen op de toestellen. Je begint op het toestel waar je ook de wedstrijd mee begint. Inturnen duurt 20 minuten (5 minuten per toestel).

Wedstrijd

Na het inturnen geeft de spreker aan waar iedereen mag opstellen. Er staan jurymeisjes klaar met een bordje met het toestel waar zij naartoe gaan. De turn(st)ers gaan achter het juiste meisje staan.

Prijsuitreiking

Na de wedstrijd gaan we direct door met de prijsuitreiking.

De turn(st)er scoort een medaille voor het aantal geturnde punten:

Brons: 0 - 33,99 punten

Zilver: 34 - 35,99 punten

Goud: 36+ punten

De nummers 1-2-3 krijgen een beker

The logo for 'Turn on Tour' is centered in the upper half of the page. It features the words 'Turn on Tour' in a bold, black, sans-serif font, stacked vertically. The text is enclosed within a blue, hand-drawn circular stroke that forms an arrow pointing upwards and to the right. The background of the top half of the page is a solid yellow color.

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.