



Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

Praktijkdag Balk - Vloer TD1 Jurycursus 2017-2020

NTS Voorgescreven Oefenstof Niveau D2/D3

Docent:

E-mail:



Programma

- Theorie
 - Herhaling Modules
 - Toestelspecifiek
- Praktijk Jureren
 - Balk
 - Vloer

jurycursus TD1

2



Programma

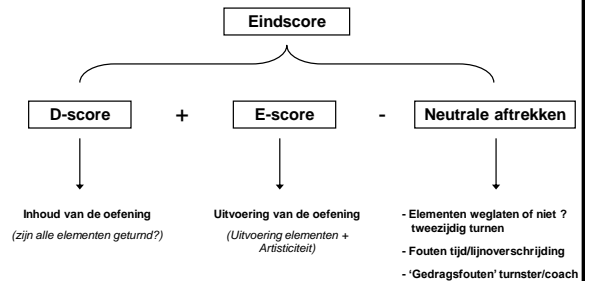
- Theorie
 - Herhaling Modules
 - Toestelspecifiek
- Praktijk Jureren
 - Balk
 - Vloer

jurycursus TD1

3



Opbouw van het cijfer

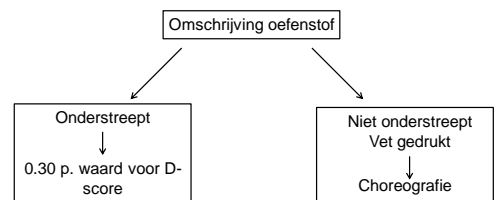


Neutrale aftrekken

- ❖ Niet presenteren aan jury voor/na oefening
- ❖ Sieraden / kleding / hulpstukken
- ❖ Lijnaftrekken vloer/ langemat, sprong
- ❖ Tijdoverschrijding balk, langemat
- ❖ Gedrag turnster / Gedrag van de coach
 - hulpverleners – oponthoud podium – onsportief – aanpassingen toestel – gebruik mat
- ❖ Weglaten van onderstreept element



Onderstreept / Niet onderstreept



-0.30 p aftrek van D-score indien:

- 1.Element ontbreekt
- 2.Element is niet herkenbaar geturnd
- 3.Ander element dan omschreven geturnd
- 4.Element uitgevoerd met hulpverleners
- 5.De min-versie wordt geturnd

-0.10 p aftrek van E-score indien niet geturnd

Niet herkenbaar geturnd (sectie 9)

Indien een element niet herkenbaar wordt geturnd:
-0.30 aftrek van D-score


- Elementen uitgevoerd met hulpverleners van de coach zijn ook 'niet herkenbaar' geturnd
 - D-score: -0.30
 - E-score: alle (technische) aftrekken blijven staan
 - Neutraal: -1.00 (BA/VL: ook -0.50 indien leiding op een plek staat waar dat niet mag)


Niet herkenbaar (sectie 9)


- >45° afwijking in beenspreiding in gymnastische sprongen
 - alleen -0.30 aftrek van de D-score
- Tekort aan draaien op 1 been
 - <3/4 voltooid = -0.30 aftrek D-score
- Val bij balk zonder voetplaatsing
 - -0.30 aftrek D-score (+ 1.00 aftrek E-score voor val)


Niet herkenbaar

Hoe handel je?

BO:  niet tot steun

BA:  geen 2 sec.

BA:  tot hurkzit, daarna val

VL:  niet volledig
(30° afwijking toegestaan)

Elementen weggelaten

- Indien een onderstreept element volledig weggelaten wordt, volgt een neutrale aftrek zoals omschreven in **sectie 8.2.punt 7 – Voorgescreven**

Voorbeeld: Pupil 1 D3

Basis D-score	=	4.50		10.00
4 el. weggelaten	=	-1.20	E-score aftrekken:	-1.20
D-score:		3.30	E-score:	8.80

Eindscore: $(3.30 + 8.80) - 6.00 = 6.10$

Fouten in inhoud (D-score) met gevolgen voor de E-score

- **A – afwijkend:** verwisseling in onderstreepte
= één keer -0.30 aftrek in de gehele oefening
- **A – toevoeging:** een toegevoegd onderstreept element
= -0.30 aftrek per keer
- **Verbinding niet geturnd:**
= -0.30 aftrek

Wat als er een val tussen de 2 elementen plaatsvindt?

Opsprong balk

Weigering bij 1e poging:

- 2^e poging is toegestaan indien:
 - **GEEN** plank of balk is aangeraakt
Neutrale aftrek 1.00 punt
- 2^e weigering
 - 0.10 geen opsprong (E-score)
 - Neutrale aftrek opnieuw 1.00 punt (totaal 2.00)
 - Klim op de balk en begin oefening
- 3^e poging niet toegestaan!

Valtijd 10 seconden



Tijdjury # 2 begint timing wanneer de turnster op haar voeten is na de val

- De valtijd eindigt wanneer de turnster afzet van de mat om de balk te beklimmen
- Indien ná 10 seconden de oefening wordt hervat, volgt er 0,30 punt neutrale aftrek
- Indien de turnster niet binnen 60 seconden de oefening hervat wordt de oefening beëindigd
- Een signaal zal worden gegeven bij 50 seconden

Houdingsaftrek in gymnastische sprongen

- ▶ Per gymnastische sprong maximaal **0,50** aftrek voor houdingen
 - ▶ Onvoldoende beenspreiding (0,1-0,3)
 - ▶ Gebogen benen (0,1-0,3-0,5)
 - ▶ Voeten geflexed (0,1)
 - ▶ Aftrekken voor lichaamshouding voor specifieke elementen (sectie 9.3)

Dus?

Gymnastische sprong is:

- ▶ Perfect (qua houding) – 0,00 aftrek
- ▶ Bijna helemaal goed – 0,10 aftrek
- ▶ Een beetje goed – 0,30 aftrek
- ▶ Niet zo heel erg goed – 0,50 aftrek
- ▶ Afschuwelijk – 0,50 aftrek

Dus?

Maximaal 0,50 aftrek per element

totaalplaatje, in 1x zien!

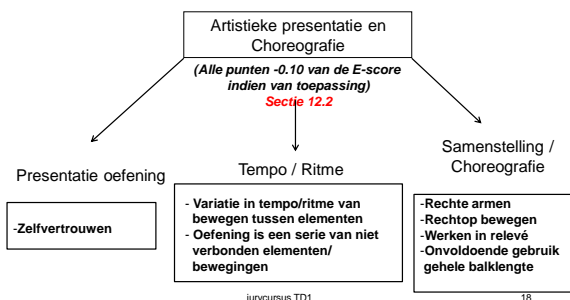
- 0,10 = kleine fout
- 0,30 = meerdere kleine fouten of 1 middelmatige fout
- 0,50 = grote afwijking van het ideale plaatje
- +

Deze aftrek is exclusief

Hoogte
Precisie
Balans/evenwicht
Open landing (+ ook open afzet !)

Aftrek over het geheel van de oefening

Balk - Juryaccnten



Opsprong

- Alle opsprongen zonder MW worden als A gerekend, behalve:
 - ❖ 1 been overheffen tot rijzigt én
 - ❖ ophurken (TA)



jurycurus TD1

1.000 - OPSPRONGEN (A-ELEMENTEN)

<p>1.104 (B) Vanuit parallelstand voorloper met 1/2 draai (180°) tot steun van de handen - sprong met 1/2 draai (180°) in steun tot hurltoestand</p>	<p>1.105 Paralleelstand voorloper met 1/2 draai (180°) tot steun van de handen - sprong met 1/2 draai (180°) in steun tot hurltoestand</p>	<p>1.106 (B) Vanuit parallelstand voorloper met 1/2 draai (180°) tot steun van de handen - sprong met 1/2 draai (180°) in steun tot hurltoestand</p>
<p>1.107 (B) Vanuit parallelstand voorloper met 1/2 draai (180°) tot steun van de handen - sprong met 1/2 draai (180°) in steun tot hurltoestand</p>	<p>1.108 Vanuit parallelstand voorloper met 1/2 draai (180°) tot steun van de handen - sprong met 1/2 draai (180°) in steun tot hurltoestand</p>	<p>1.109 Vanuit parallelstand voorloper met 1/2 draai (180°) tot steun van de handen - sprong met 1/2 draai (180°) in steun tot hurltoestand</p>

jurycurus TD1

1.000 - OPSPRONGEN (TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA))

<p>1.001 (D) Vrij opsprongen tot stand op 1 of 2 benen - afstand van 2 benen</p> <p style="text-align: center;">A</p>	<p>1.003 Overspreiden met 1/2 dr. (180°) tot steun borstlings - aanloop 90° t.o.v. balk</p> <p style="text-align: center;">A</p>	<p>1.005 Vanuit parallelstand voorloper met steun van handen tot spreidstand of spreidspagaat, ook met 1/4 dr. (90°) tot dwarspagaat (D)</p> <p style="text-align: center;">A</p>
<p>1.006 Vanuit parallelstand voorloper van aanloop 90° ten opzichte van de balk - sprong tot hurltoestand</p> <p style="text-align: center;">TA</p>	<p>Een been over heffen tot rijzigt</p> <p style="text-align: center;">TA</p>	

jurycurus TD1

6.000 - AFSPRONGEN (A-ELEMENTEN)

<p>6.161 Vrije overslag voorover met 1/2 draai (180°)</p>	<p>6.162 Salto voorover gehurkt of gehoeft, ook met 1/2 draai (180°)</p>	<p>6.164 Salto achterover gehurkt, gehoeft of gestrekt, ook met 1/2 draai (180°)</p>	<p>6.166 Auerbach salto gehurkt, gehoeft of gestrekt aan de zijkant van de balk - ook met 1/2 draai (180°) gehurkt of gestrekt</p>
--	---	---	---

jurycurus TD1

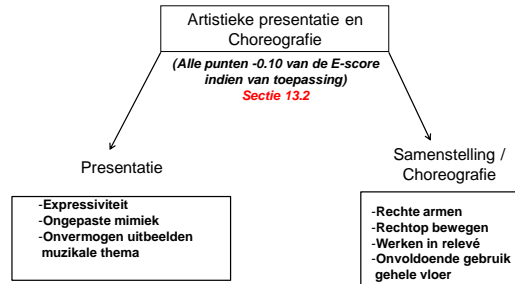
6.000 - AFSPRONGEN (TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA))

<p>6.001 Overslag voorover - ook met 1/2 draai (180°) of 1 1/2 draai (225°) na de steun van de handen</p>	<p>6.001 Vrije overslag voorover</p> <p>Vrije arabier</p>	<p>6.001 Overslag zijw. heilslag met 1/2 draai (90°) tot dwarsstand aan uitende van balk</p> <p>Idem met 1/2 draai (270°) of 1 1/2 draai (450°) tot dwarsstand aan uitende van balk</p>
--	---	--

jurycurus TD1

Aftrek over het geheel van de oefening

Vloer - Juryaccenten



jurycurus TD1

Ernstelijke Nationale Gymnastiek Unie

Vloer / Lange mat

VLOERNIVEAU INSTAP DISTRICT 2VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: basishouding 1^e positie parallel; armen: gestrekt naast het lichaam; dwarsstand aan het begin van de lange mat Tijd: 60 seconden

Maat	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1	aanloop arabier:aan (3.104) (basis) landing in squathouding of aanloop loopoverslag met plank (3.104) (+0.30) tot sland rechtop, halve draai of aanloop radslag (3.004) (+0.30) tot uitvalstand		
2	Stap rechts voorwaarts, loopsprong (1.001) (links voor) - loopsprong (1.001) (rechts voor); armen: 2 ^e positie. Landing op rechts in gila; met links via gila doorstappen naar voren en optrekken tot sland op links, rechts tenslu achter; armen: 2 ^e positie		

→ Maximale tijdsduur vanaf begin van de eerste beweging tot de laatste beweging van de turnster.

- elke tijdsoverschrijding : - 0.10

→ Lijnoverschrijding: overschrijding **naast** de lange mat

- niet-acrobatische elementen mogen in het verlengde van de mat worden geturnd
- Met 1 hand/voet naast de lange mat stappen/landen : - 0.10
- Met 2 handen/voeten naast de lange mat stappen/landen : - 0.30

jurycursus TD1 31

Ernstelijke Nationale Gymnastiek Unie

Tweezijdig turnen

VLOERNIVEAU INSTAP DISTRICT 2VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: basishouding 1^e positie parallel; armen: gestrekt naast het lichaam; dwarsstand aan het begin van de lange mat Tijd: 60 seconden

Maat	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Symbolen
1	aanloop arabier:aan (3.104) (basis) landing in squathouding of aanloop loopoverslag met plank (3.104) (+0.30) tot sland rechtop, halve draai of aanloop radslag (3.004) (+0.30) tot uitvalstand		
2	Stap rechts voorwaarts, loopsprong (1.001) (links voor) - loopsprong (1.001) (rechts voor); armen: 2 ^e positie. Landing op rechts in gila; met links via gila doorstappen naar voren en optrekken tot sland op links, rechts tenslu achter; armen: 2 ^e positie		

→ Tweezijdig turnen is **verplicht**

Voor de 2e sprong met hetzelfde afzetbeen: D-score -0.30 en Neutraal -1.00

→ Turnster mag wel zelf voorkeursbeen bepalen (dus met welk been zij begint)

jurycursus TD1 32

Ernstelijke Nationale Gymnastiek Unie

Toestelspecifieke aftrek

Bovenop de aftrekken omschreven in de algemene aftrektabel (sectie 8.3)

- **Balk: sectie 12.3**

Fouten	0.10	0.30	0.50 of meer
Slecht ritme in verbindingen (met MW)	X p.k		
Overdreven voorbereiding			
-Aanpassingen (onnodige stappen en bewegingen)	X p.k		
-Overdreven armbewegingen voor danselementen	X p.k		
- Pauze (toepassen bij 2 sec.)	X p.k		

Ernstelijke Nationale Gymnastiek Unie

Toestelspecifieke aftrek

Bovenop de aftrekken omschreven in de algemene aftrektabel (sectie 8.3)

- **Balk: sectie 12.3**

Fouten	0.10	0.30	0.50 of meer
<u>Slechte lichaamshouding gedurende de oefening</u>			
Positie van hoofd, romp, schouders en armen	X		
Voeten niet gestrekt, ontspannen, ingedraaid	X		
Onvoldoende werken in relevé	X		
Onvoldoende amplitude in beenzwaaien	X		

Ernstelijke Nationale Gymnastiek Unie

Toestelspecifieke aftrek

Bovenop de aftrekken omschreven in de algemene aftrektabel (sectie 8.3)

- **Balk: sectie 12.3**

Fouten	0.10	0.30	0.50 of meer
Extra steun met het been tegen de zijkant van de balk		X	
Het niet voldoen aan de technische eisen van een element door extra steun te gebruiken		X	
De balk vastpakken om een val te voorkomen			X
Extra bewegingen om evenwicht te bewaren	X	X	X

Ernstelijke Nationale Gymnastiek Unie

Toestelspecifieke aftrek

Bovenop de aftrekken omschreven in de algemene aftrektabel (sectie 8.3)

- **Vloer: sectie 13.3**

Fouten	0.10	0.30	0.50 of meer
Overdreven voorbereiding			
- Pauze (toepassen bij 2 sec.)	X p.k		
- Aanpassingen (onnodige stappen)	X p.k		
- Overdreven armbewegingen voor danselementen	X p.k		

Toestelspecifieke aftrek

Bovenop de aftrekken omschreven in de algemene aftrektabel (sectie 8.3)

– Vloer: sectie 13.3

Fouten	0.10	0.30	0.50 of meer
Algehele slechte lichaamshouding -Positie van hoofd, romp, schouders en armen	x		
-Voeten niet gestrekt, ontspannen, ingedraaid, plat	x		
- Onvoldoende amplitude in beenzwaaien	x		

Artistieke presentatie

– Balk: sectie 12.2

– Vloer: sectie 13.2

**En dan is de score
compleet**

Einde theoriedeel