

SUPPLEMENTEN RECREATIE PLUS

Speciaal voor de recreanten is er weer de recreatie categorie. Net als voorgaande jaren opgedeeld in twee niveaus. Recreatie en recreatie plus. De recreatie categorie is echt alleen bedoeld voor de turn(st)ers die 1 uurtje in de week gymmen/turnen en wel eens een wedstrijdje mee willen doen. Voor jongens en meisjes die meerdere uren per week trainen, bijvoorbeeld in een vooropleiding of recreatie plus groep, verwachten wij dat zij ingeschreven worden bij de recreatie plus, om op die manier eerlijke tegenstand te creëren. Jongens mogen meedoen. Zij turnen de damestoestellen en zullen turnen tegen de meisjes in dezelfde leeftijdscategorie.

D-score

Maximaal 6 verschillende elementen tellen mee voor de moeilijkheidswaarde

Er mogen alleen A- en TA-elementen geturnd worden

Kijk op <https://dutchgymnastics.nl/assets/Publications/2-NTS-Elemententabel-2022-2024-deel-4-versie-17-10-22.pdf> voor alle A- en TA-elementen op de KNGU site.

De A- en TA-elementen zijn elke 0,5 waard. In totaal kan men dus 3,0 moeilijkheidswaarde krijgen.

Op brug zijn enkele extra elementen toegevoegd (zie hieronder).

Op brug, balk en vloer zijn er 3 samenstellingseisen van 0,5 punten van toepassing.

E-score

10 punten – de uitvoeringsaftrekken

N-aftrek

0,5 Neutrale aftrek volgt als er iets wordt voorgezegd door de trainster (of medeturnster)

1,0 Neutrale aftrek volgt als er een onderdeel wordt gevangen

Eindscore

E-score + D-score – N-Aftrek.

De maximaal haalbare score bij de recreanten is dus 13,00*

** 6 elementen x 0,5 = 3,0 + 3 Samenstellingseisen x 0,5 = 1,5 + E-score van 10 = 14,50*

BRUG

Op brug mag, net als in de verplichte oefenstof, worden neer gesprongen van de hoge ligger (en vervolgens streksprong ½ draai), om de oefening aan de lage ligger af te kunnen maken. Ook de afsprong (ondersprong) mag vanuit stand voor de lage ligger geturnd worden. De trainer mag hier dus ook helpen om tot hang aan de hoge ligger te komen om de oefening daar te starten en/of vanuit kurbet in zwaai te komen. Een herhaald element telt niet mee voor de moeilijkheidswaarde.

Toegevoegde elementen op brug (naast de TA-elementen van de KNGU):

- *Ondersprong (met of zonder voeten) vanuit stand voor de ligger
- *Zit af – zit op
- *Molendraai achterover en voorover
- *Ophurken met 1 voet (andere been gestrekt omlaag)

Samenstellingseisen (a 0,5 punten per eis):

1. Een buikdraai (voorover of achterover)
2. Twee strekhangzwaaien aan de hoge ligger
3. Een borstwaartsom aan de lage ligger

BALK

Samenstellingseisen (a 0,5 punten per eis):

1. Een acrobatisch element op de balk (geen op- en afsprong)
2. Een combinatie van 2 verschillende sprongen
3. Een overslag of salto (v.o. of a.o.) af

TUMBLING

Samenstellingseisen (a 0,5 punten per eis):

1. Een acrobatisch element met vlucht (bijv. overslag / arabier / flikflak / salto / losse radslag)
2. Een combinatie van 2 verschillende sprongen
3. Een element achterover (bijv. koprol / stut / boogje / flikflak / salto)

Sprongtabel recreatie plus:

- Alle recreatie plus springt over de kast (mogelijk -1 of 2 delen) of pegases
- Men springt met de reutherplank, met plankoline of met de minitrampoline
- Men springt 1x een sprong naar keuze uit onderstaande tabel

Sprongtabel	D-score		
	Plank	Plankoline	Minitrampoline
Hurk op of spreid op - streksprong af	2	1,5	1
Hurk op of spreid op - streksprong ½ draai af of spreidhoeksprong af	2,5	2,0	1,5
Over wenden (handen ¼ draai)	3	2,5	2
Over hurken	3,5	3	2,5
Over spreiden	3,5	3	2,5
Arabier (handen ¼ draai)	4	3,5	3
½ in (handen ½ draai)	4	3,5	3
Salto over de kast / pegases	4	3,5	3
Overslag	4	3,5	3
½ in – ½ uit	4,5	4	3,5
Overslag – ½ draai	4,5	4	3,5