

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
12-14 jaar: pegasus 1.25m. + trampoline	
15+ jaar: pegasus 1.35m. + trampoline	Eenmalig
1 sprong	6,0
2 dezelfde sprongen	7,5
2 verschillende sprongen	8,5

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

Balk	Waarde
De 6 verschillende elementen met de hoogste waarde tellen mee.	
12-14 jaar: 1.10m hoog	
15+ jaar: 1.25m hoog	Eenmalig
Pirouette minimaal ½ draai of Gesprongen draai minimaal ½ draai	0,5
Kies uit: 2 verschillende acrobatische elementen 2 dezelfde acrobatische elementen in verbinding - Op en afsprong worden <u>niet</u> gezien als acrobatische elementen.	0,5
2 verschillende gymnastische sprongen in verbinding Op- en afsprong worden <u>niet</u> gezien als gymnastische elementen.	0,5
Choreografie	0,5
Afsprong	0,5

Airtrack	Waarde
De 6 verschillende elementen met de hoogste waarde tellen mee.	Eenmalig
1 acrobatische verbinding van minimaal 2 verschillende elementen	1
1 gymnastische verbinding van minimaal 2 verschillende sprongen	1
Element vanaf uit stand of uit stap (acrobatisch of gymnastisch)	1

Freestyle

Elementen van alle waardes zijn toegestaan

Sprong 12-14 jaar: pegasus 1.25m. + trampoline 15+ jaar: pegasus 1.35m. + trampoline	Waarde Eenmalig
1 sprong	4,0
2 dezelfde sprongen	6
2 verschillende sprongen	7

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

Balk De 7 verschillende elementen met de hoogste waarde tellen mee 12-14 jaar: 1.10m hoog 15+ jaar: 1.25m hoog	Waarde Eenmalig
Pirouette minimaal 1/1 draai of Gesprongen draai minimaal ½ draai	0,5
2 verschillende acrobatische elementen in verbinding Op- en afsprong worden niet gezien als acrobatische elementen	0,5
2 verschillende gymnastische sprongen in verbinding Op- en afsprong worden niet gezien als gymnastische elementen.	0,5
Choreografie	0,5
Afsprong	0,5

Airtrack De 7 verschillende elementen met de hoogste waarde tellen mee	Waarde Eenmalig
3 verschillende acrobatische verbindingen Hier mogen wel dezelfde elementen gebruikt worden.	1
1 gymnastische verbinding van minimaal 2 verschillende sprongen	1
Element met minimale waarde van 1,5 punt uit stand of uit stap (acrobatisch of gymnastisch)	1

Voltige uitgevoerd op paddenstoel

Flow Alleen elementen met een waarde tot en met 1,5 punt Elementen met een waarde van 1,5 punt zijn ook toegestaan	Waarde
De 6 verschillende elementen met de hoogste waarde tellen mee	Eenmalig
Paddenstoel - Hoeksteun - Minimaal 3 flanken en/of russian wendeswing (verbinding niet verplicht)	0,5 0,5
Mat - Handstand heffen - Handstand draaien - Alles in verbinding turnen	0,5 0,5 0,5

Freestyle Elementen van alle waardes zijn toegestaan	Waarde
De 7 verschillende elementen met de hoogste waarde tellen mee	Eenmalig
Paddenstoel - Minimaal 3 flanken in verbinding - Minimaal 1 russian wendeswing - Alles in verbinding turnen	0,5 0,5 0,5
Mat - Handstand heffen - Handstand draaien	0,5 0,5

Opmerkingen

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.

Brug

Er 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 van de lage legger geturnd worden. Voor het zwaaien mag de trainer de deelnemer naar de hoge legger tillen.

Balk

Lengte: 5m. Breedte: 20cm.* Hoogte: 1m.

*Over de gehele balk liggen balkverbreders van 20 cm. breed.

Onder de balk liggen matjes (6cm.) of een lange mat. In een turnhal kan het voorkomen dat er dikkere matten worden gebruikt. De balkhoogte wordt gemeten vanaf de bovenkant van de mat.

Achter de balk wordt geland op een dikke mat van 30 cm. hoogte.

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 verbinding mag uit stap, voorhup/aansluitpas of aanloop geturnd worden.

Gymnastische sprongen mogen vanuit stappen, aansluitpas of sluitsprong geturnd worden.