

Overzicht

Algemeen.....	2
1. Leeftijdscategoriën.....	2
2. FIG code.....	3
3. Selectieprocedure.....	3
Technisch programma A- Niveau.....	5
1. 11 jaar – °2016.....	5
2. 12-13 jaar – °2015-°2014.....	10
3. 14-15 jaar – °2014-°2013-°2012.....	17
4. Seniores – °2011 en vroeger	17
Technisch programma B- Niveau.....	18
1. 11 jaar – °2016.....	18
2. 12 jaar – °2015.....	23
3. 13 jaar – °2014	28
4. 14-15 jaar – °2013-°2012 en 16 jaar en ouder – °2011 en vroeger.....	33
Specifieke elemententabel.....	38
Bijzonderheden Gymfed.....	48

Algemeen

1. Leeftijdscategorieën

Année de naissance Geboortejaar	Division 1 A- Niveau	Division 2 B- Niveau
°2016	11 ans/jaar	11 ans/jaar
°2015	12 ans/jaar	12 ans/jaar
°2014	13 ans ou Juniors / 13 jaar of 14-15 jaar	13 ans/jaar
°2013 - °2012	Juniors / 14-15 jaar	14-15 ans/jaar
°2011 et avant/en vroeger	Seniors / Seniores	16 ans et plus/jaar en ouder

De gymnaste moet deelnemen in haar leeftijdscategorie. Het is niet toegelaten om deel te nemen in een hogere categorie dan deze waar de gymnast volgens haar geboortejaar toe behoort.

Met uitzondering van de A-gymnasten van het geboortejaar 2014. Deze mogen deelnemen in de categorie A13 jaar of A14-15 jaar (Cfr "FIG Technical Regulations": Juniors Women's Artistic Gymnastics - the gymnast must be not less than 13 years of age no more than 15 years).

Gymnasten die deze keuze maken moeten uiteraard het volledige jaar in deze categorie uitkomen.

Gymnasten van het geboortejaar 2014 komen echter niet in aanmerking voor selectie voor EK's of EYOF (volgens UEG/FIG).

Elke gymnast heeft de keuze in welk niveau zij deelneemt. Men kan echter niet van niveau veranderen in hetzelfde seizoen.

2. FIG Code

Zie COP FIG 2025-2028 (publicatiedatum 13.03.2026 – geldig tot 31.12.2028) voor alle oefeningen en jurering van A- en B- Niveau.

Elke verandering van de FIG-code kan leiden tot wijzigingen in het technisch programma TTm A- en B-niveau.

3. Selectieprocedure

Om deel te nemen aan het Belgisch Kampioenschap A- of B- Niveau, moet de gymnast aan de volgende criteria voldoen:

1. Volgende normen halen tijdens het lopende seizoen (op Vlaamse kampioenschap of provinciale voorrondes)

<u>Catégories</u> <u>Categorieën</u>	<u>Minima / Normen</u>	
	Division 1 A- Niveau	Division 2 B- Niveau
11 ans/jaar	À déterminer (après le MP 2027)	tbc (na de PV's 2027)
12 ans/jaar	À déterminer (après le MP 2027)	tbc (na de PV's 2027)
13 ans/jaar	À déterminer (après le MP 2027)	tbc (na de PV's 2027)
Juniors / 14-15 jaar	À déterminer (après le MP 2027)	tbc (na de PV's 2027)
Seniors/ Seniores	À déterminer (après le MP 2027)	tbc (na de PV's 2027)

*La Commission Nationale se réserve le droit de déroger à ces minima. La Commission Nationale se réserve le droit de modifier ces minimas pour la saison prochaine.
De Nationale Commissie behoudt zich het recht voor om de normen aan te passen. De Nationale Commissie behoudt zich het recht voor om de normen voor het volgende seizoen te wijzigen.*

2. Deel uitmaken van het quotum van geselecteerde gymnasten

Categorie	Sélection par aile Selecties per vleugel		Wildcard par aile Wildcard per vleugel		Nbre place max Max plaatsen	
	Division 1 A- Niveau	Division 2 B- Niveau	Division 1 A- Niveau	Division 2 B- Niveau	Division 1 A- Niveau	Division 2 B- Niveau
11 ans/jaar	10 FfG + 10 Gymfed	12 FfG + 12 Gymfed	1 FfG + 1 Gymfed	1 FfG + 1 Gymfed	22	26
12 ans/jaar	10 FfG + 10 Gymfed	12 FfG + 12 Gymfed	1 FfG + 1 Gymfed	1 FfG + 1 Gymfed	22	26
13 ans/jaar	10 FfG + 10 Gymfed	12 FfG + 12 Gymfed	1 FfG + 1 Gymfed	1 FfG + 1 Gymfed	22	26
Juniors 14-15 jaar	10 FfG + 10 Gymfed	12 FfG + 12 Gymfed	1 FfG + 1 Gymfed	1 FfG + 1 Gymfed	22	26
Seniors Seniores	10 FfG + 10 Gymfed	12 FfG + 12 Gymfed	1 FfG + 1 Gymfed	1 FfG + 1 Gymfed	22	26

Aan het einde van deze eerste selectie, indien één van beide vleugels het quotum niet kan opvullen, heeft de andere vleugel het recht om verder aan te vullen met haar gymnasten volgens de eindranking (en op voorwaarde dat de gymnasten voldoen aan de norm).

Het quotum heeft enkel betrekking op gymnasten van Belgische nationaliteit. Gymnasten van buitenlandse nationaliteit die aan de norm voldoen en die in de top 10 (A-niv.) / top 12 (B-niv.) staan, worden bovenop deze quota's geselecteerd en in het "Open" klassement ingedeeld.

Elke vleugel kan maximum 1 wild card toekennen per categorie in elk niveau.

Technisch programma A- Niveau

11 jaar – °2016

Algemeen

D-score

- Moeilijkheidswaarde = max. 8 hoogste FIG elementen (incl. afsprong)
 - Elementen uit elementtabel A11 jaar
- CR's = volgens tabellen A11 = max. 2.00 ptn
 - 1 element kan meerdere vereisten invullen
- Bonificaties: 0.50 ptn kunnen 1x worden toegekend en enkel indien :
 - Uitvoering volgens de FIG vereisten voor bonussen.
 - Minimaal onderstaand aantal CR's geteld worden :

Toestel	A11
Brug	3 CR
Balk	3 CR
Grond	3 CR

- FIG-bonificaties kunnen ook steeds toegekend worden

Artistiek : FIG

Regels te korte oefening

Bestrafing	Aantal elementen
0.00 pt.	6 of méér waarde-elementen
2.00 ptn.	5 waarde-elementen
4.00 ptn.	3-4 waarde-elementen
6.00 ptn.	1-2 waarde-elementen

Tijd balk

- Duurtijd van de balkoefening: max. 1'30
- Tussen 1'30 – 1'40: -0,10 pt
- Langer dan 1'40: oefening wordt als beëindigd beschouwd. Alle elementen die dan nog geturnd worden zullen niet meer geteld worden in waarde, ver-eiste of bonificatie. Bestrafing van -0,5 voor geen aanzet tot afsprong.

SPRONG – A-niveau – 11 jaar

	SPRONG 1	SPRONG 2	
D-SCORE	FIG	FIG	
MATERIAAL	Pegasus 1m25 . Sprinplank of Plankoline enkel toegestaan bij sprongen met voorwaartse 1ste vlucht, mits -0,5 in D-score	Pegasus 1m25	Pegasus met landing op matenberg 1m30 + trampolinematje Sprinplank
SPRONG	Vrije keuze	Yurchenko met salto	Voorbereiding Yurchenko tot stand + val tot ruglig (Armen aan de oren houden)
BONUS	2 sprongen met salto uit verschillende groep, uitgevoerd met plank: 0.5 op de eindscore		
EINDSCORE	Gemiddelde van de 2 sprongen		

0-sprongen

In geval van een 0-sprong, is een 3e aanloop toegelaten.
 Penalitatie = -2,00 ptn op de eindscore.

Opwarming

Indien zonder salto of op matenberg: max. 2 opwarmingssprongen + 1 wedstrijdssprong
 Indien met salto: max. 3 opwarmingssprongen + 2 wedstrijdssprongen
 (beste score telt mee voor het gemiddelde)

Opmerking

Op de PV's is een extra mat (10cm) toegestaan bij sprongen met salto

BRUG – A-niveau – 11 jaar

Vereisten		Waarde
CR1	Kip + handstand gesloten	0,5
CR2	2 cirkelementen min. 45°	0,5
CR3	Min. reus ½	0,5
CR4	Afsprong: gestrekte salto rugwaarts (vertrek vanuit handstand of reuzenzwaai) OF salto met dubbele breedte-as rotatie	0,5
Bonificaties (indien 3 CR's geteld)		Waarde
B1	1 cirkelement min. C (kan CE uit CR2 zijn)	0,5
B2	Element met 360° LA-rotatie	0,5
B3	1 voorwaarts element min. B (reus voorwaarts of endo)	0,5

Opmerkingen

- CE = Cirkelement
- Jurering CR1: Kip mag een herhaling zijn om CR1 toegekend te krijgen.
- Jurering CR3: Indien reus ½ + reus ½ geturnd wordt, zal de vereiste toegekend worden indien 1 van beide reuzenzwaaien ½ draai binnen de 30° uitgevoerd wordt, mits FIG- bestraffing.
- Geen aftrek (-0,50) voor niet-toestel specifiek element indien ophurken of zolendraai geturnd wordt.
- Tijdens de brug oefening is de trainer verplicht aanwezig onder de brug.
- Bonussen kunnen 1x worden toegekend.

BALK – A-niveau – 11 jaar

Vereisten		Waarde
CR1	Verbinding van min. 2 verschillende danselementen, waarvan 1 sprong met 180° spreiding (cross/side/straddle positie) + Pirouette (groep 3) min. 360°	0,5
CR2	Acro-verbinding: tiktak vw/brug rw + flik	0,5
CR3	2 acro-elementen in verschillende richting (vw/zw en rw)	0,5
CR4	Afsprong: rondat of flik + hurksalto	0,5
Bonificaties (indien 3 CR's geteld)		Waarde
B1	Flik + flik (vervangt CR2)	0,5
B2	Acroserie FIG	0,5
B3	Element min. D	0,5

Opmerkingen

- Wanneer een gymnast flik open salto turnt, dan krijgt ze hiervoor 2x 0,5 punt bonus (B1 en B2)
- B3 kan meerdere keren toegekend worden

GROND – A-niveau – 11 jaar

Vereisten		Waarde
CR1	Danspassage van 2 verschillende sprongen met afzet 1 voet, direct of indirect verbonden, en waarvan 1 sprong met 180° spreiding (cross/side/straddle positie) + Pirouette min. B	0,5
CR2	Acroserie met 2 salto's waarvan 1 tempo-salto	0,5
CR3	Acroserie met overslag gestrekte salto voorwaarts	0,5
CR4	Acroserie met rondat flik schroef 360°	0,5
Bonificaties (indien 3 CR's geteld)		Waarde
B1	Acroserie met schroef voorwaarts min. 360° (vervangt CR3)	0,5
B2	Acroserie met schroef rugwaarts min. 720° (vervangt CR4)	0,5
B3	Min. 3 gymnastische sprongen waarvan min.1 C en min. 1 B (kunnen deel zijn van CR1)	0,5
B4	Directe acro-verbinding: min. B + A	0,5

4. 12-13 jaar – °2015-°2014

Algemeen

D-score

- Moeilijkheidswaarde = max. 8 hoogste elementen (incl. afsprong)
- CR's = volgens tabellen A12-13 = max. 2.00 ptn
 - 1 element kan meerdere vereisten invullen
- Bonificaties: 0.5 ptn kunnen 1x worden toegekend en enkel indien:
 - Uitvoering volgens de FIG vereisten voor bonussen.
 - Minimaal onderstaand aantal CR's geteld worden:

Toestel	A12	A13
Brug	2 CR	3 CR
Balk	3 CR	4 CR
Grond	3 CR	4 CR

- FIG-bonificaties kunnen ook steeds toegekend worden

Artistiek : FIG

Regels te korte oefening

Bestrafing compositie A12	Bestrafing compositie A13	Aantal elementen
0.00 pt	0.00 pt	6 of méér waarde-elementen
2.00 ptn	4.00 ptn	5 waarde-elementen
4.00 ptn	6.00 ptn	3-4 waarde-elementen
6.00 ptn	8.00 ptn	1-2 waarde-elementen

Tijd balk

- Duurtijd van de balkoefening: max. 1'30
- Tussen 1'30 – 1'40: -0,10 pt
- Langer dan 1'40: oefening wordt als beëindigd beschouwd. Alle elementen die dan nog geturnd worden, zullen niet meer geteld worden in waarde, vereiste of bonificatie. Bestrafing van -0,5 voor geen aanzet tot afsprong.

SPRONG – A-niveau – 12-13 jaar

D-score	FIG	
Materiaal	Pegasus 1m25	
Springplank	"zacht" of "hard" FIG	
Aantal sprongen	2 sprongen (zelfde of verschillend)	
Eindscore	Beste van de 2 sprongen	
Bonificaties op 1^{ste} sprong		
B1	D-score min. 3,6 EN E-score min. 8,3	0,3
B2	D-score min. 4,6 EN E-score min. 8,3	0,5
Bonificatie op de beste sprong <i>(Vereiste: 2de sprong uit andere spronggroep dan 1ste sprong)</i>		
B3	Gemiddelde D-score min. 3,6 EN gemiddelde E-score min. 8,3	0,5

Opmerkingen

- Op de PV's is een extra mat (10 cm) bij sprongen met salto toegelaten.
- Afhankelijk van de behaalde D- EN E-score zal B1 **OF** B2 toegekend worden. Slechts 1 van beide bonussen zal worden toegekend.

BRUG – A-niveau – 12-13 jaar

Vereisten		Waarde
CR1	Vluchtelement van hoge legger naar lage legger	0,5
CR2	Vluchtelement aan dezelfde legger	0,5
CR3	2 verschillende grepen min. B (niet in opzwaaien, op- en afsprongen)	0,5
CR4	Element zonder vlucht met min. 360° (niet als opsprong)	0,5
Bonificaties op de elementen <i>(indien 2 (A12) of 3 (A13) CR's geteld)</i>		Waarde
B1 A12	2 cirkelementen van verschillende stam min. C	0,5
B2	Vluchtelement aan dezelfde legger OF vluchtelement van hoge legger naar lage legger	0,5
B3	Vluchtelement van lage legger naar hoge legger min. D	0,5
A12: Bonificaties op de D-score <i>(indien 2 CR's geteld)</i>		Waarde
D-score min. 3,2 EN E-score min. 7,0		0,3
D-score min. 3,6 EN E-score min. 7,0		0,5
A13: Bonificaties op de D-score <i>(indien 3 CR's geteld)</i>		Waarde
D-score min. 3,6 EN E-score min. 7,0		0,3
D-score min. 4,2 EN E-score min. 7,0		0,5

Opmerkingen

- Jurering B3: Geen bestraffing voor tussenzwaai na shaposhnikova indien verbonden met kip
- Bonussen op de elementen kunnen slechts 1x worden toegekend.
- Bonussen op de D-score: Afhankelijk van de behaalde D- EN E-score zal B1 OF B2 toegekend worden. Slechts 1 van beide bonussen kan worden toegekend.
- A12: Tijdens de brug oefening is de trainer verplicht aanwezig onder de brug.

DRAAFT

BALK – A-niveau – 12-13 jaar

Vereisten		Waarde
CR1	Verbinding van min. 2 verschillende danselementen, waarvan 1 sprong met 180° spreiding (cross/side/straddle positie)	0,5
CR2	Pirouette (groep 3) van min. 360°	0,5
CR3	Acroserie van min. 2 elementen met vlucht waarvan 1 salto	0,5
CR4	Acro-elementen met vlucht in verschillende richting (vw/zw en rw)	0,5
Bonificaties op de elementen (indien 3 (A12) of 4 (A13) CR's geteld)		Waarde
B1 A12	2 acro-elementen min. D	0,5
B2	Acroserie van min. 3 elementen waarvan min. 1 salto	0,5
B3	2 gymnastische elementen min. D	0,5
A12: Bonificaties op de D-score (indien 3 CR's geteld)		Waarde
D-score min. 4,0 EN E-score min. 7,0		0,3
D-score min. 4,5 EN E-score min. 7,0		0,5
A13: Bonificaties op de D-score (indien 4 CR's geteld)		Waarde
D-score min. 4,5 EN E-score min. 7,0		0,3
D-score min. 5,0 EN E-score min. 7,0		0,5

Opmerkingen

- Bonussen op de elementen kunnen slechts 1x worden toegekend.
- Bonussen op de D-score: Afhankelijk van de behaalde D- EN E-score zal B1 OF B2 toegekend worden. Slechts 1 van beide bonussen kan worden toegekend.

GROND – A-niveau – 12-13 jaar

Vereisten		Waarde
CR1	Danspassage van 2 verschillende sprongen met afzet 1 voet, direct of indirect verbonden, en waarvan 1 sprong met 180° spreiding (cross/side/straddle positie)	0,5
CR2	Salto met lengte-as rotatie min. 360° in acroserie	0,5
CR3	Salto met dubbele breedte-as rotatie in acroserie	0,5
CR4	Salto rugwaarts en salto voorwaarts in dezelfde of in een andere acroserie	0,5
Bonificaties op de elementen <i>(indien 3 (A12) of 4 (A13) CR's geteld)</i>		Waarde
B1 A12	1 acro-element min. D EN 1 acro-element min. C	0,5
B2	2 acro-elementen min. D OF 2 gymnastische elementen min. D	0,5
B3	1 acro element min. E OF Directe acro-verbinding min. C + B of min. D + A OF Indirecte acro-verbinding min B + C of min. A + A + C	0,5
A12: Bonificaties op de D-score <i>(indien 3 CR's geteld)</i>		Waarde
D-score min. 3,5 EN E-score min. 7,0		0,3
D-score min. 4,0 EN E-score min. 7,0		0,5
A13: Bonificaties op de D-score <i>(indien 4 CR's geteld)</i>		Waarde
D-score min. 4,0 EN E-score min. 7,0		0,3
D-score min. 4,5 EN E-score min. 7,0		0,5

Opmerkingen

- Bonussen op de elementen kunnen slechts 1x worden toegekend.
- Bonussen op de D-score: Afhankelijk van de behaalde D- EN E-score zal B1 OF B2 toegekend worden. Slechts 1 van beide bonussen kan worden toegekend.

DRAAFT

3. 14 - 15 jaar – °2014-°2013-°2012

Zie CoP FIG 2025-2028 (publicatiedatum 01.04.2025– geldig tot 31.12.2028)

4. Seniores – °2011 en vroeger

Zie COP FIG 2025-2028 (publicatiedatum 01.04.2025– geldig tot 31.12.2028)

DRAFT

Technisch programma B- Niveau

1. 11 jaar – °2016

Algemeen

D-score

- Moeilijkheidswaarde = max. 8 hoogste elementen (incl. afsprong)
 - Elementen uit elementtabel B11-12 jaar
 - Balk en Grond: acro-elementen gelimiteerd tot B-waarde
- CR's = volgens tabellen B11-12 jaar = max. 2.00 ptn
 - 1 element kan meerdere vereisten invullen
- Bonificaties: 0,5 ptn kunnen 1x worden toegekend en volgens indien geturnd volgens de FIG vereisten voor bonussen.

Artistiek : FIG

Regels te korte oefening

Bestrafing compositie	Aantal elementen Brug	Aantal elementen Balk en grond
0.00 pt.		6 of méér waarde-elementen
2.00 ptn.		5 waarde-elementen
4.00 ptn.	3-4 waarde-elementen	3-4 waarde-elementen
6.00 ptn.	1-2 waarde-elementen	1-2 waarde-elementen

Tijdsduur balk

- Duurtijd van de balkoefening: max. 1'30
- Tussen 1'30 – 1'40: -0,10 pt
- Langer dan 1'40: oefening wordt als beëindigd beschouwd. Alle elementen die dan nog geturnd worden, zullen niet meer geteld worden in waarde, vereiste of bonificatie. Bestrafing van -0,5 voor geen aanzet tot afsprong en er worden max. 7 elementen geteld voor de D-score.

SPRONG – B-niveau – 11 jaar

D-score	Springplank: 5 ptn Plankoline: 4,5 ptn
Materiaal	Pegasus 1m25 Springplank of plankoline
Sprong	Overslag
Aantal sprongen	2 sprongen
Berekening score	Beste sprong

DRAFT

BRUG – B-niveau – 11 jaar

Verreisten		Waarde
CR1	Kip of lange kip – opzwaai min. 45°* (direct verbonden zijn, met FIG-bestrafing)	0.5
CR2	Gedevalueerd cirkelement min. B (met FIG-bestrafing)	0.5
CR3	Zolendraai (benen gesloten of gespreid)	0.5
CR4	¾ reuzenzwaai + buikdraai rugwaarts	0.5
Bonificaties		Waarde
B1	Kip of lange kip – handstand (gespreid of gesloten) (direct verbonden)	0.5
B2	1 cirkelement min. 45° (met FIG-bestrafing)	0.5
B3	Reuzenzwaai (kan CR4 vervangen)	0.5
B4	Afsprong: gestrekte salto rugwaarts	0.5

Opmerkingen

- Bonussen kunnen slechts 1x worden toegekend.
- Geen aftrek (-0.50) voor niet toestel specifiek element indien ophurken of zolendraai wordt geturnd (CR3).
- ∩ = A-element (beoordeling: schouders moeten boven de legger zijn op het ogenblik dat de heupen de legger terug raken)
- √ (min. 45°) = A-element (devaluatie gesloten handstand)
- Jurering CR2 en B2 : ook bij 2^e poging kan CR toegekend worden.
- CR1 : *opzwaai min. 45°: opzwaai is een element met benen gesloten. Indien een gymnast hier gespreide handstand probeert en in handstand staat, dan zal ze de bonus krijgen maar nog niet de vereiste van de opzwaai. Indien ze een gesloten handstand turnt, krijgt ze wel de bonus + vereiste.
- Afsprong zwaai ½ draai = A-element
- Tijdens de brug oefening is de trainer verplicht aanwezig onder de brug.

BALK - B-niveau – 11 jaar

Vereisten		Waarde
CR1	Verbinding van min. 2 verschillende danselementen, waarvan 1 sprong met 180° spreiding (cross/side/straddle positie) + Pirouette min. 360° (groep 3)	0.5
CR2	Menichelli	0.5
CR3	2 acro-elementen in verschillende richting (voorwaarts/zijwaarts en rugwaarts)	0.5
CR4	Afsprong: rad + salto	0.5
Bonificaties		Waarde
B1	Gymnastische sprong min. C	0.5
B2	Pirouette min. B	0.5
B3	Handstand + menichelli (verbonden) OF brug rugwaarts + menichelli (verbonden) OF tik-tak vw + menichelli (verbonden) (elk kan CR2 vervangen)	0.5
B4	Afsprong: rondat + gehurkte salto (vervangt CR4)	0.5

Opmerkingen

- Bonussen kunnen slechts 1x worden toegekend.
- B3: handstand moet binnen de 10° uitgevoerd worden om B3 toegekend te krijgen. Indien geen 2", B3 toegekend met -0,3 bestraffing. Dit mag een gesloten of gespreide handstand zijn.

GROND - B-niveau – 11 jaar

Vereisten		Waarde
CR1	Danspassage van 2 verschillende sprongen met afzet 1 voet, direct of indirect verbonden, en waarvan 1 sprong met 180° spreiding (cross/side/straddle positie)	0,5
CR2	Acroserie met gestrekte salto rugwaarts	0,5
CR3	Overslag hurksalto	0,5
CR4	Oefening met 3 acroseries	0,5
Bonificaties		Waarde
B1	Pirouette min. B (vervangt pirouette in CR1)	0,5
B2	Gymnastische sprong min. B met 180° spreiding (buiten CR1)	0,5
B3	Acroserie met rugwaarts acro-element min. B (kan CR2 vervangen)	0,5
B4	Acroserie met voorwaarts acro-element min. B (kan CR3 vervangen)	0,5

2. 12 jaar – °2015

Algemeen

D-score

- Moeilijkheidswaarde = max. 8 hoogste elementen (incl. afsprong)
 - Elementen uit elementtabel B11-12 jaar
- CR's = volgens tabellen B12 = max. 2.00 ptn
 - 1 element kan meerdere vereisten invullen
- Bonificaties: 0,2 ptn kunnen meerdere keren toegekend worden mits uitgevoerd volgens de FIG vereisten voor bonussen.

Artistiek : FIG

Regels te korte oefening

Bestrafing Compositie	Aantal elementen
0.00 ptn.	6 of méér waarde-elementen
2.00 ptn.	5 waarde-elementen
4.00 ptn.	3-4 waarde-elementen
6.00 ptn.	1-2 waarde-elementen

Tijdsduur balk

- Duurtijd van de balkoefening: max. 1'30
- Tussen 1'30 – 1'40: -0,10 pt
- Langer dan 1'40: oefening wordt als beëindigd beschouwd. Alle elementen die dan nog geturnd worden, zullen niet meer geteld worden in waarde, vereiste of bonificatie. Bestrafing van -0,5 voor geen aanzet tot afsprong en er worden max. 7 elementen geteld voor de D-score.

SPRONG - B-niveau – 12-13 jaar

D-score	FIG
Materiaal	Pegasus 1m25
Springplank	“zacht” of “hard” FIG
Aantal sprongen	2 sprongen zelfde of verschillend
Eindscore	Beste sprong

Opmerkingen

- Sprongen met voorwaartse 1ste vlucht (overslag en tsukahara type sprongen) kunnen met plankoline uitgevoerd worden, maar de D-score wordt verlaagd met - 0.5 ptn.
- Op de PV's is een extra mat (10 cm) bij sprongen met salto toegelaten.

BRUG - B-niveau – 12 jaar

Vereisten		Waarde
CR1	Kip of lange kip – handstand (gespreid of gesloten) (direct verbonden)	0,5
CR2	Cirkelement min. 45° (met FIG-bstraffing)	0,5
CR3	Reuzenzwaaï	0,5
CR4	Afsprong: streksalto	0,5
Bonificaties op de elementen		Waarde
B1	Cirkelement min. C (kan CR2 vervangen)	0,2
B2	Min. 2 cirkelementen uit verschillende stam min. B	0,2
Bonificatie op combinaties (indien uitgevoerd zonder val)		Valeur
Min. B + B (verschillend)		0,2

Opmerkingen

- \surd (min. 45°) = A-element (devaluatie gesloten handstand (B))
- Tijdens de brug oefening is de trainer verplicht aanwezig onder de rug.
- Jurering CR1: CR wordt ook toegekend indien gelukt bij 2^e poging
- Geen bestraffing voor niet-toestelspecifiek element (-0.5) indien zolendraai + springen naar boven wordt geturnd.

BALK - B-niveau – 12 jaar

Vereisten		Waarde
CR1	Verbinding van min. 2 verschillende danselementen, waarvan 1 sprong met 180° spreiding (cross/side/straddle positie)	0,5
CR2	Pirouette (groep 3) of rol of flair*	0,5
CR3	Handstand + menichelli (verbonden) OF brug rugwaarts + menichelli (verbonden) OF tik-tak vw + menichelli (verbonden)	0,5
CR4	Acro-elementen in verschillende richting (vw/zw en rw)	0,5
Bonificaties op de elementen		Waarde
B1	Gymnastisch element min. C	0,2
B2	Afsprong: rondat + salto	0,2
Bonificatie op combinaties (mixed en acro-verbinding)		Waarde
Min. B + B		0,2

*Cfr CoP 25-28 : 1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505

Opmerkingen

- CR2: handstand moet binnen de 10° uitgevoerd worden om CR2 toegekend te krijgen. Indien geen 2", CR2 toegekend met -0,3 bestraffing. Dit mag een gesloten of gespreide handstand zijn.
- Acro-element C of hoger mag niet geturnd worden

GROND - B-niveau – 12 jaar

Vereisten		Waarde
CR1	Danspassage van 2 verschillende sprongen met afzet 1 voet, direct of indirect verbonden, en waarvan 1 sprong met 180° spreiding (cross/side/straddle positie).	0,5
CR2	Acroserie met salto met min. 360° LA-draai	0,5
CR3	Acroserie met 2 salto's (dezelfde of verschillend)	0,5
CR4	Salto vw/zw en rw in acroserie	0,5
Bonificaties op de elementen		Waarde
B1	2 pirouettes uit verschillende stam min. B	0,2
B2	Gymnastische sprong min. B met 180° spreiding (buiten CR 1)	0,2
B3	2 acro-elementen min. B	0,2
Bonificatie op combinaties		Waarde
Directe of indirecte acro-verbinding: min. B + A		0,2

Opmerking

- CR 2, 3 en 4 moeten geturnd worden in een acroserie

3. 13 jaar – °2014

Algemeen

D-score

- Moeilijkheidswaarde = max. 8 hoogste elementen (incl. afsprong)
 - Elementen uit FIG CoP 2025 – 2028
- CR's = volgens tabellen B13 jaar = max. 2.00 ptn
 - 1 element kan meerdere vereisten invullen
- Bonificaties: 0,2 ptn kunnen meerdere keren toegekend worden mits een uitvoering volgens de FIG vereisten voor bonussen.

Artistiek : FIG

Regels te korte oefening

Bestrafing Compositie	Aantal elementen
0.00 ptn.	6 of méér waarde-elementen
2.00 ptn.	5 waarde-elementen
4.00 ptn.	3-4 waarde-elementen
6.00 ptn.	1-2 waarde-elementen

Tijdsduur balk

- Duurtijd van de balkoefening: max. 1'30
- Tussen 1'30 – 1'40: -0,10 pt
- Langer dan 1'40: oefening wordt als beëindigd beschouwd. Alle elementen die dan nog geturnd worden, zullen niet meer geteld worden in waarde, vereiste of bonificatie. Bestrafing van -0,5 voor geen aanzet tot afsprong en er worden max. 7 elementen geteld voor de D-score.

SPRONG – B-niveau – 13 jaar

D-score	FIG
Materiaal	Pegasus 1m25
Springplank	“zacht” of “hard” FIG
Aantal sprongen	2 sprongen zelfde of verschillend
Eindscore	Beste sprong

Opmerking

- Op de PV's is een extra mat (10cm) bij sprongen met salto toegelaten.

BRUG - B-niveau – 13 jaar

Vereisten		Waarde
CR1	Kip of lange kip – handstand (gespreid of gesloten) (direct verbonden)	0,5
CR2	Cirkelement min. 45° (met FIG-bestrafing)	0,5
CR3	Reuzenzwaai	0,5
CR4	Afsprong: streksalto	0,5
Bonificaties op de elementen		Waarde
B1	Cirkelement C (kan CR2 vervangen)	0,2
B2	Min. 2 cirkelementen uit verschillende stam min. B	0,2
Bonificatie op combinaties		Waarde
Min. B + B (verschillend)		0,2

Opmerkingen

- \surd (min. 45°) = A-element (devaluatie gesloten handstand (B))
- Jurering CR1: CR wordt ook toegekend indien gelukt bij 2e poging
- Geen bestrafing voor niet-toestelspecifiek element (-0.5) indien zolendraai + springen naar boven wordt geturnd.

BALK - B-niveau – 13 jaar

Vereisten		Waarde
CR1	Verbinding van min. 2 verschillende danselementen, waarvan 1 sprong met 180° spreiding (cross/side/straddle positie)	0,5
CR2	Pirouette (groep 3) of rol of flair*	0,5
CR3	Acro-serie: Menichelli + menichelli (verbonden) OF brug rugwaarts + menichelli (verbonden) OF tik-tak vw + menichelli (verbonden)	0,5
CR4	Acro-elementen in verschillende richting (vw/zw en rw)	0,5
Bonificaties op de elementen		Waarde
B1	Acro- of danselement min. C	0,2
B2	Afsprong: rondat salto	0,2
Bonificatie op combinaties (mixed en acro-verbinding)		Waarde
Min. B + B		0,2

*Cfr CoP 25-28 : 1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505

GROND - B-niveau – 13 jaar

Vereisten		Waarde
CR1	Danspassage van 2 verschillende sprongen met afzet 1 voet, direct of indirect verbonden, en waarvan 1 sprong met 180° spreiding (cross/side/straddle positie).	0,5
CR2	Acroserie met salto met min. 360° LA-draai	0,5
CR3	Acroserie met 2 salto's (dezelfde of verschillend)	0,5
CR4	Salto vw/zw en rw in acroserie	0,5
Bonificaties op de elementen		Waarde
B1	2 pirouettes uit verschillende stam min. B	0,2
B2	Gymnastische sprong min. C met 180° spreiding (buiten CR1)	0,2
B3	Min. 1 acro-element min. B-element en 1 acro-element min. C	0,2
Bonificatie op combinaties (directe of indirecte acro-verbinding)		Waarde
Directe of indirecte acro-verbinding: min. B + A		0,2

4. B14 - 15 jaar – °2013-°2012 en 16 jaar en ouder – °2011 en vroeger

Algemeen

D-score

- Moeilijkheidswaarde = max. 8 hoogste elementen (incl. afsprong)
 - Elementen uit FIG CoP 2025 – 2028
- CR's = volgens tabellen B14-15 en B16+ = max. 2.00 ptn
 - 1 element kan meerdere vereisten invullen
- Bonificaties: 0,2 of 0,5 ptn kunnen meerdere keren toegekend worden indien uitgevoerd volgens de FIG vereisten voor bonussen.
- FIG-bonificaties kunnen ook steeds toegekend worden

Artistiek : FIG

Regels te korte oefening

Bestrafing Compositie	Aantal elementen
0.00 pt.	6 of méér waarde-elementen
2.00 ptn.	5 waarde-elementen
4.00 ptn.	3-4 waarde-elementen
6.00 ptn.	1-2 waarde-elementen

Tijdsduur balk

- Duurtijd van de balkoefening: max. 1'30
- Tussen 1'30 – 1'40: -0,10 pt
- Langer dan 1'40: oefening wordt als beëindigd beschouwd. Alle elementen die dan nog geturd worden, zullen niet meer geteld worden in waarde, vereiste of bonificatie. Bestrafing van -0,5 voor geen aanzet tot afsprong en er worden max. 7 elementen geteld voor de D-score.

SPRONG – B-niveau - 14-15 jaar en 16 jaar en ouder

D-score	FIG
Materiaal	Pegasus 1m25
Springplank	“zacht” of “hard” FIG
Aantal sprongen	2 zelfde of verschillend
Eindscore	Beste sprong

Opmerking

- Op de PV's is een extra mat (10cm) bij sprongen met salto toegelaten.

BRUG - B-niveau – 12 jaar

Vereisten		Waarde
CR1	Reuzenzwaai	0,5
CR2	2 cirkelementen min. B	0,5
CR3	Vluchtelement HL naar LL OF vluchtelement aan zelfde legger	0,5
CR4	Element in andere greep min. B OF reuzenzwaai met min 180° LA-draai OF cirkelement met min 180° LA-draai	0,5
Bonificaties		Waarde
B1	Cirkelement min. C	0,2
B2	Vluchtelement LL naar HL	0,2
B3	Afsprong met dubbele BA-rotatie	0,2
B4	Element met min. 360° LA-draai (zonder vlucht)	0,5
B5	Element met vlucht min. C	0,5
Bonificatie op combinaties		Waarde
Min. B + C		0,2

Opmerkingen

- Indien reus ½ of cirkelement met ½ draai niet binnen de 10° wordt geturnd, dan wordt dit element gedevalueerd (1 waarde lager) maar kan CR4 nog toegekend worden.
- Voor "Wippertje" geldt de FIG-regel: bij een tussenzwaai wordt er geen bonus toegekend.

BALK – B-niveau - 14-15 jaar en 16 jaar en ouder

Vereisten		Waarde
CR1	Verbinding van min. 2 verschillende danselementen, waarvan 1 sprong met 180° spreiding (cross/side/straddle positie)	0,5
CR2	B14-15: menichelli + menichelli/flik/flik tot rijzit OFacroserie FIG B16+: Acroserie FIG	0,5
CR3	Pirouette (groep 3) of rol of flair*	0,5
CR4	Acro-elementen in verschillende richting (vw/zw en rw)	0,5
Bonificaties op de elementen		Waarde
B1	1 acro-element min. D en 1 acro-element min. C	0,2
B2	2 gymnastische elementen min. C	0,2
B3	Vanaf het 2de D-element (acro of gymnastisch)	0,2
Bonificatie op combinaties		Waarde
Acro (enkel vlucht – mag met afsprong met rebounding)		
Min. B + B (verschillend)		0,2
Seriebonus (mag zonder vlucht, met afsprong)		
Min. A+B+B		0,2
Mixed of gymnastische verbindingen		
Min. C + C (verschillend)		0,2
Min. B + D		0,2

*Cfr CoP 25-28 : 1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505

GROND – B-niveau - 14-15 jaar en 16 jaar en ouder

Vereisten		Waarde
CR1	Danspassage van 2 verschillende sprongen met afzet 1 voet, direct of indirect verbonden, en waarvan 1 sprong met 180° spreiding (cross/side/straddle positie).	0,5
CR2	Acroserie met voorwaartse salto met 360° LA draai OF acroserie met rugwaartse salto met min. 720° LA draai	0,5
CR3	Acroserie met 2 salto's direct verbonden met min. 1 B-salto OF acroserie met rugwaartse salto met dubbele breedte-as rotatie	0,5
CR4	Salto vw/zw en rw in acroserie	0,5
Bonificaties op de elementen		Waarde
B1	2 acro-elementen min. C (kan CR 2, 3 en/of 4 zitten)	0,2
B2	3e acro-element min. C	0,2
B3	Acro-element min. D	0,2
B4	3 gymnastische elementen min. C (kan in CR1 zitten)	0,2
Bonificatie op combinaties		Waarde
Indirecte acrobatische verbindingen (enkel salto's)		
Min. B+B		0,2
Min. C+A		0,2
Directe acrobatische verbindingen (enkel salto's)		
Min. C+A		0,2
Min. B+B		0,2
Mixed: salto + dans		
Min. C+A		0,2

Tableaux des éléments spécifiques - Elementtabellen

GROUP I		GROUP II		GROUP III		GROUP IV		GROUP V						
1.00		1.60	Qualification: 1 vault must be performed. This vault score counts for Team & AA total If the gymnast has been registered in the start list to qualify for Apparatus Finals a 2nd vault must be performed Score of both vaults averaged = Final Score Team & AA Finals: 1 vault must be performed Apparatus Final: The 2 vaults must be from different groups											
1.01		2.00												
1.02		2.60												
1.03		3.20												
1.04		3.60												
1.05		4.00												
1.10		2.00	2.10		3.60	3.10		3.20	4.10		3.00	5.10		3.80
1.11		2.40	2.11		3.80	3.11		3.40	4.11		3.20	5.11		4.00
1.12		2.80				3.12		3.80	4.12		3.60			
			2.12		4.20	3.13		4.20	4.13		4.00	5.12		4.40
			2.13		4.60	3.14		4.60	4.14		4.40	5.13		4.80
1.20		1.60	2.20		3.80	3.20		3.40	4.20		3.20	5.20		4.00
1.21		2.40	2.21		4.00							5.21		4.20
1.22		2.60												
1.23		3.20	2.22		4.40							5.22		4.60
1.24		3.60												
1.30		3.20	2.30		4.40	3.30		3.80	4.30		3.60	5.30		4.60
1.31		3.60	2.31		4.60	3.31		4.00	4.31		3.80	5.31		4.80
			2.32		5.00	3.32		4.40	4.32		4.20	5.32		5.20
1.40		2.00	2.33		5.40	3.33		4.80	4.33		4.60	5.33		5.60
			2.34		5.80	3.34		5.20	4.34		5.00	5.34		6.00
						3.35		5.60	4.35		5.40			
1.50		2.20	2.40		4.80				4.40		3.60			
1.51		2.60	2.41		5.20				4.41		4.00			
1.52		3.00							4.42		4.20			
1.53		3.40	2.50		6.00				4.50		3.80			
1.60		2.40							4.51		4.20			
1.61		2.80							4.52		4.60			
1.62		3.20							4.53		5.00			
									4.62		6.40			

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700
1.01	L L						
1.02	U U	Z Z					
1.03	L L	L L					
1.04	U U	Z Z	Z Z				
1.05	U U						
1.06	U U	U U	U U	U U			
1.07		U U	U U	U U			
1.08		U U	U U	U U			
1.09				U U	U U	U U	U U
1.10		U U	U U	U U			
1.11				U U	U U		
2.01	U U	U U	U U	U U			
2.02		U U	U U	U U			
2.03			U U	U U	U U		
2.04	U U			U U	U U		
2.05	U U		U U	U U	U U		
2.06		U U	U U	U U	U U	U U	U U
2.07			U U	U U			
3.01	U U	U U	U U	U U	U U		
3.02				U U	U U		
3.03				U U	U U		
3.04			U U	U U	U U	U U	
3.05			U U	U U	U U	U U	U U
3.06	U U	U U	U U		U U	U U	
3.07			U U	U U			
3.08			U U	U U	U U	U U	U U
3.09			U U	U U			
3.10			U U	U U	U U	U U	U U

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700
4.01	U U	U U		U U	U U		
4.02			U U	U U	U U	U U	
4.03	U U			U U	U U		
4.04	U U		U U	U U	U U		
4.05		U U	U U	U U	U U		
4.06	U U			U U	U U		
4.07	U U			U U	U U		
4.08		U U	U U		U U	U U	U U
4.09	U U		U U	U U	U U		
4.10		U U	U U	U U	U U	U U	U U
4.11			U U	U U	U U		
4.12	U U		U U	U U	U U		
4.13	U U		U U	U U	U U		
4.14	U U		U U	U U	U U		
4.15	U U		U U	U U	U U		
4.16		U U	U U		U U	U U	U U
4.17	U U		U U	U U	U U	U U	U U
4.18			U U	U U	U U	U U	U U
4.19	U U	U U	U U	U U	U U		
4.20	U U		U U	U U	U U	U U	U U
4.21			U U	U U	U U		
4.22			U U	U U	U U		
4.23			U U	U U	U U		
4.24			U U	U U	U U		
4.25			U U	U U	U U		
4.26			U U	U U	U U		
4.27			U U	U U	U U		
4.28			U U	U U	U U		
4.29			U U	U U	U U		
4.30			U U	U U	U U		

	A..100	B..200	C..300	D..400	E..500	F..600	G..700
1							
01	X	Γ		Γ			
02	X		M	M			
03	X		X	X			
04	X	X	X				
05	X		X	X			
06	X						
07	X	X					
08	X	X	X				
09			L M N		M		
10	X	X	X	X			
11	X	X	X	X			
12			X	X			
13		X	X	X			
14	X	X	X	X	X		
15	X	X	X				
16				X	X	X	X
17			X	X	X		
18				X	X	X	
19					X		

	A..100	B..200	C..300	D..400	E..500
2					
01	⊖		⊖		
02		⊖	⊖	⊖	
03		⊖	⊖	⊖	
04		⊖	⊖	⊖	⊖
05	⊖		Z	Z	Z
06		⊖	Z	Z	Z
07	⊖	⊖		⊖	
08	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖
09		⊖			
10	⊖	⊖	⊖		
11		⊖	⊖	⊖	
12	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖
3					
01	⊖	⊖		⊖	⊖
02			⊖	⊖	
03				⊖	
04				⊖	⊖
05				⊖	⊖
06		⊖		⊖	
07		⊖	⊖	⊖	⊖
08		⊖		⊖	
4					
01	⊖				
02	⊖	⊖	⊖		
03	⊖	⊖	⊖		
04		⊖	⊖		
05	⊖		⊖		
06		⊖	⊖		
07	X	X	X		
08	⊖	⊖	⊖		
09	⊖	⊖	⊖		
10	⊖	⊖	⊖		

	A..100	B..200	C..300	D..400	E..500	F..600	G..700	H..800
5								
01		⊖	⊖	⊖	⊖			
02		⊖	⊖	⊖				
03			⊖	⊖				
04		⊖	⊖	⊖				
05				⊖	⊖	⊖		
06		⊖	⊖	⊖				
07		⊖	⊖	⊖				
08		⊖	⊖	⊖	⊖	⊖		
09				⊖				
10			⊖	⊖	⊖			
11				⊖	⊖	⊖		
12			⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	
13			⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	
6								
01	⊖	⊖	⊖		⊖			
02	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖			
03		⊖	⊖	⊖	⊖			
04	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖		
05				⊖	⊖	⊖	⊖	
06	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	
07		⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	

WAG COP 2025-2028
(July 2023)

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500
1. 01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
2. 01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700	H-800	I-900	J-1.00
3. 01										
02										
03										
04										
05										
06										
07										
4. 01										
02										
03										
04										
05										
5. 01										
02										
03										
04										

WAG COP 2025-2028
(June 2024)

Programme 2027-2032 – Tableau des éléments Barres Div. 1 – 11 ans
Wedstrijdprogramma 2027-2032 – Elementtabel Brug A 11 jaar

	A.-100	B.-200	C.-300	D.-400	E.-500	F.-600	G.-700		A.-100	B.-200	C.-300	D.-400	E.-500	F.-600	G.-700	
1 ↑	01	LL						4 X	01	⊗	⊗	XI XI	XI			
	02	LL LL	Za						02			⊗	X	X	X	X
	03	LL LL	L L						03	⊗			XI XI	XI		
	04	LL LL	L L						04	⊗		XI XI XI	XI	XI		
	05	L L	L L						05		XV	X	XI	XI		
	06	L L	L L						06	⊗			XI XI	XI		
	07	L L	L L						07	⊗			XI XI	XI		
	08	L L	L L						08		XV		XI XI	XI		
	09	L L	L L						09	⊗			XI XI	XI		
	10	L L	L L						10	⊗			XI XI	XI		
	11	L L	L L						11	⊗			XI XI	XI		
2 ↖	01	L L	L L					5 W	01	⊗		XI XI XI	XI			
	02	L L	L L						02		XV	X	XI XI	XI		
	03	L L	L L						03	⊗			XI XI	XI		
	04	L L	L L						04		XV	X	XI XI	XI		
	05	L L	L L						05	⊗			XI XI	XI		
	06	L L	L L						06		XV	X	XI XI	XI		
	07	L L	L L						07	⊗			XI XI	XI		
	08	L L	L L						08		XV	X	XI XI	XI		
	09	L L	L L						09	⊗			XI XI	XI		
	10	L L	L L						10		XV	X	XI XI	XI		
3 U	01	L L	L L					6 ↓	01	⊗		XI XI XI	XI			
	02	L L	L L						02		XV	X	XI XI	XI		
	03	L L	L L						03	⊗			XI XI	XI		
	04	L L	L L						04		XV	X	XI XI	XI		
	05	L L	L L						05	⊗			XI XI	XI		
	06	L L	L L						06		XV	X	XI XI	XI		
	07	L L	L L						07	⊗			XI XI	XI		
	08	L L	L L						08		XV	X	XI XI	XI		
	09	L L	L L						09	⊗			XI XI	XI		
	10	L L	L L						10		XV	X	XI XI	XI		

Seuls les éléments indiqués en jaune peuvent être utilisés dans les exercices. Pas le choix pour la sortie.
Enkel de elementen aangeluid in het geel mogen gebruikt worden in de oefeningen. Asprong is vast bepaald.

Programme 2027-2032 – Tableau des éléments Sol Div. 1 – 11 ans
 Wedstrijdprogramma 2027-2032 – Elementtabel Grond A 11 jaar

		A-100	B-200	C-300	D-400	E-500																
1.	01						3.	01														
	02							02														
	03							03														
	04							04														
	05							05														
	06							06														
	07							07														
	08							08														
	09							09														
	10							10														
	11							11														
	12							12														
	13							13														
	14							14														
2.	01						4.	01														
	02							02														
	03							03														
	04							04														
	05							05														
	06							06														
	07								07													
	08								08													

WAG COP 2025-2028
(June 2024)

Seuls les éléments indiqués en jaune peuvent être utilisés dans les exercices. Pas le choix pour la dernière série acro
 Enkel de elementen aangeluid in het geel mogen gebruikt worden in de oefeningen. Eindserie is vast bepaald.

Programme 2027-2032 – Tableau des éléments Barres Div. 2 11-12 ans
Wedstrijdprogramma 2027-2032 – Elementtabel Brug B 11-12 jaar

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700		A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700	
1 ↑	L L							4 X	⊗	xi		XI XI	xi			
	L L L	Za							⊗		⊗		X	X	XY	
	L L L	L L							⊗				XI XI	xi xi		
	L L L	Za	Za						⊗		XI XI XI		xi	XI		
	L L L									XV		XW	XV	XW		
	L L L									⊗			xi xi	xi		
	L L L									⊗				xi		
	L L L													xi xi		
	L L L													xi xi		
	L L L													xi xi		
	L L L													xi xi		
2 ↓	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	5 U	⊗			⊗ ⊗ ⊗				
	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L									
	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L									
	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L									
	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L									
	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L									
	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L									
	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L									
	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L									
	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L									
	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L									
3 U	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	6 ↓	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	
	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L		L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L
	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L		L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L
	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L		L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L
	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L		L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L
	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L		L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L
	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L		L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L
	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L		L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L
	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L		L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L
	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L		L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L
	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L		L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L	L L L

Seuls les éléments indiqués en jaune peuvent être utilisés dans les exercices. Les éléments qui sont barrés dans la case jaune = ne pas faire.
Enkel de elementen aangeluid in het geel mogen gebruikt worden in de oefeningen. Doorstreepte elemente in geel vakje = niet gebruiken. Wippertje B12, niet voor B11

Programme 2027-2032 – Tableau des éléments Poutre Div. 2 11-12 ans
Wedstrijdprogramma 2027-2032 – Elementtabel Balk B 11-12 jaar

A.100							B.200				C.300			D.400		E.500	F.600	G.700
01																		
02																		
03																		
04																		
05																		
06																		
07																		
08																		
09																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		

A.100		B.200		C.300		D.400		E.500	
01									
02									
03									
04									
05									
06									
07									
08									
09									
10									
11									
12									
01									
02									
03									
04									
05									
06									
07									
08									
01									
02									
03									
04									
05									
06									
07									
08									
01									
02									
03									
04									
05									
06									
07									
08									
09									
10									

A.100		B.200		C.300		D.400		E.500		F.600	G.700	H.800
01												
02												
03												
04												
05												
06												
07												
08												
09												
10												
11												
12												
13												
01												
02												
03												
04												
05												
06												
07												
08												
09												
10												

WAG COP 2025-2028
(July 2023)

Seuls les éléments indiqués en jaune peuvent être utilisés dans les exercices.
Enkel de elementen aangeluid in het geel mogen gebruikt worden in de oefeningen.

Programme 2027-2032 – Tableau des éléments Sol Div. 2 11-12 ans
Wedstrijdprogramma 2027-2032 – Elementtabel Grond B 11-12 jaar

1. O						2. O										
	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500		A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700	H-800	I-900	J-1.00
01						3. 01										
02						02										
03						03										
04						04										
05						05										
06						06										
07						07										
08						4. 01										
09						02										
10						03										
11						04										
12						05										
13						5. 01										
14						02										
2. 01						03										
02						04										
03																
04																
05																
06																
07																
08																

WAG COP 2025-2028
(June 2024)

Seuls les éléments indiqués en jaune peuvent être utilisés dans les exercices.
Enkel de elementen aangeluid in het geel mogen gebruikt worden in de oefeningen.

Gymfed - Bijzonderheden

1. Selectieprocedure BK

Er gaan slechts een beperkt aantal gymnasten door naar het Belgisch Kampioenschap A- of B- niveau. Enkel de hoogst gerangschikte gymnasten in de eindranking kunnen geselecteerd worden (cfr. het onderstaand quotum), op voorwaarde dat ze min. 1x de norm voor het BK geturnd hebben. Deze norm behoort een degelijk niveau op de wedstrijden te garanderen.

De selectie naar het Belgisch Kampioenschap zal gemaakt worden op basis van de rankings op PV's en VK:

→ Op elke provinciale voorronde wordt enkel de ranking beloond waar de norm voor het Belgisch Kampioenschap geturnd wordt. De toegekende punten = rank + 12 ptn* (bijv. norm geturnd en 5de plaats = 5 + 12 ptn = 17 ptn). Indien de norm niet wordt geturnd, worden 112 punten toegekend.

→ Op het Vlaams Kampioenschap wordt enkel de ranking beloond waar de norm voor het Belgisch Kampioenschap geturnd wordt. De toegekende punten = rank (bijv. norm geturnd en 3de plaats = 3 ptn). Indien de norm niet wordt geturnd, worden 100 punten toegekend. *De 12 ptn worden bijgeteld om de ranking op het VK zwaarder te laten doorwegen.

De SOM van de BESTE 2 rankings (PV's en VK) telt voor de eindranking en uiteindelijke selectie naar het BK.

In geval van ex-aequo (zelfde eindranking) zal de som gemaakt worden van de twee beste scores van de gymnasten. Indien daarna nog een ex-aequo bestaat, worden beide gymnasten geselecteerd.

2. Muziek

De muziek van vrije grondoefeningen moet in mp3 formaat opgeladen worden via het ledenbeheer (cfr. Handleiding uploaden muziek).

Een reserve-USB met de muziek van de gymnasten dient zeker ook voorzien te worden als back-up.