



**Dutch  
Gymnastics**

**Nieuwsbrief D/E**  
Februari ' 24



In deze nieuwsbrief tref je de wijzigingen, verduidelijkingen en aanvullingen aan behorend bij het D+/D-/E- reglement 2023-2025.

## **Aanpassen in wedstrijdreglement:**

### **Verduidelijking 7.13**

*Trainers op de wedstrijdvloer dragen sportkleding (verengingstrainingpak, geen Nederlands Delegationkleding) en hebben lang haar vastgebonden.*  
**Dat wil zeggen: geen sloffen(Uggs)/slippers.**

### **Aanpassing 23.5**

De oefening bevat per partner 2-3 IE-Tumbling elementen, welke worden uitgevoerd in een serie, waarbij minimaal 1 partner een (loop)-overslag, flikflak of salto uitvoert. Een koprol mag in het D+ niveau niet uitgevoerd worden.

### **Aanpassing 23.10**

De oefening bevat per partner 2-3 IE-Tumbling elementen, welke worden uitgevoerd in een serie, waarbij minimaal 2 partners een (loop)-overslag, flikflak of salto uitvoert. Een koprol mag in het D+ niveau niet uitgevoerd worden.

### **Toevoegen 34.3:**

*Dames en meisjes dragen turnpakken, catsuits of turnpak met rokje. Huidskleurige lange leggings (volledige lengte) zijn toegestaan. Pakjes mogen met of zonder mouwen, maar dansstijlpakjes met hele smalle schouderbandjes zijn niet toegestaan.*

**Over een turnpakje zonder rokje mag een broekje gedragen worden, dit leidt niet tot aftrek. Dit staat in hoofdstuk 3 van het [huishoudelijk reglement](#) van de KNGU.**

# Moeilijkheidstabellen:

## Pagina 42:

Wanneer er bij een element BP vasthouden staat moet de bp vastgehouden worden. Wanneer de bp niet wordt vastgehouden telt het element niet mee voor speciale vereisten en krijgt het element geen moeilijkheid.

### Categorie 7

\* Middenpartner ← of → ^ Onderpartner ← of →

42.21.A	42.22.B	42.23.A	42.23.B	42.24.A	42.24.B
3	2	2	3	3	4

  

42.25.A	42.26.A	42.27.A	42.29.D
2	2	4	1

## Pagina 49:

Categorie Voorover

Start houding		Eind houding																
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	
1	1											0/4	2	5	3	5	5	5
/	2	3	3	4	5	2 / 4	/	4	5			4 / 4	4					
	3	3	3	4	5			4	5				4					
4	4	3	3	4	5			4	5			5						
5/4	5	6																

Alleen uitvoerbaar in D+Niveau

Twist		A	B	C	D
		180°	360°	540°	720°
1	0/4	2	4	6	
2	1/4	1	2	3	

Eindhouding L, N-P is gelijkgetrokken met achterover (pagina 45). Extra starthouding toegevoegd bij 33.

## Pagina 67

Categorie Achterover

Start houding		Eind houding															
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	
1	1										0/4	3	4	4	5	5	4
/	2	3	4	4	2 / 4	/	4	5			4 / 4	4					
	3	3	4	4			4	5				5					
4	4	3	4	4			5	6			7						
5/4	5	6															

Alleen uitvoerbaar in D+Niveau

Twist		A	B	C	D
		180°	360°	540°	720°
1	0/4	2	4	6	
2	1/4	1	2	3	

5/4 ao is ook toegestaan in het D-niveau bij kwartetten.