

**NIVEAU.....LEEFTIJDINDELING....WEDSTRIJD AANBOD.... KEUZE OEFENSTOF  
 ....VOORGESCHREVEN OEFENSTOF.... DIVISIES ??????**

HOE ZIT DAT NU EIGENLIJK IN ELKAAR??

**Een voorbeeld voor de voorgeschreven oefenstof:**

Stel, het geboortjaar van uw dochter Ria die gaat wedstrijd turnen is 2009. Volgens de tabel voor het seizoen 2018/19 is zij dan een zogenaamde **PUPIL 1**. (een leeftijd aanduiding dus) Dat is al een hele wetenschap en het is ook altijd fijn als de turnster dat zelf ook weet! Goed onthouden dus, makkelijk voor de leiding.

Zo lang in de leeftijdsgroepen t/m jeugd 1 wordt geturnd is er altijd sprake van de z.g. **VOORGESCHREVEN OEFENSTOF**. (de recente leeftijden staan op de Sparta site)

<b>LEEFTIJDINDELING SEIZOEN 2018/2019</b>		
	Geboortjaar	Oefenstof
Instap	2010	verplicht
Pupil 1	2009	verplicht
Pupil 2	2008	verplicht
Jeugd 1	2007	verplicht
Jeugd 2	2006	keuze
Junior	2005/2004	keuze
Senior	2003 >	keuze

Zoals de naam al zegt, de oefeningen die gedaan moeten worden zijn **VOORGESCHREVEN OEFENINGEN**, dat wil dus zeggen ze staan precies omschreven op een papiertje en ze staan als filmpje ook nog op de YouTube-site van de gymnastiekbond KNGU.

Ria kan dus op allerlei manieren haar oefeningen bekijken en dus zelf ook thuis oefenen. Hier en daar is wat variatie mogelijk waardoor je wat extra punten kunt scoren of iets te moeilijks op een makkelijker manier te doen maar dat kost je dan weer punten. MAAR in grote lijnen is de uitvoering van de oefening dus vast.

**Voorgeschreven oefenstof**

Instap	Pupil 1	Pupil 2	Jeugd 1	
N1	N1	N1	N1/N2	Wordt aangeboden bij 1 <sup>e</sup> divisie
N2	N2	N2	N3	Wordt aangeboden bij 2 <sup>e</sup> divisie
N3	N3	N3	N4	Wordt aangeboden bij 3 <sup>e</sup> divisie
D1	D1	D1	D1	Wordt aangeboden bij 4 <sup>e</sup> divisie
D2	D2	D2	D2	Wordt aangeboden bij 5 <sup>e</sup> divisie
D3	D3	D3	D3	Wordt aangeboden bij 6 <sup>e</sup> divisie

Kijken we in de tabel van de voorgeschreven oefenstof dan zien we dat Ria kan turnen in de diverse **NIVEAUS** van de oefenstof **D1**, de oefenstof **D2** of de oefenstof **D3**. Daarbij is D-3 het minst moeilijk en dus D1 het moeilijkst om te doen.



## Een voorbeeld voor de keuze oefenstof:

Stel, onze Ria heeft inmiddels de leeftijd bereikt waarbij haar leeftijd haar nu overeenkomt met de categorie turnster **JEUGD 2**.

Een belangrijk moment want vanaf nu gaat ze over naar de **KEUZE OEFENSTOF**.

Zoals het woord al zegt, er kan een keuze gemaakt worden en wel uit een scala van mogelijkheden met een bepaalde moeilijkheidswaarde.

De eisen waaraan voldaan moet worden staan omschreven in het zogenaamde **SUPPLEMENT**. Er zijn supplementen **A/B/C/D/E/F/G en H** waarbij A het moeilijkst is en H het minst moeilijk.

Ook nu werken we weer met een schema:

-----

**Keuze oefenstof**

Supplement 2017-2018	Jeugd 2	Junior	Senior
	(Ere)	(Ere)	(Ere)
A			1e divisie
B		1e divisie	2e divisie
C	1e divisie	2e divisie	3e divisie
D	2e divisie	3e divisie	4e divisie
E	3e divisie	4e divisie	5e divisie
F	4e divisie	5e divisie	6e divisie
G	5e divisie	6e divisie	6e divisie*
H	6e divisie	6e divisie*	6e divisie*

-----

Ere divisie
1e divisie
2e divisie
3e divisie
4e divisie
5e divisie
6e divisie
6e divisie *
6e divisie *

\*In Gelderland worden Junior supplement H en Senior supplement G en H extra aangeboden. De wedstrijden voor deze turnsters worden aangeboden bij de 6<sup>e</sup> divisie. Bij de junioren en senioren wordt 1 klasement gemaakt van supplement G + H.

Bij de promotie/degradatieregeling zullen deze turnsters geen divisie hoeven te promoveren, maar kunnen promoveren/degraderen binnen de 6e divisie. Turnsters die uitkomen in het laagste supplement (H) kunnen niet degraderen en mogen, ongeacht het resultaat, in dit supplement blijven uitkomen. Om deel te mogen nemen aan de Regiofinale moet minimaal 38,00 punten behaald worden.

Nu kunnen we zien dat Ria met haar leeftijd indeling **JEUGD 2** de keuze heeft uit de supplementen **C t/m H**

Op het moment (jaar) dat ze overgaat van **VOORGESCHREVEN** naar **KEUZE** oefeningen mag ze zelf (in overleg) kiezen in welk supplement ze gaat turnen. Daarna, voor de volgende seizoenen, is er een **PROMOTIE** en **DEGRADATIE** reglement van toepassing.

Ria kiest in ons geval voor het minst moeilijke supplement omdat ze nogal wat tijd kwijt gaat zijn aan school en dergelijke. **SUPPLEMENT H** dus.

Op de tabel kunnen we nu aflezen dat ze uit gaat komen in de **6<sup>e</sup> DIVISIE**

Een voorbeeld van een **SUPPLEMENT** ziet u hierna afgedrukt (**H**) Het gaat erg ver om helemaal uit te leggen wat het supplement allemaal aan informatie biedt.

Belangrijk om te weten is dat de **D-SCORE (MOEILIKHEIDSWAARDE)** bestaat uit een optelsom van de geturnde **WAARDE-ELEMENTEN** (met de hoogste moeilijkheidswaarde, in dit geval maximaal 5 of 6 met ieder een waarde van 0,10 punten) plus de **SAMENSTELLINGSEISEN** in dit geval 4 stuks met een waarde van ieder 0.50 punten dus maximaal 2.00 punten.

De **E-SCORE** is maximaal 10.00 punten, dan is de oefening totaal perfect uitgevoerd. Dus heb je dan alles geturnd wat je moet turnen dan heb je **D-WAARDE** 0.50 of 0.60 punten.

**SAMENSTELLINGSEISEN** 2.00 punten en **E-WAARDE** 10 punten. Totaal 12.60 punten. **3**

Vervolgens kun je soms nog wat extra's verdienen met **VERBINDINGSWAARDE** dat zijn 2 elementen zonder stop "aan elkaar geplakt".

Dit is in grove lijnen de beoordeling van de **KEUZE OEFENSTOF** aan de hand van de **SUPPLEMENTEN**. Let op: in vervolgsupplementen zijn de waarden weer anders!

## SUPPLEMENT H:

Verbindingswaarde	0.10
<b>Brug Ongelijk</b> Dezelfde of verschillende	TA + A of hoger
<b>De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.</b>	
<b>Balk</b>	0.10
Dans – 2 verschillende elementen	TA + TA of hoger
Mix	TA + TA of hoger
<b>De volgorde waarin de elementen in de verbinding worden geturnd is vrij.</b>	
<b>Vloer</b>	0.10
Acro – minimaal 1 element met vlucht	TA + A of hoger
Dans – 2 verschillende elementen	TA + A of hoger
<b>De volgorde waarin de elementen worden geturnd in bovenstaande verbindingen is vrij.</b>	
Mix uitgevoerd in de aangegeven volgorde	TA-acro of hoger + TA-dans TA-acro of hoger + A-dans

Supplement H – Jeugd 2 divisie 6 & Junior divisie 6	
<b>D Score</b>	5 hoogste waarde elementen op brug
<b>Moelijkheidswaarde</b>	6 hoogste waarde elementen op balk en vloer TA (0.1) – A (0.1) ** Minimaal 2 acro elementen en minimaal 3 dans elementen op balk en vloer max. 2.00
<b>Samenstellings-eisen</b>	max. 2.00
<b>Verbindingswaarde</b>	0.10 per keer
<b>E Score</b>	max. 10.00
<b>Technische Uitvoering</b>	Uitvoering Artistieke presentatie op balk en vloer
**	B, C, D, E, F, G en H elementen mogen geturnd worden voor MW, VW en SE, maar worden geteld als A elementen

### Samenstellings-eisen

#### Sprong - Meerkamp

1. Er moet 1 sprong uitgevoerd worden.

#### Sprong – Toestelfinale en Kwalificatie voor een toestelfinale

1. Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden; dit mogen dezelfde sprongen zijn.  
2. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 sprongen. De eerste sprong geldt voor de meerkamp.

#### Brug Ongelijk

1. 1 srekhangzwaai 30° onder horizontaal 0.50
  2. Een element aan de lage ligger 0.50
  3. Een cirkel-element uit groep 2, 4 of 5 (geen vluchtelement) 0.50
  4. Een element aan de hoge ligger of naar de hoge ligger (geen afsprong) 0.50
- \* neerspringen van de hoge ligger om de afsprong vanaf de lage ligger uit te voeren is toegestaan

#### Balk - SE 1 t/m 4 moeten op de Balk geturnd worden

1. Een verbinding van minimaal 2 verschillende danselementen, waarvan één sprong met 135° beenspreiding in dwars-/zijwaartse spagaat of spreidhoekpositie. 0.50
2. Een draai uit groep 3 0.50
3. Een acrobatisch element 0.50
4. Een houdingselement (zweefhouding / (hand)stand) 0.50

#### Vloer

1. Een danspassage samengesteld uit 2 verschillende sprongen of huppen, waarvan één sprong met 135° beenspreiding, direct of indirect verbonden 0.50
2. Een acrobatisch element met vlucht 0.50
3. Een acrobatisch element voor-/zijwaarts en achterwaarts 0.50
4. Een dansdraai van 360° op 1 been of gesprongen 0.50

<https://wedstrijdzaken.kngu.nl/wedstrijdzaken/turnen-dames>

Verdere informatie via de technische leiding!!!