

## Verplichte oefenstof

### *Wat is verplichte oefenstof?*

Per leeftijd krijg je een niveau, elk niveau heeft een eigen oefening. De kinderen krijgen die oefening aangeleerd op het eigen niveau en die moeten ze verplicht uitvoeren, en krijgen daar punten voor door de jury. Die punten bestaan uit 2 punten namelijk; de 'D' en de 'E' score. De 'D' staat voor Difficulty (moeilijkheid) en de 'E' staat voor Attitude (houding). In elke oefening zitten verplichte elementen. Elementen zijn bijvoorbeeld handstand, koprol, streksprong enz. Als de kinderen die elementen allemaal uitvoeren dan krijgen ze een uitgangswaarde dat verschilt per niveau. (D score) Dan wordt er door de jury opgelet hoe de kinderen turnen, hebben ze kromme armen, benen of tenen dan gaat de aftrek van af 'E score'.

Bijvoorbeeld: een meisje maakt een handstand met haar benen krom. Dan krijg het meisje voor haar kromme benen aftrek, hoeveel dat is ligt er aan hoe krom ze zijn. Zijn ze heel krom gaat er 0,5 punt vanaf zijn ze een beetje krom gaat er 0,3 punt vanaf. Dat wordt bij elk element geteld. Uiteindelijk komt daar een uitslag uit met bijvoorbeeld 3,70 punten aftrek. (E score) De E score wordt van de 10,00 punten afgetrokken, dat is het straks punt. Dus  $10,00 - 3,70 = 6,30$  punten. Daar komt de 'D score' weer bij op bijvoorbeeld 4,2 punt. Het eindpunt is dan  $6,30 + 4,20 = 10,50$ .

Als een kind niet alle elementen turnt omdat het kind het niet kan of ze valt van het toestel, dan gaat de 'E score' naar beneden.

Maximale E-score	Niveau 8 t/m 12
10.00 punten	0 elementen weglaten
8.00 punten	1 element weglaten
6.00 punten	2/3 elementen weglaten
4.00 punten	4 elementen weglaten
2.00 punten	5 elementen weglaten
0.00 punten	≥ 6 elementen weglaten

### Kort samengevat

#### *D score*

Een 'D score' is een bepaald aantal BASISpunten wat je krijgt voor een verplichte onderdelen (per niveau verschilt dat). De elementen zijn 0,3 punten waard. Je kan bonus of malus turnen, dit betekent dat je moeilijker of makkelijker mag turnen. Bonus levert 0,3 punten op boven op de basis 'D score' en malus kost 0,3 punten op de basis 'D score'.

#### *E score*

Alles netjes recht (benen, armen en tenen) is uitgaan van een 10.00 (als in de D score alle elementen zijn geturnd). Zo niet dan gaat de aftrek van de 'D score' en 'E score'.

### Wanneer welke leeftijd en niveau?

Als je begint met turnen krijg je het laagste niveau dat is zeventien. Als je dat beheerst doe je een wedstrijd en dan ga je een niveau hoger zestien, als je dat ook beheerst ga je weer een niveau hoger vijftien, enz. Hoe hoger hoe moeilijker!

Als je negen jaar bent wordt je ingedeeld met turntermen, instap, pupil 1, pupil 2, jeugd, junioren en senioren. De instap pupil 1 en 2 hebben de verplichte oefenstof de andere drie hebben de keuzeoefenstof daar hebben we het straks nog over.

De leeftijd wordt per heel levensjaar bepaald. Een turnster geboren in januari 2004, is gelijk aan een turnster die geboren is in december 2004. Terwijl een andere turnster geboren is in januari 2005, die een maand scheelt, op papier in het turnen één jaar scheelt!

Hier onder zie je een rijtje met leeftijden en termen:

- Pre- instap of jong talent (< 9 jaar)
- Instap (9 jaar)
- Pupil I (10 jaar)
- Pupil II (11 jaar)
- Jeugd (12 en 13 jaar)
- Junior (14 en 15 jaar)
- Senior (16 jaar en ouder)

### **Verplichte oefenstof**

Instap: niveau 7 t/m 12,

Pupil I: niveau 6 t/m 12

Pupil II: niveau 5 t/m 12

### **Keuze oefenstof**

Jeugd: niveau 4 t/m 8,

Junioren: niveau 3 t/m 8

Senioren: niveau 2 t/m 8

### **Divisie**

Er zijn ook divisies.

Divisies worden in gedeeld op niveau. Het hoogste niveau is de eredivisie. Dit is wereldniveau turnen. Dan volgt er de 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, enz. divisie. Hoe hoger het niveau hoe hoger de divisie ook is en hoe meer een turnster moet trainen.

### **Aftrek**

De aftrek wordt per persoon beoordeeld, bij een been dat een beetje gebogen is wordt er 0,3 punt afgehaald en bij een heel krom been wordt er 0,5 punt afgehaald. Dat is het zelfde bij armen. Als je, je tenen niet spant gaat er 0,1 tot 0,3 punt af. Als je, je benen open hebt terwijl ze dicht moeten zijn krijg je aan de hand van de breedte aftrek van 0,3 tot 0,5.

Als de houding van het kind hol of bol is terwijl het recht moet zijn wordt daar ook aftrek voor gegeven gevarieerd tussen 0,3 tot 0,5 punt. Bij een val wordt 1,00 punt afgehaald.

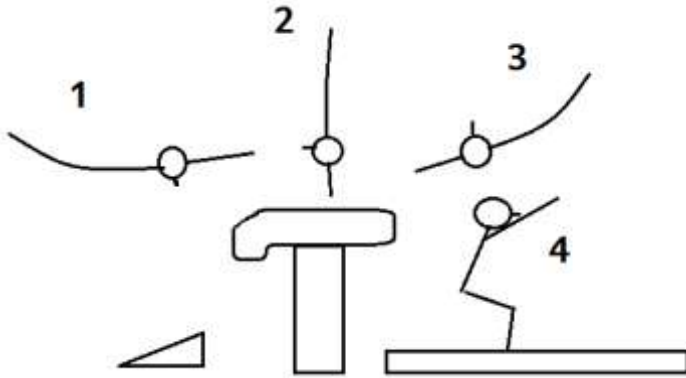
Per toestel wordt dit anders geteld daarom vertel ik in het kort hoe dat zit.

### **Sprong**

Bij sprong heb je 4 fases waar in gejureerd wordt. De 1<sup>e</sup> is de aanzweef fase, de 2<sup>e</sup> is de steun fase, de 3<sup>e</sup> is de afzweef fase en de 4<sup>e</sup> is de landing.

Dit is de overslag over pegases of kast. Dit kan ook bij handstand platval maar dan is fase 4 het zelfde al fase 3 alleen dan plat liggen op de mat.

Dit het ideaal plaatje, voor alles wat afwijkend is geturnd van deze tekening zal gezien worden als aftrek.



### Brug

Bij brug gaat het op de zelfde manier, bij alles wat afwijkend is van het ideaal plaatje wordt aftrek gegeven. Om te weten wat het ideaal plaatje is moet je verstand hebben van de turn elementen. Als een kind van de brug valt gaat de oefening verder waar het kind was gebleven met de oefening voorbeeld: het kind valt met ophurken van de brug, het kind mag weer op de brug klimmen om verder te gaan. Dan gaat de aftrek pas verder als ze weer op de positie is waar ze was voordat ze van de brug viel.

### Balk

Bij een wiebel word ook aftrek gegeven. Bij een grote wiebel 0,5 punt en bij een kleine wiebel variërend van 0,1 tot 0,3. Als een kind van de balk af valt met een sprongetje en het kind land op de balk en valt er dan af telt het element wel, dan krijgt ze alleen 1,00 aftrek. Als het kind een sprongetje maak en ze landt niet op de balk maar springt er naast dan telt het element niet (lagere 'D score) en een 1,00 punt van de balk dan zijn er meestal al twee hele punten van af. Dat geldt ook voor de koprol, als een kind de koprol maakt en de voeten niet op de balk zet telt het element niet. Waardoor de 'D score' lager is en 1,00 punt afgaat van de val. Dan gaat het erg snel met de punten.

### Vloer

De kinderen doen de oefening. Bij alles wat afwijkend is krijgen ze aftrek. Bij een val krijgen ze ook 1,00 punt aftrek en bij een wiebel verschild dat van 0,1 tot 0,5 punten.

Bij een vloeroefening moeten de kinderen de elementen en de danspasjes verplicht uitvoeren in de oefening. Het is de bedoeling dat ze het ritme van de muziek aanhouden en de elementen tijdens het dansen uitvoeren. Dat alles moet er netjes uitzien, zo niet krijgen ze aftrek.

## Keuze oefenstof

Het grootste verschil tussen verplichte en keuze oefenstof is dat bij keuzeoefenstof de oefeningen zelf in elkaar zet mag worden en bij verplicht krijgen ze een oefening die al vast staat voor alle turnsters op papier. Dit is landelijk voorgeschreven.

Bij de keuze oefenstof krijgen de turnsters geen oefening, maar eisen. Die eisen zijn bijvoorbeeld, dat er een salto in de oefening moet, of dat er iets in moet waar je moet steunen op de handen. Al die eisen moet je verwerken in je oefening. Je mag zelf weten welk element je daarvoor gebruikt. Als je een overslag wilt doen of een handstand, dat is allebei iets waar je op de handen steunt. Dan heb je die eis voldaan. Er zijn zo ongeveer 5 tot 6 eisen, per niveau heb je moeilijkere eisen.

Als je alle eisen heb geturnd is je 'E score' 10.00. Elk element heeft een moeilijkheidsgraad.

In het FIG (Federal International Gymnastics) boek, staan alle turnonderdelen/elementen. Elk element heeft een waarde. Variërend van A naar G. A zijn makkelijke onderdelen (die kunnen onze kinderen nog) en C,D,E,F,G zie je eigenlijk alleen maar op tv. Dat zijn dus de moeilijke onderdelen.

Het FIG boek, is als het ware de bijbel van het turnen. Hier staat alles in!

TA- elementen, zijn Toegevoegde A-elementen. Deze staan niet in de FIG, maar heeft Nederland extra toegevoegd om het turnen in NL toegankelijker te maken.

Door veel B's te turnen krijg je extra punten waardoor de 'D score' omhoog gaat. De 'E score' is het zelfde door kromme benen of armen krijg je net zo veel aftrek als bij de verplichte oefenstof, daar wordt het zelfde gejureerd.