

Bonuspunten

Stap 2

Nu je jouw elementen hebt gekozen, kun je kijken of je bonuspunten kunt verdienen. Hieronder zie je welke bonuspunten je kunt behalen. Wil je een bonuspunt meepakken? Dan kun je extra elementen aan je oefening toevoegen.

Scroll naar de volgende pagina voor het overzicht van de bonuspunten.

Algemeen	Opmerkingen
Flow & Freestyle	Eigen toestellen mogen naar de wedstrijd worden meegenomen. Als de deelnemer bijvoorbeeld op een eigen plankoline wil springen, kan dat. De trainer mag naast, voor, achter of tussen het toestel staan en kan dus ook op de dikke mat staan. Let op dat de jury altijd vrij zicht heeft op de oefening. Ga niet tussen de deelnemer en de jury staan. De jury kan bij deze fout vragen om de oefening opnieuw te tonen wanneer deze niet (goed) gezien is. Dit kan leiden tot extra aftrek. Zorg dat duidelijk zichtbaar is dat de deelnemer niet wordt aangeraakt. Er is geen aftrek zolang er geen contact is geweest, maar wanneer de jury een aanraking vermoedt kan dit leiden tot een aftrek.

Sprong	Opmerkingen
12-14 jaar	Pegasus 1.25m + trampoline
15+ jaar	Pegases 1.35m. + trampoline

Brug	Opmerkingen
Allen	Bij de brug mag een verhoging zoals een plank, blok of extra matje worden gebruikt om de sporter te helpen bij de opsprong. De leggers van de brug hebben geen vaste hoogte. Tijdens de wedstrijd mogen deze worden verhoogd of verlaagd indien nodig en indien mogelijk. Wanneer hoge legger te laag is om gestrekt te zwaaien mogen de benen gespreid of achter gehurkt worden. (Achter gehurkt is met de hakken naar de bil)
Flow	De afsprong mag aan lage legger geturnd worden. Voor het zwaaien mag de trainer de deelnemer naar de hoge legger tillen.

Balk	Opmerkingen
12-14 jaar	1.10m hoog + balkverbreeders van 20cm. breed
15+ jaar	1.25m hoog + balkverbreeders van 20cm. breed

Airtrack	Opmerkingen
Allen	Toestel Airtrack lengte: 12m. breedte: 1m. hoogte: 30 cm. De airtrack eindigt op een dikke mat van 30 cm. Landingen mogen zowel op de dikke mat als op de airtrack worden uitgevoerd. Na de oefening mag er aan de zijkant van de airtrack worden afgestapt. Je mag zelf kiezen waar je begint: bij het begin, midden of aan het einde van de balk. Extra stappen, draaien, choreografie en elementen mogen geturnd worden. Deze tellen niet als fout en leveren geen bonuspunten op. De uitvoering wordt wel beoordeeld. Een serie mag uit stap, voorhup of aanloop geturnd worden. Gymnastische sprongen mogen vanuit sluitsprong geturnd worden.

Flow

Alleen elementen met een waarde tot en met 1,5 punt
Elementen met een waarde van 1,5 punt zijn ook toegestaan

Sprong	Waarde
1 sprong	6,0
2 dezelfde sprongen	7,5
2 verschillende sprongen	8,5

Brug	Waarde
De 5 elementen met de hoogste waarde tellen mee.	
Opsprong	0,2
1 verschillende elementen aan lage legger - Liggerwissel en opsprong worden <u>niet</u> gezien als element aan lage legger	0,2
1 elementen aan hoge ligger - Liggerwissel en afsprong worden <u>niet</u> gezien als element aan hoge ligger	0,2
Afsprong	0,2

Balk	Waarde
De 6 elementen met de hoogste waarde tellen mee.	
Pirouette minimaal ½ draai of Gesprongen draai minimaal ½ draai	0,2
Kies uit: - 2 verschillende acrobatische elementen - 2 dezelfde acrobatische elementen in verbinding Op en afsprong worden niet gezien als acrobatische elementen.	0,2
2 verschillende gymnastische sprongen in verbinding - Op- en afsprong worden niet gezien als gymnastische elementen.	0,2
Choreografie	0,2
Afsprong	0,2

Airtrack	Waarde
De 6 elementen met de hoogste waarde tellen mee.	
Minimaal 1 acrobatische serie van minimaal 2 elementen	0,4
2 verschillende gymnastische sprongen in verbinding	0,3
Element uit stand of uit stap	0,3

Freestyle

Elementen van alle waardes zijn toegestaan

Sprong	Waarde
1 sprong	4,0
2 dezelfde sprongen	6
2 verschillende sprongen	7

Brug	Waarde
De 6 elementen met de hoogste waarde tellen mee	
Opsprong	0,5
2 verschillende elementen aan lage legger	0,5
- Liggerwissel en opsprong worden <u>niet</u> gezien als element aan lage legger	
1 elementen aan hoge legger	0,5
- Liggerwissel en afsprong worden <u>niet</u> gezien als element aan lage legger	
Liggerwissel	0,5
- Element van lage naar hoge legger	
Afsprong	0,5

Balk	Waarde
De 7 elementen met de hoogste waarde tellen mee	
Pirouette minimaal 1/1 draai of Gesprongen draai minimaal ½ draai	0,2
2 verschillende acrobatische elementen in verbinding	0,2
- Op- en afsprong worden niet gezien als acrobatische elementen.	
2 verschillende gymnastische sprongen in verbinding	0,2
- Op- en afsprong worden niet gezien als gymnastische elementen.	
Choreografie	0,2
Afsprong	0,2

Airtrack	Waarde
De 7 elementen met de hoogste waarde tellen mee	
3 acrobatische series	0,5
2 verschillende gymnastische sprongen in verbinding	0,3
Element uit stand of uit stap	0,3