



**Dutch
Gymnastics**

Wedstrijdreglement E-Instap Friesland

Inhoud

Introductie:	3
1 Deelname aan leeftijdsgroep Instap	4
2 Samenstelling van de oefening	5
2.1 Eisen oefeningen	5
2.2 Keuze elementen.	5
3 Technische beoordeling van de oefening	6
3.1 Tijdsfouten.....	6
3.2 Beoordeling van de uitvoering elementen	7
3.3 Waarde elementen (Moeilijkheid)	7
4 Artistieke beoordeling van de oefening	7
4.1 Voorbereiding	7
4.2 Choreografie.....	8
4.3 Kleding en accessoires.....	8
5 Wedstrijdbladen	9
6 Beoordeling	10
Moeilijkheidstabellen E-Instap Friesland	11

Introductie:

Voor u ligt het reglement voor E-instap niveau.

Acrogymnasten kunnen op jongere leeftijd starten met recreatieve wedstrijden op dit niveau. De oefenstof en het reglement is zo samengesteld dat de nadruk ligt op een goede basis met de juiste technische uitvoering. Er is daarom ook gekozen om alle elementen dezelfde waarde toe te kennen. Teams kiezen op deze manier voor iets wat ze goed kunnen i.p.v. dat element met een hoge waarde.

Waar dit reglement geen uitsluitel geeft wordt het landelijke DE ACRO reglement gebruikt.

Dit reglement is speciaal gericht op:

- De voorbereiding, toekomstgericht naar acro op E en/of D niveau
- Jonge sporters vanaf 6 jaar kennis te laten maken met de wedstrijdsport acro
- Elementen keuze waarbij rekening is gehouden met de belastbaarheid van de jonge OP
- Structurering van de keuzemogelijkheden in de elementen voor trainers en acrogymnasten op jonge leeftijd.
- Teams laten kiezen voor technisch goed uitgevoerde elementen door alle elementen dezelfde waarde toe te kennen.
- Het stimuleren van een goede samenstelling in een team zodat er doorgroeimogelijkheden zijn voor hoger niveau op latere leeftijd.
- Sporters te stimuleren om deel te nemen aan onze mooie sport.

1 Deelname aan leeftijdsgroep Instap

- De E Instap (6-12 jaar) kent 3 disciplines:

Paren

Groepen

Kwartetten

Deze mogen van gemengde samenstelling zijn.

In dit document ook wel Team genoemd.

- De minimum leeftijd voor de Instap is 6 jaar in het jaar van de wedstrijd. Het wedstrijdjaar loopt van 1 Januari tot en met 31 December.
- De maximum leeftijd voor de instap is 12 jaar in het jaar van de wedstrijd. Het wedstrijdjaar loopt van 1 Januari tot en met 31 December.
- Elke gymnast mag slechts in één discipline, op één niveau en in één leeftijdsgroep uitkomen.

2 Samenstelling van de oefening

2.1 Eisen oefeningen

- Elk team moet 1 combinatie oefening uitvoeren, welke door choreografie wordt verbonden en wordt uitgevoerd op muziek. De muziek mag tekst bevatten. Dit moet op het wedstrijdblad vermeld worden.
- Alle oefeningen moeten worden uitgevoerd op muziek en op een vrijeoefening vloer van 12 x 12 meter.
- Oefeningen moeten beginnen met een statische positie, verbonden worden door choreografie door de gehele oefening en eindigen in een statische positie
- De oefening mag niet langer zijn dan 2 min. 30 sec. er is geen minimum.

2.2 Keuze elementen.

Paar oefening moet bevatten:

- 6 paar-elementen, 1 element kiezen uit iedere rij (rij 1 t/m 6) en 3 individuele elementen p.p.

Groep oefening moet bevatten:

- 6 groep-elementen, 1 element kiezen uit iedere rij (rij 1 t/m 6) en 3 individuele elementen p.p.

Kwartet oefening moet bevatten:

- 6 kwartet-elementen, 1 element kiezen uit iedere rij (rij 1 t/m 6) en 3 individuele elementen p.p.

Individuele elementen:

- 3 individuele elementen (rij 7 /8): Elke partner van een team moet 3 individuele elementen uitvoeren, deze hoeven niet hetzelfde te zijn.
- Waarvoor geldt:

2 individuele elementen uit categorie 1 (rij 7)

1 individueel element uit categorie 2 (rij 8)

Individuele elementen van dezelfde categorie (rij 7 vs. rij 8) moeten worden uitgevoerd door alle partners tegelijk of direct opvolgend om in aanmerking te komen voor moeilijkheid.

2.3 Moeilijkheid

- Voor ieder verplicht element staat de waarde 1 **W1**
- Men kan in totaal 9 punten halen
(6 voor partner-elementen en 3 voor individuele elementen)

moeilijkheidswaarde	M-score
9	0,9
8	0,8
7	0,7
6	0,6
5	0,5
4	0,4
3	0,3
2	0,2
1	0,1

3 Technische beoordeling van de oefening

3.1 Tijdsfouten

- Als een 3 seconden houding wordt gevraagd en 1 of 2 seconden wordt uitgevoerd, dan wordt er een tijdsfout gegeven.
- Als een paar of groep een statische houding heeft ingezet maar niet voltooid heeft of minder dan 1 seconde heeft aangehouden, dan krijgt dit element geen moeilijkheidswaarde, de maximale aftrek voor tijdsfouten (0,9) wordt gegeven door de moeilijkheidsjury c.q. juryvoorzitter en het element telt niet voor speciale vereisten.

- Als een individueel element met een statische houding (2sec.) wordt uitgevoerd, maar 1 seconde wordt aangehouden, wordt een tijdsfout (0,3) gegeven
- Als een individueel element met een statische houding wordt uitgevoerd maar minder dan 1 seconde wordt aangehouden, telt het wel mee voor speciale vereisten. Een tijdsfout van 0,6 wordt toegepast door de moeilijkheidsjury c.q juryvoorzitter.

3.2 Beoordeling van de uitvoering elementen

- Elementen worden beoordeeld volgens het nieuwste D-E reglement

3.3 Waarde elementen (Moeilijkheid)

- Ieder partner element heeft de waarde van 1 punt.
- Ieder individueel element van het team samen de waarde van 1 punt.

4 Artistieke beoordeling van de oefening

4.1 Voorbereiding

- Er moet een relatie tussen de partners, beweging en muziek zijn.
- Een oefening moet worden getoond naar de toeschouwers en de jury. De oefening moet een eigen identiteit uitstralen (origineel zijn), er moet een logische samenhang zijn en de wedstrijdkleding moet de choreografie aanvullen.
- Het artistieke jureren begint vanaf het begin van de oefening en loopt door totdat zij de wedstrijdvloer verlaten na de oefening.
- Het oplopen moet eenvoudig zijn en zonder muziek.
- Alle oefeningen worden uitgevoerd op muziek, dit mag met woorden.
- De muziekkeuze moet passen bij leeftijd, discipline en vaardigheid van de gymnasten.
- Partners moeten goed bij elkaar passen (leeftijd, lichaamsbouw) De verhouding tussen de partners moet zodanig zijn dat dit één geheel vormt.
- De gymnasten moeten zich presenteren aan het publiek en de jury voordat ze hun beginhouding aannemen en na hun oefening

voordat ze de vloer verlaten. De oefening wordt naar het publiek of de jury uitgevoerd.

- De gymnasten moeten zich te allen tijde sportief gedragen.

4.2 Choreografie

- Choreografie is het op een mooie manier verbinden van elementen van moeilijkheid, door stappen, sprongen, draaien. Het vereist een creatief gebruik van de gehele ruimte en door verschillende bewegingsbanen, niveaus, richtingen, lichaamsvormen, ritmes en snelheid.
- Alle bewegingen moeten met amplitude worden uitgevoerd, gebruik maken van de volledige ruimte of subtiel/fijn uitgevoerd worden passend bij de muziek.
- Als er een technische storing is waardoor de muziek stopt, mag het team opnieuw beginnen met de oefening. De jurering zal ook opnieuw starten.
- Als de deelnemers niet beginnen of ze stoppen hun oefening omdat de verkeerde muziek is opgezet of er is een andere technische storing, is het aan de discretie van de juryvoorzitter en hoofdjury om de oefening opnieuw te laten beginnen zonder aftrek.
- Als het probleem niet meteen rechtgezet kan worden, is het aan de wedstrijdleiding met de goedkeuring van de hoofdjury, om de oefening opnieuw in te delen aan het eind van het blok.

4.3 Kleding en accessoires

- Partners moeten identieke of elkaar aanvullende kleding dragen.
- Dames en meisjes dragen turnpakken, catsuits of turnpakje met rokje. Lange legging (volledige lengte) zijn toegestaan. Deze moeten wel onderbroken worden, niet in een effen kleur. Pakjes mogen met of zonder mouwen, maar dansstijlpakjes met hele smalle schouderbandjes zijn niet toegestaan.
- Rokjes moeten het pak bedekken en mogen niet lager vallen dan net onder het heupbeen. De stijl van de rok is vrij, maar moet altijd terug vallen op de heupen van de gymnast. Ballet tutu's zijn niet toegestaan. De rok moet vast zitten aan het pakje (het mag niet verwijderbaar zijn).
- Ondergoed moet een goede ondersteuning geven bij gymnasten waarbij dit noodzakelijk is.

- De snit van het been van een turnpak mag niet boven het heup bot uitkomen. De halslijn mag niet lager dan de helft van het borstbeen aan de voorzijde, of lager dan de schouderbladen aan de achterzijde zijn.
- Kant (gaasachtig) en transparant materiaal van het pakje op het bovenlichaam moeten volledig gevoerd zijn (zodat er geen huid zichtbaar is).
- Sieraden inclusief oorknopjes, kettingen, ringen, armbanden, enkelbanden en piercings zijn niet toegestaan.
- Decoraties, steentjes, sjerpen en kant moeten opgenomen zijn in de stof of degelijk vastzitten, enig ongeluk dat voortkomt uit de opgebrachte aanhangsels is voor de verantwoordelijkheid van de trainer en gymnast.
- Haarversiersels, zoals haar clips, schuiven, banden en linten moeten, indien gedragen stevig vastzitten. Karakteristieke haaraccessoires (bijv. tiara's, veren en bloemen) zijn niet toegestaan.
- Beoordeling van de uitvoering oefening.
- Oefeningen worden beoordeeld volgens het nieuwste D-E reglement

5 Wedstrijdbladen

Een wedstrijdblad is de getekende declaratie van de paar-, groep-, kwartet- en individuele elementen van moeilijkheid, welke zullen worden uitgevoerd. De moeilijkheidswaarde en het nummer van het element in de moeilijkheidstabellen moeten bij elk element staan. De voorgenomen tijd van een statische houding moet ook worden aangegeven.

- Het wedstrijdblad moet op de door de wedstrijdorganisatie aangegeven datum ontvangen zijn op het aangegeven mailadres. Een te laat ontvangen wedstrijdblad zal een boete geven van 25 euro per wedstrijdblad.
- Indien de wedstrijdbladen naar een ander adres moeten worden gestuurd, vindt u dit bij de informatie over de betreffende wedstrijd op de KNGU-website.
- De wedstrijdbladen kunnen alleen per mail worden aangeleverd. Een andere manier wordt niet geaccepteerd.
- De officiële wedstrijdbladen van instap acro Friesland moeten worden gebruikt en ingevuld op de voorgeschreven manier. Onofficiële, onleesbare of onvolledige bladen zullen worden geretourneerd om opnieuw te worden getekend op de correcte

manier en er zal een boete worden gegeven van 25 euro per wedstrijdblad.

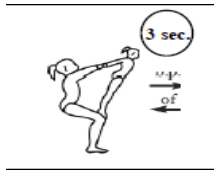
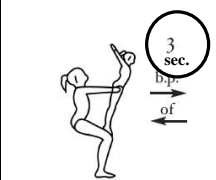

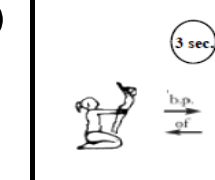
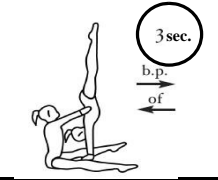
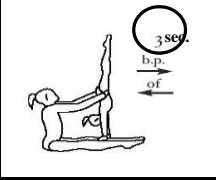
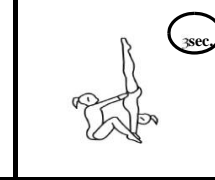
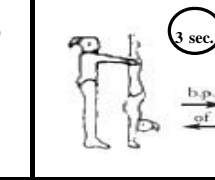

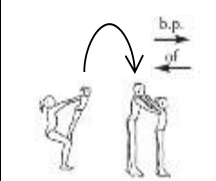
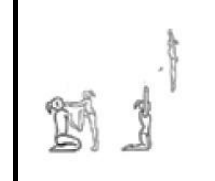
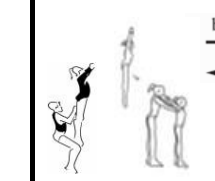

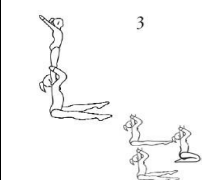
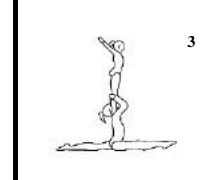
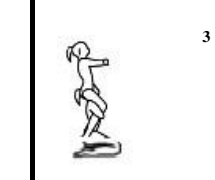
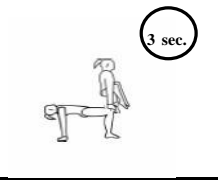
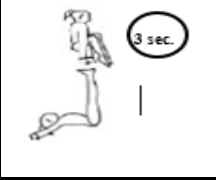

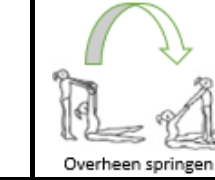
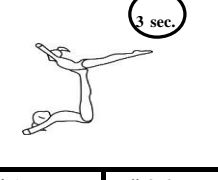
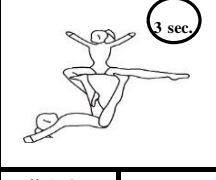


- Team elementen moeten als eerste worden getekend en in volgorde waarop zij worden uitgevoerd. Onderaan komen de individuele elementen apart en in volgorde waarop zij worden uitgevoerd. Als de elementen niet in de juiste volgorde zijn getekend wordt door de MJ een aftrek van 0,3 van de eindscore afgetrokken.
- Alleen elementen die zijn gedeclareerd en ook werkelijk zijn uitgevoerd zullen worden beoordeeld voor moeilijkheid. Maximaal 1 alternatief (OF) mag worden aangegeven. Eenmaal in de samenwerkings elementen of eenmaal in de individuele elementen Zodra er meer dan een alternatief wordt getekend komt het wedstrijdblad retour om het te corrigeren en er zal een boete worden gegeven van 25 euro per wedstrijdblad.
- Uiterlijk 48 uur voor het begin van de wedstrijd worden de trainers via de mail geïnformeerd door de moeilijkheidsjury als er enige problemen zijn met het ingeleverde wedstrijdblad. Het is de verantwoordelijkheid van de trainer om een oplossing te vinden voor de problemen.
- Kleine (enkel door MJ gevraagde) wijzigingen, verduidelijking kunnen tot uiterlijk door de MJ aangegeven tijdslimiet via de mail worden doorgegeven.

6 Beoordeling


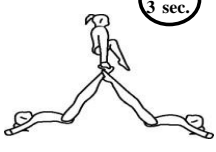


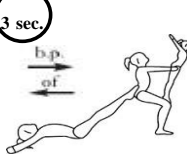
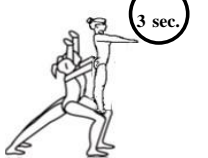
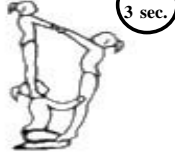

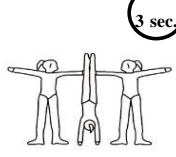
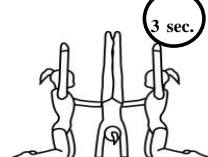
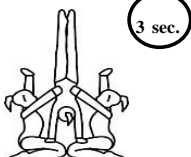
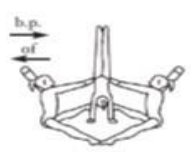

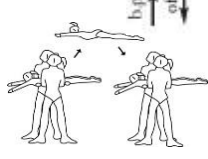
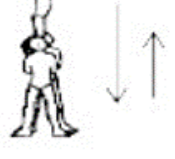


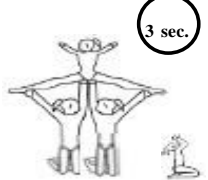
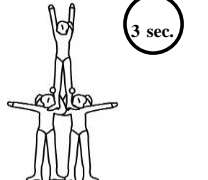
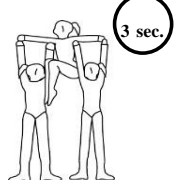
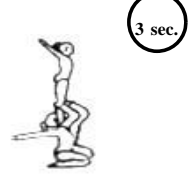

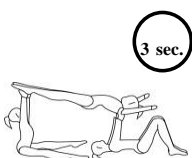

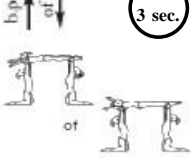
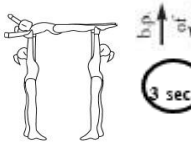
Deze is gelijk aan het nieuwste D/E reglement

Moeilijkheidstabellen E-Instap Friesland








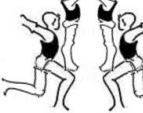
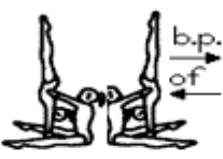
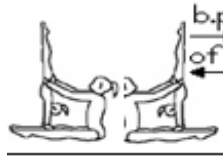














Instap Paren

Rij 1										
	Bij de polsen		Bij de heupen		Bij het bovenbeen		Bij het bovenbeen			
	rij 1-1	L-rij 3-8	rij 1-2	L-rij 3-8	rij 1-3		rij 1-4	L-rij 3-5		
Rij 2										
	Bij de heupen		Bij de heupen		Bij de heupen		Bij de onderbenen			
	rij 2-1	L-rij 2-2	rij 2-2	L-rij 2-3	rij 2-3	L-rij 2-4	rij 2-4	L-rij 2-1		
Rij 3									180	
	Mag ook bij heupen		BP vast houden		BP vast houden		met vluchtfase los		met vluchtfase los	
	rij 3-1		rij 3-2	L-rij 5-2	rij 3-3	L-rij 4-2	Rij 3-4	L-rij 5-2	Rij 3-5	L-rij 5-4
Rij 4										
	rij 4-1	L-rij 3-7	rij 4-2	L-rij 3-6	rij 4-3		rij 4-4			
Rij 5									3"	
	rij 5-1	L-rij 1-3	rij 5-2		rij 5-3	L-rij 1-2	rij 5-4	L-rij 1-1	Rij 5-5	L-rij 1-4
Rij 6									3"	
	rij 6-1	L-rij 3-3	rij 6-2		rij 6-3	L-rij 3-1	rij 6-4	L-rij 3-2	rij 6-5	L-rij 3-4









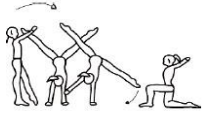








Instap Groepen

Rij 1	3 sec. 	3 sec. 	3 sec. 	3 sec. 					
	rij 1-1	L-rij 1-4	rij 1-2	L-rij 1-3	rij 1-3	L-rij 1-2	rij 1-4		
Rij 2	3 sec. b.p. of 	3 sec. 	3 sec. 	3 sec. 					
	voetplaatsing is vrij	bij de heupen	bij de bovenbenen	bij de heupen					
rij 2-1	L-rij 3-3	rij 2-2	rij 2-3	L-rij 3-4	Rij 2-4				
Rij 3	3 sec. 	3 sec. 	3 sec. 	3 sec. 	3"				
	rij 3-1	L-rij 2-1	rij 3-2	L-rij 2-2	rij 3-3	L-rij 2-4	rij 3-4	L-rij 2-3	
Rij 4	3" 	3" 	3" 	3" 	180 				
	inveren OP, dan 3sec		inveren OP, dan 3sec	basket vanaf zit					
rij 4-1	L-rij 4-1	rij 4-2	L-rij 5-1	rij 4-3	L-rij 4-3	rij 4-4	rij 4-5	L-rij 4-4	
Rij 5	3 sec. 	3 sec. 	3 sec. 	3 sec. 	3" 				
	bij billen en hak			bij de onderbenen					
rij 5-1		rij 5-2	L-rij 3-2	rij 5-3	L-rij 3-5	rij 5-4	L-rij 3-2	rij 5-5	L-rij 2-1
Rij 6	3 sec. 	3 sec. 	3 sec. 	3 sec. 					
	rij 6-1	rij 6-2	L-rij 3-7	rij 6-3	L-rij 3-6	rij 6-4	L-rij 3-8		

Instap Kwartet

Instap Kwartet								
Rij 1	3"		3"		3"		3"	
			 Armen OP los		 Armen OP los			
	rij 1-1	L-rij 1-1	rij 1-2	L-rij 1-2	rij 1-3	L-rij 1-3	rij 1-4	L-rij 1-4
Rij 2	3"		3"		3"		3"	
								
	voorste partner vasthouden						BP vasthouden door OP bij heupen	
	rij 2-1	L-rij 3-5	rij 2-2	L-rij 3-6	rij 2-3	L-rij 3-7	Rij 2-4	L-rij 3-8
Rij 3	3"		3"		3"		3"	
	 b.p. of		 b.p. of				 b.p. of	
	rij 3-1	L-rij 2-1	rij 3-2	L-rij 2-2	rij 3-3	L-rij 2-3	rij 3-4	L-rij 2-4
Rij 4	3"		3"		3"		3"	
			 b.p. of					
	Geen (hoge) vlucht vereist				Geen hoge vlucht vereist		Geen hoge vlucht vereist	
	rij 4-1	L-rij 2-1	rij 4-2	L-rij 4-1	rij 4-3	L-rij 4-3	rij 4-4	L-rij 4-4
Rij 5	3"		3"		3"		3"	
								
					OP's rug tegen elkaar		BP's handen vast	
	rij 5-1	L-rij 3-1	rij 5-2	L-rij 3-2	rij 5-3	L-rij 3-3	rij 5-4	L-rij 3-4
Rij 6	3"		3"		3"		3"	
								
	staan op handen en knieën		hurkje op knieën of voeten		hoek op knieën of voeten		hurkjes op enkels beide OP Handen OP mogen aan de grond	
	rij 6-1		rij 6-2		rij 6-3		rij 6-4	

Instap Individueel

Instap Individueel							
	 2"	 2"	 2 sec.	 2 sec.			
	rij 7-1	L-rij 6-1	rij 7-2	L-rij 6-2	rij 7-3		rij 7-4
							 Splitlig op gror Handen bij enke
	rij 7-5	L-rij 7-2	rij 7-6	L-rij 7-2	rij 7-7	L-rij 7-1	rij 7-8
							
Rij 7	rij 7-9		rij 7-10		rij 7-11		rij 7-12
							
	rij 8-1	L-rij 8-3	rij 8-2		rij 8-3	L-rij 8-2	rij 8-4
	1 arm 						
Rij 8	rij 8-5						