

WIJZIGINGEN

Voorgeschreven Oefenstof

- Reglement voorgeschreven oefenstof; sectie 9
 - Voor de erkenning van draaien geldt dat $\frac{3}{4}$ van de draai gemaakt moet zijn voor het toekennen van moeilijkheidswaarde
 - Indien het inzetbeen bij wisselspagaatsprong gebogen is volgt aftrek, maar krijgt het element wel moeilijkheidswaarde
 - De maximale aftrek bij cirkelementen tot handstand is aangepast van 0.30 naar 0.50 p.

Voorgeschreven Oefenstof Sprong

- N- & D-oefenstof
 - In de Jeugd 1 categorie zijn de D-scores aangepast
 - In een aantal gevallen is een kaats na een sprong toegestaan. De kaats beoordelen op uitvoering.
 - Landing op trampolineplank in plaats van de landingsmat bij arabiersprongen geeft een aftrek van 1.00 p.
 - Aftrek voor Dynamiek is toegevoegd in de aftrektabel

Voorgeschreven Oefenstof Sprong

- N-oefenstof
 - Sprongsituatie Jeugd 1 N1: springtoestel + mat
 - Sprongen tot buiklig zijn komen te vervallen
 - N3-lijn: bij sprong 2 zijn de arabier-sprongen vervallen en kan alleen uit salto-vormen gekozen worden.
- D-oefenstof
 - Bij instap D1 mag bij de 2^e sprong alleen nog streksprong worden gedaan en geen salto meer.

Voorgeschreven Oefenstof Brug

- N-oefenstof
 - Bij instap & pupil 1 zijn krachthoudingen toegevoegd; houdingen moeten 1 sec. aangehouden worden. Indien dit niet gebeurt dan aftrek geven (zie tabel toestel specifieke aftrek). Op het voorblad van brug staan afbeeldingen van de houdingen met daarbij technische accenten.
 - In iedere regel staan 3 of 4 krachthoudingen (onderstreept); voor het weglaten van 1, 2 of meerdere houdingen zijn de consequenties vermeld.

Voorgeschreven Oefenstof Brug

- N-oefenstof
 - Op het voorblad zijn technische accenten omschreven van verschillende elementen. Dit staat ook in de oefenstof omschreven.
 - In de N-niveaus moeten turnsters zelf in zwaai komen en mogen dus niet meer door de trainers in zwaai worden gebracht.
 - Om in zwaai te komen mag een (extra) kurbetbeweging gemaakt worden, zonder dat dit aftrek geeft voor het toevoegen van een element.

Voorgeschreven Oefenstof Brug

- N-oefenstof
 - In instap N1/N2/N3 en pupil 1 N2/N3 wordt na de buikdraai een ondersprongzwaai / onderuitzwaai gevraagd. Hierbij zijn armen en heupen gestrekt en worden de schouders geopend.
 - In een aantal niveaus zijn er twee oefeningen; deze zijn zoveel mogelijk gelijk gemaakt, maar zit met name in de reus het verschil. De trainer dient vooraf aan te geven welke oefening geturnd wordt.

Voorgeschreven Oefenstof Brug

- D-oefenstof
 - Bij de kurbetbeweging is verschil gemaakt tussen langzaam (1 sec.) en snel. Indien de houding niet 1 sec. wordt aangehouden dan aftrek geven (zie tabel toestel specifieke aftrek).
 - De hoekhang 90 graden mag 45 graden afwijken, zowel boven als onder horizontaal voor het erkennen van het element.
 - Bij het overheffen met 1 been tot zit, gevolgd door terughurken, mag de turnster na het overheffen met haar been steunen op de ligger.
 - Bij een aantal niveaus is borstwaardsom trekken (zonder springen) als bonus toegevoegd.

Voorgeschreven Oefenstof Balk

- Techniefilmpjes beschikbaar van verschillende elementen, o.a. pirouette en loopspagaatsprong.
- Reglement N- & D-oefenstof
 - Indien de turnster de toegestane valtijd van 10 sec. overschrijdt, zal een neutrale aftrek van 0.30 p. worden toegepast
 - Bij specifieke toestel aftrekken de aftrek voor pauze toepassen bij 2 sec. (ipv 1 sec.)
 - Bij specifieke toestel aftrekken is aftrek toegevoegd voor onnodige stappen/bewegingen

Voorgeschreven Oefenstof Balk

- N-oefenstof
 - Een aantal sprongenseries zijn gewijzigd en het aantal graden beenspreiding is vermeld indien het minder is dan 180 graden.
 - De volgorde van de mixserie in de jeugd 1 categorie is vrij gelaten; dus of gymnastisch-acrobatisch of acrobatisch-gymnastisch
 - In Jeugd 1 N2 en N3 moet het acrobatische element naar keuze op de balk geturnd worden en niet in combinatie met de afsprong. De afsprong mag gecombineerd worden met een (herhaald) element.

Voorgeschreven Oefenstof Balk

- D-oefenstof
 - De fouettedraai voorwaarts en achterwaarts is vervangen door één fouettedraai
 - Er zijn bij een aantal niveaus meer opties voor de afsprong toegevoegd
 - De choreografie D2/D3 is vereenvoudigd en turnsters houden twee jaar dezelfde choreografie (als instap/pupil 1 en als pupil 2/jeugd 1).

Voorgeschreven Oefenstof Vloer

- Reglement N- & D-oefenstof
 - In de aftrektabel voor artistieke presentatie is:
 - Aftrek voor ongepaste gebaren of mimiek toegevoegd
 - Aftrek voor het onvermogen om het muzikale thema uit beelden toegevoegd
 - Aftrek voor Muzikaliteit is aangepast
 - Bij specifieke toestel aftrekken de aftrek voor pauze toepassen bij 2 sec. (ipv 1 sec.)

Voorgeschreven Oefenstof Vloer

- N-oefenstof
 - Pupil 2 N2, Jeugd 1 N2 en Jeugd 1 N4 veranderen van muziek / choreografie
 - In de oefenstof is belangrijke choreografie vetgedrukt. Dit zijn geen elementen, maar belangrijke voorbereidende oefeningen. Bij de beoordeling van de artistiek zijn deze choreografieën belangrijk.

Voorgeschreven Oefenstof Vloer

- D-oefenstof
 - In D2 en D3 is meer variatie gemaakt in de (vluchtige) handstand en (vluchtige) handstanddoorrol.
 - In D2 en D3 is de verplichting tot het gebruik van de plank bij (loop)overslag gewijzigd naar een keuzemogelijkheid.
 - Bij Jeugd 1 wordt de pirouette $\frac{1}{2}$ of $1/1$ draai in combinatie gevraagd met streksprong $\frac{1}{2}$ of $1/1$ draai, ter voorbereiding op de keuze oefenstof.