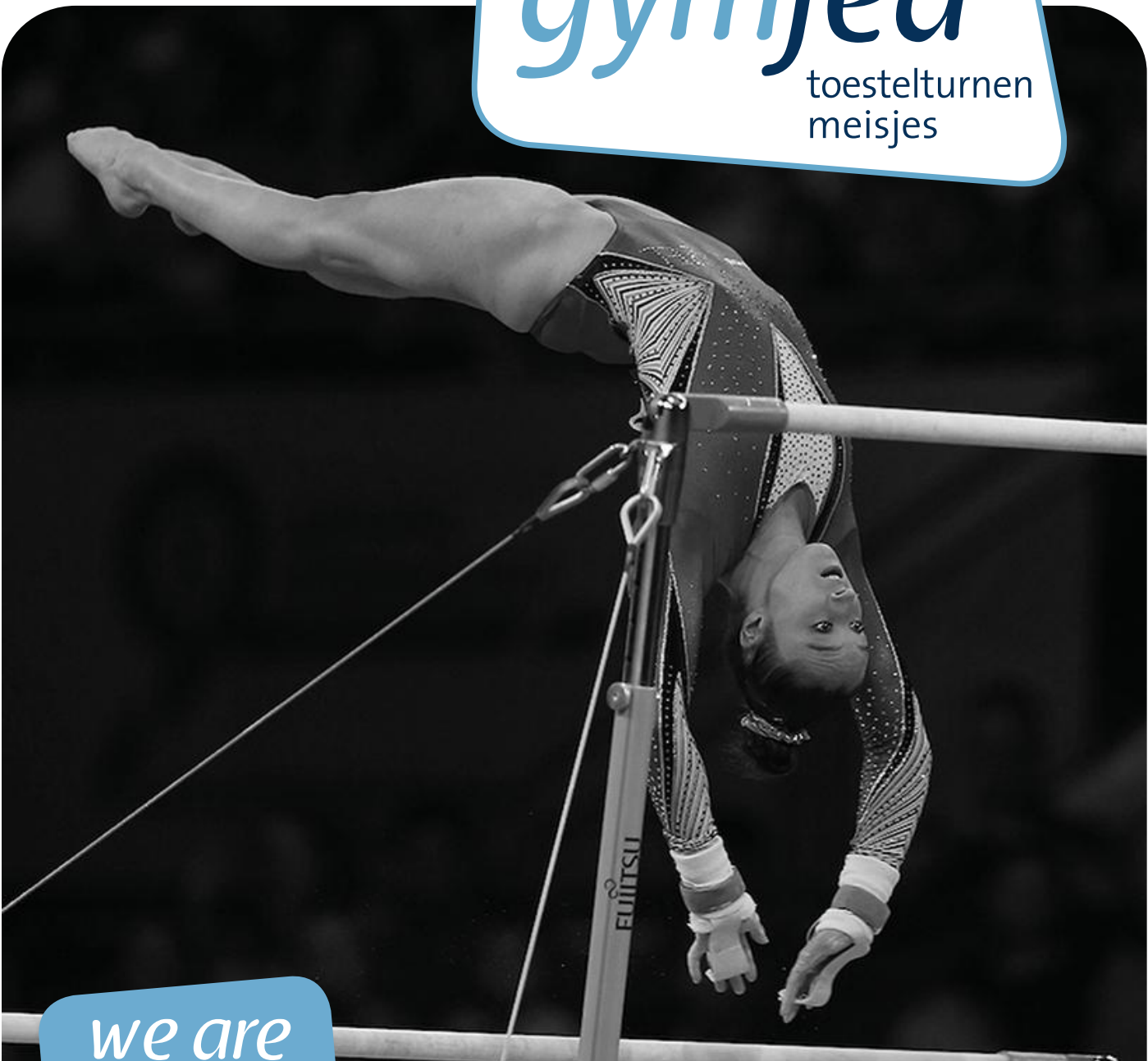




*gymfed*

toestelturnen  
meisjes

*we are  
gym*

**Selectieprocedure schooljaar 2026-2027**

**Toestelturnen Meisjes**

## INHOUDSOPGAVE

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| INLEIDING .....                                                                                  | 5  |
| 1 TOPSPORTBELOFTESTATUUT .....                                                                   | 7  |
| 1.1 WAT?.....                                                                                    | 7  |
| 1.2 GENERIEKE VOORWAARDEN OM IN AANMERKING TE KOMEN VOOR EEN<br>TOPSPORTBELOFTESTATUUT .....     | 7  |
| 1.3 JEUGDOPLEIDINGSCLUB (TTM/TTJ) .....                                                          | 8  |
| 1.4 DOELSTELLINGEN/EINDCOMPETENTIES .....                                                        | 10 |
| 1.4.1 GEBOORTEJAAR °2016 .....                                                                   | 10 |
| 1.4.2 GEBOORTEJAAR °2015 .....                                                                   | 10 |
| 1.5 DE VALIDITEIT VAN DE LEERLIJNTESTEN VOOR °2015 EN °2016 .....                                | 10 |
| 1.6 SELECTIEMETHODIEK .....                                                                      | 11 |
| 1.7 SELECTIETRAJECT EN -CRITERIA VOOR AANVRAAG TOPSPORTBELOFTESTATUUT VOOR °2016<br>12           |    |
| 1.7.1 VOOR WIE? .....                                                                            | 12 |
| 1.7.2 TEST- EN SCOUTINGSMOMENTEN + TIJDSLIJN .....                                               | 12 |
| 1.7.3 SELECTIECOMMISSIES .....                                                                   | 14 |
| 1.7.4 CRITERIA.....                                                                              | 14 |
| 1.8 SELECTIETRAJECT EN CRITERIA VOOR AANVRAAG TOPSPORTBELOFTESTATUUT<br>GEBOORTEJAAR °2015 ..... | 15 |
| 1.8.1 VOOR WIE? .....                                                                            | 15 |
| 1.8.2 TEST- EN SCOUTINGSMOMENTEN + TIJDSLIJN .....                                               | 15 |
| 1.8.3 SELECTIECOMMISSIES.....                                                                    | 17 |
| 1.8.4 CRITERIA.....                                                                              | 17 |
| 2 TOPSPORTSTATUUT .....                                                                          | 18 |
| 2.1 WAT?.....                                                                                    | 18 |
| 2.2 GENERIEKE VOORWAARDEN OM IN AANMERKING TE KOMEN VOOR EEN<br>TOPSPORTBELOFTESTATUUT .....     | 19 |
| 2.3 DOELSTELLINGEN/EINDCOMPETENTIES .....                                                        | 19 |
| 2.3.1 GEBOORTEJAAR °2014 .....                                                                   | 19 |
| 2.3.2 GEBOORTEJAAR °2013 - °2012 - °2011 .....                                                   | 19 |
| 2.3.3 GEBOORTEJAAR °2010 EN OUDER .....                                                          | 19 |
| 2.4 DE VALIDITEIT VAN DE LEERLIJNTESTEN & CRITERIA.....                                          | 20 |

|        |                                                                                                                                           |    |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.4.1  | °2014 .....                                                                                                                               | 20 |
| 2.4.2  | °2013 - °2012 - °2011 .....                                                                                                               | 20 |
| 2.4.3  | °2010 EN VROEGER .....                                                                                                                    | 20 |
| 2.5    | SELECTIEMETHODIEK .....                                                                                                                   | 21 |
| 2.6    | SELECTIETRAJECT EN CRITERIA VOOR AANVRAAG TOPSPORTSTATUUT VOOR GYMNASTEN<br>VAN HET GEBOORTEJAAR °2014 .....                              | 22 |
| 2.6.1  | VOOR WIE? .....                                                                                                                           | 22 |
| 2.6.2  | QUOTUM.....                                                                                                                               | 22 |
| 2.6.3  | TEST- EN SCOUTINGSMOMENTEN + TIJDSLIJN .....                                                                                              | 22 |
| 2.6.4  | COMMISSIES .....                                                                                                                          | 24 |
| 2.6.5  | CRITERIA.....                                                                                                                             | 24 |
| 2.7    | SELECTIETRAJECT & CRITERIA VOOR AANVRAAG TOPSPORTSTATUUT/ ELITESPORTER VOOR<br>GYMNASTEN VAN HET GEBOORTEJAAR °2013 TOT EN MET °2008..... | 26 |
| 2.7.1  | VOOR WIE? .....                                                                                                                           | 26 |
| 2.7.2  | QUOTUM.....                                                                                                                               | 26 |
| 2.7.3  | OPVOLGING ONTWIKKELING GYMNASTEN CENTRALE STRUCTUUR.....                                                                                  | 26 |
| 2.7.4  | OPVOLGING ONTWIKKELING GYMNASTEN BUITEN CENTRALE STRUCTUUR.....                                                                           | 26 |
| 2.7.5  | OPVOLGVERSLAG .....                                                                                                                       | 26 |
| 2.7.6  | SELECTIECOMMISSIES .....                                                                                                                  | 27 |
| 2.7.7  | BEPALING REFERENTIESCORES .....                                                                                                           | 27 |
| 2.7.8  | CRITERIA AANVRAAG STATUUT °2013 .....                                                                                                     | 28 |
| 2.7.9  | CRITERIA AANVRAAG STATUUT °2012 .....                                                                                                     | 29 |
| 2.7.10 | CRITERIA AANVRAAG STATUUT °2011 .....                                                                                                     | 30 |
| 2.7.11 | CRITERIA AANVRAAG STATUUT °2010 .....                                                                                                     | 31 |
| 2.7.12 | CRITERIA AANVRAAG STATUUT °2009 .....                                                                                                     | 32 |
| 2.7.13 | CRITERIA ELITESPORTER °2008 .....                                                                                                         | 33 |
| 3      | BEROEPSPROCEDURE.....                                                                                                                     | 34 |
| 3.1.1  | BEROEPSKAMER TOPSPORT*.....                                                                                                               | 34 |
| 3.1.2  | BELGISCHE ARBITRAGECOMMISSIE VOOR DE SPORT (BAS): .....                                                                                   | 34 |
| 4      | BIJLAGE 1.....                                                                                                                            | 36 |
| 4.1    | AA-GYMNAST ONTWIKKELINGSLIJN .....                                                                                                        | 36 |
| 4.2    | TEAM 8-12 TEAMGYMNAST ONTWIKKELINGSLIJN .....                                                                                             | 37 |



Selectieprocedures  
Schooljaar 2026-2027  
Toestelturnen Meisjes

|     |                                                                                   |    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.3 | TOP 8 TOESTEL ONTWIKKELINGSLIJN .....                                             | 38 |
| 4.4 | OVERZICHT REFERENTIESCORES OS C-I .....                                           | 39 |
| 5   | BIJLAGE 2: TOESTELEISEN A12 .....                                                 | 40 |
| 6   | BIJLAGE 3: TECHNISCHE LEERLIJNEN BASISONDERWIJS 9-10-11-12 JAAR .....             | 1  |
| 7   | BIJLAGE 4: FYSIEKE TESTEN TTM (CURSIEF GEDRUKT DE TESTEN VOOR 3DE EN 4DE LJ)..... | 1  |



Selectieprocedures  
Schooljaar 2026-2027  
Toestelturnen Meisjes

## INLEIDING

---

De finaliteit van de topsportgerichte opleiding is een selectie per team voor de Olympische Spelen (= team Top 12 WK) met kans op individuele top 8 posities op EK's, WK's en OS.

De selectieprocedure Toestelturnen meisjes van de Gymnastiekfederatie Vlaanderen organiseert het verloop van de instroom en de doorstroom van gymnasten die het potentieel bezitten om deze bovenvermelde finaliteit te behalen. Een instroom in de topsportgerichte structuur is mogelijk op elke leeftijd, mits voldaan wordt aan de vooropgestelde criteria.

Deze selectieprocedure beschrijft daarnaast de selectiecriteria op elke leeftijd tijdens de 2 programma's: Route naar Topsport en Topsport.

In de lagere school focust de Route naar Topsport zich op het 5<sup>e</sup> en 6<sup>e</sup> leerjaar. Deze opleiding wordt georganiseerd in de Jeugdopleidingsclubs en/of wedstrijdclubs. De evolutie van elke gymnast wordt in kaart gebracht aan de hand van sporttechnische en fysieke leerlijntesten, corresponderend met de leeftijd van de gymnast. Naast harde criteria in de vorm van een norm wordt steeds rekening gehouden met

- het groeipotentieel i.f.v. de te behalen topsportfinaliteit,
- maturiteit
- getraindheid van elke atleet (technisch en fysiek)

Het eerste transitiemoment in de Route naar topsport ligt op 12 jaar, waarbij een gymnast, op basis van het vervullen van de gevraagde criteria kan uitgenodigd worden om in te stappen in de centrale trainingsstructuur met Topsportschool te Gent. Belangrijk is hierbij de breedte van het gekende gymnastiekprogramma i.f.v. een ruime ontwikkelingsmarge én de specifieke vereisten binnen de FIG-code.

In de Route naar Topsport tussen 13 en 15 jaar, wordt de evolutie van de gymnast opgevolgd via een ontwikkelingslijn. Op regelmatige tijdstippen worden elementtesten (gebruik van matten, zachte landing, ...) en wedstrijdtesten georganiseerd. Daarnaast worden alle resultaten tijdens wedstrijden in kaart gebracht. De ontwikkelingslijn heeft nog steeds tot doel om elke gymnast zo breed mogelijk

te ontwikkelen op alle toestellen. In geval de ontwikkeling te ver afwijkt van de vooropgestelde ontwikkelingslijnen, zal beslist worden dat een heroriëntatie noodzakelijk is.

Het tweede transitiemoment dient zich aan bij de overstap van het eerste jaar senior (= transitiesenior) naar het 2<sup>de</sup> jaar senior. Om de doorstroom van Juniores naar transitieseniores en vervolgens seniores naadloos te kunnen maken, is het noodzakelijk dat zij beschikken over een sporttechnisch programma dat minimaal voldoet aan de ontwikkelingslijn voor de D-scores en eindscores AA en per toestel en dit i.f.v. één of meerdere van onderstaande 3 profielen:

- AA-gymnast met potentieel minimaal AA-finale = top 24
- Gymnast met potentieel toestelfinale WK = top 8
- Teamgymnast met potentieel team Top 12-8 WK

Het derde transitiemoment komt op 18 jaar, bij de uitstroom uit de Topsportschool en de aanvang van hogere studies of een beroeps carrière.

Elke stap van de selectieprocedure wordt strikt opgevolgd door de fulltime trainersstaf van de Gymnastiekfederatie, de Coördinator Jeugdopleiding TTm en de Technisch directeur topsport.

Alle gymnasten worden minimaal optimaal voorbereid voor het hoogst mogelijke nationaal niveau en dit op een pedagogisch, didactisch, uitdagende en verrijkende wijze.

Deliberaties wegens blessure of overmacht kunnen besproken worden in de topsportcommissie van Gymfed. Mits positief advies van de topsportcommissie kan een voordracht gebeuren bij de gemengde selectiecommissie (bestaande uit leden van Sport Vlaanderen, BOIC en VSF).

## 1 TOPSPORTBELOFTESTATUUT

---

### 1.1 WAT?

---

Het topsportbeloftestatuut kan aangevraagd worden voor gymnasten van het geboortjaar °2014 - °2015.

Met het statuut kan je trainen in een Jeugdopleidingsclub (zie 1.3) en vrijgesteld worden van max. 6 lesuren per week i.f.v. trainingen o.l.v. de JOC-trainer. Daarnaast heb je recht op 10 halve dagen afwezigheid i.f.v. stages, trainingsdagen of wedstrijden.

Om in aanmerking te komen voor voordracht voor een Topsportbeloftestatuut door de Gymnastiekfederatie, dien je de selectieprocedure “Topsportbeloftestatuut” te doorlopen en te voldoen aan de gevraagde selectiecriteria.

**Het topsportstatuut is geldig voor 1 schooljaar en dient dus jaarlijks hernieuwd te worden.**

De selectieprocedure “Topsportbeloftestatuut” beschrijft het selectietraject en de -criteria om in aanmerking te komen voor voordracht voor een Topsportbeloftestatuut bij de Gemengde Selectiecommissie van het Topsportconvenant.

### 1.2 GENERIEKE VOORWAARDEN OM IN AANMERKING TE KOMEN VOOR EEN TOPSPORTBELOFTESTATUUT

---

- De atleet moet beschikken over een medisch geschiktheidsattest voor topsport, uitgereikt door een erkend medisch keuringsarts;
- De leerling dient in aanmerking te kunnen komen voor de Belgische nationale selectie in functie van deelname aan internationale (landen)competities m.a.w. Belg zijn.
- De atleet moet lid zijn van een club die is aangesloten bij de Gymnastiekfederatie Vlaanderen.



### 1.3 JEUGDOPLEIDINGSCLUB (TTM/TTJ)

---

Een Jeugdopleidingsclub is een door Gymfed erkende club die voldoet aan onderstaande erkenningsvoorwaarden en zich engageert voor de begeleiding van gymnasten met een topsportbeloftenstatuut (TTm/TTj) dat door de gemengde selectiecommissie (Sport Vlaanderen, BOIC en VSF) wordt toegekend.

Enkel in deze erkende clubs mogen statuutgymnasten tijdens de schooluren trainen. Gymfed ziet erop toe dat deze kwaliteit bewaakt wordt, en kent daarom het label 'Jeugdopleidingsclub' toe aan clubs die aantoonbaar voldoen aan de erkenningsvoorwaarden.

Om erkend te worden als Jeugdopleidingsclub stellen we erkenningsvoorwaarden voorop:

#### Clubmanagement en clubwerking

- De club beschikt over het **Q4Gym-kwaliteitslabel** en draagt een gezond en veilig clubklimaat hoog in het vaandel.
- De club voorziet **minstens 20 uur training per week** voor een vaste groep gymnasten, met als richtlijn een groepsgrootte van 8 gymnasten.
- Een deel van deze trainingsuren vindt plaats tijdens de schooluren, **in samenwerking met scholen**, specifiek voor gymnasten met een topsportbeloftenstatuut (TTm en TTj).
- De club stelt **één of twee JOC- trainers** die voldoen aan onderstaand profiel (zie 4.2) aan en staat in voor de **correcte verloning** van de JOC-trainers. De JOC-trainers kunnen andere clubtaken buiten het training geven op zich nemen, maar deze behoren niet binnen de JOC - trainingsopdracht.
- De werking van de club is afgestemd op de **visie van het Gymfed Sportmodel** en volgt de sportieve ontwikkelingslijnen van de discipline Toestelturnen.
- De club beschikt over **een goed uitgeruste turnzaal** die pedagogisch en methodisch ingericht is, en waarin variatie in oefenstof en opstellingen mogelijk zijn ter ondersteuning van de leerlijnen.
- De club beschikt over **een club- API** (Aanspreekpunt Integriteit) en deze is gekend bij zijn leden en trainers.

### Profiel van een JOC-trainer

De JOC-trainer speelt een sleutelrol in een erkende JOC-club en voldoet aan volgend profiel:

- De JOC-trainer is **gediplomeerd** en beschikt minimaal over een Trainer B diploma OF de JOC-trainer toont concreet de intentie om binnen een termijn van 2 jaar gericht naar een trainersdiploma toe te werken.
- De JOC-trainer begeleidt JOC-gymnasten op een **pedagogisch verantwoorde manier** en past de door Gymfed ontwikkelde **methodieken en leerlijnen** correct toe.
- De JOC-trainer werkt actief aan het creëren van een **positieve leeromgeving**, waarin **groeimindset** en **intrinsieke motivatie** gestimuleerd worden en past ten allen tijden een **positieve en motiverende coaching stijl** toe.
- De JOC-trainer investeert in zijn/haar eigen competentieontwikkeling en deelt deze kennis binnen het netwerk van de club en Gymfed. De JOC-trainer heeft een open visie en gelooft dat samenwerken iedereen sterker maakt. Het principe 'train the trainer' binnen en buiten de eigen clubwerking zijn enorm belangrijk.
- De JOC-trainer stelt een kalender, jaarplanning en weekplanning op in lijn met de globale Gymfed-wedstrijd- en jaarplanning. De JOC-trainer neemt samen met de gymnasten actief deel aan de initiatieven van de JOC-werking die opgenomen werden in het actieplan. (vb. JOC-stages, nationale trainingen, ...)
- De JOC-trainer legt jaarlijks een **uittreksel uit het strafregister (model 596.2)** voor aan het clubbestuur.
- Eventuele officiële meldingen inzake grensoverschrijdend gedrag in het verleden worden mee in overweging genomen bij de beslissing tot erkenning/aanstelling.

## 1.4 DOELSTELLINGEN/EINDCOMPETENTIES

---

### 1.4.1 GEBOORTEJAAR °2016

Technische leerlijn A10  
Fysieke testen A10  
Wedstrijdprogramma A10

### 1.4.2 GEBOORTEJAAR °2015

Technische leerlijn A11  
Fysieke testen A11  
Wedstrijdprogramma A11

## 1.5 DE VALIDITEIT VAN DE LEERLIJNTESTEN VOOR °2015 EN °2016

---

- De leerlijntesten worden afgeleid van het niveau van moeilijkheid die een gymnast moet beheersen als junior op internationaal niveau (top 8 per laatste EYOF-EK).
- De leerlijntesten houden rekening met de vereisten van oefeningen zoals gesteld in de FIG-code (laatste versie)
- De inhoud van de leerlijntesten is tevens afgestemd op het wedstrijdprogramma van de Gymnastiekfederatie Vlaanderen.
- De testen voor A10 & A11 worden afgenomen tijdens 3 leerlijntesten door de Gymfed Coaches en de Medewerker Talentdetectiedetectie.
- De testen aan elk toestel worden zoveel mogelijk door dezelfde personen afgenomen (tenzij afwezigheid van een trainer wegens internationale stage, wedstrijd of ziekte).
- De fysieke testen meten de lenigheid, de explosiviteit en de specifieke kracht.

## 1.6 SELECTIEMETHODIEK

---

- Het selectiedossier van de gymnast wordt voorbereid vóór 15 mei en toegelicht door de Gymfed-coaches i.s.m. de JOC-trainer.
- De selectiecommissie Gymfed “Topsportbeloftestatuu” is bevoegd om het selectiedossier te beoordelen in functie van een eventuele aanvraag bij de gemengde selectiecommissie (Sport Vlaanderen, BOIC en VSF) voor gymnasten °2016 en °2015 tijdens het schooljaar waarop de aanvraag betrekking heeft. De selectiecommissie Gymfed “Topsportbeloftestatuu” is samengesteld uit
  - o Coördinator Ontwikkelingsprogramma
  - o Medewerker Talentdetectie
  - o Gymfed-coach(es)
  - o JOC-trainers (de JOC-trainer bij wie de gymnast zal trainen heeft geen stemrecht)
- Na bekrachtiging door de Topsportcommissie van de beslissingen in de selectiecommissie Gymfed “Topsportbeloftestatuu”, zullen de aanvragen van de Topsportbeloftestatuten ingediend worden bij de gemengde selectiecommissie (Sport Vlaanderen, BOIC en VSF).
- De beslissing wordt via mail meegedeeld. Inhoudelijke motivatie kan telefonisch gebeuren. In geval van een niet-(her)selectie worden de ouders via een persoonlijk gesprek door de JOC-trainer op de hoogte gebracht, eventueel ondersteund door de Gymfed Coach.

## 1.7 SELECTIETRAJECT EN -CRITERIA VOOR AANVRAAG TOPSPORTBELOFTESTATUUT VOOR °2016

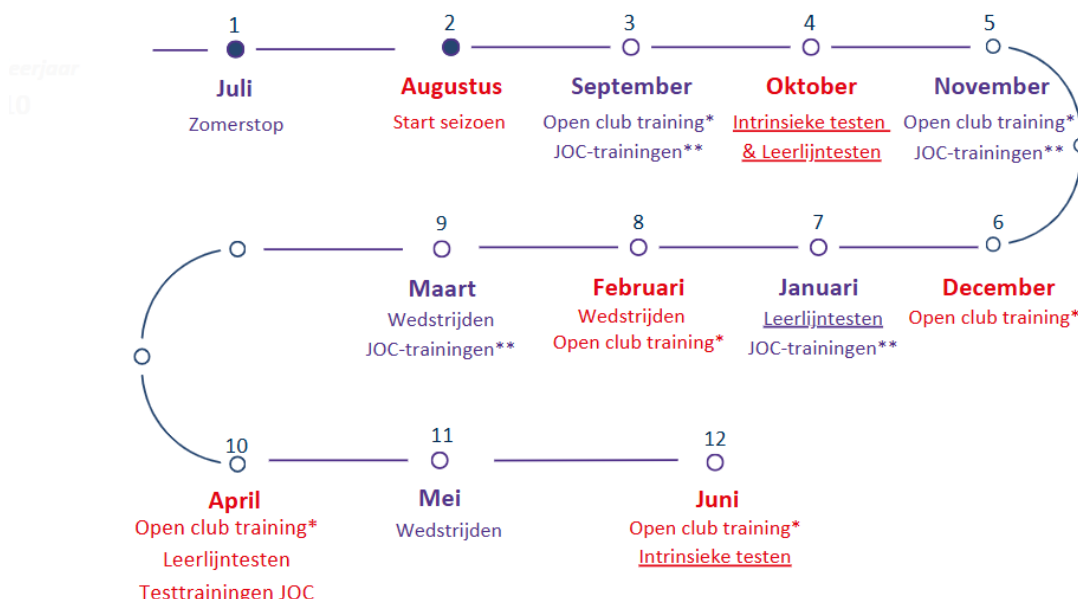
### 1.7.1 VOOR WIE?

- Gymnasten geboren in °2016 (= A10 in 2025-2026)

### 1.7.2 TEST- EN SCOUTINGSMOMENTEN + TIJDSLIJN

Gedurende het seizoen 2025-2026 worden er verschillende test- en scoutingsmomenten georganiseerd:

- **Open club training:** Dit zijn trainingsmomenten georganiseerd door Gymfed Coach waarop wedstrijdclubs uit de regio samen komen. De Gymfed Coach zal op deze trainingen scouten en gymnasten vanop de regiolijs verder opvolgen. De trainingen zullen focussen op elementen die binnen de leerlijn aan bod komen.
- **JOC- trainingen:** Gymnasten die reeds trainen in een JOC kunnen op deze training samen trainen. Gymnasten met potentieel die door de Gymfed Coach opgenomen worden op de regiolijs, kunnen op deze trainingen uitgenodigd worden voor verdere opvolging.
- **Wedstrijden:** Op enkele wedstrijden zullen de Gymfed Coach, JOC-trainer en/of Medewerker Talentdetectie aanwezig zijn om te scouten.
- **Intrinsieke testen:** Dit is een test voor gymnasten die nog niet in het opvolgsysteem zitten en willen starten met hun route richting topsport. Deze test wordt gebruikt om het potentieel van een gymnast in kaart te brengen.
- **Leerlijntest:** Een test waarbij zowel fysieke oefeningen als toesteltesten afgenomen worden om gymnasten hun progressie op de leerlijn weer te geven.



\*Open club trainingen: de data en spreiding over het jaar zijn afhankelijk van de regio waarin jouw gymnast turnt.

\*\* JOC-trainingen zijn enkel voor gymnasten van de regiolijs die hiervoor uitgenodigd worden. De data en spreiding is afhankelijk van de regio.

De kalender zal tegen 1 september 2025 naar alle clubs verstuurd worden & online geplaatst worden op de website van de gymnastiekfederatie.

### **STAP 1: Opname op regiolijs**

Een eerste stap richting de voordracht voor een topsportbelofte statuut is de opname op de regiolijs. Gymnasten kunnen gescout worden op een intrinsieke test, een wedstrijd of een open club training door de Gymfed Coach, Medewerker Talentdetectie of de JOC-trainer. Wanneer de gymnast positief gescout werd, wordt deze opgenomen op de **regiolijs**. Gymnasten op deze regiolijs worden verder opgevolgd door de Gymfed Coach tijdens wedstrijden, open club trainingen & leerlijntesten in functie van het opstellen van een verslag leervermogen. Gymnasten op de regiolijs worden verder opgevolgd in het traject. Deze gymnasten hebben als doel om een topsportbeloftestatuut te behalen om zo de instap in een JOC club te kunnen maken.

### **STAP 2: UITNODIGING VOOR TESTTRAININGEN BINNEN EEN JOC**

De tweede stap richting de voordracht voor een topsport statuut is een testtraining binnen een JOC. In de maand april zal bepaald worden welke gymnasten van op de regiolijs uitgenodigd worden voor testtrainingen binnen een JOC. (Medewerker Talentdetectiedetectie, Gymfed Coach & JOC Coach (regio)).

Op deze trainingen zal er verder gekeken worden naar de elementen die opgenomen zijn in het verslag leervermogen.

### **STAP 3: Selectie voor voordracht**

Er wordt uit de gymnasten die uitgenodigd werden voor testtrainingen binnen de JOC een definitieve selectie tot voordracht bepaald. De selectiecommissie Gymfed "Topsportbeloftestatuut" zal alle gymnasten die deelgenomen hebben aan het opvolgtraject (intrinsieke test, open trainingen & leerlijntesten) onderverdelen in drie categorieën:

- Categorie 1: De gymnasten die voldoen aan alle criteria opgenomen in de selectieprocedure worden voorgedragen voor een statuut.
- Categorie 2: Gymnasten die nog niet voldoen aan de instroomcriteria, maar waar de selectiecommissie een positieve scoutingsscore geeft en waarvoor aanvullende informatie nodig is om een duidelijk beeld te krijgen, worden door de selectiecommissie uitgenodigd op extra trainingen en indien nodig een hertest. Na dit extra opvolgmoment en extra trainingssessies zal de selectiecommissie beoordelen of de gymnast al dan niet wordt voorgedragen voor een statuut.

- Categorie 3: Die gymnasten waarover de selectiecommissie van oordeel is dat zij niet in aanmerking komen voor een voordracht voor een statuut. De beslissing is gemotiveerd voor alle aspecten die in de selectieprocedure werden geëvalueerd.

### 1.7.3 SELECTIECOMMISSIES

Zie 1.6

### 1.7.4 CRITERIA

Om in aanmerking te komen voor een topsportbelofte statuut moet een gymnast (°2016) voldoen aan volgende criteria:

Criterium 1: Geslaagd zijn op de intrinsieke test

Criterium 2: In het bezit zijn van een positief verslag leervermogen. Dit verslag wordt opgemaakt door de Gymfed Coach, de JOC-trainer & de Medewerker Talentdetectie, op basis van de aanwezigheid van de gymnast tijdens:

- Open (club) trainingen
- JOC-trainingen
- Leerlijntesten
- Wedstrijden

Bij het opstellen van dit verslag wordt rekening gehouden met volgende factoren i.f.v. het topsporttraject:

- Groeipotentieel (op basis van resultaten leerlijntesten & aanpassingen tijdens trainingen)
- Fysieke belastbaarheid, overzicht blessures (acuut/overbelasting)
- Attitudes en vaardigheden tijdens trainingen en wedstrijden (Doelgerichtheid & actief denken, focus, coachbaarheid)
- Eigen ambitie en topsportproject
- Combinatie trainingen & studie
- Communicatievaardigheden

## 1.8 SELECTIETRAJECT EN CRITERIA VOOR AANVRAAG TOPSPORTBELOFTESTATUUT GEBORTEJAAR °2015

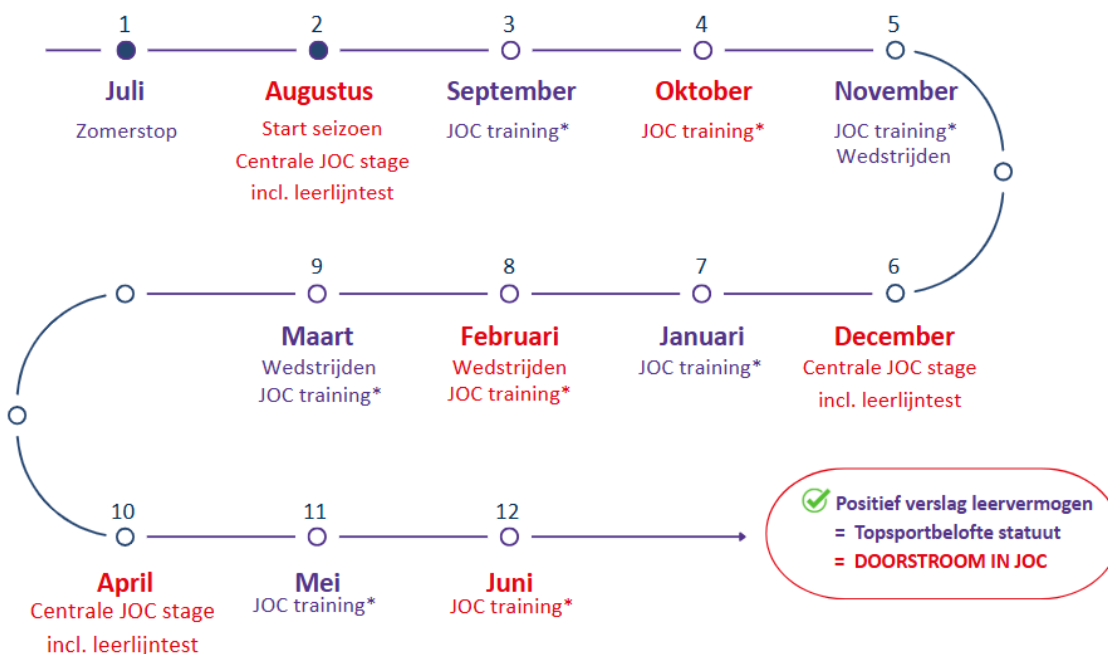
### 1.8.1 VOOR WIE?

- Gymnasten geboren in °2015 (= A11 in 2025-2026)

### 1.8.2 TEST- EN SCOUTINGSMOMENTEN + TIJDSLIJN

Gedurende het seizoen 2025 – 2026 worden er verschillende test- en scoutingsmomenten georganiseerd.

- **Open club training:** Dit zijn trainingsmomenten georganiseerd door Gymfed Coach waarop wedstrijdclubs uit de regio samen komen. De Gymfed Coach zal op deze trainingen scouten en gymnasten vanop de regiolijs verder opvolgen. De trainingen zullen focussen op elementen die binnen de leerlijn aan bod komen.
- **JOC- trainingen:** Gymnasten die reeds trainen in een JOC kunnen op deze training samen trainen. Gymnasten met potentieel die door de Gymfed Coach opgenomen worden op de regiolijs, kunnen op deze trainingen uitgenodigd worden voor verdere opvolging.
- **JOC- stages:** Dit zijn stages waarop gymnasten uit een JOC samenkomen om te trainen gedurende meerdere dagen. De leerlijntesten zullen georganiseerd worden tijdens deze stage.
- **Wedstrijden:** Op enkele wedstrijden zullen de Gymfed Coach, JOC-trainer en/of Medewerker Talentdetectie aanwezig zijn om te scouten.
- **Leerlijntest:** Een test waarbij zowel fysieke oefeningen als toesteltesten afgenomen worden om gymnasten hun progressie op de leerlijn weer te geven.



\*JOC trainingen: de data en spreiding over het jaar zijn afhankelijk van de regio waarin jouw gymnast turnt.



De kalender zal tegen 1 september 2025 naar alle clubs verstuurd worden & online geplaatst worden op de website van de gymnastiekfederatie.

#### ROUTE VOOR GYMNASTEN BINNEN JOC-TRAJECT

Gymnasten die reeds een topsportbeloftestatuut bezitten, trainen binnen een JOC, deze gymnasten staan op de **JOC- lijst**. Voor deze gymnasten wordt door de Gymfed Coach, Medewerker Talentdetectie & JOC- coach een verslag van het leervermogen opgemaakt op basis van de aanwezigheid tijdens:

- JOC- trainingen
- Centrale JOC- stages
- Leerlijntesten (3x/jaar tijdens centrale JOC-stage)
- Wedstrijden

#### ROUTE VOOR GYMNASTEN BUITEN JOC-TRAJECT

##### *Gymnasten op de **regiolijst***

De gymnasten die al opgenomen werden op de regiolijst, zullen ook tijdens dit seizoen verder opgevolgd worden door de Gymfed Coach. Voor deze gymnasten zal een verslag opgemaakt worden om het leervermogen in kaart te brengen door de Gymfed Coach & Medewerker Talentdetectie op basis van de aanwezigheid tijdens:

- Open (club) trainingen
- JOC- trainingen (op uitnodiging)
- Leerlijntesten (3x/jaar tijdens centrale JOC-stage)
- Wedstrijden

##### *Gymnasten die nog niet eerder in opvolging waren*

Gymnasten die nog niet opgenomen werden op de regiolijst en interesse hebben in een route naar topsport, kunnen contact opnemen met de Gymfed Coach om hun traject te bepalen. De eerste stap zal hier steeds zijn om deel te nemen aan een intrinsieke test, die een positief resultaat moet hebben. Daarna zal de gymnast uitgenodigd worden voor enkele trainingen door de Gymfed Coach om zo een verslag over het leervermogen te kunnen opmaken.

#### SELECTIE TOT VOORDRACHT

Er wordt uit de gymnasten van op de regiolijst een definitieve selectie tot voordracht bepaald. De selectiecommissie Gymfed "Topsportbeloftestatuut" zal alle gymnasten die deelgenomen hebben aan het opvolgtraject onderverdelen in drie categorieën:

- Categorie 1: De gymnasten die voldoen aan alle criteria opgenomen in de selectieprocedure worden voorgedragen voor een statuut.
- Categorie 2: Gymnasten die nog niet voldoen aan de instroomcriteria, maar waar de selectiecommissie een positieve scoutingsscore geeft en waarvoor aanvullende informatie nodig is om een duidelijk beeld te krijgen, worden door de selectiecommissie uitgenodigd op extra trainingen en indien nodig een hertest.

Na dit extra opvolgmoment en extra trainingssessies zal de selectiecommissie beoordelen of de gymnast al dan niet wordt voorgedragen voor een statuut.

- Categorie 3: Die gymnasten waarover de selectiecommissie van oordeel is dat zij niet in aanmerking komen voor een voordracht voor een statuut. De beslissing is gemotiveerd voor alle aspecten die in de selectieprocedure werden geëvalueerd.

#### 1.8.3 SELECTIECOMMISSIES

Zie 1.6

#### 1.8.4 CRITERIA

Om in aanmerking te komen voor een topsportbelofte statuut moet een gymnast (°2016) voldoen aan volgende criteria:

Criterium 1: Geslaagd zijn op de intrinsieke test

Criterium 2: In het bezit zijn van een positief verslag leervermogen. Dit verslag wordt opgemaakt door de Gymfed Coach, de JOC-trainer & de Medewerker Talentdetectie, op basis van de aanwezigheid van de gymnast tijdens:

- JOC-trainingen
- Leerlijntesten
- Wedstrijden

Bij het opstellen van dit verslag wordt rekening gehouden met volgende factoren i.f.v. het topsporttraject:

- Groeipotentieel (op basis van resultaten leerlijntesten & aanpassingen tijdens trainingen)
- Fysieke belastbaarheid, overzicht blessures (acuut/overbelasting)
- Attitudes en vaardigheden tijdens trainingen en wedstrijden (Doelgerichtheid & actief denken, focus, coachbaarheid)
- Eigen ambitie en topsportproject
- Combinatie trainingen & studie
- Communicatievaardigheden

## 2 TOPSPORTSTATUUT

---

### 2.1 WAT?

---

Het topsportstatuut kan aangevraagd worden voor gymnasten die in-/doorstromen in het 1<sup>e</sup> tem 6<sup>e</sup> middelbaar.

Het topsportstatuut heb je nodig om de gecentraliseerde topsportopleiding in Gent te kunnen volgen in combinatie met een volwaardig studieprogramma in het middelbaar onderwijs aan de Topsportschool.

Wanneer je het Topsportstatuut toegekend krijgt, kan je je inschrijven in de Topsportschool te Gent. In de Topsportschool kan je met je topsportstatuut het curriculum op aangepaste wijze volgen (22 lesuren algemene vorming en 10 lesuren topsport), zodat de combinatie van topsport en studie op een optimale wijze kan gebeuren.

Voor Toestelturnen meisjes vragen we A- statuten aan, deze geven naast de lesuren topsport recht op:

- eerste graad: max. 90 halve dagen afwezigheid (voor deelname aan toernooien, intensieve trainingsperiodes of stages, onder verantwoordelijkheid van de betrokken unisportfederatie)
- tweede en derde graad: max. 130 halve dagen afwezigheid (voor deelname aan toernooien, intensieve trainingsperiodes of stages, onder verantwoordelijkheid van de betrokken unisportfederatie)

Om in aanmerking te komen voor voordracht voor een Topsportstatuut door de Gymnastiekfederatie, dien je de selectieprocedure te doorlopen en te voldoen aan de selectiecriteria die van toepassing zijn voor je leeftijd.

**Het topsportstatuut is geldig voor 1 schooljaar en dient dus jaarlijks hernieuwd te worden.**

De selectieprocedure "Topsportstatuut" beschrijft het selectietraject en de -criteria om in aanmerking te komen voor voordracht voor een Topsportstatuut bij de Gemengde Selectiecommissie van het Topsportconvenant.

## 2.2 GENERIEKE VOORWAARDEN OM IN AANMERKING TE KOMEN VOOR EEN TOPSPORTBELOFTESTATUUT

---

- De atleet moet beschikken over een medisch geschiktheidsattest voor topsport, uitgereikt door een erkend medisch keuringsarts;
- De leerling dient in aanmerking te kunnen komen voor de Belgische nationale selectie in functie van deelname aan internationale (landen)competities m.a.w. Belg zijn.
- De atleet moet lid zijn van een club die is aangesloten bij de Gymnastiekfederatie Vlaanderen.

## 2.3 DOELSTELLINGEN/EINDCOMPETENTIES

---

### 2.3.1 GEBOORTEJAAR °2014

Technische leerlijn A12  
Fysieke testen A12  
Wedstrijdprogramma A12

### 2.3.2 GEBOORTEJAAR °2013 - °2012 - °2011

Junior FIG

### 2.3.3 GEBOORTEJAAR °2010 EN OUDER

Senior FIG

## 2.4 DE VALIDITEIT VAN DE LEERLIJNTESTEN & CRITERIA

---

### 2.4.1 °2014

- De leerlijntesten A12 worden afgeleid van het niveau van moeilijkheid die een gymnast moet beheersen als junior op internationaal niveau (top 8 per toestel EYOF-EK).
- De leerlijntesten A12 houden rekening met de vereisten van oefeningen zoals gesteld in de FIG-code (laatste versie) en hebben als doel zo breed mogelijk atleten te ontwikkelen.
- De inhoud van de leerlijntesten A12 is tevens afgestemd op het huidige wedstrijdprogramma van de Gymnastiek Federatie Vlaanderen.
- De leerlijntesten voor A12 worden afgenomen tijdens drie leerlijntesten door de Medewerker Talentdetectie, trainers OP & Gymfed Coaches.
- De toesteleisen zijn aangepaste FIG-eisen.
- De toesteleisen kunnen tijdens elk opvolgmoment (JOC-training/stage, wedstrijd, leerlijntest, selectietraining/stage) getoond worden. Deze moeten geturnd worden in een wedstrijdssituatie (niet geïntegreerd in de wedstrijdsoefening).
  - o Voor sprong mag in een vaste kuil met mat geland worden
  - o Voor brug mag boven een kuil geturnd worden
  - o Voor balk mag de afsprong geturnd worden met een balkmatje
  - o Voor grond mag de salto met dubbele BA-rotatie geland worden met een extra landingsmat of naar een vaste kuil met hardere mat zodat correct geland kan worden.
- De testen aan elk toestel worden zoveel mogelijk door dezelfde personen afgenomen (tenzij afwezigheid van een trainer wegens internationale stage, wedstrijd of ziekte)

### 2.4.2 °2013 - °2012 - °2011

- De ontwikkelingslijnen zijn gebaseerd op de internationale resultaten tijdens WK's en OS:
  - o AA-lijn
  - o Top 8 toestellijn
  - o Top 8-12 teamlijn

### 2.4.3 °2010 EN VROEGER

- De ontwikkelingslijnen zijn gebaseerd op de internationale resultaten tijdens WK's en OS:
  - o AA-lijn
  - o Top 8 toestellijn
  - o Top 12 teamlijn

## 2.5 SELECTIEMETHODIEK

- Het selectiedossier van de gymnast wordt voorbereid en toegelicht door verantwoordelijke trainers OP en PP.
- De selectiecommissie Gymfed “Topsportstatuut” is bevoegd om het selectiedossier te beoordelen in functie van een eventuele aanvraag bij de gemengde selectiecommissie (Sport Vlaanderen, BOIC en VSF) voor gymnasten die in- of doorstromen in het middelbaar onderwijs tijdens het schooljaar waarop de aanvraag betrekking heeft. De selectiecommissie Gymfed “Topsportstatuut” is samengesteld uit:

| Commissie Topsportstatuut OP  | Commissie Topsportstatuut PP/TP        |
|-------------------------------|----------------------------------------|
| Coördinator PP/TP             | Coördinator PP/TP                      |
| Coördinator OP/TD             | Coördinator OP/TD (voor doorstroom TP) |
| Medewerker Talentdetectie     | Trainers PP                            |
| Verantwoordelijke Trainer PP  | Trainers OP (voor doorstroom TP)       |
| Trainers OP                   | Beleidsmedewerker                      |
| Afgevaardigde IDT (optioneel) | Afgevaardigde IDT (optioneel)          |
| Extern expert (optioneel)     | Extern expert (optioneel)              |

- Na bekrachtiging door de Topsportcommissie van de beslissingen in de selectiecommissie Gymfed “Topsportstatuut”, zullen de aanvragen van de Topsportstatuten ingediend worden bij de gemengde selectiecommissie (Sport Vlaanderen, BOIC en VSF).
- In geval van een niet-(her)selectie worden de ouders via een persoonlijk gesprek op de hoogte gebracht.
- Elke beslissing is inhoudelijk ten gronde gemotiveerd.

## 2.6 SELECTIETRAJECT EN CRITERIA VOOR AANVRAAG TOPSPORTSTATUUT VOOR GYMNASTEN VAN HET GEBORTEJAAR °2014

### 2.6.1 VOOR WIE?

- Gymnasten geboren in °2014 (= A12 in 2025 – 2026)

### 2.6.2 QUOTUM

- Ontwikkelingsprogramma: max. 14 gymnasten
- Ratio:
  - Max. 5-6 gymnasten/coach (beloften)
  - Max. 4-5 gymnasten/coach (juniores)
- In geval dat meer gymnasten aan de selectiecriteria voldoen, zal prioriteit gegeven worden aan de gymnasten met het sterkste internationaal potentieel voor de komende Olympiade i.f.v. de bovenvermelde finaliteit. De eindbeslissing hiervoor ligt bij de Topsportcommissie.

### 2.6.3 TEST- EN SCOUTINGSMOMENTEN + TIJDSLIIJN

- **JOC- trainingen:** Gymnasten die reeds trainen in een JOC kunnen op deze training samen trainen. Gymnasten met potentieel die door de Gymfed Coach opgenomen worden op de regiolijs, kunnen op deze trainingen uitgenodigd worden voor verdere opvolging.
- **JOC- stages:** Dit zijn stages waarop gymnasten uit een JOC samenkomen om te trainen gedurende meerdere dagen (enkel voor JOC-gymnasten). De leerlijntesten zullen georganiseerd worden tijdens deze stage.
- **Wedstrijden:** Op enkele wedstrijden zullen de Gymfed Coach, trainer(s) OP en/of Medewerker Talentdetectie aanwezig zijn om te scouten.
- **Leerlijntest:** Een test waarbij zowel fysieke oefeningen als toesteltesten afgenomen worden om gymnasten hun progressie op de leerlijn weer te geven.
- **Selectietrainingen/stages:** Dit zijn trainingen & stages voor meisjes die willen deelnemen aan het selectietraject voor instroom in de topsportstructuur te Gent. Op deze trainingen zijn gymnasten uitgenodigd die op de regiolijs staan. De trainingen zullen gegeven worden door de trainers OP & de Gymfed Coaches zullen hier ook aanwezig zijn.

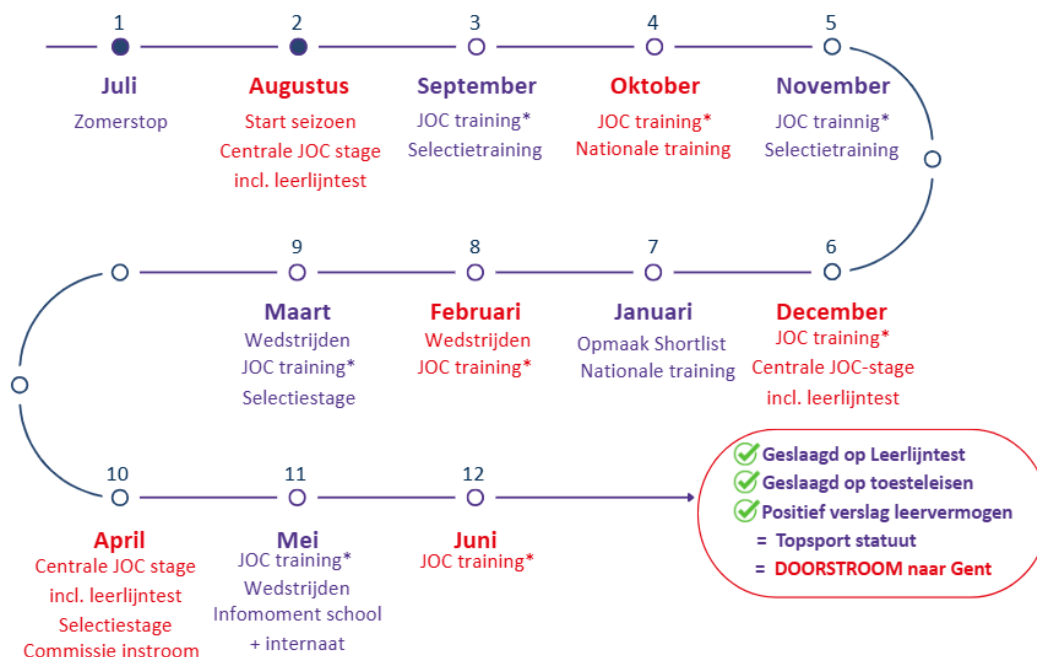
## HET SELECTIETRAJECT

### Periode: Augustus – December

Voor alle gymnasten die op de regiolijs staan, worden er tijdens deze periode 2 leerlijntesten en 2 selectietrainingen georganiseerd.

**Opmaak shortlist:** in januari wordt een shortlist opgemaakt van de meisjes die hun traject verder kunnen zetten in het tweede deel van het seizoen. Deze shortlist wordt opgemaakt door de selectiecommissie Gymfed 'topsportstatuut'. Gymnasten die niet op de shortlist komen te staan worden nog opgevolgd, maar minder intensief. Enkel via wedstrijden en leerlijntesten.

**Periode: Januari – Juni:** Gymnasten die op de shortlist staan worden in deze periode uitgenodigd voor twee selectiestages. In deze periode staat ook nog een nationale training op het programma, alsook een laatste leerlijntest.



\*JOC trainingen: de data en spreiding over het jaar zijn afhankelijk van de regio waarin jouw gymnast turnt.

De kalender zal tegen 1 september 2025 naar alle clubs verstuurd worden & online geplaatst worden op de website van de gymnastiekfederatie.

### ROUTE VOOR GYMNASTEN BINNEN JOC-TRAJECT

Gymnasten die reeds een topsportbeloftestatuut bezitten, trainen binnen een JOC, deze gymnasten staan op de **JOC- lijst**. Voor deze gymnasten wordt door de Gymfed Coach, Medewerker Talentdetectiedetectie & Coach OP een verslag van het leervermogen opgemaakt op basis van de aanwezigheid tijdens:

- JOC-trainingen
- Centrale JOC- stages
- Selectietrainingen & (stages)
- Leerlijntesten (3x/jaar tijdens centrale JOC- stage)
- Wedstrijden

### ROUTE VOOR GYMNASTEN BUITEN JOC-TRAJECT

#### Gymnasten op de **regiolijst**

De gymnasten die al opgenomen werden op de regiolijst, zullen ook tijdens dit seizoen verder opgevolgd worden door de Gymfed Coach. Voor deze gymnasten zal een verslag leervermogen opgemaakt worden door de Gymfed Coach & Medewerker Talentdetectie op basis van de aanwezigheid tijdens:

- Open (club) trainingen
- JOC- trainingen (op uitnodiging)



- Leerlijntesten (3x/jaar tijdens centrale JOC-stage)
- Selectietrainingen & (stages)
- Wedstrijden

#### *Gymnasten die nog niet eerder in opvolging waren*

Gymnasten die nog niet opgenomen werden op de regiolijs en interesse hebben in een route naar topsport, kunnen contact opnemen met de Gymfed Coach om hun traject te bepalen. De eerste stap zal hier steeds zijn om deel te nemen aan een intrinsieke test, die een positief resultaat moet hebben. Daarna zal de gymnast uitgenodigd worden voor enkele trainingen door de Gymfed Coach om zo een verslag over het leervermogen te kunnen opmaken. De Gymfed Coach zal samen met de gymnast & persoonlijke trainer kijken of het behalen van toesteleisen/leerlijntesten tot de mogelijkheden behoort, zodoende een instap mogelijk is.

#### SELECTIE TOT VOORDRACHT

In **april** wordt er uit de gymnasten van de regiolijs die deelnamen aan de centrale activiteiten (leerlijntesten/selectiestages) een definitieve selectie tot voordracht bepaald. De selectiecommissie Gymfed "Topsportstatuut" zal alle gymnasten die deelgenomen hebben aan het selectietraject onderverdelen in twee categorieën:

- Categorie 1: De gymnasten die voldoen aan de criteria opgenomen in de selectieprocedure worden voorgedragen voor een statuut.
- Categorie 2: Die gymnasten waarover de selectiecommissie van oordeel is dat zij niet in aanmerking komen voor instroom in de Topsportschool. De beslissing is gemotiveerd voor alle aspecten die in de selectieprocedure werden geëvalueerd.

#### 2.6.4 COMMISSIES

Zie 2.5

#### 2.6.5 CRITERIA

Om in aanmerking te komen voor een topsportstatuut moet een gymnast (°2014) voldoen aan het volgende criteria:

- Criterium 1: Toesteleisen: op 3 van de 4 toestellen alle toesteleisen behalen.  
Bij het behalen van **alle** eisen op **elk** toestel tijdens het huidige seizoen is een selectie voor het OP Gent gegarandeerd, mits de gymnast gevrijwaard blijft van ernstige blessures. In alle andere gevallen dienen ook criterium 1, 2 en 3 ingevuld te zijn.
- Criterium 2: Leerlijntesten: voor de fysieke testen beogen we een min. percentage van 60%, bij de toestelspecifieke testen wensen we een positieve evolutie waar te nemen.
- Criterium 3: In het bezit zijn van een positief verslag leervermogen. Dit verslag wordt opgemaakt door de Gymfed Coach, de Coaches OP & de Medewerker Talentdetectiedetectie op basis van de aanwezigheid van de gymnast tijdens:
  - Selectietrainingen/stages
  - Leerlijntesten

- Wedstrijden
- JOC-trainingen (op uitnodiging)

Bij het opstellen van dit verslag wordt rekening gehouden met volgende factoren i.f.v. het topsporttraject:

- Groeipotentieel (op basis van resultaten leerlijntesten & aanpassingen tijdens trainingen)
- Fysieke belastbaarheid, overzicht blessures (acuut/overbelasting)
- Attitudes en vaardigheden tijdens trainingen en wedstrijden (Doelgerichtheid & actief denken, focus, coachbaarheid)
- Eigen ambitie en topsportproject
- Combinatie trainingen & studie

## 2.7 SELECTIETRAJECT & CRITERIA VOOR AANVRAAG TOPSPORTSTATUUT/ ELITESPORTER VOOR GYMNASTEN VAN HET GEBORTEJAAR °2013 TOT EN MET °2008

---

### 2.7.1 VOOR WIE?

- Gymnasten °2013 - °2008 met een topsportstatuut of gymnasten die het potentieel hebben te voldoen aan onderstaande criteria

### 2.7.2 QUOTUM

- Ontwikkelingsprogramma: max. 14 gymnasten
- Prestatieprogramma: max. 12 gymnasten
- Ratio:
  - max. 5-6 gymnasten/ coach (beloften)
  - max. 4-5 gymnasten/ coach (juniores)
  - max. 4 gymnasten/ coach (seniors)
- In geval dat meer gymnasten aan de selectiecriteria voldoen, zal prioriteit gegeven worden aan de gymnasten met het sterkste internationaal potentieel voor de komende Olympiade i.f.v. de bovenvermelde finaliteit. De eindbeslissing hiervoor ligt bij de Topsportcommissie.

### 2.7.3 OPVOLGING ONTWIKKELING GYMNASTEN CENTRALE STRUCTUUR

1. De sporttechnische ontwikkeling wordt dagelijks opgevolgd op basis van de ontwikkelingskaarten door centrumtrainers in het centrum te Gent.
2. Opvolging resultaten van nationale wedstrijdtesten opgenomen in de kalender
3. Opvolging van resultaten van officiële wedstrijden opgenomen in de kalender

### 2.7.4 OPVOLGING ONTWIKKELING GYMNASTEN BUITEN CENTRALE STRUCTUUR

1. Opvolging resultaten van nationale wedstrijdtesten opgenomen in de kalender
2. Opvolging van resultaten van officiële wedstrijden opgenomen in de kalender
3. Wenst een gymnast in aanmerking te komen voor een mogelijke instroom binnen de centrale structuur, dan dient volgende procedure gevolgd te worden:
  - a. Aanvraag indienen bij de topsportmanager ([jovanhoecke@gymfed.be](mailto:jovanhoecke@gymfed.be))
  - b. Indien een mogelijke instroom overwogen wordt, zal de gymnast opgevolgd worden tijdens een aantal trainingsmomenten binnen de centrale structuur.
  - c. Op basis van de trainings- en wedstrijdresultaten wordt al dan niet een dossier ingediend bij de selectiecommissie en zal vervolgens de reguliere procedure gevolgd worden.

### 2.7.5 OPVOLGVERSLAG

De centrumtrainer maakt 3x per jaar een opvolgverslag dat zowel met de gymnast als de ouders in een gesprek wordt doorgenomen (november/december, maart & juni).

Het verslag bevat

- Opvolging POP met evaluatie ontwikkelingslijn en overzicht prestatielijn in relatie tot de referentiewaarden op wereldniveau
- Impactanalyse van de trainingen (potentieel, trainingsvolume cfr trainingsplan, gemiste trainingsdagen)
- Evaluatie high performance attitudes/ mentale leerlijn
- Combinatie school-internaat-training
- Communicatievaardigheden
- IDT opvolging

#### 2.7.6 SELECTIECOMMISSIES

Zie 2.5

#### 2.7.7 BEPALING REFERENTIESCORES

Zie bijlage 1

## 2.7.8 CRITERIA AANVRAAG STATUUT °2013

2 van de 3 Criteria als belofte moeten groen zijn om zonder deliberatie voorgedragen te worden.

| 1. Voorwaarden leerlijn                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |      |       |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sprong                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Brug | Balk | Grond | # toestellen die moeten voldoen aan de voorwaarden                                                                                                                          | Evaluatie                                                                                                                                                               |
| Min. 3.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3 CR | 4 CR | 4 CR  | 3 van de 4 toestellen                                                                                                                                                       |   |
| 2. D-score                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |      |       |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                         |
| 1 x min. 3.0<br>1 x min. 3.2<br>1 x min. 3.5<br>1 x min. 4.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |      |       | 3 van de 4 toestellen                                                                                                                                                       |   |
| 3. Opvolgverslag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |      |       |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sporttechnische evolutie</li> <li>- Evaluatie high performance attitudes/ mentale leerlijn <ul style="list-style-type: none"> <li>o Motivatie en efficiënt trainen</li> <li>o Voorbeeldfunctie en positieve teamondersteuning</li> <li>o Coachbaarheid - zelfreflectie</li> <li>o Eigen initiatief en uit comfortzone treden</li> <li>o Veerkracht/doorzetting</li> <li>o Optimaal gebruik van omkadering &amp; recuperatie</li> <li>o Passie &amp; enthousiasme</li> </ul> </li> <li>- Combinatie school-internaat-training</li> <li>- Communicatievaardigheden</li> <li>- IDT opvolging</li> </ul> |      |      |       |   |                                                                                                                                                                         |

Criteria dienen geturnd te worden tijdens nationale wedstrijdtesten of op officiële nationale en FIG-wedstrijden.

## 2.7.9 CRITERIA AANVRAAG STATUUT °2012

Voldoen aan onderstaande criteria als junior 1 (A14):

| 1. Voorwaarden leerlijn                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                                                                                         |       |                                                                                         |                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Sprong                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Brug | Balk                                                                                    | Grond | # toestellen die moeten voldoen aan de voorwaarden                                      | Evaluatie                         |
| Min. 3.6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4 CR | 4 CR                                                                                    | 4 CR  | 3 vd 4 toestellen                                                                       | <div><div></div><div></div></div> |
| 2. Scores: één van onderstaande criteria min. 1x geturnd hebben                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |                                                                                         |       |                                                                                         |                                   |
| AA – D: 16.6 of<br>AA – FS: 46.800 ptn                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      | Op <u>min. 1</u> toestel (14-15 years): toestel top 8 D-score of toestel top 8 FS-score |       | Op <u>min. 2</u> toestellen (14-15 years): team top 12 D-score of team top 12 FS- score | <div><div></div><div></div></div> |
| 3. Positief opvolgverslag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                         |       |                                                                                         |                                   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Sporttechnische evolutie</li><li>- Evaluatie high performance attitudes/mentale leerlijnen<ul style="list-style-type: none"><li>o Motivatie en efficiënt trainen</li><li>o Voorbeeldfunctie en positieve teamondersteuning</li><li>o Coachbaarheid - zelfreflectie</li><li>o Eigen initiatief en uit comfortzone treden</li><li>o Veerkracht/doorzetting</li><li>o Optimaal gebruik van omkadering &amp; recuperatie</li><li>o Passie &amp; enthousiasme</li></ul></li></ul> |      |                                                                                         |       | <div><div></div><div></div></div>                                                       |                                   |

Criteria dienen geturnd te worden tijdens nationale wedstrijdtesten of op officiële nationale en FIG-wedstrijden.

## 2.7.10 CRITERIA AANVRAAG STATUUT °2011

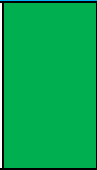
Voldoen aan onderstaande criteria als junior 2 (A15):

| 1. Voorwaarden leerlijn                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                |                               |                                                                                 |                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Sprong                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Brug | Balk                                                                           | Grond                         | # toestellen die moeten voldoen aan de voorwaarden                              | Evaluatie                         |
| Min. 3.6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4 CR | 4 CR                                                                           | 4 CR                          | 4 vd 4 toestellen                                                               | <div><div></div><div></div></div> |
| 2. Scores: één van onderstaande criteria behaald hebben:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |                                                                                |                               |                                                                                 |                                   |
| Eén van onderstaande criteria min. 2x geturnd hebben                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |                                                                                | Team criterium min. 1x turnen |                                                                                 |                                   |
| AA D-score: 17.0<br>en<br>AA FS: 48,000 ptn                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      | Op min. 1 toestel (14-15 years): toestel top 8 D-score of toestel top FS-score |                               | Op min. 3 toestellen (14-15 years): team top 12 D-score of team top 12 FS-score |                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |                                                                                |                               |                                                                                 |                                   |
| 3. Positief opvolgverslag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                |                               |                                                                                 |                                   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Sporttechnische evolutie</li><li>- Evaluatie high performance attitudes/mentale leerlijn<ul style="list-style-type: none"><li>o Motivatie en efficiënt trainen</li><li>o Voorbeeldfunctie en positieve teamondersteuning</li><li>o Coachbaarheid - zelfreflectie</li><li>o Eigen initiatief en uit comfortzone treden</li><li>o Veerkracht/doorzetting</li><li>o Optimaal gebruik van omkadering &amp; recuperatie</li><li>o Passie &amp; enthousiasme</li></ul></li></ul> |      |                                                                                |                               | <div><div></div><div></div></div>                                               |                                   |

Criteria dienen geturnd te worden tijdens nationale wedstrijdtesten of op officiële nationale en FIG-wedstrijden.

## 2.7.11 CRITERIA AANVRAAG STATUUT °2010

Voldoen aan onderstaande criteria als senior 1 (A16):

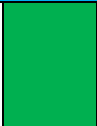
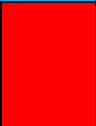
| 1. Scores: één van onderstaande criteria behaald hebben:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                          |                                                                                      |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Eén van onderstaande criteria min. 2x geturnd hebben                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                          | Team criterium min. 1x turnen                                                        |                                                                                     |
| AA D-score: 18.7<br>en<br>AA FS: 50,000 ptn                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Op min. 1 toestel<br>(16 years): toestel top 8<br>D-score <b>of</b> toestel FS-<br>score | Op min. 3 toestellen (16 years):<br>team top 12 D-score <b>of</b> FS-<br>score       |  |
| 2. Positief opvolgverslag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                          |                                                                                      |                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sporttechnische evolutie</li> <li>- Evaluatie high performance attitudes/mentale leerlijn               <ul style="list-style-type: none"> <li>o Motivatie en efficiënt trainen</li> <li>o Voorbeeldfunctie en positieve teamondersteuning</li> <li>o Coachbaarheid - zelfreflectie</li> <li>o Eigen initiatief en uit comfortzone treden</li> <li>o Veerkracht/doorzetting</li> <li>o Optimaal gebruik van omkadering &amp; recuperatie</li> <li>o Passie &amp; enthousiasme</li> </ul> </li> </ul> |                                                                                          |  |                                                                                     |

Criteria dienen geturnd te worden tijdens nationale wedstrijdtesten of op officiële nationale en FIG-wedstrijden.



## 2.7.12 CRITERIA AANVRAAG STATUUT °2009

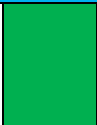
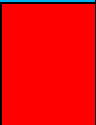
Voldoen aan onderstaande criteria als senior 2:

| 1. Scores: één van onderstaande criteria behaald hebben:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                             |                                                                                      |                                                                                     |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Eén van onderstaande criteria min. 2x geturnd hebben                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                             | Team criterium min. 1x turnen                                                        |                                                                                     |                                                                                     |
| AA D-score: 19.0<br>en<br>AA FS: 51,000 ptn                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Op min. 1 toestel<br>(17 years): toestel top<br>8 eindscore | Op min. 3 toestellen (17 years):<br>team top 12 eindscore                            |  |  |
| 2. Positief opvolgverslag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                             |                                                                                      |                                                                                     |                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sporttechnische evolutie</li> <li>- Evaluatie high performance attitudes/mentale leerlijn               <ul style="list-style-type: none"> <li>o Motivatie en efficiënt trainen</li> <li>o Voorbeeldfunctie en positieve teamondersteuning</li> <li>o Coachbaarheid - zelfreflectie</li> <li>o Eigen initiatief en uit comfortzone treden</li> <li>o Veerkracht/doorzetting</li> <li>o Optimaal gebruik van omkadering &amp; recuperatie</li> <li>o Passie &amp; enthousiasme</li> </ul> </li> </ul> |                                                             |  |                                                                                     |                                                                                     |

Criteria dienen geturnd te worden tijdens nationale wedstrijdtesten of op officiële nationale en FIG-wedstrijden.

## 2.7.13 CRITERIA ELITESPORTER °2008

Voldoen aan onderstaande criteria als senior 3:

| 1. Scores: één van onderstaande criteria behaald hebben:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                             |                                                                                      |                                                                                     |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Eén van onderstaande criteria min. 2x geturnd hebben                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                             | Team criterium min. 1x turnen                                                        |                                                                                     |                                                                                     |
| AA D-score: 20<br>en<br>AA FS: 52,000 ptn                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Op min. 1 toestel<br>(18 years): toestel top<br>8 eindscore | Op min. 3 toestellen (18 years):<br>team top 12 eindscore                            |  |  |
| 2. Positief opvolgverslag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                             |                                                                                      |                                                                                     |                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sporttechnische evolutie</li> <li>- Evaluatie high performance attitudes/mentale leerlijn               <ul style="list-style-type: none"> <li>o Motivatie en efficiënt trainen</li> <li>o Voorbeeldfunctie en positieve teamondersteuning</li> <li>o Coachbaarheid - zelfreflectie</li> <li>o Eigen initiatief en uit comfortzone treden</li> <li>o Veerkracht/doorzetting</li> <li>o Optimaal gebruik van omkadering &amp; recuperatie</li> <li>o Passie &amp; enthousiasme</li> </ul> </li> </ul> |                                                             |  |                                                                                     |                                                                                     |

Criteria dienen geturnd te worden tijdens nationale wedstrijdtesten of op officiële nationale en FIG-wedstrijden.

### 3 BEROEPSPROCEDURE

---

Indien een gymnast en/of de ouders (bij minderjarige gymnasten) niet akkoord zijn met de niet selectie en/of niet herselectie voor een topsportbeloftestatuut of topsportstatuut kan hij/zij beroep aantekenen via volgende procedure:

#### 3.1.1 BEROEPSKAMER TOPSPORT\*:

- Gymnasten en/of hun ouders (bij minderjarige gymnasten) kunnen tegen de beslissing van niet selectie/niet herselectie beroep aantekenen bij de Beroepskamer Topsport van de Gymnastiekfederatie Vlaanderen. Het beroep dient binnen de 8 werkdagen na de bekendmaking van de niet selectie/niet herselectie betekend te worden door middel van een aangetekend schrijven. Dit schrijven dient te gebeuren naar volgend adres: Gymnastiekfederatie Vlaanderen, Zuiderlaan 13, 9000 Gent, t.a.v. de voorzitter van de Beroepskamer Topsport.
- Tevens dient er binnen de 8 werkdagen een bedrag van 250 € te worden gestort op rekening van de Gymnastiekfederatie Vlaanderen. In het geval het beroep door de Beroepskamer Topsport ontvankelijk wordt verklaard wordt het bedrag van 250 € teruggestort.
- De Beroepskamer Topsport behandelt beroepen tegen de beslissing van niet selectie/niet herselectie door de selectiecommissie van de Gymnastiekfederatie Vlaanderen op basis van de goedgekeurde en gepubliceerde selectieprocedure.
- De Beroepskamer Topsport kan, in functie van de specifieke argumentatie van het beroep, extra expertise en advies inroepen.
- De Beroepskamer Topsport oordeelt over het ingediende beroep binnen de 20 werkdagen na ontvangst van het beroep. Slechts wanneer de specifieke techniciteit van de argumentatie van het ingediende beroep extra tijd zou vergen, dan kan het oordeel van de Beroepskamer naar een latere datum verschoven worden.
- De samenstelling van de Beroepskamer Topsport gebeurt zoals beschreven in de algemene richtlijnen van de Gymnastiekfederatie Vlaanderen.

#### 3.1.2 BELGISCHE ARBITRAGECOMMISSIE VOOR DE SPORT (BAS):

- Gymnasten en/of hun ouders kunnen tegen de beslissing van de beroepskamer beroep aantekenen bij het BAS. Het beroep dient binnen de 8 werkdagen na de bekendmaking van de beslissing van de beroepskamer betekend te worden door middel van een aangetekend schrijven. Het beroep wordt ingesteld conform de geldende reglementen van het BAS.
- Het BAS wordt samengesteld overeenkomstig de op het ogenblik van het instellen van het beroep bij het BAS geldende reglementering.
- Het BAS behandelt beroepen tegen de beslissing/uitspraak van de beroepskamer.



Selectieprocedures  
Schooljaar 2026-2027  
Toestelturnen Meisjes

*\*De beroepskamer bestaat uit een voorzitter en 2 leden aangeduid door het Bestuursorgaan. De voorzitter en leden zijn aangeduid voor een termijn van 5 jaar. Het Bestuursorgaan duidt tevens een plaatsvervangende voorzitter en 2 leden aan. De voorzitter en plaatsvervangende voorzitter van de beroepskamer is een magistraat of ere-magistraat en de overige leden beschikken over de nodige expertise en kennis van de gymnastieksport. Ze zijn geen lid van de GymnastiekFederatie als organisatie.*

## 4 BIJLAGE 1

### 4.1 AA-GYMNAST ONTWIKKELINGSLIJN

14y: het jaar waarin je 14 wordt

#### AA GYMNAST ONTWIKKELINGSLIJN

| AA          | OSC-I   |      |         |      |         |      | WKJ/EKJ C-I |      |         |      |
|-------------|---------|------|---------|------|---------|------|-------------|------|---------|------|
|             | 18+y    |      | 18 y    |      | 17 y    |      | 16 y        |      | 14-15 y |      |
|             | D-score | FS   | D-score | FS   | D-score | FS   | D-score     | FS   | D-score | FS   |
| MEDAL top 3 | 22,8    | 56,2 | 22,0    | 55,0 | 21,0    | 53,5 | 20,0        | 52,0 | 19,1    | 50,7 |
| TOP 8       | 22,7    | 54,8 | 21,6    | 53,7 | 20,6    | 52,4 | 19,6        | 51,0 | 18,6    | 49,4 |
| TOP 12      | 21,6    | 53,9 | 20,7    | 52,6 | 19,7    | 51,3 | 18,7        | 50,0 | 17,7    | 48,8 |
| TOP 24      | 19,3    | 51,7 | 18,6    | 50,5 | 18,0    | 49,3 | 17,3        | 48,0 | 16,6    | 46,8 |

|              |                |      |          |       | FS   | D-score |
|--------------|----------------|------|----------|-------|------|---------|
| Criterium AA | 2x norm turnen | 14 y | Junior 1 | 2e MB | 46,8 | 16,6    |
|              |                | 15 y | Junior 2 | 3e MB | 48   | 17      |
|              |                | 16 y | Senior 1 | 4e MB | 50   | 18,7    |
|              |                | 17 y | Senior 2 | 5e MB | 51   | 19      |
|              |                | 18 y | Senior 3 | 6e MB | 52   | 20      |

## 4.2 TEAM 8-12 TEAMGYMNAST ONTWIKKELINGSLIJN

### TOP 8-12 TEAM GYMNAST ONTWIKKELINGSLIJN

| SPRONG<br>E-score: 8,5 | OSC-I   |      |         |      |         |      | WKJ/EKJ C-I |      |         |      |
|------------------------|---------|------|---------|------|---------|------|-------------|------|---------|------|
|                        | 18+y    |      | 18 y    |      | 17 y    |      | 16 y        |      | 14-15 y |      |
|                        | D-score | FS   | D-score | FS   | D-score | FS   | D-score     | FS   | D-score | FS   |
| MEDAL top 3            | 4,2-5,4 | 14,2 | 5,0     | 14,0 | 4,6     | 13,7 | 4,4         | 13,4 | 4,4     | 13,2 |
| TOP 8                  | 4,6     | 13,7 | 4,6     | 13,4 | 4,2     | 13,2 | 4,2         | 12,9 | 4,2     | 12,7 |
| TOP 12                 | 4,6     | 13,3 | 4,4     | 13,1 | 4,2     | 12,9 | 4,2         | 12,7 | 3,8     | 12,5 |

| BRUG<br>E-score: 7,5 | OSC-I   |      |         |      |         |      | WKJ/EKJ C-I |      |         |      |
|----------------------|---------|------|---------|------|---------|------|-------------|------|---------|------|
|                      | 18+y    |      | 18 y    |      | 17 y    |      | 16 y        |      | 14-15 y |      |
|                      | D-score | FS   | D-score | FS   | D-score | FS   | D-score     | FS   | D-score | FS   |
| MEDAL top 3          | 6,1     | 14,4 | 5,9     | 14,0 | 5,6     | 13,5 | 5,3         | 13,0 | 5       | 12,5 |
| TOP 8                | 5,6     | 13,4 | 5,4     | 13,1 | 5,2     | 12,9 | 4,9         | 12,5 | 4,5     | 12   |
| TOP 12               | 5,3     | 12,3 | 5,1     | 12,3 | 4,9     | 12,2 | 4,6         | 12,0 | 4,3     | 11,8 |

| BALK<br>E-score: 7,5 | OSC-I   |      |         |      |         |      | WKJ/EKJ C-I |      |         |      |
|----------------------|---------|------|---------|------|---------|------|-------------|------|---------|------|
|                      | 18+y    |      | 18 y    |      | 17 y    |      | 16 y        |      | 14-15 y |      |
|                      | D-score | FS   | D-score | FS   | D-score | FS   | D-score     | FS   | D-score | FS   |
| MEDAL top 3          | 5,8     | 13,8 | 5,6     | 13,5 | 5,3     | 13,2 | 5,0         | 12,8 | 4,7     | 12,5 |
| TOP 8                | 5,4     | 13,4 | 5,2     | 13,1 | 5,0     | 12,9 | 4,7         | 12,5 | 4,7     | 11,8 |
| TOP 12               | 5,5     | 12,5 | 5,2     | 12,3 | 5,0     | 12,1 | 4,7         | 11,8 | 4,6     | 11,5 |

| GROND<br>E-score: 7,5 | OSC-I   |      |         |      |         |      | WKJ/EKJ C-I |      |         |      |
|-----------------------|---------|------|---------|------|---------|------|-------------|------|---------|------|
|                       | 18+y    |      | 18 y    |      | 17 y    |      | 16 y        |      | 14-15 y |      |
|                       | D-score | FS   | D-score | FS   | D-score | FS   | D-score     | FS   | D-score | FS   |
| MEDAL top 3           | 5,7     | 13,6 | 5,5     | 13,3 | 5,2     | 13,1 | 4,9         | 12,8 | 4,6     | 12,4 |
| TOP 8                 | 5,2     | 13   | 5,0     | 12,7 | 4,8     | 12,5 | 4,7         | 12,4 | 4,6     | 12,2 |
| TOP 12                | 5,0     | 12,4 | 4,8     | 12,2 | 4,7     | 12,1 | 4,6         | 12,0 | 4,4     | 11,9 |

#### 4.3 TOP 8 TOESTEL ONTWIKKELINGSLIJN

##### TOP 8 TOESTEL ONTWIKKELINGSLIJN

| SPRONG      | OSC-I   |        |         |      |         |      | WKJ C-I |      |         |      |
|-------------|---------|--------|---------|------|---------|------|---------|------|---------|------|
|             | 18+y    |        | 18 y    |      | 17 y    |      | 16 y    |      | 14-15 y |      |
|             | D-score | FS     | D-score | FS   | D-score | FS   | D-score | FS   | D-score | FS   |
|             |         |        |         | 98%  |         | 96%  |         | 95%  |         | 94%  |
| MEDAL top 3 | 5,6/5,0 | 14,433 | 5,2/5,0 | 14,1 | 4,8/4,6 | 13,9 | 4,6/4,2 | 13,7 | 4,6/4,2 | 13,5 |
| TOP 8       | 5,0/4,8 | 13,999 | 4,6/4,6 | 13,7 | 4,6/4,0 | 13,4 | 4,2/3,8 | 13,3 | 4,2/3,6 | 13,1 |

| BRUG        | OSC-I   |      |         |         |         |         | WKJ C-I |         |         |         |
|-------------|---------|------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|             | 18+y    |      | 18 y    |         | 17 y    |         | 16 y    |         | 14-15 y |         |
|             | D-score | FS   | D-score | FS      | D-score | FS      | D-score | FS      | D-score | FS      |
|             |         |      |         | 96% 98% |         | 92% 96% |         | 87% 93% |         | 83% 90% |
| MEDAL top 3 | 6,4     | 14,9 | 6,1     | 14,6    | 5,9     | 14,3    | 5,6     | 13,8    | 5,3     | 13,1    |
| TOP 8       | 6,2     | 14,6 | 6,0     | 14,3    | 5,7     | 14,0    | 5,4     | 12,7    | 4,5     | 12,5    |

| BALK        | OSC-I   |      |         |         |         |         | WKJ C-I |         |         |         |
|-------------|---------|------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|             | 18+y    |      | 18 y    |         | 17 y    |         | 16 y    |         | 14-15 y |         |
|             | D-score | FS   | D-score | FS      | D-score | FS      | D-score | FS      | D-score | FS      |
|             |         |      |         | 96% 98% |         | 92% 96% |         | 90% 93% |         | 86% 91% |
| MEDAL top 3 | 6,1     | 14,5 | 5,9     | 14,2    | 5,6     | 13,9    | 5,5     | 13,5    | 5       | 13,1    |
| TOP 8       | 5,6     | 13,8 | 5,4     | 13,5    | 5,2     | 13,2    | 5,0     | 12,8    | 4,8     | 12,5    |

| GROND       | OSC-I   |      |         |         |         |         | WKJ C-I |         |         |         |
|-------------|---------|------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|             | 18+y    |      | 18 y    |         | 17 y    |         | 16 y    |         | 14-15 y |         |
|             | D-score | FS   | D-score | FS      | D-score | FS      | D-score | FS      | D-score | FS      |
|             |         |      |         | 96% 98% |         | 94% 97% |         | 92% 96% |         | 88% 94% |
| MEDAL top 3 | 5,8     | 13,9 | 5,6     | 13,6    | 5,5     | 13,5    | 5,3     | 13,3    | 5,1     | 13      |
| TOP 8       | 5,6     | 13,6 | 5,4     | 13,3    | 5,3     | 13,2    | 5,2     | 13,1    | 4,8     | 12,6    |

#### 4.4 OVERZICHT REFERENTIESCORES OS C-I

|         | TOP 8 | TEAM    | Sprong | Brug   | Balk   | Grond  | AA     | Sprong (gem) | Brug   | Balk   | Grond  |
|---------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------|--------|--------|--------|
| 1ste pl | FS    | 172,296 | 44,799 | 43,565 | 42,366 | 41,566 | 59,566 | 15,300       | 15,600 | 14,866 | 14,600 |
|         | D     | 71,6    | 17,0   | 18,6   | 18,0   | 18,0   | 25,8   |              | 7,1    | 6,6    | 6,8    |
| 3de pl  | FS    | 166,628 | 42,633 | 43,198 | 41,433 | 40,833 | 56,132 | 14,433       | 14,866 | 14,500 | 13,866 |
|         | D     | 68,6    | 13,8   | 19,0   | 19,2   | 16,6   | 22,8   |              | 6,4    | 6,1    | 5,8    |
| 5de pl  | FS    | 162,196 | 41,966 | 41,432 | 40,799 | 40,665 | 55,966 | 14,183       | 14,700 | 14,000 | 13,700 |
|         | D     | 64,4    | 14,2   | 17,1   | 16,8   | 16,3   | 23,6   |              | 6,4    | 6,1    | 5,6    |
| 8ste pl | FS    | 159,497 | 40,965 | 40,299 | 40,333 | 39,099 | 54,998 | 14,000       | 14,600 | 13,800 | 13,600 |
|         | D     | 65,0    | 14,8   | 15,9   | 17,3   | 17,0   | 22,7   |              | 6,2    | 5,6    | 5,6    |



## 5 BIJLAGE 2: TOESTELEISEN A12

De toesteleisen kunnen tijdens elk opvolgmoment (JOC-training/stage, wedstrijd, leerlijntest, selectietraining/stage) getoond worden. Deze moeten geturnd worden in een wedstrijdssituatie (niet geïntegreerd in de wedstrijdsoefening).

- Voor sprong mag in een vaste kuil met mat geland worden
- Voor brug mag boven een kuil geturnd worden
- Voor balk mag de afsprong geturnd worden met een balkmatje
- Voor grond mag de salto met dubbele BA-rotatie geland worden met een extra landingsmat of naar een vaste kuil met hardere mat zodat correct geland kan worden.

| Toesteleisen/ aangepasten FIG-eisen A12 ifv selectieprocedure |
|---------------------------------------------------------------|
| <b>Sprong</b>                                                 |
| Voorwaartse en rugwaartse sprong                              |
| Sprong met salto                                              |
| <b>Brug</b>                                                   |
| 2 verschillende cirkelementen                                 |
| Niet- vluchtelement met 360° draai                            |
| Reus 1/2 naar reus voor                                       |
| Streksalto rugwaarts afsprong                                 |
| <b>Balk</b>                                                   |
| Acro-serie FIG                                                |
| Gymnastische serie FIG                                        |
| 2 vrije elementen                                             |
| Streksalto rugwaarts afsprong uit rondat of uit flik 2 benen  |
| <b>Grond</b>                                                  |
| Salto met dubbele BA-rotatie                                  |
| Salto met 360° LA-rotatie                                     |
| Gymnastische sprong min C                                     |
| Pirouette min B                                               |

6 BIJLAGE 3: TECHNISCHE LEERLIJNEN BASISONDERWIJS 9-10-11-12 JAAR

**Algemene opmerking aan grond:** Probeer te werken naar 3 aanlooppassen. Altijd max 5 aanlooppassen.

| SPRONG: 9-10 jaar |                                                                                                                            |  |  |                                                                                                                                        |  |  |                                                                                                                                                                          |  |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Caegorie          | Basis                                                                                                                      |  |  | Plus                                                                                                                                   |  |  | Top                                                                                                                                                                      |  |
| Oefening 1<br>QR  | Gehurkte salto voorwaarts met plank tot dikke mat (70cm)                                                                   |  |  | Gestreckte salto voorwaarts met plank tot in vaste kuil                                                                                |  |  | Gestreckte salto voorwaarts met plank tot dikke mat (70cm)                                                                                                               |  |
| Score             |                                                                                                                            |  |  |                                                                                                                                        |  |  |                                                                                                                                                                          |  |
| Oefening 2<br>QR  | Pegasus + plank: korte aanloop (ca halve lengte) streksprong tot op Pegasus<br>Keuze hoogte pegasus: min 1m10 en max 1m25. |  |  | Pegasus + plank: handstand - kaats - val tot ruglug. Stapel komt even hoog als Pegasus.<br>Keuze hoogte pegasus: min 1m10 en max 1m25. |  |  | Pegasus + plank: overslag met landen op mattenstapel achter pegasus. Stapel komt even hoog als pegasus.<br>Keuze hoogte pegasus: min 1m10 en max 1m25.                   |  |
| Score             |                                                                                                                            |  |  |                                                                                                                                        |  |  |                                                                                                                                                                          |  |
| Oefening 3<br>QR  | Handstand kaats op de grond met val tot ruglig. Vertrek vanuit kniezit.                                                    |  |  | Handstand kaats op de grond naar 10cm mat met val tot ruglig.                                                                          |  |  | Vloer: aanloop 3 passen volt<br>Je mag een 10cm matje leggen om het iets zachter te maken. De afzet moet wel op de vloer gebeuren. Handen en/of landing kan op 10cm mat. |  |
| Score             |                                                                                                                            |  |  |                                                                                                                                        |  |  |                                                                                                                                                                          |  |
| Oefening 4<br>QR  | Uit stand: Rondat tot stand, val met rug tegen mat/sportraam/trainers                                                      |  |  | Uit stand: Rondat naar 20cm                                                                                                            |  |  | Uit stand: rondat kaars naar mattenberg                                                                                                                                  |  |
| Score             |                                                                                                                            |  |  |                                                                                                                                        |  |  |                                                                                                                                                                          |  |
| Oefening 5<br>QR  | Flik tot handstand + terugvallen naar ruglig                                                                               |  |  | Yurchenko: flik van plank naar plank tot kniezit tot mat 70cm                                                                          |  |  | Yurchenko: flik van plank naar plank tot stand en doorvallen tot ruglig mat 70cm                                                                                         |  |
| Score             |                                                                                                                            |  |  |                                                                                                                                        |  |  |                                                                                                                                                                          |  |

| SPRONG: 11-12 jaar |                                                                                                                                                  |  |  |                                                                                                                                                                                                         |  |  |                                                                                                        |  |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Caegorie           | Basis                                                                                                                                            |  |  | Plus                                                                                                                                                                                                    |  |  | Top                                                                                                    |  |
| Oefening 1<br>QR   | Gestreckte salto voorwaarts over Pegasus + mattenberg 125cm met plankoline/plank naar keuze. Plankoline max score 2/3.                           |  |  | MT: overslag oefening tot stand op mattenstapel                                                                                                                                                         |  |  | MT: tsukahara gestrekt tot in vaste kuil                                                               |  |
| Score              |                                                                                                                                                  |  |  |                                                                                                                                                                                                         |  |  |                                                                                                        |  |
| Oefening 2<br>QR   | Overslag met landen op stapel achter pegasus. Stapel komt minstens 30 cm hoger dan pegasus. Keuze plank of plankoline. Plankoline max score 2/3. |  |  | MT: overslag salto tot in vaste kuil                                                                                                                                                                    |  |  | Overslag salto tot vaste kuilsituatie<br>Keuze plank of plankoline. Plankoline max score 2/3.          |  |
| Score              |                                                                                                                                                  |  |  |                                                                                                                                                                                                         |  |  |                                                                                                        |  |
| Oefening 3<br>QR   | 1ste deel tsukahara over pegasus naar stapel tot stand                                                                                           |  |  | Voorbereiding tsukahara tot kaars op mattenstapel achter pegasus. Mattenstapel 1m25 + 1 zacht matje. Keuze plank of plankoline. Plankoline max score 2/3.                                               |  |  | Tsukahara hurk of hoek tot vaste kuilsituatie.<br>Keuze plank of plankoline. Plankoline max score 2/3. |  |
| Score              |                                                                                                                                                  |  |  |                                                                                                                                                                                                         |  |  |                                                                                                        |  |
| Oefening 4<br>QR   | Uit 1 pas opsprong: Rondat met landen op dikke mat (40-70cm, afhankelijk LL) (2 passen aanloop) + doorvallen tot rug                             |  |  | Plank: rondat streksalto tot dikke mat (70cm) + doorvallen                                                                                                                                              |  |  | Plank: rondat 3/2 streksalto tot ruglig op dikke mat (70cm)                                            |  |
| Score              |                                                                                                                                                  |  |  |                                                                                                                                                                                                         |  |  |                                                                                                        |  |
| Oefening 5<br>QR   | Yurchenko met landen op stapel achter pegasus. Stapel komt minstens 30 cm hoger dan pegasus. Keuze hoogte pegasus: min 1m10 en max 1m25.         |  |  | Yurchenko gestrekt tot ruglig. Pegasus tot mattenstapel. Stapel even hoog als pegasus + 1 zacht matje. Keuze hoogte pegasus: min 1m10 en max 1m25. Keuze plank of plankoline. Plankoline max score 2/3. |  |  | Yurchenko puck tot vaste kuilsituatie                                                                  |  |
| Score              |                                                                                                                                                  |  |  |                                                                                                                                                                                                         |  |  |                                                                                                        |  |

Selectieprocedures  
Schooljaar 2026-2027  
Toestelturnen Meisjes

| BRUG: 9-10 jaar  |                                                                                                                                                  |  |  |                                                                                                                                           |  |  |                                                                       |  |  |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------|--|--|
| Caegorie         | Basis                                                                                                                                            |  |  | Plus                                                                                                                                      |  |  | Top                                                                   |  |  |
| Oefening 1<br>QR | Korte kip 3x                                                                                                                                     |  |  | Kip x3                                                                                                                                    |  |  | Kip handstandstand (gesloten/gespreid)<br>Gespreid voor score max 2/3 |  |  |
| Score            |                                                                                                                                                  |  |  |                                                                                                                                           |  |  |                                                                       |  |  |
| Oefening 2<br>QR | Strips: CE 1                                                                                                                                     |  |  | Strips: CE 1 in serie                                                                                                                     |  |  | CE aan de brug                                                        |  |  |
| Score            |                                                                                                                                                  |  |  |                                                                                                                                           |  |  |                                                                       |  |  |
| Oefening 3<br>QR | Rekstokoefening:<br>- Courbetzwaai: 3x<br>- Basiszwaai rgw: 5x<br>- Reus: 3x<br>- 3/4de voeten op de rekstok + zolendraai uitsteken a/d voorkant |  |  | Rekstokoefening:<br>- Courbetzwaai - basiszwaai - lange kip - opzwaai gesloten<br>- 3/4de over de rekstok heen: 1x<br>- Basiszwaai vw: 5x |  |  | Strips: CE 2                                                          |  |  |
| Score            |                                                                                                                                                  |  |  |                                                                                                                                           |  |  |                                                                       |  |  |
| Oefening 4<br>QR | Basiszwaai: 5x                                                                                                                                   |  |  | Opzwaai buikopleg + buikdraai                                                                                                             |  |  | Reus tussen leggers: 3x                                               |  |  |
| Score            |                                                                                                                                                  |  |  |                                                                                                                                           |  |  |                                                                       |  |  |
| Oefening 5<br>QR | Lage legger: met geplooiide benen zwaaien en hurksalto tot kniezit/stand/... (trainer mag naastaan)<br>Met begeleiding = max. 1/3                |  |  | 3x basiszwaai + streksalto afsprong tot buik op dikke mat (trainer mag naaststaan)                                                        |  |  | Uit opzwaai streksalto (trainer mag naaststaan)                       |  |  |
| Score            |                                                                                                                                                  |  |  |                                                                                                                                           |  |  |                                                                       |  |  |

Selectieprocedures  
Schooljaar 2026-2027  
Toestelturnen Meisjes

| BRUG: 11-12 jaar |                                                                                                                                                                        |  |  |                                                                                                                    |  |  |                                                                               |  |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------|--|
| Caegorie         | Basis                                                                                                                                                                  |  |  | Plus                                                                                                               |  |  | Top                                                                           |  |
| Oefening 1<br>QR | Kip handstand gespreid 5x                                                                                                                                              |  |  | Kip handstand gesloten 5x                                                                                          |  |  | Kip handstand 1/2 draai - kip handstand                                       |  |
| Score            |                                                                                                                                                                        |  |  |                                                                                                                    |  |  |                                                                               |  |
| Oefening 2<br>QR | Cirkelement 1: 3-5x                                                                                                                                                    |  |  | Cirkelement 2: 3-5x                                                                                                |  |  | Cirkelement 3: 3x<br>(bij voorkeur voorwaartse cirkel)                        |  |
| Score            |                                                                                                                                                                        |  |  |                                                                                                                    |  |  |                                                                               |  |
| Oefening 3<br>QR | Rekstokoefening:<br>- Achteropzet<br>- CE naar keuze<br>- Reus + voeten op & buckum<br>- Reus 3/4 blok<br>- Reus voor 2x<br>- Reus 3/4 blok<br><br>Score op beheersing |  |  | Reus streksalto afsprong of reus 3/4de streksalto afsprong (keuze)<br>Uit opzwaai kan je tonen, maar max score 2/3 |  |  | Reus 3/2 streksalto afsprong tot ruglig op dikke mat. Mag ook met reus 3/4de. |  |
| Score            |                                                                                                                                                                        |  |  |                                                                                                                    |  |  |                                                                               |  |
| Oefening 4<br>QR | Reus tussen leggers: 5x                                                                                                                                                |  |  | Serie reus 1/2 draai: 2 tot 4 + laatste tot palm<br>Als je 1 reus 1/2 toont, kan je score 1 krijgen                |  |  | Reus 1/1 draai                                                                |  |
| Score            |                                                                                                                                                                        |  |  |                                                                                                                    |  |  |                                                                               |  |
| Oefening 5<br>QR | Zwaai reus voor tot blok kaars - buiklig                                                                                                                               |  |  | Reus voor serie: 2 tot 5<br>Als je 1 reus voor toont, kan je score 1 krijgen                                       |  |  | Zwaai reus voor met streksalto voor (brug beschermer mag geschoven worden)    |  |
| Score            |                                                                                                                                                                        |  |  |                                                                                                                    |  |  |                                                                               |  |

| BALK: 9-10 jaar  |                                                        |  |  |                                            |  |  |                                                             |  |
|------------------|--------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------|--|
| Caegorie         | Basis                                                  |  |  | Plus                                       |  |  | Top                                                         |  |
| Oefening 1<br>QR | Flik van LB naar 20 cm boven balk                      |  |  | Flik HB                                    |  |  | Handstand flik HB                                           |  |
| Score            |                                                        |  |  |                                            |  |  |                                                             |  |
| Oefening 2<br>QR | Banaan salto van LB (30 cm)                            |  |  | Handstand banaan salto van LB (30 cm)      |  |  | Flik op LB naar bananensalto naar stapel (30cm) achter balk |  |
| Score            |                                                        |  |  |                                            |  |  |                                                             |  |
| Oefening 3<br>QR | Voorbereiding van plank mat 20cm: spring tot handstand |  |  | Vrije element 1 van plank naar 20 cm       |  |  | Vrije element 1 op vloer                                    |  |
| Score            |                                                        |  |  |                                            |  |  |                                                             |  |
| Oefening 4<br>QR | Rad van LB naar 20 cm mat + val tot rug                |  |  | Rondat van LB naar 20 cm mat + val tot rug |  |  | Rondat stand op balk + val tot rug                          |  |
| Score            |                                                        |  |  |                                            |  |  |                                                             |  |
| Oefening 5<br>QR | Grond: Brug voor tot op blok + brug rug terug          |  |  | LB: Brug vw + tiktak + brug rw             |  |  | HB: Brug vw + tiktak + brug rw                              |  |
| Score            |                                                        |  |  |                                            |  |  |                                                             |  |

Selectieprocedures  
Schooljaar 2026-2027  
Toestelturnen Meisjes

| BALK: 11-12 jaar |                                                                         |  |  |                                                                               |  |  |                                                                                                                                                       |  |  |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Caegorie         | Basis                                                                   |  |  | Plus                                                                          |  |  | Top                                                                                                                                                   |  |  |
| Oefening 1<br>QR | Hoge balk: : flik-flik                                                  |  |  | Lage balk: : flik-flik-flik                                                   |  |  | Keuze: flik flik open salto. De open salto op mat achter lage balk<br>OF<br>vrije rad open salto. De open salto op mat achter lage balk.<br>Lage balk |  |  |
| Score            |                                                                         |  |  |                                                                               |  |  |                                                                                                                                                       |  |  |
| Oefening 2<br>QR | Lage balk naar mat achter LB: handstand - open salto                    |  |  | Lage balk: acro-serie (FIG) met matje                                         |  |  | Hoge balk: acro-serie (FIG)<br>Met matje is max score 2/3                                                                                             |  |  |
| Score            |                                                                         |  |  |                                                                               |  |  |                                                                                                                                                       |  |  |
| Oefening 3<br>QR | Hoge balk: vrij element 1                                               |  |  | Hoge balk: vrij element 2                                                     |  |  | Hoge balk: vrij element 3 of opsprong min. D                                                                                                          |  |  |
| Score            |                                                                         |  |  |                                                                               |  |  |                                                                                                                                                       |  |  |
| Oefening 4<br>QR | Lage balk: rondat (matje) streksprong naar dikke mat (70cm)             |  |  | Lage balk: rondat (matje) streksalto afsprong tot buiklig op dikke mat (70cm) |  |  | Hoge balk: rondat (matje) streksalto afsprong tot op dikke mat (70cm)                                                                                 |  |  |
| Score            |                                                                         |  |  |                                                                               |  |  |                                                                                                                                                       |  |  |
| Oefening 5<br>QR | Hoge balk: brug voor – radslag – brug rug. Elke handstand 2" aanhouden. |  |  | Brug voor of rad + spagaat sprong                                             |  |  | Lage balk: vrij element verbonden met gymnastische sprong. Vrij element mag een herhaling zijn vh vrij element op HB.                                 |  |  |
| Score            |                                                                         |  |  |                                                                               |  |  |                                                                                                                                                       |  |  |

| GROND: 9-10 jaar |                                                                                      |  |  |                                                                                        |  |  |                                                  |  |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------|--|
| Caegorie         | Basis                                                                                |  |  | Plus                                                                                   |  |  | Top                                              |  |
| Oefening 1<br>QR | Rebound: handenstand courbet kaats tot ruglig op mat (70cm)                          |  |  | Rebound: handstand courbet flik kaats tot ruglig                                       |  |  | Rebound: handstand courbet serie flik (3)        |  |
| Score            |                                                                                      |  |  |                                                                                        |  |  |                                                  |  |
| Oefening 2<br>QR | Opsprong rondat kaats tot ruglig op dikke mat (70cm)                                 |  |  | Opsprong rondat flik streksprong rechtop                                               |  |  | Opsprong rondat flik hurksalto                   |  |
| Score            |                                                                                      |  |  |                                                                                        |  |  |                                                  |  |
| Oefening 3<br>QR | Uit stand vanaf mat 20-30cm: rondat (Hn op einde mat, Vtn op grond) flik streksprong |  |  | Opsprong vanaf plank: rondat flik kaars + doorrollen op mattenberg (hoogte afh van LL) |  |  | Aanloop rondat flik streksalto naar kuil met mat |  |
| Score            |                                                                                      |  |  |                                                                                        |  |  |                                                  |  |
| Oefening 4<br>QR | Opsprong vanaf plank: overslag val tot buik op mat 70cm                              |  |  | Opsprong vanaf plank: overslag volt naar kuil                                          |  |  | Aanloop overslag streksalto                      |  |
| Score            |                                                                                      |  |  |                                                                                        |  |  |                                                  |  |
| Oefening 5<br>QR | Aanloop salto - kaats                                                                |  |  | Aanloop salto - salto                                                                  |  |  | Aanloop loopoverslag - overslag - hurksalto      |  |
| Score            |                                                                                      |  |  |                                                                                        |  |  |                                                  |  |



**Algemene opmerking:** Probeer te werken naar 3 aanlooppassen. Altijd max 5 aanlooppassen

| GROND: 11-12 jaar |                                                        |  |  |                                                                                             |  |  |                                                                          |  |
|-------------------|--------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------|--|
| Caegorie          | Basis                                                  |  |  | Plus                                                                                        |  |  | Top                                                                      |  |
| Oefening 1<br>QR  | Rebound: handstand courbet serie flik (3) + salto      |  |  | Pas opsprong rondat tempo                                                                   |  |  | Pas opsprong rondat tempo + kaars op mattenstapel afh van lichaamshengte |  |
| Score             |                                                        |  |  |                                                                                             |  |  |                                                                          |  |
| Oefening 2<br>QR  | Aanloop rondat flik streksalto naar kuil met mat       |  |  | Aanloop rondat flik streksalto tot op dikke mat (70cm)                                      |  |  | Aanloop rondat flik 2/1 schroef naar kuil met mat                        |  |
| Score             |                                                        |  |  |                                                                                             |  |  |                                                                          |  |
| Oefening 3<br>QR  | Aanloop rondat flik 1/1 schroef naar kuil met mat      |  |  | Vorbereiding dubbel salto: aanloop rondat flik 3/2 hoeksalto tot ruglig op dikke mat (70cm) |  |  | Aanloop rondat flik dubbel hurksalto (of hoek) naar kuil (mat).          |  |
| Score             |                                                        |  |  |                                                                                             |  |  |                                                                          |  |
| Oefening 4<br>QR  | Overslag kaats tot handstand (mattenberg afh van LL) - |  |  | Aanloop overslag streksalto naar kuil met mat 30cm                                          |  |  | Aanloop overslag streksalto met 1/1 schroef naar kuil                    |  |
| Score             |                                                        |  |  |                                                                                             |  |  |                                                                          |  |
| Oefening 5<br>QR  | Aanloop overslag streksalto + hurksalto                |  |  | Aanloop overslag streksalto + hoeksalto 1/2                                                 |  |  | Aanloop (overslag) streksalto + streksalto                               |  |
| Score             |                                                        |  |  |                                                                                             |  |  |                                                                          |  |

Selectieprocedures  
Schooljaar 2026-2027  
Toestelturnen Meisjes

| TRAMPO: 9-10 jaar |                                                                        |  |  |                                                                                                    |  |  |                                                                         |  |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------|--|
| Caegorie          | Basis                                                                  |  |  | Plus                                                                                               |  |  | Top                                                                     |  |
| Oefening 1<br>QR  | Hurksalto rgw uit stand (van kruis tot kruis)<br>+ idem vw salto       |  |  | 3x hurksalto rgw in serie met 1 of 2 streksprong(en)<br>ertussen (kruis tot kruis) + idem vw salto |  |  | 3x hurksalto rgw in serie (kruis tot kruis) + idem vw salto in<br>serie |  |
| Score             |                                                                        |  |  |                                                                                                    |  |  |                                                                         |  |
| Oefening 2<br>QR  | Streksprong uit stand met armzwaai tot bij de oren + val tot<br>ruglig |  |  | Streksalto rgw tot stand                                                                           |  |  | Late halve schoef tot stand                                             |  |
| Score             |                                                                        |  |  |                                                                                                    |  |  |                                                                         |  |
| Oefening 3<br>QR  | Temp/salto + streksprong vaste kuil                                    |  |  | Temp/salto + hurksalto vaste kuil                                                                  |  |  | Temp/salto + streksalto vaste kuil                                      |  |
| Score             |                                                                        |  |  |                                                                                                    |  |  |                                                                         |  |
| Oefening 4<br>QR  | Streksalto vw tot ruglig op dikke mat                                  |  |  | Streksalto vw tot stand                                                                            |  |  | Late halve schoef tot stand vw uit trampo                               |  |
| Score             |                                                                        |  |  |                                                                                                    |  |  |                                                                         |  |
| Oefening 5<br>QR  | Hurksalto voorwaarts (mattenberg 70 cm)                                |  |  | Hoeksalto voorwaarts tot stand (70cm)                                                              |  |  | Hoeksalto vw 1/2e draai tot buiklig                                     |  |
| Score             |                                                                        |  |  |                                                                                                    |  |  |                                                                         |  |

| TRAMPO: 11-12 jaar |                                                              |  |  |                                                                                                        |  |  |                                                                                                        |  |
|--------------------|--------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Caegorie           | Basis                                                        |  |  | Plus                                                                                                   |  |  | Top                                                                                                    |  |
| Oefening 1<br>QR   | 3x puck rgw in serie (kruis tot kruis ) + idem vw salto puck |  |  | 3x gestrekte salto rugwaarts (met streksprong tussen) + vw ( kruis tot kruis) Streksalto ifv schroef   |  |  | 3x gestrekte salto rugwaarts (zonder streksprong tussen) + vw op kruis                                 |  |
| Score              |                                                              |  |  |                                                                                                        |  |  |                                                                                                        |  |
| Oefening 2<br>QR   | 1/1 schroef rgw in trampo                                    |  |  | 2/1 schroef rgw in trampo<br>Matje smijten mag.                                                        |  |  | 5/2 schroef rgw<br>Matje smijten mag.                                                                  |  |
| Score              |                                                              |  |  |                                                                                                        |  |  |                                                                                                        |  |
| Oefening 3<br>QR   | Temp/salto + streksalto tot stand op 70 cm                   |  |  | Dubbel hurk tot vaste kuil met tempo of hurksalto ervoor.<br>Zonder tempo of hurksalto: max score 2/3. |  |  | Dubbel puck tot vaste kuil met tempo of hurksalto ervoor.<br>Zonder tempo of hurksalto: max score 2/3. |  |
| Score              |                                                              |  |  |                                                                                                        |  |  |                                                                                                        |  |
| Oefening 4<br>QR   | 1/1 schroef vw uit trampo                                    |  |  | 3/2 schroef vw uit trampo                                                                              |  |  | 2/1 schroef tot stand uit trampo                                                                       |  |
| Score              |                                                              |  |  |                                                                                                        |  |  |                                                                                                        |  |
| Oefening 5<br>QR   | Dubbel hurk tot stand in vaste kuil                          |  |  | Dubbel hoek + 1/2e draai tot buik op 70 cm                                                             |  |  | Dubbel puck + 1/2e draai tot stand in vaste kuil                                                       |  |
| Score              |                                                              |  |  |                                                                                                        |  |  |                                                                                                        |  |

| TRAMPO VOORBEREIDINGEN: 9-10 jaar |                                                                                                     |  |  |                                                                                     |  |  |                                                                                              |  |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Caegorie                          | Basis                                                                                               |  |  | Plus                                                                                |  |  | Top                                                                                          |  |
| Oefening 1<br>QR                  | Spring tot buiklig cody-houding, kaats gestrekt door tot stand                                      |  |  | Uit stand: streksalto rgw tot buik in positie cody (in trampo, matje mag)           |  |  | Streksalto rug tot buik - kaats met gestrekt lichaam tot stand                               |  |
| Score                             |                                                                                                     |  |  |                                                                                     |  |  |                                                                                              |  |
| Oefening 2<br>QR                  | Zweefrol tot op matje in de trampo (zonder plaatsing handen) tot ruglig in hoekpositie              |  |  | Piqué américain tot stand + rol tot rugpositie, kaats tot stand                     |  |  | Ball-out tot ruglig                                                                          |  |
| Score                             |                                                                                                     |  |  |                                                                                     |  |  |                                                                                              |  |
| Oefening 3<br>QR                  | Uit stand: streksprong val tot rug met ritme kaboom (tot op mat in trampo of met tegenhouden benen) |  |  | Uit stand: kaboom rgw gehurkt tot stand                                             |  |  | Uit stand: kaboom rgw gestrekt tot voorligsteun                                              |  |
| Score                             |                                                                                                     |  |  |                                                                                     |  |  |                                                                                              |  |
| Oefening 4<br>QR                  | Uit stand: kaboom vw tot handstand                                                                  |  |  | Kaboom streksalto voor tot ruglig                                                   |  |  | Kaboom streksalto voorwaarts tot zit naar buik (jaeger voorbereiding met tussenstop)         |  |
| Score                             |                                                                                                     |  |  |                                                                                     |  |  |                                                                                              |  |
| Oefening 5<br>QR                  | Handen - voeten serie                                                                               |  |  | Flik - volt serie + laatste flik mooi tot stand met rechte heupen & bots tot ruglig |  |  | Handen - voeten - handen - tot ruglig met rechte heup & rechte benen + doorkaatsen tot stand |  |
| Score                             |                                                                                                     |  |  |                                                                                     |  |  |                                                                                              |  |

| TRAMPO VOORBEREIDINGEN: 11-12 jaar |                                                                                       |  |  |                                                 |  |  |                                    |  |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------|--|--|------------------------------------|--|
| Caegorie                           | Basis                                                                                 |  |  | Plus                                            |  |  | Top                                |  |
| Oefening 1<br>QR                   | Streksalto rug tot buik - kaats met gestrekt lichaam tot rug en doorkaatsen tot stand |  |  | Cody                                            |  |  | Cody puck                          |  |
| Score                              |                                                                                       |  |  |                                                 |  |  |                                    |  |
| Oefening 2<br>QR                   | Ball-out                                                                              |  |  | Ball-out ½ draai                                |  |  | Ball-out gehoekt                   |  |
| Score                              |                                                                                       |  |  |                                                 |  |  |                                    |  |
| Oefening 3<br>QR                   | Kaboom rugwaarts puck                                                                 |  |  | Kaboom rugwaarts gestrekt                       |  |  | Kaboom rugwaarts gestrekte schroef |  |
| Score                              |                                                                                       |  |  |                                                 |  |  |                                    |  |
| Oefening 4<br>QR                   | Kaboom streksalto 1/1 schroef voor tot ruglig                                         |  |  | Kaboom streksalto vw tot stand                  |  |  | Kaboom jaeger tot buik             |  |
| Score                              |                                                                                       |  |  |                                                 |  |  |                                    |  |
| Oefening 5<br>QR                   | Volt - flik - volt - flik 1/2                                                         |  |  | Volt - flik 1/2 - flik - volt - flik 1/2 - flik |  |  | Twist uit stand tot stand          |  |
| Score                              |                                                                                       |  |  |                                                 |  |  |                                    |  |

| GYMNASTISCHE SPRONGEN EN DRAAIEN: 9-10 jaar |                                                                                                  |  |  |                                                                                                         |  |  |                                                                          |  |  |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Caegorie                                    | Basis                                                                                            |  |  | Plus                                                                                                    |  |  | Top                                                                      |  |  |
| Oefening 1<br>QR                            | Vloer: Gesprongen wissel voorbereiding<br>landing 2 benen + streksprong (armen<br>spagaatsprong) |  |  | Vloer: Gesprongen wissel voorbereiding<br>landing 2 benen + spagaatsprong (180°)                        |  |  | Vloer: Wisselspagaat (180°) landing 1 been                               |  |  |
| Score                                       |                                                                                                  |  |  |                                                                                                         |  |  |                                                                          |  |  |
| Oefening 2<br>QR                            | Vloer: 1 pas foueté 1/2 landing arabesque<br>(zonder sprong)                                     |  |  | Vloer: 1 pas gesprongen foueté 1/2 landing 2<br>benen + streksprong 1/2 draai                           |  |  | Vloer: 1 pas foueté 1/2 op 2 benen landen +<br>spagaat + streksprong 1/2 |  |  |
| Score                                       |                                                                                                  |  |  |                                                                                                         |  |  |                                                                          |  |  |
| Oefening 3<br>QR                            | Streksprong 1/1 draai naar goede kant (armen<br>vrij)                                            |  |  | Streksprong 1/1 draai met armen wissel half                                                             |  |  | Streksprong 1/2 + spagaat (180°)                                         |  |  |
| Score                                       |                                                                                                  |  |  |                                                                                                         |  |  |                                                                          |  |  |
| Oefening 4<br>QR                            | Hoge balk: lopen                                                                                 |  |  | Hoge balk: serie streksprongen<br>(3 armen omhoog + 3 voorbereiding<br>spagaatsprong)                   |  |  | Hoge balk: spagaatsprong + streksprong (2x)                              |  |  |
| Score                                       |                                                                                                  |  |  |                                                                                                         |  |  |                                                                          |  |  |
| Oefening 5<br>QR                            | Hoge balk: pirouette passé 1/2e draai + 1/2e<br>draai: R + L (uit stand zonder zwaai)            |  |  | Hoge balk: pirouette passé 1/2e draai tot<br>relevé (2 voeten) 2" houden + 1/2 draai 2<br>voeten: R + L |  |  | Hoge balk: pirouette passé 1/1 tot relevé 2<br>voeten (voorkeursbeen)    |  |  |
| Score                                       |                                                                                                  |  |  |                                                                                                         |  |  |                                                                          |  |  |

| GYMNASTISCHE SPRONGEN EN DRAAIEN: 11-12 jaar |                                                             |  |  |                                                                          |  |  |                                                                                                |  |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Caegorie                                     | Basis                                                       |  |  | Plus                                                                     |  |  | Top                                                                                            |  |
| Oefening 1<br>QR                             | Vloer: Wisselspagaat 1 pas + landing 2 benen (180°)         |  |  | Vloer: Wisselspagaat 1 pas landing 2 benen (180°) + landing been voor 2" |  |  | Vloer: Wisselspagaat 1 pas landing been voor 2" + wissel slechte kant + landing 2 benen (180°) |  |
| Score                                        |                                                             |  |  |                                                                          |  |  |                                                                                                |  |
| Oefening 2<br>QR                             | Vloer: 1 pas kadet (180°) landing 2 benen + streksprong 1/2 |  |  | Vloer: 1 pas kadet (180°) landing 2 benen + spagaat 1/2                  |  |  | Vloer: 1 pas kadet 1/2 180°                                                                    |  |
| Score                                        |                                                             |  |  |                                                                          |  |  |                                                                                                |  |
| Oefening 3<br>QR                             | Vloer: 1/2 draai spagaatsprong                              |  |  | Vloer: 1 pas wisselhalf zonder spagaat + spagaat (180°)                  |  |  | Vloer: 1 pas wissel 1/2 (180°)                                                                 |  |
| Score                                        |                                                             |  |  |                                                                          |  |  |                                                                                                |  |
| Oefening 4<br>QR                             | Hoge balk: loopsprong (3x) + spagaat R + spagaat L          |  |  | Hoge balk: FIG gymnastische serie (naar keuze)                           |  |  | Hoge balk: wissel spagaat landing 2 benen + sisonne + spagaat (3 x ) + 1/2e draai              |  |
| Score                                        |                                                             |  |  |                                                                          |  |  |                                                                                                |  |
| Oefening 5<br>QR                             | Hoge balk: Pirouette B                                      |  |  | Hoge balk: pirouette C                                                   |  |  | Hoge balk: pirouette D                                                                         |  |
| Score                                        |                                                             |  |  |                                                                          |  |  |                                                                                                |  |

7 BIJLAGE 4: FYSIEKE TESTEN TTM (CURSIEF GEDRUKT DE TESTEN VOOR 3DE EN 4DE LJ)

---

→ **Algemeen Fysiek**

- 3 m touwklimmen met benen horizontaal gestrekt en gesloten (*gespreid*)
- Vanuit hang aan legger 40" (30") leg lifts (benen gestrekt en gesloten heffen vanuit hang tot de voeten de legger aantikken)
- Aantal krachthandstanden (*aantal keer opduwen vanuit hoeksteun tot zitvlak boven de schouders*)
- Handstand opzwaai aan de brug uit streksteun (niet voor °2010-°2011)
- Handstand staan (max. 60")
- Optrekken gedurende 30"

→ **Explosiviteit**

- 20 m sprint
- 3 spagaatsprongen links – streksprong - 3 spagaatsprongen rechts – streksprong - 3 karperspreidsprongen (alles in serie uitgevoerd)
- Vertesprong,
- 10 streksprongen

→ **Lenigheid**

- Lenigheid zijwaarts actief spreiden, links, rechts, stalderlenigheid
- Schouderlenigheid: brug opduwen, in buiklig: stok met gestrekte lichaamshouding zover mogelijk rugwaarts brengen
- Voorwaartse lenigheid

Actieve lenigheid 2" houden voorwaarts; voorwaarts, zijwaarts en rugwaarts zwaaien met beide benen;  
Standspagaat voorwaarts en rugwaarts