

Informatieboekje G.V. Weerdinge



Voorwoord

In dit informatieboekje vind je alle informatie over de trainingen en wedstrijden van onze vereniging.

In 2015 is de gymvereniging Weerdinge (G.v. Weerdinge) uitgebreid met turnen en springgroep. Dianne gaf destijds gym bij de vereniging waarbij ze zag dat er meer potentie in enkele meiden zat. Na een aantal proeflessen zijn we begonnen als kleine dorpsvereniging met één groep van ongeveer 10-15 kinderen. Inmiddels zijn we gegroeid naar een prachtige vereniging met regiofunctie met een aanbod van turnen, springgroep en gym.

Inhoudsopgave

Inhoud

Voorwoord.....	2
Inhoudsopgave	3
Wie zijn wij?	5
Leiding	6
Bestuur	9
Trainingsinformatie	10
Wedstrijden	12
KNGU/Dutch Gymnastics	12
Juryleden.....	12
Het belang van het juiste niveau.....	13
Wedstrijdkleding.....	14
Turnen.....	16
De toestellen	16
Plattegrond.....	18
Wedstrijdsysteem en niveau indeling turnen	19
Onderbouw	20
Middenbouw en bovenbouw.....	20
Indeling wedstrijden KNGU	21
Opbouw van oefeningen en scores (turnen)	22
Springgroep	24
De toestellen	24
Pegasus	24
Minitrampoline	25
Kast	25
Airtrack	25
Wedstrijdsysteem en niveau indeling	26
Micro-team	26
Groepsspringen	26

Clubteam.....	26
Individueel springen.....	27
Opbouw van oefeningen en scores (springgroep)	29
Veel voorkomende elementen.....	31

Wie zijn wij?

**“Eerst plezier, dan komt prestatie vanzelf.
Als je geen plezier hebt, kun je ook niet presteren.”**

G.V. Weerdinge is een gezellige dorpsvereniging. We benaderen de leden op een zoveel mogelijk positieve wijze door iedereen te laten zijn wie hij is. Hierdoor wordt een gemoedelijke sfeer gecreëerd, zonder te veel prestatiedruk. Een logisch gevolg hiervan is innerlijke motivatie en uiteindelijk komt dan de gewenste prestatie vanzelf. Het beleven van sportplezier staat voorop!

Een veilig sportklimaat bij ons hoog in het vaandel. De trainsters stimuleren het om elkaar te motiveren, inspireren, begeleiden, versterken en het leggen van onderlinge contacten. Onze assistenten zijn leden van onze vereniging en nemen dit vanzelfsprekend over. Binnen onze vereniging heerst een sterke saamhorigheid, waarbij iedereen zich welkom en betrokken voelt.



Leiding

Bij G.V. Weerdinge geven gecertificeerde trainsters de lessen.

Hoofdtrainsters

Dianne Nieborg

Turnen & springgroep

Niveau 3 trainer/coach +
praktijkbegeleider



Alinde Nieborg

Turnen

Niveau 3 trainer/coach



Assistent trainsters

Naomi Rengers

Turnen

In opleiding voor niveau 3 Trainer-coach



Jolijn Bouwhuis

In opleiding voor niveau 3 Trainer-coach
Turnen



Nina Gernaat

Turnen (+ instroomgroep)
In opleiding voor niveau 3 Trainer-coach



Robin Stoker

Turnen
Niveau 2 Assistent-trainer



Lise Bouwhuis

Springgroep

Niveau 2 & in opleiding voor niveau 3
trainer/coach



Zoe Siebring

Springgroep

Niveau 2 Assistent-trainer



Junior Assistent Trainsters

Danée Smelt

Turnen

In opleiding voor niveau 1 Assistent-
trainer-coach



Liz Boerland
Springgroep

In opleiding voor niveau 1 Assistent
trainer-coach



Bestuur

Voorzitter: Anneke Haandrikman

Penningmeester: Marloes en Harry de Vries

Bestuurslid: Frank Schut

Bestuurslid: Annelieke Jansen

Bestuurslid: Jolanda Smelt

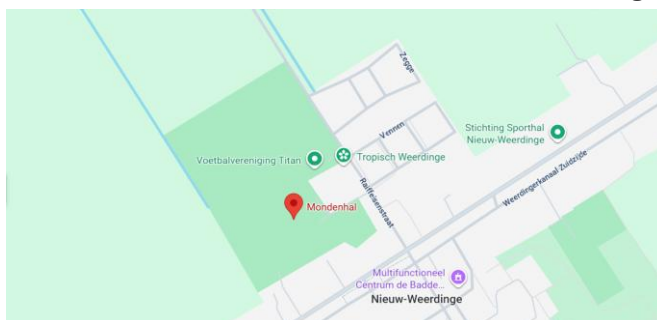
Mailbeheer: Caroline Goet

Het bestuur is te bereiken via info@gvweerdinge.nl

Trainingsinformatie

Springgroep:	Turnen:
<u>Maandag:</u> 18:00 - 19.15 uur <i>Niveau D en E</i> Gebruik te maken van kleedkamer 3 19:00 – 20:15 uur * <i>Niveau B, C en Junior D</i> Gebruik te maken van kleedkamer 4 * In het drukke wedstrijdseizoen kan er gekozen worden om soms door te trainen tot 20:45 uur. Dit is afhankelijk van de beschikbaarheid van de zaal, de behoefte van de sporters én trainster. Dit zal gecommuniceerd worden via de groepapp.	<u>Zaterdag:</u> 9:30 - 11:30 uur (9:15 uur aanwezig om met elkaar de toestellen op te bouwen) <i>Onderbouw en middenbouw</i> Gebruik te maken van kleedkamer 3 11:30 - 13:30 uur <i>Middenbouw niv. 4 en bovenbouw</i> Gebruik te maken van kleedkamer 4 Wanneer er wedstrijden zijn op zaterdag is de training op vrijdag voorafgaand aan de wedstrijddag volgens onderstaande tijden*: 16:30 - 18:00 uur (16.15 uur aanwezig om met elkaar de toestellen op te bouwen) <i>Onderbouw en middenbouw</i> 18:00 - 19:30 uur <i>Middenbouw niv. 4 en bovenbouw</i> *!!LET OP!! vanaf december tot eind januari zijn ALLE trainingen op vrijdag

Trainingslocatie: Mondenhal Nieuw-Weerdinge, kleedkamer 3 & 4
Raiffeisenstraat 17, 7831 HW Nieuw-Weerdinge



Een seizoen loopt gelijk met een schooljaar. Aan het begin van het seizoen wordt een jaarplanning gestuurd. De trainsters bepalen de groeps- en wedstrijdingdeling. Wijzigingen en mededelingen worden via de Whatsapp groepsapp gestuurd. Alleen beheerders kunnen berichten plaatsen in deze groep.

Trainingsregels

Voor de trainingen hanteren we de volgende regels:

- Ouders en kinderen van de eerste groep zijn 10 min. voor aanvang van de les aanwezig om te helpen met het opbouwen van de toestellen. (plattegrond van een veel voorkomende opstelling staat bij kopje '[toestellen](#)'
- Ouders en kinderen van de laatste groep helpen met het opruimen van de toestellen.
- Om de veiligheid van onze sporters te waarborgen, verzoeken wij vaders vriendelijk om kleedkamer 4 niet te betreden, deze wordt gebruikt door de oudere sporters. Sporters van de eerste groep kunnen zich omkleeden in kleedkamer 3. Mocht een sporter dan toch hulp nodig hebben bij het omkleeden door een ouder/verzorger, dan is dat mogelijk in kleedkamer 3.
- Kijken tijdens de training is alleen toegestaan vanaf de eerste tribune, gezien vanaf de ingang (tenzij anders wordt aangegeven).
- Het dragen van sieraden is i.v.m. de veiligheid niet toegestaan.
- Lange haren moeten vast.
- Afmelden voor een training kan d.m.v. een berichtje of belletje naar Dianne (06-52346590) of Alinde (06-21295815).



Wedstrijden

KNGU/Dutch Gymnastics

De KNGU (Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie) is de sportbond voor alle gymnsporten in Nederland. Wat de KNGU zoal doet:

- Opstellen van reglementen voor turnwedstrijden die vastgelegd zijn in het Nationale Turn Systeem (NTS). Dit turnsysteem bestaat uit de oefenstof en elementen die turnsters uitvoeren op regionale en landelijke wedstrijden.
- Voorzien van maatregelen wat bepaald wordt door de wetgeving waaronder Veilig Sportklimaat.
- Organiseren van landelijke demonstraties (oa turngala's) of (regionale) open dagen bij de aangesloten turnscholen ter promotie van de wedstrijdssport turnen.
- Aanbieden van opleidingen voor coaches, train(st)ers, assistent train(st)ers en juryleden.
- Alle leden zijn aanvullend verzekerd bij de beoefening van turnen voor wettelijke aansprakelijkheid en ongevallen.

Juryleden

Juryleden zijn nodig om de oefeningen te beoordelen tijdens een wedstrijd. Dit kunnen betrokkenen zijn vanuit een vereniging (trainsters/ouders) of andere geïnteresseerden. **Zonder juryleden is het voor de vereniging niet mogelijk om turnsters deel te laten nemen aan de KNGU-wedstrijden!!** Eén jurylid vanuit G.V. Weerdinge betekent dat er een x aantal turnsters van onze vereniging kunnen deelnemen aan de wedstrijd. Momenteel hebben wij een gering aantal aan juryleden, hierdoor moeten steeds dezelfde mensen jureren en komt het ook wel eens voor dat de trainsters moeten jureren, terwijl ze eigenlijk bij de turnsters op de wedstrijdsvloer zouden moeten staan. We zijn daarom dringend opzoek naar nieuwe juryleden! Voor meer informatie kun je contact opnemen met de trainsters of het bestuur.

Het belang van het juiste niveau

Het plezier van de turnster staat altijd voorop. Wanneer een turnster op het juiste niveau presteert, kan ze zich optimaal ontwikkelen en blijft ze gemotiveerd. Wedstrijden moeten spannend en eerlijk zijn. Te makkelijk winnen of kansloos verliezen kan het plezier in de sport verminderen. De keuze voor het juiste niveau hangt af van verschillende factoren zoals talent, ambitie en persoonlijke voorkeuren. Het is aan de trainsters om het juiste niveau voor iedere turnster te bepalen, zodat ze zich kan blijven ontwikkelen, plezier houdt in de sport en gemotiveerd blijft om verder te groeien.

In de middenbouw bevinden turnsters zich in een fase van snelle lichamelijke en technische ontwikkeling. Dit maakt het lastig om altijd het juiste niveau te kiezen, omdat de prestaties van de ene op de andere dag kunnen variëren. Daarom is het belangrijk om elk jaar opnieuw te kijken welk niveau het beste bij de turnster past. Bij het inschalen wordt niet alleen naar de prestaties op één toestel gekeken, maar naar het totale plaatje. Een richtlijn is dat een turnster op ieder toestel minimaal 3 à 4 samenstellingselementen (SE) beheerst, plus 1 of 2 bonuselementen. Dit biedt voldoende ruimte voor ontwikkeling in de loop van het seizoen. Wanneer een turnster op één toestel uitblinkt, maar op andere toestellen minder presteert, kan het beter zijn om een niveau lager te kiezen. Er wordt altijd gezorgd dat de gekozen route past bij de mogelijkheden en ambitie.

Aan het einde van de middenbouw komt de overgang naar de bovenbouw. Hierbij wordt niet alleen gekeken naar de prestaties van dat het afgelopen seizoen, maar ook naar de verwachtingen van de bovenbouw. Er wordt een niveau gekozen waarbij de samenstellingselementen van de middenbouw goed aansluiten op de samenstellingseisen van de bovenbouw. Dit geeft de turnster de kans om zich verder te ontwikkelen en haar voor te bereiden op de volgende stap in haar sportcarrière.

Wedstrijdkleding

Tijdens de wedstrijden dragen de turnsters wedstrijdpakjes van G.V. Weerdinge (zie onderstaande foto's). De wedstrijdtkleding bestaat uit:

- Een turnpakje met lange mouw*
- Een trainingsjasje*
- Een legging met naam en logo (in eigen beheer, te bestellen via G.V. Weerdinge)
- Zwarte sokken
- Specifiek voor springgroep is een wedstrijdbroekje verplicht. Deze moet exact hetzelfde zijn als je teamgenoten, daarom hebben wij afgesproken dat dit 'Turnbroekje Mystic zwart' van Sparkle & Dream is geworden. (in eigen beheer, te bestellen via www.sparkleanddream.nl)

*Deze wedstrijdtkleding is van de vereniging. Dit houdt in dat de vereniging de kleding koopt, beheert en uitdeelt wanneer de pakjes nodig zijn. Zo zorgen we ervoor dat de kleding mooi en gelijk blijft en er dus bijvoorbeeld geen kleurverschil ontstaat door het anders wassen. Een turnster die deelneemt aan de wedstrijden betaalt 1x per seizoen een bruikleen bijdrage, doormiddel van een automatische incasso, voor het gebruiken van de wedstrijdtkleding.



De jasjes zijn gesponsord door



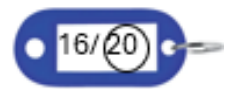
en

**DIJKHUIZEN
AUTOSERVICE**

Emmerweg 150, 7823 TM Emmen
0591 628 247 / www.autoservicedijkhuizen.nl

Uitleensysteem:

- De wedstrijdleding is in beheer bij de kledingcommissie.
- De kledingcommissie wast de wedstrijdleding na elke wedstrijd en zorgt ervoor dat de kleding weer schoon is voor de volgende wedstrijd.
- De laatste training voor de wedstrijd liggen de blauwe tasjes (voorzien van naam en nummers) klaar met hierin een turnpakje en een trainingsjasje.
- Aan het begin van het wedstrijdseizoen wordt er gekeken naar de juiste maat voor de turnster. Elk jasje/pakje heeft een nummer dat gekoppeld wordt aan een turnster, het nummer vind je op het labeltje aan het tasje. De nummers van het jasje en het pakje kunnen verschillend zijn, het nummer voor het jasje wordt aangegeven met een cirkel.
- Direct na de wedstrijd leveren de turnsters de kleding weer in, in de blauwe tasjes én in een grote zwarte tas. Wanneer het tasje in de grote tas gedaan is, moet dit gemeld worden bij de trainster van de wedstrijd. Zo voorkomen we kwijtraken. Zorg er dus altijd voor dat je ook eigen kleding meeneemt voor na de wedstrijd.



Turnen

Bij het dames turnen zijn er vier toestellen: balk, vloer, brug ongelijk en sprong. Tijdens de trainingen oefenen we alle vier de onderdelen en daarnaast doen we extra oefeningen om kracht, lenigheid, evenwicht en coördinatie te verbeteren.

De toestellen

Balk



De (evenwichts)balk wordt alleen gebruikt bij het dames turnen.

De balk is 10cm breed, 5m lang en 1.20m. hoog. Onder de balk worden voor de veiligheid matjes of een dikkere mat neergelegd.

Een dikke mat wordt gebruik voor de afsprong (einde) van de oefening.

Ook kan er bij de balk gebruik worden gemaakt van een springplank voor de opsprong (begin) van de oefening.

Vloer



Foto 1

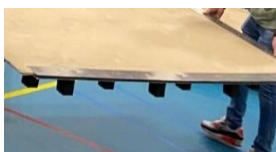


Foto 2



Foto 3

Hiernaast zie je de verschillende varianten van het toestel vloer.

Op het foto 1 zie je een vierkante vloer.

Deze vloer wordt gebruikt tijdens de RWS B wedstrijden. De vloer bestaat uit verschillende banen met platen en schuimblokken (zie foto 2), die aan elkaar worden gemaakt en waarover matten worden gelegd.

Op foto 3 zie je de airtrack en de lange mat.

De airtrack is een onderdeel dat de laatste jaren in de turnwereld is gekomen. Dit is een lang luchtkussen. Het springen op een airtrack zorgt voor veiligere dempingen in de landingen. Achter de airtrack (één van de kortere zijdes) leggen we voor de veiligheid een dikke mat.

De lange mat wordt tijdens de wedstrijden gebruikt voor de middenbouw niv. 6, 7 en 8 tijdens de RWS C wedstrijden. Hieronder liggen dan nog kleine matjes voor extra demping.

Tijdens de trainingen gebruiken we de vloersituatie zoals op de foto is afgebeeld.

Brug



Foto 1



Foto 2

Brug ongelijk is een onderdeel dat alleen wordt gebruikt voor het dames turnen.

De lage legger is 146 cm tot 196 cm hoog en de hoge legger is 226 cm tot 276 cm hoog. De afstand tussen de leggers kan versteld worden (van 110 cm tot 180 cm, diagonaal gemeten).

Onder de brug liggen dikke matten en soms gecombineerd met kleine matjes.

Naast de brug wordt bij ons tijdens de trainingen een kast naast de brug gezet zodat de turnsters gemakkelijk bij de hoge legger kunnen.

Tijdens trainingen gebruiken we ook vaak de brug gelijk (zie foto 2).

Deze kunnen we op verschillende manieren gebruiken en is erg handig als extra trainingssituatie.

Sprong



Foto 1



Foto 2



Foto 3

Voor de sprong kan er gebruik worden gemaakt van verschillende sprongsituaties.

Op foto 1 zie je een pegasus met rechts een plankoline. Dit is een trampoline in de vorm van een plank, vandaar ook de naam: plankoline.

Turnsters van de middenbouw en bovenbouw categorie jeugd springen met een plankoline.

Vanaf junior springen de turnsters met een plank.

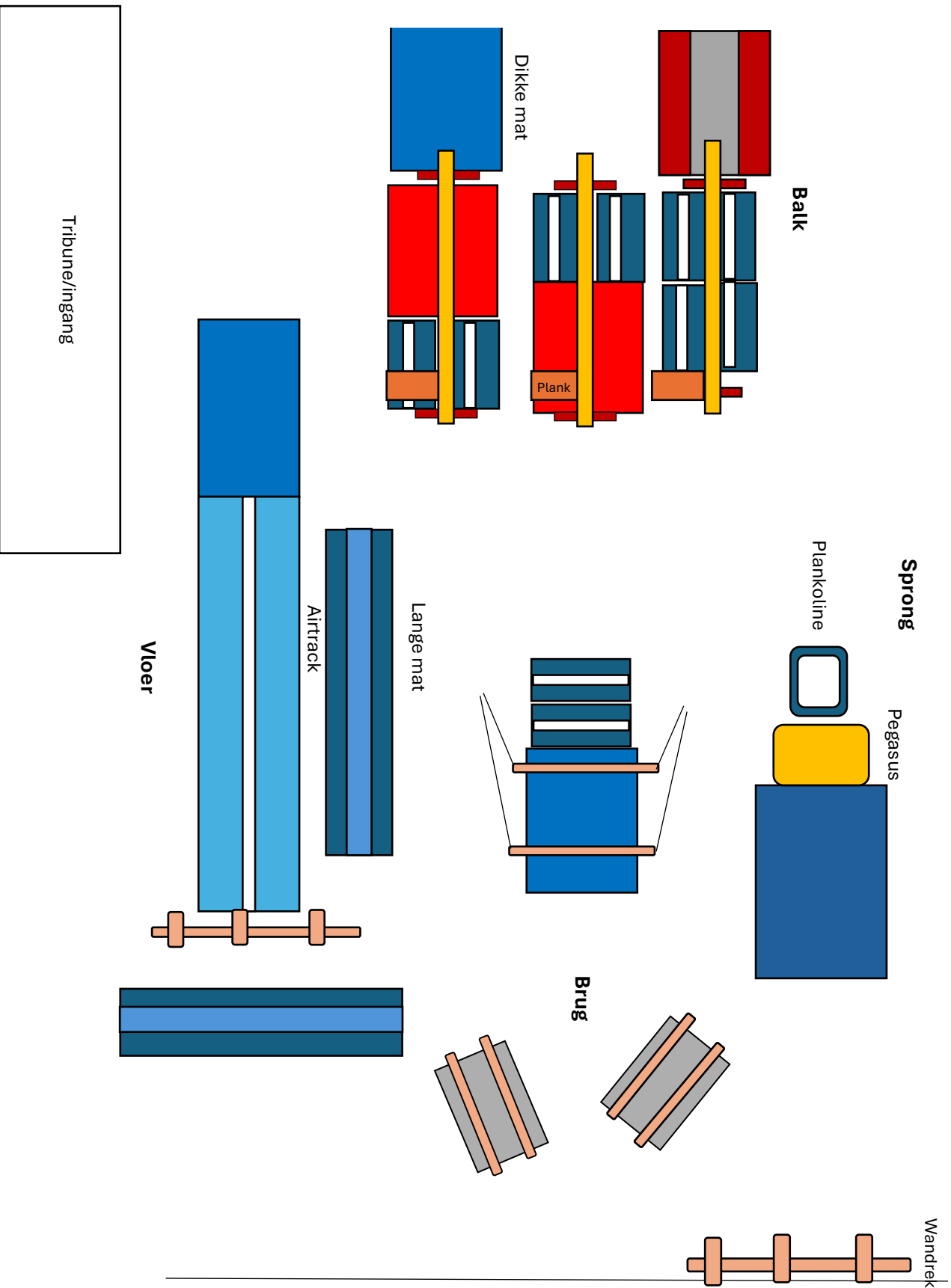
Op foto 2 zie je een kast i.p.v. een pegasus.

Turnsters in de middenbouw niv. 5 mogen kiezen of ze over de Pegasus of over de kast heen springen.

Op foto 3 zie je een verhoogd vlak van banken en een dikke mat, met een plankoline ervoor.

De hoogte van het verhoogd vlak is afhankelijk van het niveau.

Plattegrond



Wedstrijdsysteem en niveau indeling turnen

Als je lid bent bij G.V. Weerdinge kun je meedoen aan de KNGU-wedstrijden. Zo heb je tijdens de trainingen iets om naar toe te werken en het helpt om de ontwikkelingen van de turnsters in kaart te brengen. In de volgende hoofdstukken zullen we het één en ander uitleggen over de wedstrijden.

Wedstrijdsysteem turnen dames



*De leeftijd die is bereikt op de peildatum, t.w. 31 december van het jaar dat het seizoen afloopt



In het turnen worden wedstrijden ingedeeld op basis van niveaus en supplementen, die de moeilijkheidsgraad van de oefeningen bepalen. **Niveaus** zoals N1 tot N3 (Nationaal) en D1 tot D3 (District) geven aan hoe hoog het niveau van de turnster is, waarbij N1 het hoogst is. Deze niveaus zijn gekoppeld aan de leeftijd van de turnsters, waardoor er verschillende categorieën ontstaan.

De **leeftijdscategorie** waarin je wordt ingedeeld is afhankelijk van de leeftijd die is bereikt op de peildatum (31 december van het jaar dat het seizoen afloopt).

Er zijn 3 hoofdcategorieën; onderbouw, middenbouw en bovenbouw, waarbij de bovenbouw is opgedeeld in 3 subcategorieën:

Onderbouw (instap), 7 - 9 jaar

Middenbouw (pupil), 10 - 12 jaar

Bovenbouw (jeugd), 13 - 14 jaar

Bovenbouw (junior), 15 - 17 jaar

Bovenbouw (senior), 18 jaar e.o.

Onderbouw

In de onderbouw zijn er meetmomenten voor de kinderen. Bij deze meetmomenten staat het spelenderwijs ontwikkelen van jonge sporters centraal. Ze krijgen de kans om te laten zien wat ze kunnen, zonder dat daar direct een cijfer aan verbonden wordt. Een meetmoment bestaat uit meerdere toestellen, waarbij kinderen de vrijheid krijgen om te kiezen welke oefeningen ze willen doen en op welk niveau. Een jurylid waardeert de pogingen van de sporters met een sticker. Aan het einde van het meetmoment krijgt elk kind een Fundamentals-diploma en een medaille als herinnering aan hun prestatie.

Middenbouw en bovenbouw

Vanaf de middenbouw wordt er beoordeeld op basis van supplementen, waarbij dit voor de middenbouw onderverdeeld is in **supplement niveau 1 t/m 7**, waarbij 1 het hoogst is en 7 het laagst. Voor de bovenbouw zijn de supplementen onderverdeeld in **supplement A t/m H**, waarbij A het hoogst is en H het laagst. Verschillende leeftijdscategorieën kunnen hetzelfde supplement turnen.

De supplementen bepalen welke verplichte elementen en verbindingen een turnster moet uitvoeren om een bepaalde moeilijkheidswaarde (D-score) te behalen. Deze worden per niveau steeds moeilijker. Hoe meer en hoe moeilijker je turnt, hoe hoger je startwaarde wordt.

Per samenstellingselement krijgt een turnster 0,5 punten. Een **element** is een basishouding of -beweging. Deze elementen kunnen **statisch** zijn, zoals een handstand, of **dynamisch**, zoals een salto. Elementen worden vaak gecombineerd tot complexere routines of sprongen. In de supplementen staat ook beschreven hoe turnsters **Verbindingswaarde** (VW) kunnen krijgen, wat extra punten oplevert voor het verbinden van elementen op een vloeiende en technisch correcte manier. Daarnaast zijn er **bonussen** te verdienen, die extra punten opleveren.

Indeling wedstrijden KNGU

Turnwedstrijden worden zowel op nationaal als regionaal niveau georganiseerd en dit is onderverdeeld in 5 districten. G.V. Weerdinge valt voor de turnwedstrijden onder District Noord met de provincies Groningen, Friesland en Drenthe.

Nationaal

Wedstrijden op nationaal niveau houdt in dat turnsters uit de verschillende districten tegen elkaar turnen. Dit wordt in het wedstrijdstelsel aangeduid met **N**.

Regionaal

Wedstrijden op regionaal/districtsniveau houdt in dat turnsters alleen deelnemen binnen hun eigen district. Dit wordt in het wedstrijdstelsel aangeduid met **D**. Zij turnen niet tegen turnsters van andere districten.

RWS-wedstrijden zijn georganiseerd door de KNGU op regionaal niveau. Binnen de RWS-wedstrijden zijn er verschillende niveaus, die vaak gekoppeld zijn aan leeftijd en ervaring van de turnsters. Naarmate turnsters zich ontwikkelen en hun vaardigheden verbeteren, kunnen ze doorstromen naar hogere niveaus binnen de RWS of zelfs doorgaan naar nationale wedstrijden.

In District Noord zijn de wedstrijden onderverdeeld in RWS A, RWS B en RWS C.

RWS A zijn wedstrijden voor middenbouw niveau 2 & 3 + bovenbouw supplement D & E.

RWS B zijn wedstrijden voor de middenbouw niveau 4 & 5 + bovenbouw supplement E t/m F. Doordat dit een grote categorie is, is dit in Drenthe verdeeld in Noord en Zuid. G.V. Weerdinge valt onder Noord, voorbeeld van aanduiding is; RWSB Noord.

RWS C zijn wedstrijden voor middenbouw niveau 6, 7 & 8 (8 is een extra niveau in Drenthe) + bovenbouw supplement G & H.

Wedstrijdprogramma's en -uitslagen

Wedstrijdprogramma's en – uitslagen zijn te vinden op www.dutchgymnastics.nl, maar worden ook altijd gedeeld in de groepsapp.

Opbouw van oefeningen en scores (turnen)

Tijdens de wedstrijden van de middenbouw en de bovenbouw laten de turnsters oefeningen zien die vervolgens beoordeeld worden met cijfers. Aan elk niveau zijn bepaalde eisen gekoppeld (voorbeeld zie je in de afbeelding hieronder, ter illustratie). De turnster maakt dan, samen met de trainsters, tijdens de trainingen een oefening waarin de eisen zijn verwerkt.

Supplement niveau 5

D Score	
Moelijkheidswaarde (MW)	6 hoogste waarde elementen, met keuze uit TA elementen (0.1), A elementen (0.1), B elementen (0.2) **
Samenstellingselement (SE)	0.50 per element / 1.00 voor balk houdingen serie
Bonus (B)	0.30 per bonus / 0.50 bij sprong

** C elementen mogen geturnd worden voor MW, SE en Bonus, maar worden geteld als B elementen; het turnen van D elementen of hoger is niet toegestaan.

Sprong

- Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 scores van de sprongen.
- Indien sprongen uit 2 verschillende groepen worden getoond wordt een bonus van 0.50 punt opgeteld bij het eindcijfer.

Sprongsituatie: Trampolineplank - Kast (-1 deel) of Springtoestel (1.05 / 1.15 m) met landingsmat (0.30 m)

Groep 1	D-score	Groep 2	D-score	Groep 3	D-score
1a. Handstandoverslag	4.5	2a. Handstandoverslag met ¼ draai in 1e vluchtfase (arabier)	4.0	3a. Ophurken - streksprong af	3.0
1b. Handstandoverslag met ½ draai in de 2e vluchtfase	5.0	2b. Handstandoverslag met ½ draai in 1e vluchtfase	4.5	3b. Doorhurken	3.5
		2c. Handstandoverslag met ½ draai in 1e vluchtfase – ½ draai in 2e vluchtfase	5.0	3c. Streksprong op – streksprong af	3.5

Brug ongelijk

Samenstellingselement		Bonus	
1. Borstwaartsom met afzet	0.50	In plaats van SE 1: Borstwaartsom trekken zonder afzet	+ 0.30
2. Gesloten opzwaai minimaal 45° onder horizontaal (ergens in de oefening)	0.50	In plaats van SE 2: Gesloten opzwaai horizontaal	+ 0.30
3. (Vrije) Heupdraai achterover of heupdraai voorover	0.50		
4. Ophurken of zolendraai, aanspringen naar de hoge ligger	0.50		
5. Serie van 2 strekhangzwaaien minimaal 45° onder horizontaal (voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai)	0.50		
6. Afsprong: element TA-waarde	0.50	In plaats van SE 6: Afsprong minimaal A-waarde vanaf hoge ligger	+ 0.30
7.		Voorzwaai borstwaartsomzwaai (driekwartreus)	+ 0.30
8.		Oefening bevat minimaal 3 elementen met A-waarde	+ 0.30

Toelichting:

- Voor het toekennen van SE 5 dient de hoogte van beide zwaaien minimaal 45° onder horizontaal te zijn.
- De oefening mag volledig aan de lage of hoge ligger worden uitgevoerd of mag in twee delen worden uitgevoerd (zie NTS Reglement artikel 11.8).

D-score

De D-score staat voor het Engelse woord 'Difficulty' en geeft de moeilijkheid van de oefening weer. In de afbeelding hierboven bij het kopje 'brug ongelijk' zie je in de eerste rij van de tabel samenstellingselement staan. Wanneer een turnster deze elementen (een beweging of een houding) in de oefening doet, dan krijgt zij hier de punten voor die achter het genoemde element staat. Dit is per samenstellingselement 0.5/1.0 punt. Daarnaast zijn er ook nog bonussen te verdienen wanneer een turnster de moeilijkere variant van het samenstellingselement doet. Boven op die samenstellingselementen krijgt een turnster, in dit geval van middenbouw niveau 5 (dit kan per niveau verschillen), voor de 6 hoogste elementen van de oefening nog 0.1/0.2 punt per element. Dit staat altijd omschreven in een reglement en is afhankelijk van de moeilijkheid van het element.

Elementen zijn onderverdeeld in de waardes: toegevoegd A t/m G, waarbij A het laagst en G het hoogst is. De basiselementen beginnen met de waarde TA en naarmate je meer richting de G gaat worden de elementen moeilijker. Dit zijn dan uiteindelijk de elementen die je ziet op WK's of Olympische Spelen.

De moeilijkheidswaarde, het samenstellingselement en de bonus vormen samen de D-score.

E-score

Naast de D-score is er ook nog een E-score. De E-score staat voor het Engelse woord 'Execution', oftewel bij deze score gaat het om hoe de elementen van de D-score zijn uitgevoerd. Iedere turnster begint met een E-score van 10.00. Fouten die leiden tot aftrek van punten zijn onder andere: gebogen benen of armen, kromme tenen, slechte lichaamshouding, stappen bij de landing, of vallen. Hoeveel aftrek een turnster krijgt hangt af van hoe groot de fout is. Een kleine fout geeft 0,10 aftrek, een middelgrote fout geeft 0,30 aftrek, een grote fout geeft 0,50 aftrek, een hele grote fout geeft 1,00 aftrek. Wat er uiteindelijk over blijft van de 10.00, dat wordt de E-score genoemd.

N-aftrek

Als allerlaatste is er nog een neutrale aftrek (N-aftrek) die gegeven kan worden. Dit is aftrek die gegeven wordt als turnsters foutjes maken die gaan over de regels bij een turnwedstrijd. Dit gaat dus niet over hoe netjes er geturnd wordt of hoe moeilijk de elementen (turnkunstjes) zijn, maar alles eromheen. De aftrek wordt bijvoorbeeld gegeven als het wedstrijdtenue niet in orde is (bijv. verkeerde kleur turnbroekje aan of sieraden om), er tijdfouten gemaakt worden (bijv. te lang doen over een balk of vloeroefening of warming-up) of de turnster zich vergeet te presenteren aan de jury (1 of 2 handen strekken) aan het begin of aan het einde van de oefening.

Vervolgens is de eindscore als volgt opgebouwd:

$$\text{Eindscore} = \text{D-score} + \text{E-score} - \text{Neutrale aftrekken}$$

Dit klinkt nu heel ingewikkeld, maar er bestaat een reglement waarin alle E-aftrekken en N-aftrekken in zijn opgenomen.

Springgroep

De springgroep is voor iedereen die van trampoline springen houdt. Het is een onderdeel van de turn- of gymnsport waarbij de nadruk ligt op acrobatische sprongen en springoefeningen zoals bijvoorbeeld salto's, overslagen, flikflakken en verschillende soorten draaien. De oefeningen worden uitgevoerd op verschillende toestellen, zoals de mini-trampoline, airtrack, kast en pegasus waardoor de sprongen gevarieerd en uitdagend zijn. De balk en brug komen bij springgroep niet aan bod. Het is een discipline die draait om lenigheid, kracht, coördinatie en sprongkracht, en kan zowel individueel als in groepsverband worden beoefend.

Groepsspringen is met tempo achter elkaar springen, zweven en draaien. Teamspirit is bij groepsspringen heel belangrijk, je moet echt op elkaar kunnen vertrouwen en de timing moet goed op elkaar zijn afgestemd.

Bij G.V. Weerdinge hebben we 2 springgroepen; springgroep 1 en springgroep 2.

Springgroep 1 is voor iedereen toegankelijk. Hier leer je de basis. Het doel is om deze groep mee te laten doen aan de KNGU-wedstrijden op D & E niveau.

Bij **springgroep 2** kun je op uitnodiging meedoen. Met deze groep doen we mee aan de KNGU-wedstrijden op B & C niveau.

De toestellen

Pegasus



Minitrampoline



Het onderdeel minitrampoline bestaat uit een trampoline en een dikke mat, voor de veilige landing.

Kast



De sprongsituatie is vergelijkbaar met bovenstaande foto, echter wordt dit gesprongen met een trampoline. Op het plaatje is een PLANKOline te zien. Deze wordt alleen gebruikt voor turnen.

Airtrack



Wedstrijdsysteem en niveau indeling

Het wedstrijdsysteem voor springgroepen, ook wel groepsspringen genoemd, omvat zowel regionale als landelijke wedstrijden, ondersteund door de KNGU. De wedstrijdindeling voor springgroepen is afhankelijk van verschillende factoren, zoals leeftijdscategorie, niveau en teamsamenstelling. De wedstrijden worden georganiseerd op basis van deze factoren.

De **leeftijdscategorie** waarin je wordt ingedeeld is afhankelijk van de leeftijd die is bereikt op de peildatum (31 december van het jaar dat het seizoen afloopt):

Jeugd: 8 - 12 jaar

Junior: 13 - 17 jaar

Senior: 18 jaar e.o.

De niveaus waarin wedstrijden kunnen worden gedaan zijn onderverdeeld van **niveau A t/m E**, waarbij A het hoogst is en E het laagst. In het individueel springen wordt ook gesprongen in het A-ere niveau. Daarnaast kan er ook nog onderscheid gemaakt worden tussen dames, heren en mix.

Micro-team

De wedstrijden binnen de discipline **Micro-TeamGym** bestaan uit twee onderdelen: **airtrack** en **mini-trampoline (inclusief pegasus)**.

Een team bestaat uit **minimaal drie en maximaal vijf springers**. Deze springers nemen **op beide onderdelen** deel, maar mogen **per sprongbeurt wisselen** in samenstelling.

Elke sprongbeurt wordt uitgevoerd door **drie springers**.

Teams kunnen deelnemen in de categorieën: **Jeugd, Junior** en **Senior**.

De onderdelen voor de microteams zijn: **pegasus in combinatie met mini-trampoline** en **airtrack**.

Groepsspringen

Het onderdeel **groepsspringen** bestaat uit teams van **6 tot 9 springers**. Bij elk toestel mogen **6 springers** deelnemen per sprongbeurt.

De **prijzen** worden uitgereikt **per toestel, per niveau** en **per leeftijdsklasse**.

De onderdelen voor het groepsspringen zijn: **pegasus/kast, airtrack** en **mini-trampoline**.

Clubteam

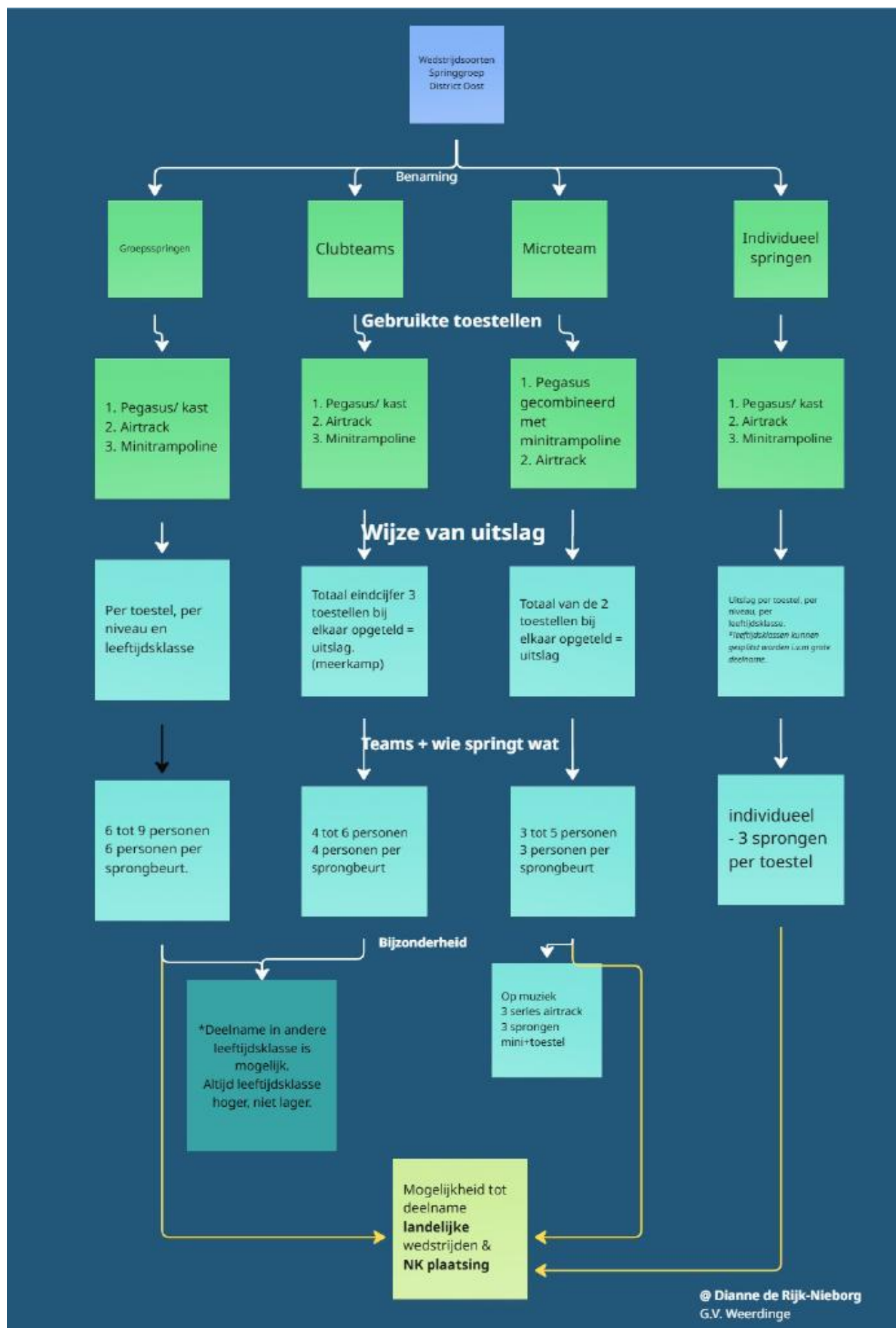
Bij het **clubteamspringen** wordt er gewerkt met een **totaalcijfer** dat bestaat uit de som van de drie toestellen. Dit vormt het belangrijkste verschil met het groepsspringen.

De **clubteams** zijn daarnaast iets kleiner en bestaan uit **vier tot zes springers**, waarbij **vier springers per sprongbeurt** deelnemen.

Individueel springen

Naast het groepsspringen is er ook een **individueel onderdeel** binnen de wedstrijd. Hierbij worden de **scores per springer** berekend en op basis daarvan worden de **prijzen individueel uitgereikt**.

De onderdelen waaruit gekozen kan worden zijn: **pegasus/kast**, **airtrack** en **mini-trampoline**. Per onderdeel voert iedere springer **drie sprongen** uit. De prijzen worden per toestel, per niveau en per leeftijdsklasse uitgereikt.



Indeling wedstrijden KNGU

Springgroep wedstrijden worden zowel op nationaal als regionaal niveau georganiseerd en dit is onderverdeeld in 5 districten. G.V. Weerdinge valt voor de springgroep wedstrijden onder District Oost.

De wedstrijden van District Oost zijn voor iedereen en alle niveaus vrij toegankelijk. Daarnaast zijn er ook nog wedstrijden op landelijk niveau. Deze zijn alleen beschikbaar voor niveau C en hoger én op uitnodiging van de trainsters.

Opbouw van oefeningen en scores (springgroep)

Het cijfer wordt opgebouwd uit de volgende onderdelen:

- Moeilijkheid
- Samenstelling
- Uitvoering
- Bonus
- Hoofdjuryaftrek

Het eindcijfer komt tot stand door het gemiddelde van de twee uitvoeringsscores op te tellen bij de moeilijkheidsscore, samenstellingsscore en eventuele bonus, waarna eventuele hoofdjuryaftrek in mindering wordt gebracht.

Moeilijkheid

Voor elk toestel zijn een aantal basiselementen beschreven. De waarde van elk basiselement kan worden verhoogd met extra moeilijkheid (zie ook het kopje D-score in het hoofdstuk Turnen). Het optreden dient oplopend in moeilijkheid te zijn, waarbij de sprongbeurt met de laagste waarde als eerst wordt gesprongen.

*Bij niveau C en hoger zal moeilijkheidswaarde de waarde zijn van de sprongen bij elkaar opgeteld. Bij DE is het altijd 5,0 punt ongeacht welke sprongen je ook laat zien.

Samenstelling

De uitgangswaarde voor de samenstellingsscore is 5,0 punt. Voor elk optreden gelden een aantal algemene samenstellingseisen. Te denken valt aan het maken van het juiste aantal geldige sprongbeurten, een juiste opbouw van moeilijkheid, mogelijke afwijkingen en herhalingen, etc. Bij het maken van foutjes in de samenstellingseisen volgt een vooraf beschreven aftrek.

De samenstellingsscore is 5,0 - alle toe te passen samenstellingsaftrek.

Uitvoering

De uitgangswaarde voor de uitvoeringsscore is 40,0 punt. Onder uitvoering wordt verstaan hoe iedere groep de gekozen elementen uitvoert. Er wordt uitvoeringsaftrek gegeven voor elke afwijking van de ideale uitvoering. Fouten die leiden tot aftrek van punten zijn onder andere: houdingsfouten (gebogen benen of armen/kromme tenen), stappen bij de landing, of vallen. Hoeveel aftrek een turnster krijgt hangt af van hoe groot de fout is. Een kleine fout geeft 0,1 punt aftrek per keer, middelgrote fouten 0,2 – 0,3 punt per keer, grote fouten 0,4 – 0,5 punt per keer.

Bonus

Bij elk optreden zijn een aantal bonuspunten te verdienen voor synchroon springen, voor virtuositeit (maximaal te behalen punten op een oefening) en voor het springen van een bepaald aantal steunbeurten. Bonuspunten worden alleen aan een volledige groep gegeven, niet aan individuele springers.

Hoofdjuryaftrek

Als allerlaatste is er nog de hoofdjuryaftrek die gegeven kan worden. Dit is aftrek die gegeven wordt als turnsters foutjes maken die gaan over de regels bij de wedstrijd. Dit gaat dus niet over hoe netjes er geturnd wordt of hoe moeilijk de elementen zijn, maar alles eromheen. De aftrek wordt bijvoorbeeld gegeven als het wedstrijdtenue niet in orde is (bijv. geen of verkeerde kleur turnbroekje aan/sieraden om) of de turnster zich vergeet te presenteren aan de jury (1 of 2 handen strekken) aan het begin en aan het einde van de oefening.

Eindscore = ((Uitvoering A + Uitvoering B) / 2) + Moeilijkheid + Samenstelling + Bonus - HJ-aftrek

Deze manier van scoreberekening wordt voor de meeste categorieën gebruikt. Het kan zijn dat er hier en daar uitzonderingen zijn.

Veel voorkomende elementen

Om je een beetje een beeld te geven van de namen van de elementen, willen we jullie meenemen en kennis laten maken met de elementen door middel van foto's en filmpjes. Sommige termen van elementen kunnen op verschillende toestellen weer terugkomen. Zo kan je een handstand doen op de vloer, balk en brug. Sommige elementen zijn alleen geschikt

De elementen hebben linkjes waarbij je naar onze YouTube pagina gaat, op deze manier kan je de elementen ook op film zien i.p.v. op de foto 😊. Mocht je een afgedrukte versie hebben en de linkjes niet kunnen openen, scan dan de QR-code hieronder met de camera van je telefoon. Dan kom je bij de afspeellijst van alle filmpjes terecht.



De elementen bij vloer en balk kunnen worden onderverdeeld in acrobatisch elementen (turnelementen, sprongen en lenigheid)

Vloer/airtrack/minitrampoline en balk	
Handstand	Loopsprong
Radslag	Spagaatsprong (afzet 2 benen) (kan ook met draai)
Arabier	Kattesprong (kan ook met draai)
Flikflak	Hurksprong (kan ook met draai)
Salto voorover & achterover (kan ook met draai)	Hurkhoeksprong (kan ook met draai)
Koprol voorover & achterover	Wisselspagaat (kan ook met draai)
Stutrol	
Handstanddoorrol	Pirouette (½ draai of meer)
Overslag	Streksprong (kan ook met draai)
Boogje achterover	Spagaat
Tiktak	Split
Afsprong balk:	
Salto achterover	
Overslag	
Arabier	

Brug	
Borstwaartsom	Kip (kan ook met draai)
Buikdraai voorover en <u>achterover</u>	Zwaaien
Ophurken	Driekwartreus

Zolendraai	Salto achterover (kan ook met draai)
Ondersprong (kan ook met draai)	

Sprong	
Handstandplatval	Half in (half uit)
Ophurken streksprong af	Overslag half
Overslag	Arabier