



gymfed
dans & demo

we are
gym

Addendum

‘Moeilijkheid Gymnastiek en Dans’

– DEMO

2024-2025

INHOUDSOPGAVE

Algemeenheden	4
Tabel aantal moeilijke elementen	5
1 Tabel: aantal moeilijke elementen A- en B-niveau	5
2 Tabel: aantal moeilijke elementen C-niveau	6
ACRO	10
1 Algemeenheden	10
2 Balans	11
2.1 Balans groepen	12
2.2 Balans paren	19
2.3 Statische houdingen	24
3 Tempo	25
RITMIEK	27
1 Algemeenheden	27
2 Lichaamselementen	28
2.1 Sprongen	28
2.2 Evenwichten	30
2.3 Pirouetten	32
3 Tuigelementen	34
3.1 Grootte en aard van de tuigen	34
3.2 Moeilijke tuigelementen	35
3.3 Tabel met criteria	37
4 Notatie op het wedstrijdblad	38
TOESTELTURNEN	40
1 Algemeenheden	40
2 Toestellen	40
3 Moeilijke en verboden delen	41
3.1 Balk	41
3.2 Brug	44
3.3 Paard / paddenstoel / grond	46
3.4 Sprong	47
3.5 Verboden elementen	49
TRAMPOLINE	50
1 Moeilijke en verboden elementen	50
1.1 A-niveau	50

1.2	B-niveau en C-niveau	50
TUMBLING.....		51
1	Algemeenheden	51
2	Moeilijke en verboden delen	51
DANS.....		54
1	Algemeenheden	54
1.1	Choreografie als onderdeel van het geheel	54
1.2	Dansstijlen	54
1.3	Juryonderdelen	54
2	Moeilijkheid.....	55
2.1	Algemeen	55
2.2	Choreografische elementen	55
2.3	Specifieke techniek	57
3	Uitvoering.....	68
4	Synchroniciteit	68
5	Uitstraling en expressie	69

ALGEMEENHEDEN

- In dit addendum staat een beperkte lijst weergegeven van de 'moeilijke' elementen. Dit zowel per discipline als per niveau/circuit (A, B of C). Deze lijst is echter niet limitatief. Uiteraard staat het jullie vrij om creatief aan de slag te gaan én zelf nieuwe elementen uit te werken. Ben je niet zeker of je nieuwe element als 'moeilijk' zal aanschouwd worden, neem dan contact op met de gymfedmedewerker verantwoordelijk voor demo.
- Voor elk uniek element/deel mag **maximaal 3 maal moeilijkheid** gevraagd worden. Indien het element meer dan 3 maal uitgevoerd wordt, moet je deze op het wedstrijdblad als reserve aanduiden.
- **Indien je niet voldoet aan de specifieke vereisten = -0,5 per vereiste**

TABEL AANTAL MOEILIJKE ELEMENTEN

1 TABEL: AANTAL MOEILIJKE ELEMENTEN A- EN B-NIVEAU

→ Acro:

- 0-29 acrodelen: minstens 5 balans & 5 tempo
- 30-... acrodelen: minstens 10 balans & 10 tempo

		HOOFFDISCIPLINE	NEVENDISCIPLINE 1	NEVENDISCIPLINE 2
3 disciplines	10 ptn	40	20	20
2 disciplines	9 ptn	40	20	20
3 disciplines		30	15	15
2 disciplines	8 ptn	30	15	15
3 disciplines		20	10	10
1 discipline	6 ptn	30	15	15
2 disciplines		20	10	10
3 disciplines		15	5	5
1 discipline	4 ptn	20	10	10
2 disciplines		15	5	5
1 discipline	2 ptn	0		

2 TABEL: AANTAL MOEILIJKE ELEMENTEN C-NIVEAU

→ Acro:

- 10-29 acrodelen: minstens 5 balans & 5 tempo
- 30-... acrodelen: minstens 10 balans & 10 tempo

		HOOFFDISCIPLINE	NEVENDISCIPLINE 1	NEVENDISCIPLINE 2
3 disciplines	10 ptn	30	15	15
2 disciplines	9 ptn	30	15	15
3 disciplines	8 ptn	20	10	10
1 discipline	6 ptn	30	15	15
2 disciplines		20	10	10
3 disciplines		15	5	5
1 discipline	4 ptn	20	10	10
2 disciplines		15	5	5
1 discipline	2 ptn	0		

ACRO

1 ALGEMEENHEDEN

- **Voor een combinatie van elementen in één deel kan je maximum 2x moeilijkheid krijgen**
 - Vb. Duo: Trekken naar handstand + corbout + schuiven naar spagaat = 3 elementen, maar telt maximum voor 2x moeilijkheid mee.
- **2 werkende tops worden als één moeilijk deel geteld**
 - Vb. Trio: Spagaat: 2 op 1 hoeksteun op de voet, handstand op de handen.
- **ALLE handstanden dienen geturnd te worden ZONDER ondersteuning van 1 of meerdere partners**

2 BALANS

A	→ Minimum de helft van de eigen moeilijke balansdelen moet een handenstand bevatten → 2 op 1 hoeksteun: maximum 10 uit te voeren (alle balansdelen: duo, trio, grote piramides, ...)
B	VERBODEN ELEMENTEN: - Speciale handenstand (vlag, corbut, krachtplank, ...) - Motion van onderpartner en bovenpartner tegelijk - Groepen: Motion in GROEP 4 - Handstanden met bovenpartner op 1 hand - Evenwichtsstanden op 1 been op 1 arm hoog
C	VERBODEN ELEMENTEN: - Groepen: Basispiramides uit GROEP 4 - Op een piramide (2 of meer onderpartners op elkaar) hoeksteun/tussensteun trekken naar handenstand - Paren: Basis uit GROEP 3 - Alle verboden elementen omschreven bij het B-niveau

2.1 BALANS GROEPEN

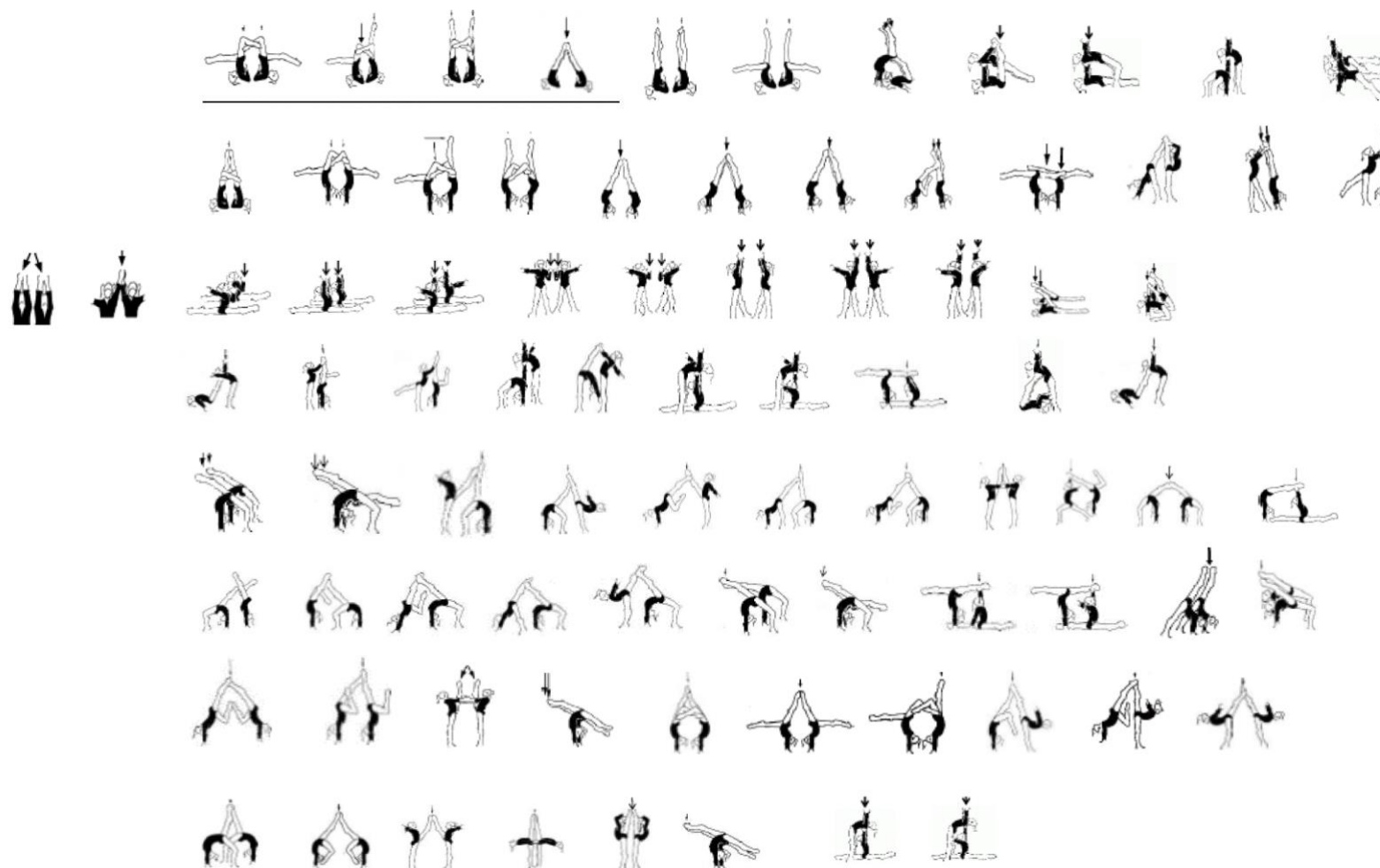
	GROEP 1	GROEP 2	GROEP 3	GROEP 4
A	Basis met 2 OP op de grond: - Alle speciale handstanden (corbut, vlag, scheve, ...) - Motion TOP naar of tussen handstanden Basis met 1 OP op de grond: - minimum 1 top hoeksteun-handstand OF speciale handstand - Motion TOP naar of tussen handstanden - Motion BASE met minstens 1 TOP in MOEILIJK DEEL Evenwichtsstanden: - BP op 1 been - OP 1 gestrekt arm	Basis met 2 OP (trio) op de grond: - Alle speciale handstanden - Motion TOP naar of tussen verschillende handstanden - Motion BASE met TOP in handstand, 2op1 hoeksteun/plank of speciale handstand Basis met 1 OP op de grond: - Hoeksteun-handstand, 2op1 hoeksteun, 2op1 plank (ook M4-basissen met 2 op grond) - Motion TOP naar of tussen MOEILIJKE DELEN - Motion BASE met TOP in handstand, 2op1 hoeksteun/plank of speciale handstand Evenwichtsstanden: - BP op 1 been - OP 2 gestrekte armen	- Handstand, 2op1 hoeksteun, 2op1 plank - Motion TOP of BASE Evenwichtsstanden: - BP op 1 been - OP 2 gestrekte armen	- Hoeksteun, tussensteun, plank, chinees, 2op1 hoeksteun, 2op1 plank - Motion TOP of BASE

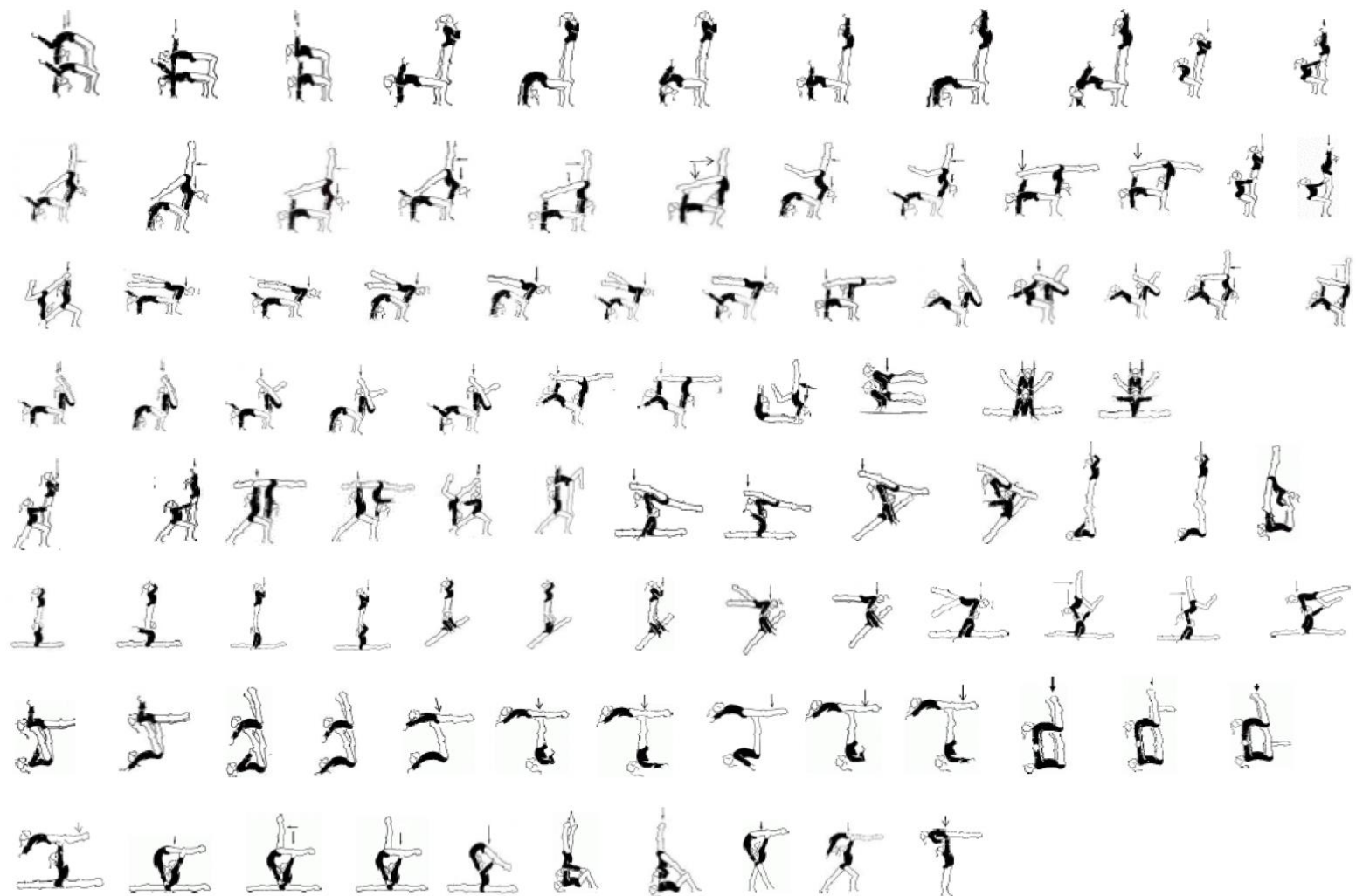
B	Basis met 2 OP (trio) op de grond: • Handstand, hoeksteun-handstand, 2op1 hoeksteun, 2op1 plank • Motion van TOP • Motion BASE met minstens 1 top in MOEILIJK DEEL Basis met 1 OP op grond: • Minimum 1 top handstand OF 2op1 hoeksteun, 2op1 plank • Motion van TOP • Motion BASE met minstens 1 top in MOEILIJK DEEL Evenwichtsstanden: • BP op 1 been - OP gestrekte armen	Basis met 2 OP (trio) op de grond: • Handstand, hoeksteun-handstand, 2op1 hoeksteun, 2op1 plank • Motion TOP of BASE Basis met 1 OP op grond: • Hoeksteun, tussensteun, plank, chinees, handstand, 2op1 hoeksteun, 2op1 plank, hoeksteun-hanstand (ook M4-basissen met 2 op grond) • Motion TOP of BASE Evenwichtsstanden: • BP op 1 been - OP 1 arm laag • BP op 1 been - OP gestrekte armen	• Hoeksteun, tussensteun, plank, chinees, 2op1 hoeksteun, 2op1 plank • Motion TOP of BASE Evenwichtsstanden: • BP op 1 been - OP 1 arm laag	• Hoeksteun, tussensteun, plank, chinees, 2op1 hoeksteun, 2op1 plank
C	• Hoeksteun, tussensteun, plank, chinees, handstand, 2op1 hoeksteun, 2op1 plank • Motion TOP of BASE	• Hoeksteun, tussensteun, plank, chinees, handstand, 2op1 hoeksteun, 2op1 plank • Motion TOP of BASE	• Vlieger voor, vlieger rug, spagaat, T-hang, brugje, staan, borstplank, schouder-handstand,... • Motion TOP of BASE	VERBODEN

2.1.1 BASIS GROEPEN: GROEP 1



2.1.2 BASIS GROEPEN: GROEP 2





2.1.3 BASIS GROEPEN: GROEP 3



2.1.4 BASIS GROEPEN: GROEP 4

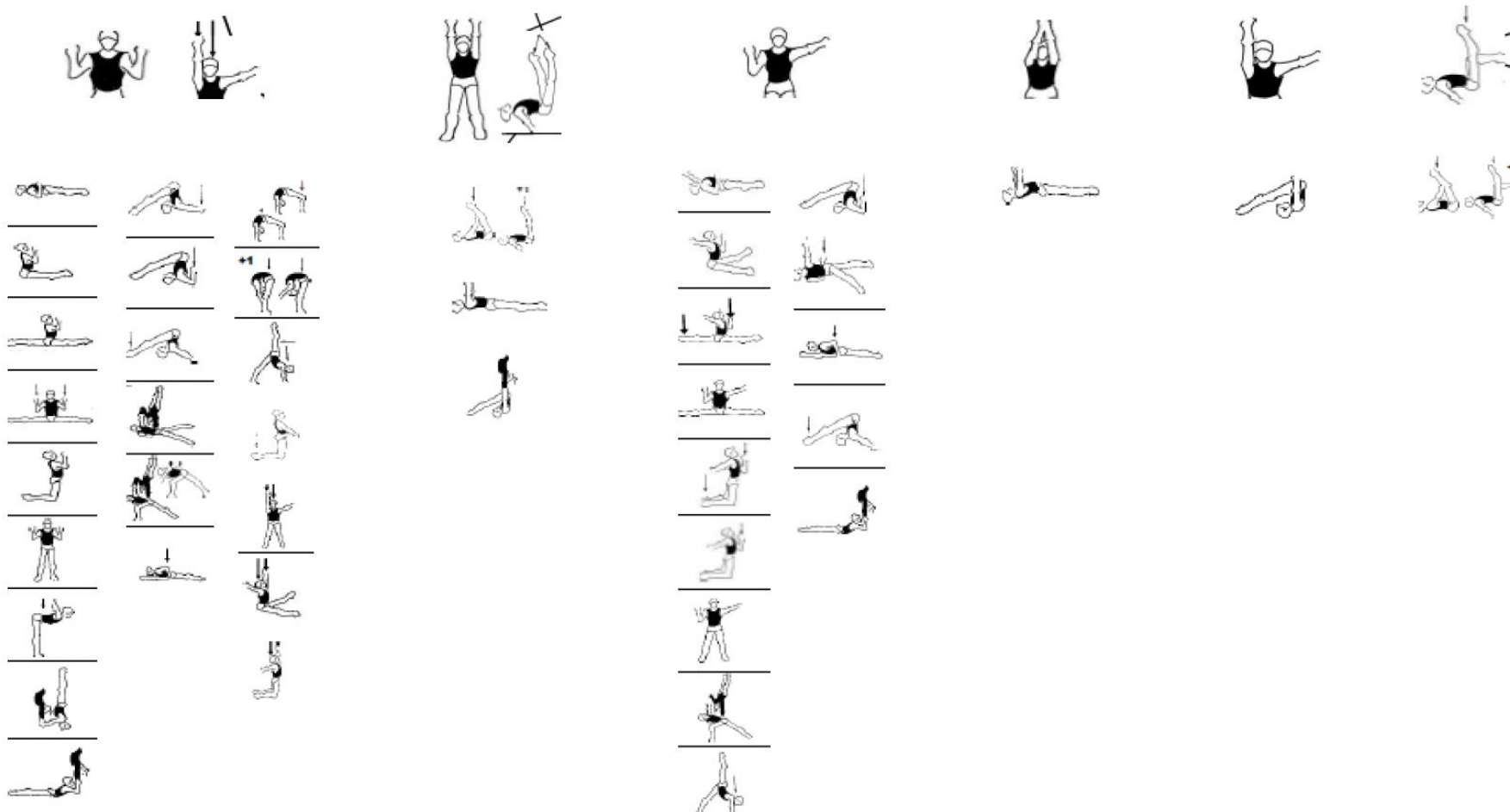


2.2 BALANS PAREN

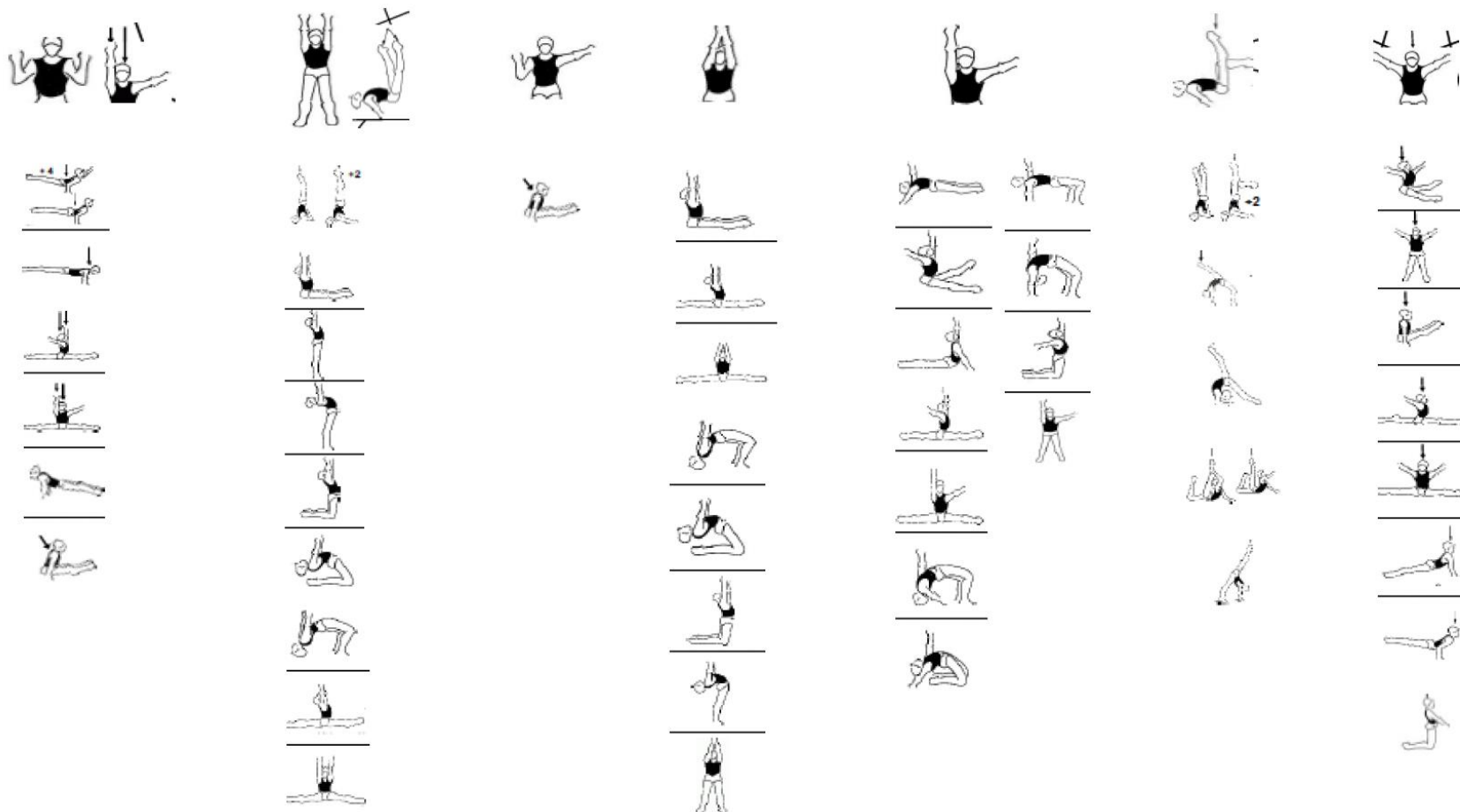
	GROEP 1	GROEP 2	GROEP 3	
A	- Alle speciale handstanden (corbut, vlag, scheve, ...) Evenwichtsstanden: - BP op 1 been - OP gestrekte armen	- Handstand, 2op1 hoeksteun, 2op1 plank Evenwichtsstanden: - BP op 1 been - OP gestrekte armen	- Handstand, hoeksteun, tussensteun, plank, chinees, 2op1 hoeksteun, 2op1 plank Evenwichtsstanden: - BP op 1 been - OP gestrekte armen	
	- Mounts eindigen in houding van moeilijkheid worden ook als moeilijk deel aanzien - Motions van de onderpartner met bovenpartner in handenstand/gevarieerde handstand/evenwichtsstand			
B	- Hoeksteun-handstand, handstand, 2op1 hoeksteun, 2op1 plank Evenwichtsstanden: - BP op 1 been - OP gestrekte armen	- Handstand, 2op1 hoeksteun, 2op1 plank Evenwichtsstanden: - BP op 1 been OP 1 arm laag - BP op 1 been OP gestrekte armen	- Hoeksteun, tussensteun, plank, chinees, 2op1 hoeksteun, 2op1 plank - Motion TOP of BASE Evenwichtsstanden: - BP op 1 been OP 1 arm laag	
	- Mounts eindigen in houding van moeilijkheid worden ook als moeilijk deel aanzien - Motions van de onderpartner met bovenpartner in hoeksteun, plank, handenstand, ... (geen vliegers, ...) - Motion van de bovenpartner			

C	Hoeksteun, tussensteun, plank, chinees, handstand, 2op1 hoeksteun, 2op1 plank	Eender wat (vliegers, spagaat, brugje,...)	VERBODEN	
	- Mounts eindigen in houding van moeilijkheid worden ook als moeilijk deel aanzien - Motion van de onderpartner - Motion van de bovenpartner			

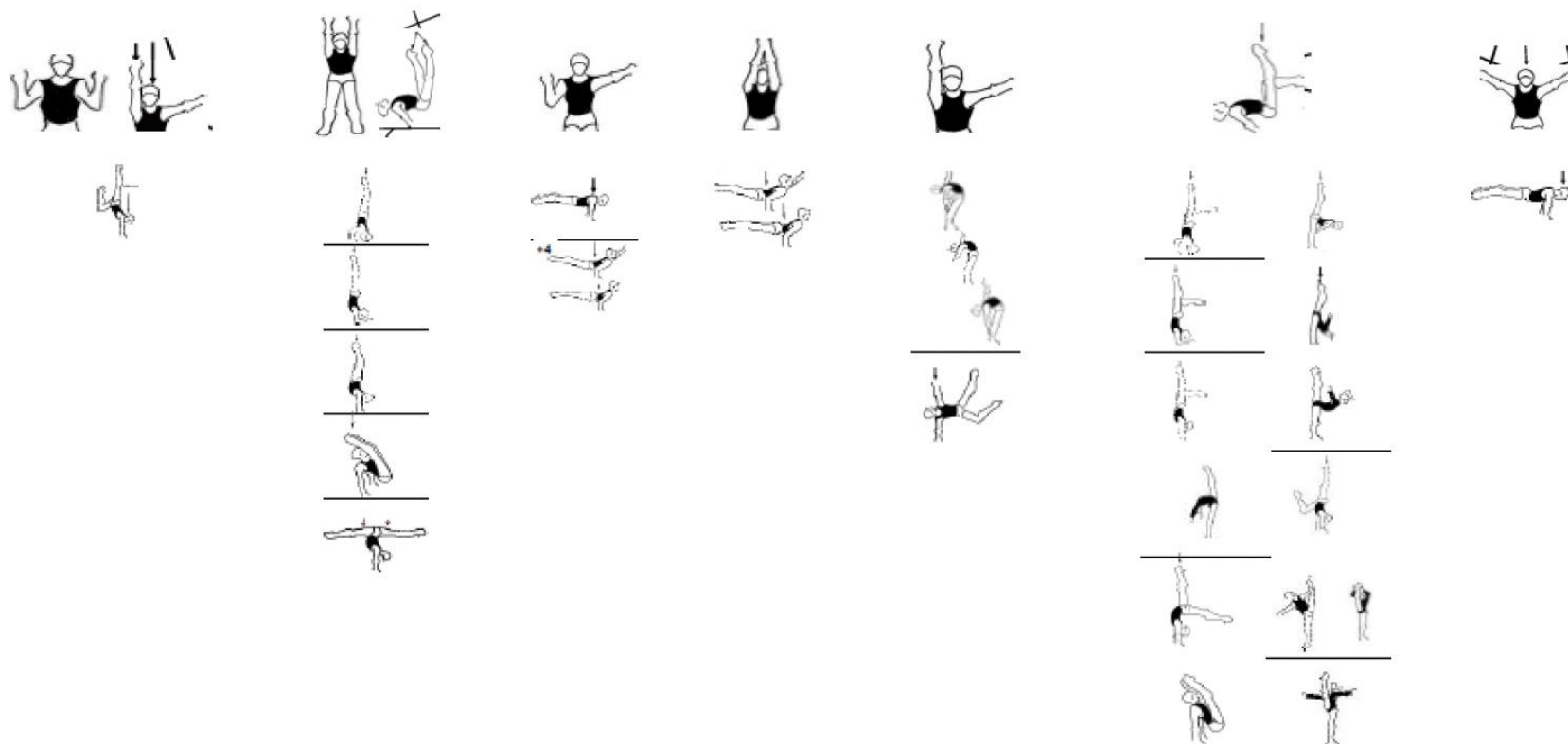
2.2.1 BASIS PAREN: GROEP 1



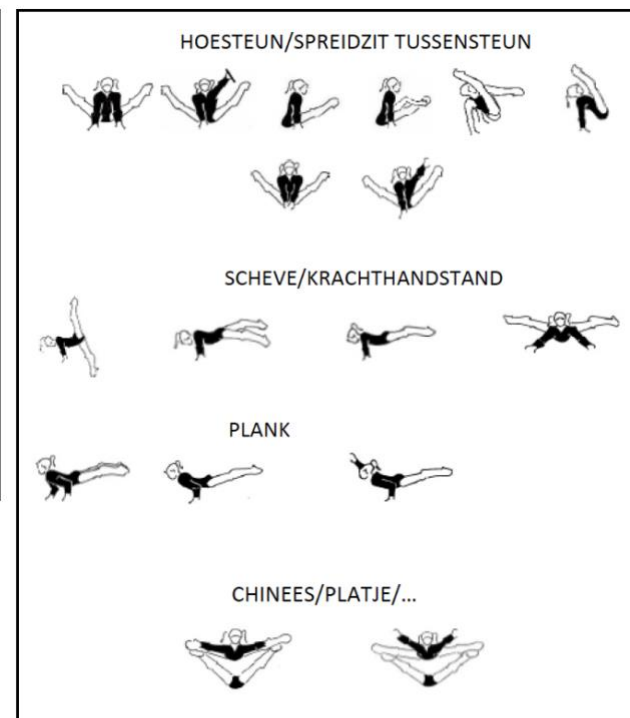
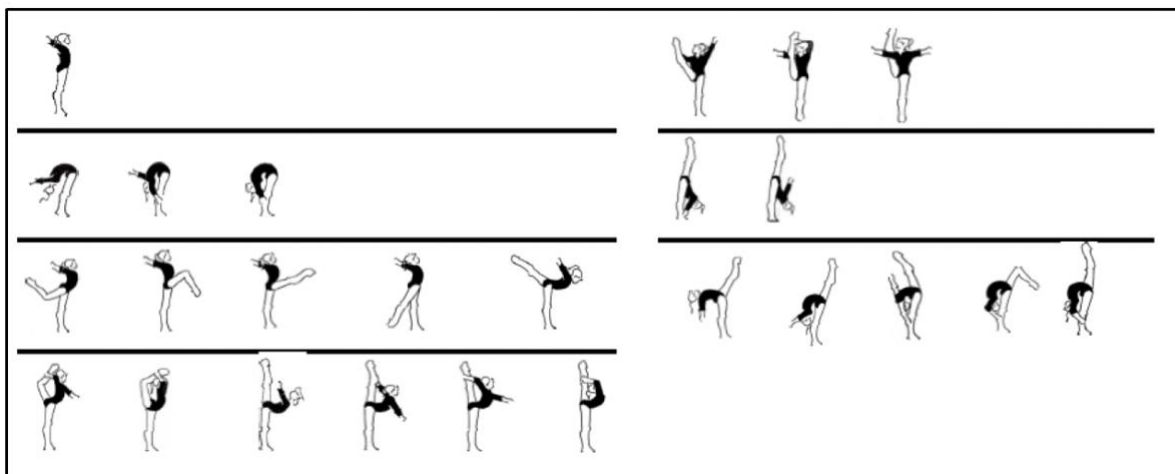
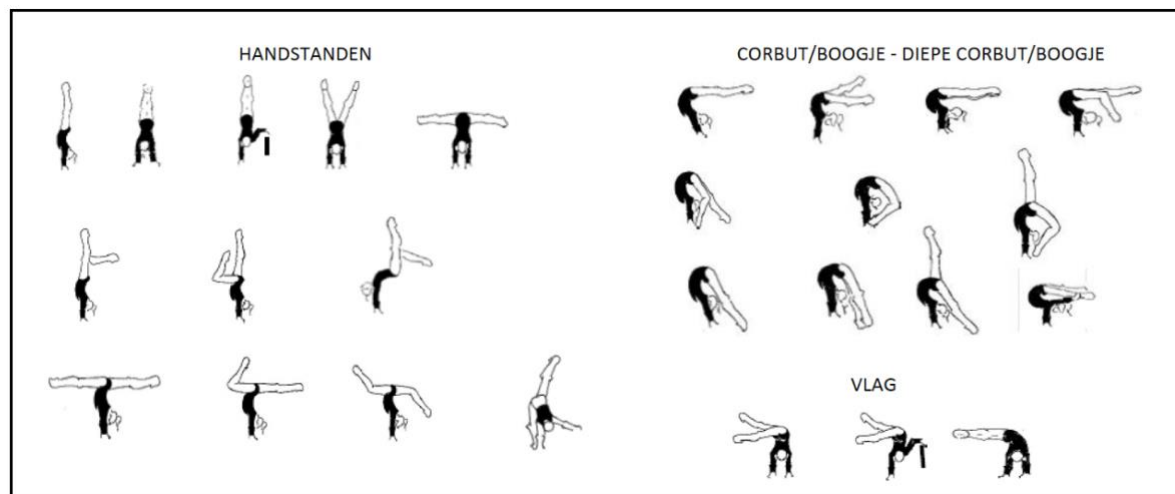
2.2.2 BASIS PAREN: GROEP 2



2.2.3 BASIS PAREN: GROEP 3



2.3 STATISCHE HOUDINGEN



3 TEMPO

A	• Gestrekte salto's (4/4) • Meervoudige salto's (min. 6/4) • Schroefsalto's (min 360°) • Salto's in duo (min 5/4) • Salto's vangen op de onderpartner (duo's) of op de plateau (groepen) (4/4) • Salto's (min 2/4) vangen in handenstand → Voor gestrekte salto's (4/4) uit verschillende posities kan maximum 6 x moeilijkheid gevraagd worden
B	• Alle salto's (min 3/4 - max 7/4) • Uitzondering: salto met vangen in vlieger op gestrekte armen • Schroefjes in de armen en verticale schroefjes (vanaf 360°) • Schroef (max 180°) bij 1/4 of 2/4 salto (vb. vlieger voorwaarts halve draai tot in schoot) • Helikopter → Minimaal de helft van de eigen geturnde salto's met 3/4 rotatie moeten vertrekken vanuit de voeten of handen (dus niet uit armen). VERBODEN ELEMENTEN: - Dubbele salto's (8/4 of meer) - Schroefsalto - Twistsalto (vanaf 3/4) - Salto's vangen op onderpartner (duo) of op plateau (groepen)

C

- Alle salto's (min 1/4 - max 5/4)
- Schroefjes in de armen en verticale schroefjes (vanaf 180°)
- Helikopter

VERBODEN ELEMENTEN:

- Salto's meer dan 5/4
- Schroefsalto's / twistsalto's
- Salto's vangen op onderpartner (duo) of op plateau (groepen)
- Alle verboden elementen omschreven bij het B-niveau

PAREN - TEMPO start en eind posities



GROEPEN - TEMPO start en eind posities



TEMPO posities saltorotaties



RITMIEK

1 ALGEMEENHEDEN

- ALLE ELEMENTEN worden MET tuig uitgevoerd ongeacht het niveau.
- Evenwichten: mogen op platte voet uitgevoerd worden en wordt **1 tel** aangehouden: je been zwaaien is geen evenwicht!
- Sprongen: de positie in de lucht telt als moeilijkheid. De manier waarop er naartoe wordt gegaan maakt niet uit.
- Bij een lichaamselement moet het tuig altijd in beweging zijn. Indien dit op wedstrijd niet gebeurt, telt het element NIET mee voor moeilijkheid. De tuigbeweging moet bij lichaamselementen NIET op het wedstrijdblad staan.
- Bij een risico wordt er onderscheid gemaakt tussen criteria en rotatie, enkel bij meesterschappen/wissels kan rotatie als criteria gezien worden.
- **Indien niet aan de minimale vereiste van het aantal verschillende soorten elementen wordt voldaan kan dit resulteren in een vermindering van 0,5 op de totaalscore voor moeilijkheid gymnastiek.**

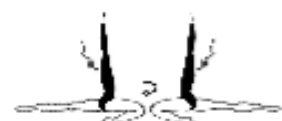
Minimale vereiste vanaf 10 elementen:

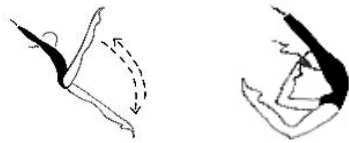
- | | | |
|---------------|------------------|------------|
| • 1 pirouette | • 1 wissel | • 1 andere |
| • 1 sprong | • 1 risico | |
| • 1 evenwicht | • 1 meesterschap | |

Rest van moeilijke elementen mogen uit eender welke categorie (of andere) komen.

2 LICHAAMSELEMENTEN

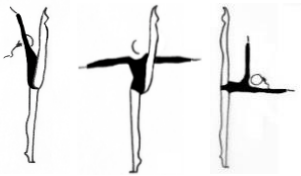
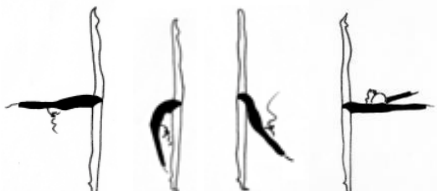
2.1 SPRONGEN

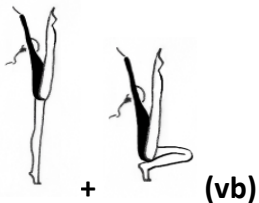
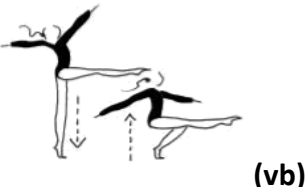
A	B	C
 <u>Spagaatsprong met rugbuiging</u>	 <u>Spagaatsprong (en variaties)</u>	 <u>Hoeksprong 180° rotatie</u>
 <u>Draaispagaatsprong</u>	 <u>Draaihide 180° rotatie</u>	 <u>Hindesprong (en variaties)</u>
 <u>Wisselspagaatsprong</u>	 <u>Ringsprong 180° rotatie (en variaties)</u>	 <u>Ringsprong (en variaties)</u>

 <u>Draaistaksprong / draaihindesprong met diepe rugbuiging.</u>	 <u>Kozaksprong 180° rotatie</u>	 <u>Kozaksprong</u>
 <u>Hoge kozaksprong met 180° rotatie</u>	 <u>Hoge kozaksprong</u>	
 <u>Butterfly</u>	 <u>Staksprong (en variaties)</u>	 <u>Schaarsprong 90° (en variaties)</u>

Voor meer sprongen zie Rhythmic Gymnastics Code of Points 2022-2024, blz. 75-80 (let op: aan te vragen via formulier moeilijkheid)

2.2 EVENWICHTEN

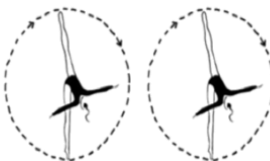
A	B	C
 <u>Hoog been zonder hulp</u> > 135° (ook op knie)	 <u>Hoog been met hulp</u> > 135° (ook op knie)	 <u>Vrij been 90°</u> (ook op knie)
 <u>Pak been rugwaarts gestrekt</u>	 <u>Pak been rugwaarts gebogen</u>	 <u>Bekkenbalans</u> of <u>borstrol</u>
 <u>Cambré of naald</u> > 135°	 <u>Plank lichaam én been 90°</u> (verschillende richtingen)	 <u>Elleboogstand</u>, 1 been minstens 90°

 <u>Hoge kozak zonder hulp</u> > 135°	 <u>Hoge kozak met hulp</u> > 135°	 <u>Kozak</u> met been 90°
 <u>Link</u> tussen 2 moeilijke evenwichten uit A of B	 <u>Link</u> tussen 2 moeilijke evenwichten uit B of C	 <u>Rechtkomen</u>

Voor meer evenwichten zie Rhythmic Gymnastics Code of Points 2025-2028, blz. 87-89 (let op: aan te vragen via formulier moeilijkheid)

2.3 PIRQUETTEN

A	B	C
Alle moeilijke evenwichten en pirouetten B/C in <u>720° rotatie</u>. (uitgezonderd passé!)	Alle moeilijke evenwichten B/C in <u>360° rotatie</u>. (uitgezonderd passé!)	 <u>Passé-pirouette 720°</u>
Alle moeilijke evenwichten A in <u>360° rotatie</u>.	 <u>Kozak-pirouette 360°</u>	 <u>Passé-pirouette variaties 360°</u>
 <u>Fouetté passé: 3x incl. 1x 720° en variaties met vrij been</u>	 <u>Fouetté passé: 3x 360° en variaties met vrij been</u>	 <u>Fouetté passé: 2x 360°</u>

 <u>Spagaatrol rugbuiging 360°</u>	 <u>Spagaatrol rugbuiging 180°</u>	 <u>Spagaat rol voorwaarts 360°</u>
 <u>Illusion 2x (duikersdraai)</u>	 <u>Illusion 1x (duikersdraai)</u>	

Voor meer pirouetten zie Rhythmic Gymnastics Code of Points 2025-2028, blz. 97-100 (let op: aan te vragen via formulier moeilijkheid)

3 TUIGELEMENTEN

3.1 GROOTTE EN AARD VAN DE TUIGEN

	A + B	C
TOUW	Knoopjes tot oksel of langer (staand op touw)	Knoopjes tot oksel of langer (staand op touw)
HOEPEL	Tot heup (= ± 80-90 cm diameter) <i>Uitzondering: kleine gymnast = kleinere hoepel</i>	Tot heup (= ± 80-90 cm diameter) <i>Uitzondering: kleine gymnast = kleinere hoepel</i>
BAL	± 18 cm diameter	± 15-18 cm diameter
KNOTSEN	± 42-45 cm lengte	± 40-45 cm lengte
LINT	6 meter lengte (5m bij kleine/ jonge gymnast)	5 of 6 meter lengte
ATTRIBUUT	Een voorwerp dat een sleutelrol speelt binnen de oefening mag ook gezien worden als ritmisch tuig op voorwaarde dat dit niet statisch gebruikt wordt. (vb. <i>Aktetas in werkthema: pirouette met aktetas doorgeven</i>)	

Tuigen worden niet systematisch gecontroleerd. Wij hopen op de goedheid van elke club om de regels te volgen zodanig het leuk en eerlijk blijft voor iedereen.

Indien de jury een duidelijke overtreding in tuiggrootte opmerkt kan het element afgekeurd worden.
(vb. sprong met lint van 3 meter → sprong telt niet mee voor moeilijkheid)

3.2 MOEILIJKE TUIGELEMENTEN

	A	B	C
ALLE TUIGEN	Wissels met een afstand van minstens 6 meter met <u>3 verschillende criteria</u> .	Wissels met een afstand van minstens 6 meter met <u>2 verschillende criteria</u> .	Wissels met een afstand van minstens 6 meter met <u>1 criteria</u> .
	Risico: minstens 2 rotatie & <u>2 criteria</u>	Risico: minstens 2 rotatie & <u>1 criteria</u>	Risico: minstens 1 rotatie & <u>1 criteria</u>
	Meesterschap: minstens <u>4 criteria</u>	Meesterschap: minstens <u>3 criteria</u>	Meesterschap: minstens <u>2 criteria</u>
Andere 	<u>Dubbel</u> door touw tijdens een <u>sprong</u> uit B of hoger.	<u>Reeks</u> van meerdere dubbele rotaties door touw in hurk- of streksprong.	<u>Dubbele rotatie</u> door touw met strek- of hurksprong.
	<u>Reeks</u> > 3 van <u>achterwaarste saut-de-basque</u> .	<u>Dubbel</u> door touw tijdens een <u>sprong</u> uit C of hoger.	<u>Echappé</u> variaties
		<u>Reeks</u> van <u>voorwaartse en achterwaarste saut-de-basque</u> .	

Andere 	<u>Rol over 3</u> verschillende lichaamsdelen buiten gezichtsveld	<u>Rol over 3</u> verschillende lichaamsdelen binnen of buiten gezichtsveld	<u>Rol over 2</u> verschillende lichaamsdelen binnen of buiten gezichtsveld
	<u>Boemerang met</u> een lichaams- of pre-acrobatisch element buiten gezichtsveld.	<u>Boemerang met</u> lichaams- of pre-acrobatisch element binnen gezichtsveld.	
		<u>Draaien</u> van de hoepel <u>rond zijn as op</u> een ander lichaamsdeel dan de hand.	<u>Draaien</u> van de hoepel <u>rond zijn as op de hand</u>
Andere 	<u>Rol over 3</u> verschillende lichaamsdelen buiten gezichtsveld	<u>Rol over 3</u> verschillende lichaamsdelen binnen of buiten gezichtsveld	<u>Rol over 2</u> verschillende lichaamsdelen binnen of buiten gezichtsveld
Andere 	<u>Reeks van molentjes</u> in 3 verschillende richtingen	<u>Reeks van molentjes</u> in 2 verschillende richtingen	
	<u>Reeks > 3 kleine gooitjes</u> binnen gezichtsveld met assymetrie waarvan 1 buiten gezichtsveld.	<u>Reeks > 3 kleine gooitjes</u> binnen gezichtsveld met assymetrie.	<u>Reeks > 3 kleine gooitjes</u> binnen gezichtsveld.
Andere 	<u>Echappé</u> of <u>boemerang met</u> een lichaamselement uit B of hoger	<u>Echappé</u> of <u>boemerang met</u> een lichaamselement uit C of hoger	<u>Echappé</u> of <u>boemerang</u>

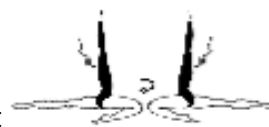
3.3 TABEL MET CRITERIA

GOOIEN...	VANGEN...	IN DE VLUCHT..
...zonder kijken	...zonder kijken	...een (extra) lichaamsrotatie
...zonder handen	...zonder handen	...botsen van een tuig op een lichaamsdeel
...op de grond	...op de grond	...wissel van niveau (vb. sta naar grond)
...in rotatie	...in rotatie	...wissel van as (vb. horzont. naar vertic.)
...onder been	...onder been	...een aaneenschakeling van wissels (vb. persoon A gooit bal, die botst op rug van persoon B naar persoon C)
...na doorspringen	...met doorspringen	
...met een lichaamselement	...met een lichaamselement	...heeft het tuig een andere richting dan recht
...vanuit rol op lichaamsdeel	...met rol over lichaamsdeel	...
...gemengd (vb. 1 knots recht, andere plat)	...gemengd (voor én achter de rug...)	
...met meerdere tuigen tegelijk	...van meerdere tuigen tegelijk	
...	...	

Voor meer criteria zie RG Code of Points 2022-2024, blz. 55-59.

4 NOTATIE OP HET WEDSTRIJDBLAD

Soorten elementen	Volgorde van beschrijven	Voorbeelden voor A-niveau	
Lichaamselementen	1. Pictogram van het tuig 2. Tekening van het element 3. Eventueel richting been (vw, zw, aw) of specificïeren (geplooid, gestrekt, 1 been...) 4. In kolom 'aantal' de eerste letter van het de categorie (S, E, P) gevolgd door een doorlopende telling (elementoverschrijdend).	 Link  vw +  vw	E1
Wissels	1. Pictogram van het tuig(en) 2. Beschrijving van de start 3. Beschrijving van de vlucht 4. Beschrijving van het vangen 5. In kolom 'aantal' de eerste letter van het de categorie (W) gevolgd door een doorlopende telling (elementoverschrijdend). ! Onderlijn elke criteria apart !	 Gooi <u>met been</u>, verticaal, vangen <u>op de grond met benen</u>.	W2

Risico	1. Pictogram van het tuig 2. Beschrijving van de start 3. Beschrijving van de vlucht 4. Beschrijving van de rotaties 5. Beschrijving van het vangen 6. In kolom 'aantal' de eerste letter van de categorie (R) gevolgd door een doorlopende telling. ! Onderlijn elke criteria apart !	 Gooi <u>met andere knots</u> , <u>horizontaal</u> , 2 koprol, <u>vangen op de grond met andere knots</u> .	R3
Meesterschap	1. Pictogram van het tuig 2. Beschrijving van de meesterschap zodanig alle criteria duidelijk genoteerd zijn. 3. In kolom 'aantal' de eerste letter van de categorie of (M) gevolgd door een doorlopende telling. ! Onderlijn elke criteria apart !	 <u>Bots zonder handen/zonder kijken</u> op poep, vang in <u>rol voorwaarts op de armen</u> NIET: Bots <u>zonder handen, zonder kijken</u> , <u>vangen in rol</u> .	M4
Andere	1. Pictogram van het tuig 2. Beschrijving van het tuigelement zoals beschreven /onderlijnd in het addendum + specificeer 3. In kolom 'aantal' de eerste letter van de categorie of (A) gevolgd door een doorlopende telling (elementoverschrijdend).	 Echappé met 	A5

TOESTELTURNEN

1 ALGEMEENHEDEN

→

2 TOESTELLEN

Onderstaande iconen kunnen gebruikt worden op het wedstrijdblad:



BALK

→ Er mag een verbreder gebruikt worden.



SPRONG

→ Er mag creatief omgesprongen worden met de vorm van dit toestel



BRUG (heren of dames)

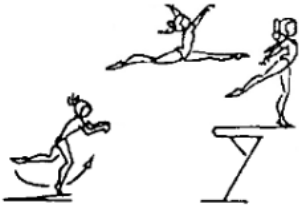
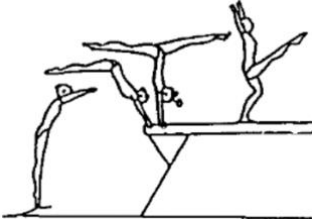
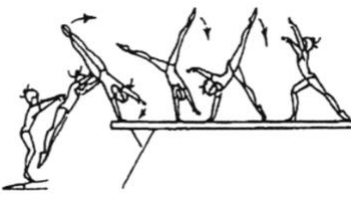
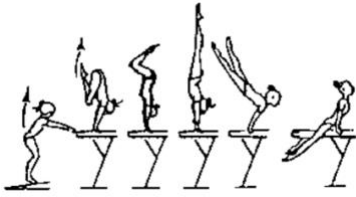
→ Er mag creatief omgesprongen worden met de vorm van dit toestel

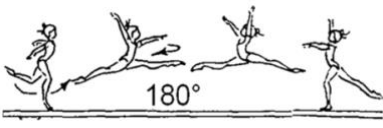
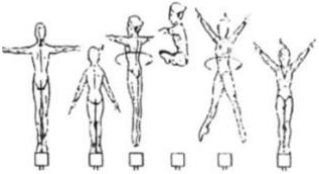
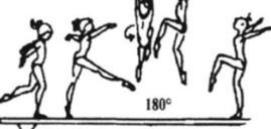
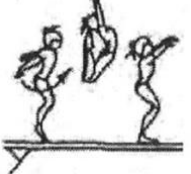
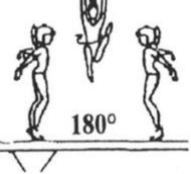
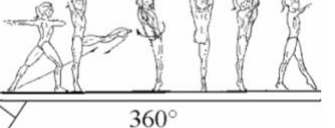
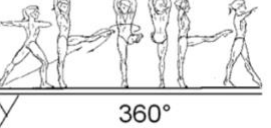
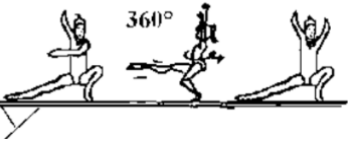
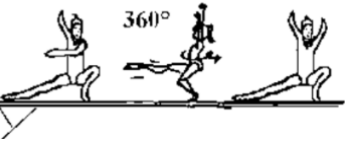


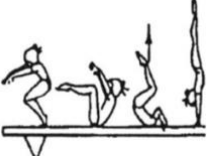
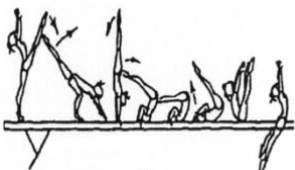
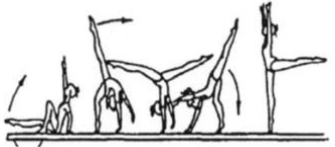
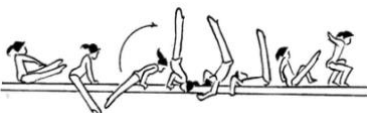
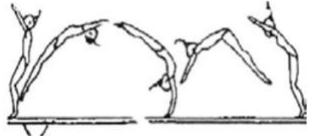
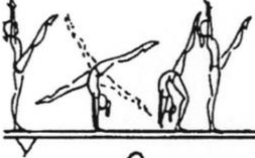
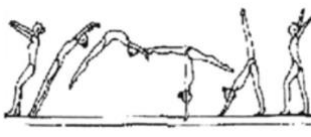
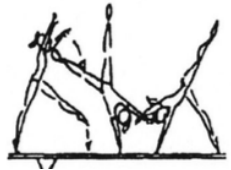
PAARD - PADDENSTOEL / VLOER

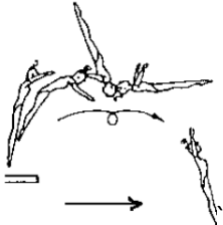
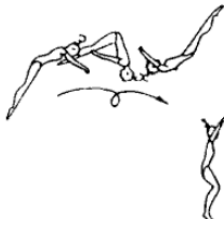
3 MOEILIJKE EN VERBODEN DELEN

3.1 BALK

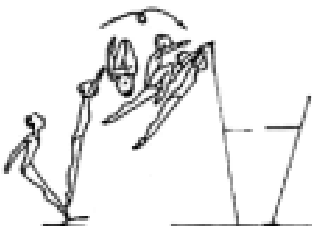
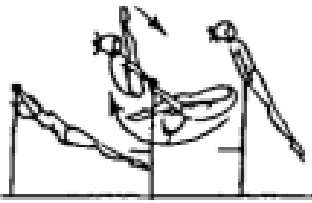
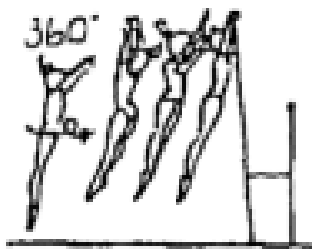
A	B	C
Mounts		
		
Afstoot wisselspagaatsprong	Afstoot spagaatsprong	Afstoot naar arabesque
		
Afstoot 360° schroef	Afstoot 180°schroef.	Afstoot kattensprong over balk tot armsteun.
		
Afstoot trekken naar handstand	Afstoot brugvoor	Sprong naar lateraal of spagaat
		
Afstoot hurksalto voorwaarts	Afstoot nekrol 180°	Afstoot koprol
		
Rondat flik naar zadelzit	Afstoot rad	Afstoot handstand naar zadelzit

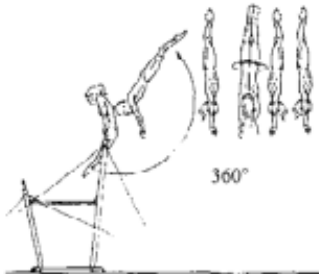
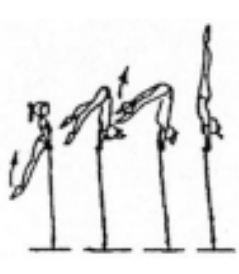
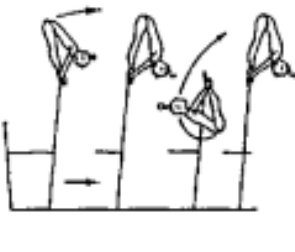
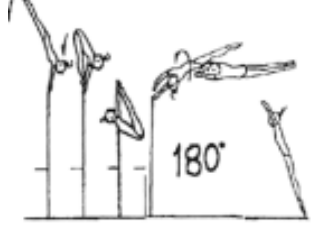
Sprongen		
 Spagaatsprong 180°	 Spagaatsprong	 Hoeksprong
 Lateraalsprong 180°	 Lateraalsprong	 Schaarsprong
 Wisselspagaatsprong	 Foueté eindigen in arabesque	 Kattensprong 180°
 Ringsprong	 Wolfsprong 180°	 Wolfsprong
Pirouettes		
 Attitude 360°	 Passé 540°	 Passé 360°
 Been boven met handen 360°	 Been voor 360°	 Been voor 180°
 Illusion (duikersdraai) 360°	 Wolfspirouette 360°	 Wolfspirouette 180°

Houdingen en acrobatische elementen		
		
Koprol achterwaarts tot handstand	Hoge tussensteun	Naald (2 sec.)
		
Brugvoor of brugrug met 180° draai in handstand	Handstand (2 sec.) koprol voorwaarts tot zadelzit	Handstand (2 sec.)
		
Valdez	Schouderrol voorwaarts	Koprol voorwaarts
		
Flik	Brugvoor of brugrug	Koprol achterwaarts
		
Minichelli	Overslag (voorwaarts)	Rad
		
Flik tot zadelzit		Rondaf
		
Vrije rad of vrije overslag		

Afsprongen		
 Streksalto voorwaarts of rugwaarts	 Hoeksalto voorwaarts of rugwaarts	 Hurksalto voorwaarts of rugwaarts
	 Gainer	

3.2 BRUG

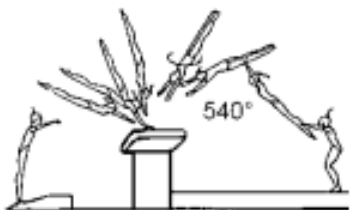
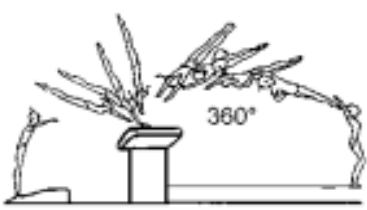
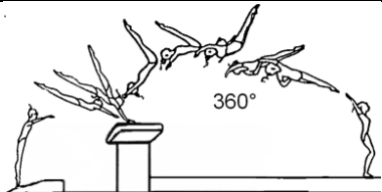
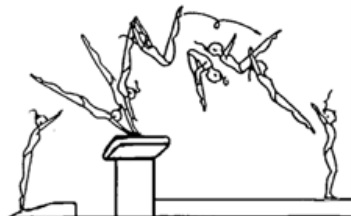
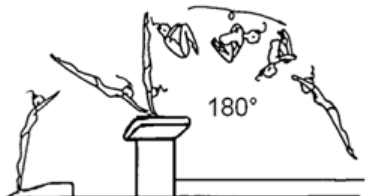
A	B	C
Mounts		
 360° rotatie naar kip	 180° rotatie naar kip	 Kip
 Hurksalto voorwaarts naar hang	 Kip tussen armen naar tussensteun	 360° rotatie naar hang

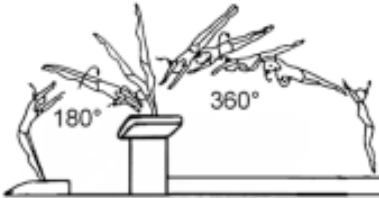
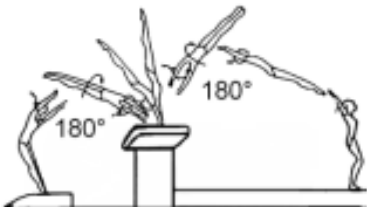
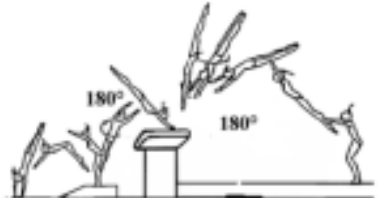
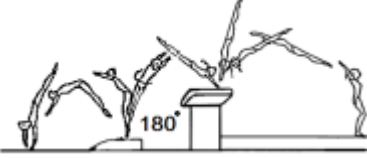
Casts en heuprotaties		
		
Cast met 360° rotatie in handstand	Cast met gesloten benen	Cast met open benen
Reuzenzwaai en hoekcirkels		
		
Reuzenzwaai met 180° rotatie	Reuzenzwaai	
		
Hoekcirkel naar handstand met 180° rotatie	Hoekcirkel naar handstand	Hoekcirkel
Afsprongen		
		
Rugwaartse hoek- of streksalto	Voorwaartse of rugwaartse hurksalto	180° schroef (zonder salto)

3.3 PAARD / PADDENSTOEL / GROND

A	B	C
 Omgekeerde tussensteun	 Hoge tussensteun	 Handstand naar hoeksteun
on piernas abiertas. Trekken vanuit hoge tussensteun	 Trekken vanuit spagaat, hoeksteun of buiklig	 Trekken naar handstand
 Lateraal naar brede handstand	 Handstand met 360° draai	 Handstand met 180° draai
 Flair naar handstand naar flair	 Flair naar handstand	 Flair open of gesloten
 Russisch wenden 900°	 Russisch wenden 720°	 Russisch wenden 360°

3.4 SPRONG

A	B	C
Voorwaartse handspring met of zonder rotatie in 2 ^e vluchtfase		
 ≥ 540° schroef	 ≥ 360° schroef	 ≤ 180° schroef
	 Yamashita met ≥ 360° schroef	 Yamashita met ≤ 180° schroef
 6/4 hoeksalto voorwaarts	 6/4 hurksalto voorwaarts	
 6/4 hurk- of hoeksalto voorwaarts met ≥ 180° schroef		

Voorwaartse handspring met rotatie in 1 ^e vluchtfase en/of 2 ^e vluchtfase		
 ≥ 180° schroef in 1^e vluchtfase + ≥ 360° schroef in 2^e vluchtfase	 ≥ 180° schroef in 1^e én 2^e vluchtfase	 ≥ 180° schroef in 1^e vluchtfase
 ≥ 180° schroef in 1^e vluchtfase + 6/4 hoeksalto in 2^e vluchtfase	 ≥ 180° schroef in 1^e vluchtfase + 6/4 hurksalto in 2^e vluchtfase	
Rondat flik met of zonder rotatie in 1 ^e vluchtfase en/of 2 ^e vluchtfase		
 ≥ 180° schroef in 1^e vluchtfase + ≥ 180° schroef in 2^e vluchtfase	 ≥ 180° schroef in 1^e vluchtfase	
 6/4 hoeksalto in 2^e vluchtfase	 6/4 hurksalto in 2^e vluchtfase	

3.5 VERBODEN ELEMENTEN

A	B	C
Alle elementen waarbij de veiligheid van de gymnast niet gegarandeerd is.	Dubbele salto's	- Alle elementen beschreven bij B- en A-niveau - Schroefsalto's van meer dan 360°

TRAMPOLINE

1 MOEILIJKE EN VERBODEN ELEMENTEN

1.1 A-NIVEAU

Toestel	Moeilijke elementen	Verboden elementen
Mini	- Dubbele salto's zonder of met halve schroef - Enkelvoudige salto's met min. schroef 360° - Variaties op salto (vb. Auerbach, Delphine, schaar...)	Alle bewegingen waarbij de veiligheid van de gymnasten niet gegarandeerd wordt.
Maxi	- Landingen tot buik/rug of vertrekken van buik/rug met min. 4/4 salto. - Dubbele salto's zonder of met halve schroef - Enkelvoudige salto's met min. schroef 360° - Variaties op salto (vb. Auerbach, Delphine, schaar...)	
DMT	- Dubbele salto's zonder of met halve schroef - Enkelvoudige salto's met min. schroef 360° - Variaties op salto (vb. Auerbach, Delphine, schaar...)	

1.2 B-NIVEAU EN C-NIVEAU

Toestel	Moeilijke elementen	Verboden elementen
Mini	- Enkelvoudige hoek- of streksalto's - Enkelvoudige salto's met min. 180° schroef	- Meervoudige salto's met of zonder meervoudige schroeven - Landingen tot buik/rug of vertrekken van buik/rug met min. 4/4 salto. - Meervoudige schroef - Variaties op salto
Maxi	- Enkelvoudige hoek- of streksalto's - Enkelvoudige salto's met min. 180° schroef	
DMT	- Enkelvoudige hoek- of streksalto's - Enkelvoudige salto's met min. 180° schroef	

TUMBLING

1 ALGEMEENHEDEN

- Een reeks = **minstens 2 verschillende elementen per reeks**.
Dus geen opeenvolging van 1 hetzelfde deel als volledige reeks.
Bijvoorbeeld:
NIET = rad rad rad, rondat rondat rondat, salto salto, overslag overslag...
WEL = rondat rad rad, rondat salto, overslag salto,...
- Tumbling reeks = 1 vloeiende reeks zonder onderbrekingen of tussenstappen
NIET = duidelijke stop, bijtrekpas of tussenstap midden in reeks
Bijvoorbeeld:
Rondat flik STOP flik uit stand
Salto voorwaarts bijtrekpas of opsprong rondat flik

2 MOEILIJKE EN VERBODEN DELEN

- Van elke soort reeks (**vet & onderstreept**) moet er minstens 1 gesprongen worden.
De andere reeksen zijn vrij te kiezen binnen het eigen niveau. Er mag altijd meer gesprongen worden dan vermeld in de tabel, tenzij het een verboden element is. Bij twijfel mag een moeilijke reeks aangevraagd worden via de voorziene link.
- De reeksen in de tabel zijn voorbeelden. Er mogen nog andere variaties gesprongen worden.
- **Temp = salto**
- Voorwaartse reeksen = delen waarbij de aanzet voorwaarts is. NIET: rugwaartse salto, flik, temp.
- Vrije rad telt NIET voor moeilijkheid tumbling, ook niet in een reeks.

Niveau	A	B	C
Minimum uit te voeren reeksen	<u>Min. 4 delen, met 2 salto's</u> - Rondat temp flik salto - Rondat flik temp salto - Salto rondat flik salto - ... <u>Reeks met minstens 3 delen en schroef</u> - Rondat flik schroef - Rondat flik flik schroef - Salto rondat schroef - ... <u>Min. 4 rugwaartse delen met eind salto</u> - Rondat flik flik salto - Rondat flik flik salto knie - Flik flik flik salto (uit stand) - ...	<u>4 delen zonder salto , met flik</u> - Rondat flik flik flik - Rondat rondat flik flik - Overslag rondat flik flik - Rondat flik flik flik tot knie - ... <u>3 delen met salto en/of flik</u> - Rondat flik salto - Rondat rondat salto - Overslag rondat Salto - Rondat rondat flik - Overslag rondat flik - ... <u>2 delen met salto</u> - Overslag salto - Rondat salto - Rondat salto tot knie - ...	<u>3 delen met flik en/of salto</u> - Rondat rondat flik - Rad rondat flik - Overslag rondat flik - Rondat flik rondat - Rondat flik flik - ... <u>3 delen zonder salto, zonder flik</u> - Overslag rad rondat - Overslag rondat rad - Rad rad rondat - Overslag rondat rondat - Rondat rondat rad - ... <u>2 delen met salto of flik</u> - Rondat flik - Rondat flik tot knie - Rondat salto - Rondat salto tot knie - ...
Verboden elementen	- Delen waarvan de veiligheid niet gegarandeerd kan worden.	- Schroefrotaties - Meervoudige salto's	- Tempen - Streksalto's - Verboden elementen B-niveau

Niveau	A	B	C
Regels voor andere moeilijke reeksen	- Rugwaartse reeks bestaande uit min. 4 delen met een salto. <i>Vb. Rondat flik flik hurksalto</i> - Voorwaartse reeks met streksalto (min. 2 verschillende delen!) <i>Vb. Overslag streksalto</i> - Schroefsalto in een reeks (min. 360°) <i>Vb. Rondat flik schroefsalto 360°</i> - Reeks met min. 3 delen met variatie in de landing van eindsalto <i>Vb. Rondat flik hurksalto tot knie</i> - Meerdere salto's in 1 reeks <i>Vb. Hurksalto voor rondat hurksalto</i> <i>Vb. Rondat temp flik hoeksalto</i> - Meervoudige salto's <i>Vb. Rondat flik hurksalto 8/4</i> - Combinatie voorwaartse en achterwaartse delen met eindsalto (min. 4 verschillende delen) <i>Vb. Overslag rondat flik streksalto</i>	- Rugwaartse reeks (min. 3 verschillende delen) <i>Vb. Rondat flik hurksalto</i> - Voorwaartse reeksen met hurk/hoek salto (min. 2 verschillende delen) <i>Vb. Overslag hoeksalto (voor)</i> - Combinatie van voorwaartse en rugwaartse delen (min. 4 verschillende delen) <i>Vb. Overslag rondat flik hurksalto</i> - Reeks met min. 3 delen met eindsalto <i>Vb. Rondat flik streksalto</i> - Reeks met variatie in de landing van eindsalto <i>Vb. Rondat hurksalto tot knie</i> - Reeks met streksalto (min. 2 delen) <i>Vb. Rondat streksalto</i> - Reeks met 2 salto's <i>Vb. Rondat flik temp temp</i>	- Reeks met minstens: rondat flik <i>Vb. Rondat flik flik</i> <i>Vb. Rondat flik rad</i> - Reeks met salto (hurk/hoek) <i>Vb. Rondat hoeksalto</i> - Voorwaartse reeks bestaande uit minstens 2 verschillende delen. <i>Vb. Overslag rondat</i> - Combinatie van voorwaartse en rugwaartse delen (min. 3 verschillende delen) <i>Vb. Overslag rondat rad</i> - Reeks eindigen met variatie in landing <i>Vb. Rondat salto tot knie</i>

DANS

1 ALGEMEENHEDEN

1.1 CHOREOGRAFIE ALS ONDERDEEL VAN HET GEHEEL

De choreografie van een demo-oefening is zodanig opgesteld dat ze een positieve en logische bijdrage levert aan het geheel. Onder 'geheel' wordt in de eerste plaats het thema van de oefening bedoeld, maar ook de samenstelling van de groep.

De uitwerking hiervan kan op verschillende manieren gebeuren en sluit aan bij de creativiteit van de choreograaf of trainer. Zo kan er bijvoorbeeld op een stuk klassieke muziek ook hiphop gedanst worden in plaats van ballet of modern. Zolang dit binnen het thema, het geheel past, zijn de opties eindeloos.

1.2 DANSSTIJLEN

De choreografie van een demo kan één bepaalde of verschillende dansstijlen bevatten uit de twee grote noemers in de dans: modern en hiphop. Maar ook stijlen zoals ballroom, volksdans, etnische dans etc. kunnen aan bod komen als het thema en/of de muziek zich hiertoe leent.

Hieronder een opsomming van verschillende mogelijke dansstijlen.

Let op: deze lijst is niet limitatief noch bindend.

Modern	Popping 'n	Vogue	Flamenco	Wals
Jazz	locking	Lindyhop	Polka	Afrikaanse
Hedendaags	Breakdance	Charleston	Tango	dans
Ballet	House	Dancehall	Streetdance	...

Elke dansstijl heeft zijn eigen kenmerken, technieken en moeilijkheden. Het is voor de juryleden dan ook belangrijk om deze te (h)erkennen en te belonen wanneer nodig.

1.3 JURYONDERDELEN

De jury zal punten geven op vier verschillende onderdelen van de choreografie. In het totaal staat het onderdeel 'dans' op 35 punten.

1. Moeilijkheid van de dans (10 punten)
2. Uitvoering van de dans (10 punten)
3. Synchroniciteit van de dans (5 punten)
4. Uitstraling en expressie (10 punten)

2 MOEILIKHEID

2.1 ALGEMEEN

We hebben al vastgesteld dat een choreografie een deel uitmaakt van het geheel maar ook uit verschillende dansstijlen kan bestaan. Elke dansstijl heeft zo zijn eigen kenmerken, elementen en aandachtspunten. Het is aan de choreograaf of trainer om hiermee aan de slag te gaan.

Wat maakt een choreografie nu moeilijk? Om dit te verduidelijken splitsen we op in 'choreografische elementen' en 'specifieke techniek'. Het is belangrijk om te weten dat de choreografie niet verplicht danspassen moet bevatten van elk onderdeel of de subonderdelen, zoals omschreven bij 2.2 en 2.3, om als moeilijk aanschouwd te worden. Niet elke dansstijl leunt zich hier namelijk toe.

Een voorbeeld...

Club A heeft ervoor gekozen om invloeden van verschillende soorten hiphop te gebruiken. Hun dans zit dan ook vol met tempowissels, asymmetrische bewegingen, partner- en grondwerk. Ook het wisselen tussen de verschillende stijlen binnen de hiphop wordt duidelijk opgemerkt.

Club B heeft een klassieke, rustige oefeningen. De choreograaf koos ervoor om vooral jazz en modern te gebruiken in de dans. Hun choreografie bevat voor de meerderheid elementen met een grote amplitude, sprongen, pirouettes en liftwerk.

Beide clubs kunnen in dit scenario voor het juryonderdeel 'moeilijk dans' dezelfde score krijgen.

2.2 CHOREOGRAFISCHE ELEMENTEN

Volgende choreografische elementen kunnen bijdragen tot een moeilijke dans:

- Variatie in tempo en ritme
- Verschillende richtingen en lagen
- Bewegingsamplitude
- Asymmetrische arm- en beenbeweging
- Partner- en liftwerk
- Verschillende dansstijlen

2.2.1 VARIATIE IN TEMPO EN RITME

Hier worden snelle en trage bewegingen afgewisseld. De dans bevat hierdoor geen vast ritme. Hoe meer variatie hierin gebracht wordt, hoe hoger de moeilijkheid.

2.2.2 VERSCHILLENDE RICHTINGEN EN LAGEN

De choreografie wordt zodanig gemaakt en uitgevoerd dat de verschillende richtingen (voorwaarts, zijwaarts, diagonaal, achterwaarts) en verschillende lagen (hoog, midden, laag) voortdurend afgewisseld worden.

Voorbeelden van...

- 'Hoge dans': rechtstaande dans, sprongen, liftwerk...
- 'Midden dans': rechtstaande dans met gebogen lichaam of met gebogen knieën...
- 'Lage dans': zittende dans, op knieën, liggend, grondwerk...

Hoe meer de verschillende richtingen en lagen binnen de choreografie afgewisseld worden, hoe hoger de moeilijkheid.

2.2.3 BEWEGINGSAMPLITUDE

Een moeilijke dans omvat bewegingen die een grote amplitude bevatten. Deze amplitude kan vanuit verschillende lichaamsdelen vertrekken en heeft niet alleen betrekking tot lenigheid, maar ook bijvoorbeeld uitvergroete arm- en of rompbewegingen.

2.2.4 ASYMMETRISCHE ARM- EN BEENBEWEGING

Wanneer de armen en benen als het ware niet recht evenredig met elkaar meebewegen noemen we dit asymmetrische bewegingen. Zo kunnen bijvoorbeeld de benen een zijwaartse beweging maken en de armen een voorwaartse. Maar ook tussen dezelfde lichaamsdelen kunnen er asymmetrische bewegingen gemaakt worden. Hoe meer deze bewegingen met elkaar afgewisseld worden, hoe hoger de moeilijkheid.

2.2.5 PARTNER- EN LIFTWERK

Partner- en liftwerk wordt uitgevoerd tussen twee of meer personen. Partnerwerk hoeft niet altijd liftwerk te bevatten. Dit kan ook een 'gewoon' stuk dans zijn met fysiek contact tussen twee of meer dansers. Deze danselementen zitten het liefst vloeiend in de choreografie verwerkt alsof het een geheel is. Een choreografie met vloeiend en veel partner- en liftwerk heeft een hogere moeilijkheid.

2.2.6 VERSCHILLENDE DANSSTIJLEN

Indien het thema en de gekozen muziek er zich toe leent, kan ervoor gekozen worden om meer dan een dansstijl te gebruiken. Wisselen tussen verschillende dansstijlen is geen evident gegeven voor de dansers/gymnasten en draagt dus bij tot een hogere score voor moeilijkheid.

2.3 SPECIFIEKE TECHNIEK

De specifieke danstechnieken hieronder omschreven zijn onderdeel van klassiek, jazz, modern, hedendaags en soortgelijke stijlen. Voor de basistechniek, welke niet bijdraagt tot extra punten in moeilijkheid dans, verwijzen we graag naar het “Addendum Modern – Dans”.

- **Onderstaande elementen dienen telkens met een (kleine) groep worden uitgevoerd.**
Indien deze worden uitgevoerd door 1-3 dansers/gymnasten kan hier geen moeilijkheid voor gegeven worden.

2.3.1 PIROUETTEN

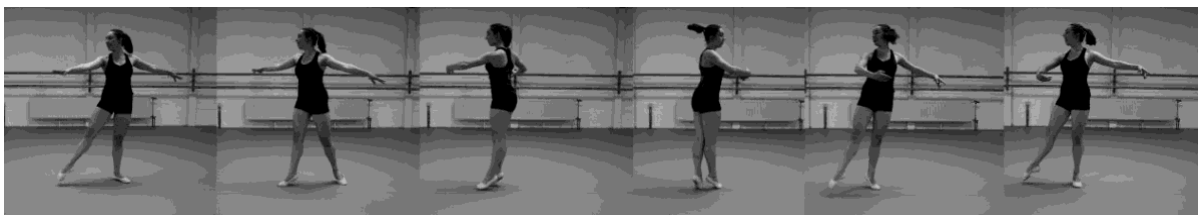
Goede basisuitvoering:

- Op de hoogst mogelijke relever staan.
- Het standbeen/-benen goed doorstrekken (uitgezonderd pli -fase fouetté)
- Het kader van bekken- en schouderlijn blijft recht.
- Spotten: Focus op één punt recht voor je, bij de start van de pirouette er zolang mogelijk naar kijken en dan zo snel mogelijk je zicht doordraaien opnieuw naar dit punt

Variaties:

- *En dehors: voorwaarts - En dedans: achterwaarts*
- *Een pirouette kan ook in pli  uitgevoerd worden.*
- Een pirouette kan ook uitgevoerd worden in samenstelling met een curve/ tilt/cambré, hierdoor verschuift het centrum van de danser, waardoor de moeilijkheidsgraad van de pirouette stijgt

Debouler & Cha ner



Aandachtspunten uitvoering:

- Voeten moeten gesloten zijn
- Spotten in de richting van de beweging
- Benen opengedraaid houden

Moeilijkheid:

- Aaneenschakeling van twee of meer debouler/chainer
- Combinaties tussen 1x debouler/chainer en 1x een ander element uit moeilijkheid dans

Pirouette passé



Aandachtspunten uitvoering:

- Spotten naar voorkant
- Bekken rechthouden, niet uit as vallen
- Duidelijke keuze: Parallel of open positie (knie voor- of zijwaarts)
- Voet moet aan de knie

Moeilijkheid:

- Een dubbele pirouette passé
- Combinaties tussen 1x pirouette passé en 1x een ander element uit moeilijkheid dans

Pencil turn



Aandachtspunten uitvoering:

- Spotten naar voorkant
- Hielen sluiten aan in open positie (teen naar buiten draaien)

Moeilijkheid:

- Een dubbele pencil turn
- Combinaties tussen 1x pencil turn en 1x een ander element uit moeilijkheid dans

Drag-turn



Aandachtspunten uitvoering:

- Voet sleept over de grond
- Knie uitdraaien naar buiten

Moeilijkheid:

- Een dubbele pirouette passé
- Combinaties tussen 1x drag-turn en 1x een ander element uit moeilijkheid dans

Pirouette Attitude / Pirouette Arabesque



Attitude = geplooid vrij been

Arabesque = gestrekt vrij been

Aandachtspunten uitvoering:

- Spotten naar voorkant
- Vrij been is 90°, knie en voet op dezelfde horizontale lijn

Moeilijkheid:

- Een enkele pirouette attitude of arabesque
- Een variant met tilt (leunen)
- Variant met been voorwaarts of zijwaarts

Pirouette met molen



Aandachtspunten uitvoering:

- Armen blijven op een rechte lijn (180°)
- Frontale vlak mag niet verlaten worden

Moeilijkheid:

- 1x pirouette met molen uitgevoerd op één of twee benen

Illusion



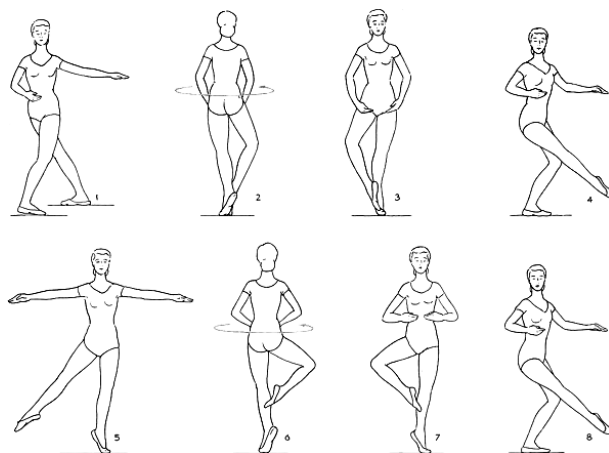
Aandachtspunten uitvoering:

- Lichaam en vrij been blijven op een lijn

Moeilijkheid:

- Hoe groter de amplitude, hoe moeilijker
- Kan uitgevoerd worden met of zonder handen

Fouetté



Aandachtspunten uitvoering:

- Spotten naar voorkant
- Bekken blijft recht, niet uit as vallen
- Vrij been maakt cirkelvormige beweging
- Vrije voet moet tijdens de passé-fase aan de knie

Moeilijkheid:

- Fouetté met 2 of meer passé-fasen
- Variaties op fouetté (gestrekt vrij been, variatie op eindpirouette...)

2.3.2 SPRONGEN

Goede basisuitvoering:

- Een sprong is geen hupje, de sprong is zo hoog mogelijk.
- De voeten en knieën zijn gestrekt als je van de grond komt (tenzij variatie op sprong)
- Bij het landen: eerst tenen plaatsen, dan pas de hielen
- Bovenlichaam blijft altijd recht en/of schouders gaan eventueel tijdelijk rugwaarts bij sprongen met rugbuiging.
- De amplitude van de benen moet groter dan 130° zijn.

Variaties:

- Van 1 voet op dezelfde voet of van 2 voeten op 2 voeten = temps levé
- Van 1 voet op 2 voeten = assemblé
- Van 2 voeten op 1 voet = sissonne
- Van 1 voet op de andere voet = jeté

Grand Jeté (en tournant)



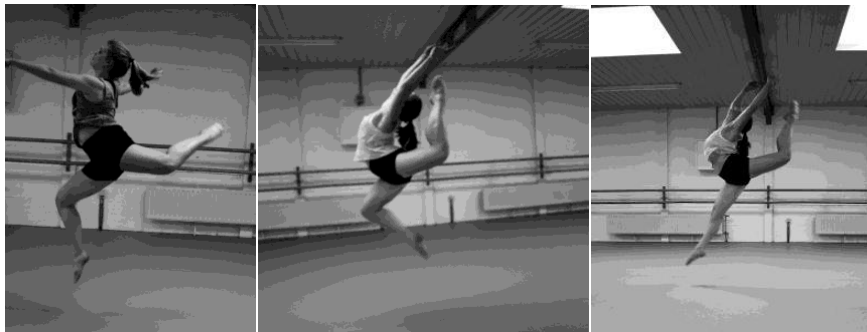
Aandachtspunten uitvoering:

- Romp recht houden
- Voorste been gestrekt opheffen
- Amplitude > 130°
- 'En tournant': eindigt in technisch uitgevoerde grand jeté

Moeilijkheid:

- Amplitude vanaf 130°
- Variaties met amplitude > 130° (zijwaarts, geplooid achterste been, rugbuiging...)

Attitude sprong



Aandachtspunten uitvoering:

- Benen verlengen (naar spagaat gaan)
- Rechte romp of met rugbuiging
- Achterste knie is minstens horizontaal of erboven

Moeilijkheid:

- Hoe groter de amplitude, hoe moeilijker

Creatieve voorbeelden: moeilijke sprongen



2.3.3 EVENWICHTEN EN BALANS

Goede basisuitvoering:

- Het evenwicht/de balans wordt minstens 2 seconden aangehouden, dit mag op platte voet
- Lichaam blijft recht
- Tenen zijn gestrekt als die de grond verlaten
- Vrij been is minstens 90°

Plank



Aandachtspunten uitvoering:

- Vrij been is minstens 90°
- Standbeen mag gestrekt of gebogen zijn
- Romp is horizontaal

Moeilijkheid:

- Hoe groter de amplitude (minstens 90°), hoe moeilijker
- Vloeiende combinaties met andere (basis)elementen

Attitude



Aandachtspunten uitvoering:

- Het been altijd verlengen, geen korte hoek maken.
- Duidelijke keuze: open of parallel
- Heup van het standbeen niet mee heffen. (bekkenlijn horizontaal)

Moeilijkheid:

- Vrij been is minstens horizontaal (voet is referentiepunt)
- Hoe groter de amplitude, hoe moeilijker
- Vloeiende combinaties met andere elementen
- Een attitude + het bovenlichaam in cambré of tilten is zeer moeilijk

Arabesque



Aandachtspunten uitvoering:

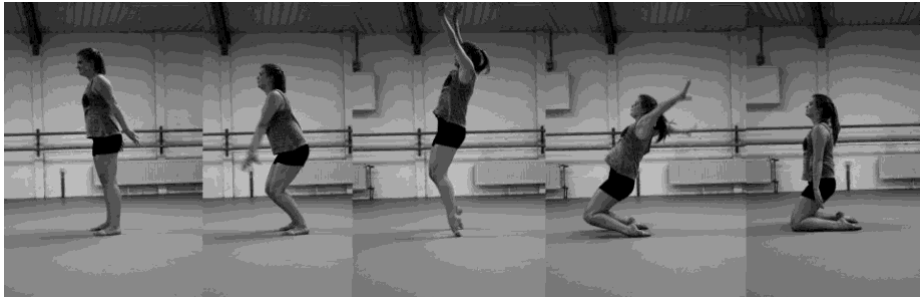
- Het bekken evenwijdig houden met de grond
- In open positie het standbeen en werkbeen opendraaien.
- Lichaam recht houden
- Vrij been minstens 90°

Moeilijkheid:

- Hoe groter de amplitude, hoe moeilijker
- Vrij been > 90°
- Vloeiende combinaties met andere (basis)elementen

2.3.4 GRONDWERK

Knie-drop



Aandachtspunten uitvoering:

- Rol over de bovenkant van de tenen
- De spanning op de bovenbenen houden
- Niet laten vallen, maar het onderbeen laten afrollen

Moeilijkheid:

- In vloeiende combinatie met andere elementen, basistechniek of moeilijkheid

Cambré over de tenen tot stand



Aandachtspunten uitvoering:

- Spanning in het bovenlichaam
- Opwaartse beweging (NIET achterwaarts)
- Er moet een mooie cambré houding ontstaan
- Voeten in 1 lijn houden met de onderbenen (niet sikkelen)

Moeilijkheid:

- Hoe groter de amplitude (rugbuiging), hoe moeilijker

Snake



Aandachtspunten uitvoering:

- Voeten blijven toe
- Kan klein en groot uitgevoerd worden
- Vloeiende beweging

Moeilijkheid:

- Basisbeweging en variaties

Moderne rol (full body)



Aandachtspunten uitvoering:

- ALLE lichaamsdelen blijven op de grond, ook het hoofd.
- Aanpakken gelijk een swing
- Vloeiende beweging
- Moeiteloos rechtop komen

Moeilijkheid:

- In vloeiende combinatie met een ander element, basistechniek of moeilijkheid

Schouder-nek rol



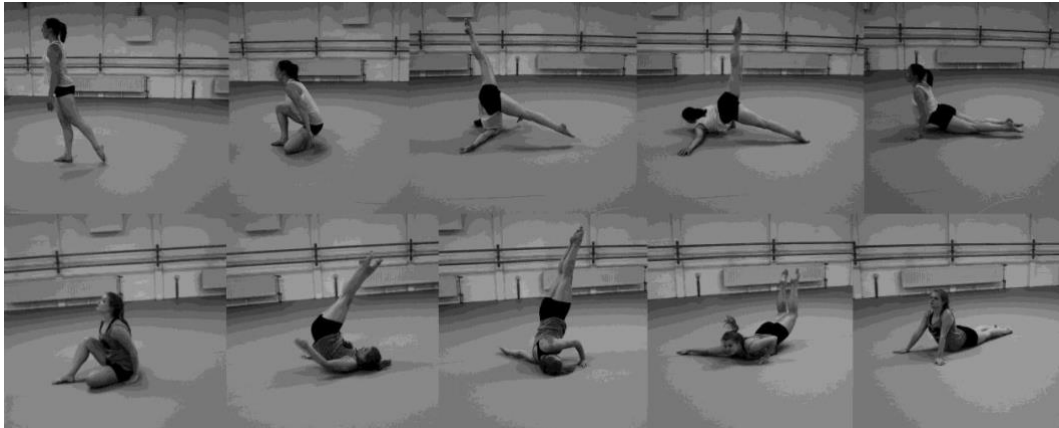
Aandachtspunten uitvoering:

- Benen en tenen zijn steeds gestrekt
- Tenen raken steeds de grond
- Trek je boven armen tegen je lichaam (gebogen)

Moeilijkheid:

- Basisbeweging

Schouderrol



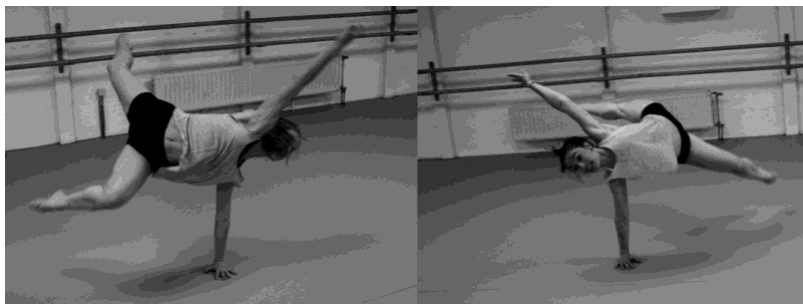
Aandachtspunten uitvoering:

- Benen en tenen blijven gestrekt
- Armen steeds openen zodat ze zo min mogelijk in de weg zitten
- Benen blijven steeds gesloten (tenzij open variant)
- Goed afrollen op het einde

Moeilijkheid:

- Moelijk: De rol uitvoeren met één been stekend in de richting waar je naar toe gaat, het andere been steek je recht omhoog
- Zeer moeilijk: Beide benen steek je tijdens het rollen recht omhoog en gesloten, in de lucht en je rolt af tot op de buik

Sprong steunend op hand



Aandachtspunten uitvoering:

- Dit is een sprong, geen hupje
- Duidelijke keuze van sprong (attitude, jeté,...) en technische uitvoering

Moeilijkheid:

- Basisbeweging

Evenwicht op schouder



Aandachtspunten uitvoering:

- Benen verlengen (naar spagaat gaan)
- Rechte romp of met rugbuiging
- Achterste knie is minstens horizontaal of erboven

Moeilijkheid:

- Hoe groter de amplitude, hoe moeilijker

3 UITVOERING

De elementen of bewegingen die zich in de dans bevinden kunnen goed of slecht uitgevoerd worden. Hiervoor mag in de mate van het mogelijke gekeken worden naar de individuele gymnasten of dansers, maar uiteraard ook naar de groep.

We onderscheiden enkele verschillende gradaties van aftrek bij de uitvoering:

- Val op grond, poep = - **1**
- Val met zetten van hand = - **0,5**
- Botsing = - **0,3**
- Struikeling = - **0,1 tot 0,3**
- Inbreuken op de 'aandachtspunten uitvoering' = - **0,1 tot ...**
- Slordigheden: gebogen armen, knieën, tenen... wanneer dit niet de bedoeling is = - **0,1**

Als leidraad voor de uitvoering van enkele (moeilijke) elementen uit de moderne dans verwijzen we graag naar 'aandachtspunten uitvoering' onder elk onderdeel van de specifieke techniek.

4 SYNCHRONICITEIT

Een stuk dans wordt voornamelijk mooi tegelijk, samen uitgevoerd. Indien dit niet het geval is, zal de danser/gymnast in kwestie een bepaalde tel te vroeg of te laat op muziek zijn beweging uitvoeren. Hier spreken we dan over een fout op de synchroniciteit. Echter kan het ook de keuze van de

choreograaf zijn om bepaalde stukken dans in canon uit te voeren of opzettelijk asynchroon. Ook hier kan het ook duidelijk zijn wanneer een danser/gymnast deze beweging niet op de afgesproken tel uitvoerd.

Elke individuele fout op synchroniciteit wordt telkens bestraft met – **0,1**. Indien meerdere mensen hetzelfde stuk asynchroon dansen kan dit opgetrokken worden tot - **0,5** per beweging. Er wordt voor een enkele beweging nooit meer dan 0,5 punten afgetrokken, ookal wordt dit door meer dan 10 dansers/gymnasten asynchroon uitgevoerd.

5 UITSTRALING EN EXPRESSIE

Het onderdeel uitstraling en expressie omvat uiteraard de gezichtsuitdrukking die de gymnasten hebben gedurende de volledige oefening, maar ook de lichaamsexpressie. Een gymnast met een goede lichaamsexpressie werkt zo ook met zijn/haar hoofd, schouders en andere lichaamsdelen om de emotie van de dans over te brengen.

Onderstaande puntjes dragen bij tot de score voor het onderdeel uitstraling en expressie:

- **Gepastheid:** de expressie past bij het thema en de muziek.
- **Uniformiteit:** alle gymnasten hebben dezelfde expressie (tenzij choreografische keuze)
- **Consistentie:** alle gymnasten behouden expressie doorheen de hele oefening
- **Intensiteit:** de expressie wordt duidelijk uitgevoerd en intens ervaren