



Reglement '25 Wedstrijden voor iedereen

Lees hier alles over de regels
van de wedstrijden



Uitleg

Vanaf 2025 keren we terug naar de vertrouwde structuur met twee lijnen: de A-lijn en de B-lijn, elk met 6 levels, beginnend bij level 6 en opbouwend naar level 1. Dit betekent een frisse start met vernieuwde oefenstof, gericht op zowel de recreatieve sporter als de ambitieuze selectiesporter.

De B-lijn richt zich op de recreatieve sporter. De oefenstof is speciaal afgestemd op sporters die 1 uur per week turnen. Zo kunnen zij het maximale uit hun turnen halen binnen de beschikbare tijd, met gerichte aandacht voor techniek, kracht en plezier. De oefeningen op de balk en airtrack voor de levels 6 t/m 4 zijn vrijwel identiek. Dit maakt het voor de sporters eenvoudiger om de oefeningen te onthouden.

De A-lijn is bedoeld voor de selectiesporters. Deze sporters trainen vaak 2 uur of meer per week. De oefenstof zorgvuldig samengesteld, waarbij oefeningen op elkaar zijn afgestemd, uitdagender en intensiever zijn.

- **Balk:** De balk heeft een verbreding erop liggen waardoor deze 20 cm breed is, in plaats van de gebruikelijke 10 cm. Hierdoor kunnen er sneller moeilijkere elementen op de balk worden geturnd zodat, sporters eerder uitdagende oefeningen tijdens wedstrijden kunnen laten zien.
- **Sprong:** Voor de beginnende levels wordt er gesprongen op een verhoging van 60 cm (banken met daarop een dikke mat). Hierop worden eerst de basiselementen van de sprong geoefend. In de latere levels stappen sporters over naar het Olympische toestel, de Pegasus.
- **Airtrack:** De airtrack biedt extra vering en demping door de opblaasbare luchtlaag. Dit maakt het makkelijker om moeilijkere elementen uit te voeren en vermindert het risico op blessures.
- **Brug:** Binnen de A-lijn wordt er ook op de brug geturnd. In de beginnende levels zijn de oefeningen op de lagere legger. Hoe hoger het level, hoe meer elementen op en naar de hogere legger worden gevraagd.

Bij deelname aan de wedstrijd kies je één level binnen een specifieke lijn (bijvoorbeeld B-lijn level 5). Dit level geldt voor alle vier de toestellen waarop je uitkomt. Als je dus kiest voor B-lijn level 5, dan turn je op elk toestel (brug, balk, vloer en sprong) datzelfde level.



Leeftijdscategorieën

Er zijn 5 verschillende leeftijdscategorieën. De leeftijden gelden voor het wedstrijdjaar waarin turners en turnsters die leeftijd hebben of zullen bereiken. Op www.turnontour.nl kun je elk seizoen zien welke geboortejaren bij welke categorie horen.

- Mini: 6-7 jaar
- Instap: 8 jaar
- Pupil: 9-10 jaar
- Junior: 11-12-13 jaar
- Senior: 14 jaar en ouder

Er is geen leeftijd gebonden aan de levels; elke leeftijdsgroep kan op elk level meedoen. De level zijn gebaseerd op vaardigheid en ervaring, niet op leeftijd. Het is niet verplicht om jaarlijks naar een hoger level te gaan; de trainer bepaalt het level per seizoen. Sporters mogen meerdere jaren in hetzelfde level blijven turnen.

Wanneer er vier of minder deelnemers zijn ingeschreven per level/categorie, kijken we samen met de trainer naar passende oplossingen. Dit biedt een mooie kans om flexibel te schakelen! Afhankelijk van wat het beste aansluit bij de deelnemers, kan er gekozen worden voor een ander level of een samenvoeging met een andere categorie. Op deze manier zorgen we ervoor dat iedereen optimaal kan deelnemen en het maximale uit de ervaring haalt!



Presentatie

Het is belangrijk dat de sporters zich comfortabel kunnen bewegen en geen hinder ondervinden van hun kleding of accessoires.

Daarom is het verzoek om zoveel mogelijk in een turnpakje te turnen. Het is toegestaan om een broekje over/onder het turnpakje te dragen, maar het is ook mogelijk om te turnen in een sportbroekje met een sporthemd. Het is echter niet toegestaan om losse T-shirts of topjes te dragen waarbij de navel bloot is.

Om de veiligheid tijdens de oefeningen te waarborgen, moeten de haren van de sporter vastgemaakt worden. Hierdoor heeft de sporter geen last van zijn of haar haar en wordt er geen aftrek toegepast als er aan het haar of de kleding wordt gezeten tijdens de oefening.

Het dragen van sieraden zoals ringen, armbanden, kettingen en oorbellen is niet toegestaan, vanwege de veiligheid. Echter, kleine zweerknopjes of oorknopjes van vergelijkbare grootte zijn wel toegestaan.

Het gebruik van glitters, nagellak en make-up is toegestaan, omdat dit bijdraagt aan de uitstraling en beleving van de turnwedstrijden.

Tot slot zijn het dragen van turnschoentjes, tape en bandages toegestaan tijdens de turnwedstrijden.

Door deze richtlijnen te volgen, zorgen we voor een veilige en gepaste uitstraling tijdens de turnwedstrijden.



Toestellen

De coach mag naast, voor of achter het toestel staan en kan dus ook op de dikke mat staan. Als de sporter niet wordt aangeraakt, is er geen aftrek. Zorg ervoor dat de jury de oefening goed kan zien; ga niet tussen de jury en het toestel staan. Laat duidelijk zien dat de sporter niet wordt aangeraakt, want als de jury denkt dat er wel een aanraking heeft plaatsgevonden, kan dit leiden tot aftrek.

Bij de brug mag een verhoging zoals een plank, blok of extra matje worden gebruikt om de sporter te helpen bij de opsprong.

De leggers van de brug hebben geen vaste hoogte. Tijdens de wedstrijd mogen deze worden verhoogd of verlaagd indien nodig en indien mogelijk.

Bij de balk mag een verhoging zoals een plank worden gebruikt om de sporter te helpen bij de opsprong.

De airtrack eindigt op een dikke mat. Landingen mogen zowel op de dikke mat als op de airtrack worden uitgevoerd. Na de oefening mag er aan de zijkant van de airtrack worden afgestapt.

Eigen toestellen mogen naar de wedstrijd worden meegenomen. Als de sporter bijvoorbeeld op een eigen plankoline wil springen, kan dat.



Jury

Iedere oefening is 10 punten waard. Wanneer een turn(st)er begint met de oefening, ontvangt deze direct alle 10 punten. Bij het uitvoeren van de oefening wordt gekeken of aan alle gevraagde elementen wordt voldaan en hoe deze worden uitgevoerd. Hieronder staat een tabel met aftrekpunten waar de jury op let. De aftrekpunten zijn verdeeld in twee categorieën:

- I: inhoud (wat de turn(st)er doet)
- U: uitvoering (hoe er wordt geturnd)

De trainer mag vragen stellen over de I-score. Deze vragen mogen alleen gesteld worden aan de hoofdjury of de wedstrijdleiding. Niet aan de individuele juryleden zelf.

I = Inhoud		U = Uitvoering	
Actie	Aftrek per keer	Actie	Aftrek per keer
Onherkenbaar turnen	0,50	Niet uitstrekken	0,10
Val	1,00	Aan kleding/ haar zitten	0,10
Element vergeten	1,00	Kromme benen/ armen	0,10 - 0,50
Hulp	1,00	Wiebelen	0,10 - 0,50
Voorzeggen/ voordoen	0,50	Pauze; stilstaan - hangen - steunen	0,10 - 0,50
Element verwisselen/ verkeerde plaats	0,30	Extra stapje of hupje	0,10 - 0,30
		Benen uitelkaar	0,10 - 0,50
		Diepe landing	0,10 - 0,50



Wedstrijd

Om je te plaatsen voor de halve finale, kun je deelnemen aan een van de plaatsingswedstrijden. Er is geen verplicht aantal wedstrijden dat je moet bijwonen. De wedstrijden zijn open voor iedereen, ongeacht de provincie waarin je turnt of woont. Als je bijvoorbeeld uit Friesland komt, kun je meedoen aan de wedstrijden in Groningen en vice versa. Na de halve finale kun je doorstromen naar de Noord Nederlandse Kampioenschappen. Na het inschrijven wordt bepaald hoeveel deelnemers er doorgaan naar de finale.

De voorrondes zijn open wedstrijden waaraan iedereen kan deelnemen. Je kunt ze beschouwen als een wedstrijd op zich, waarbij je als club aan één wedstrijd per seizoen deelneemt.

Daarnaast kun je een voorronde gebruiken om je te plaatsen voor een van de finales

Het aantal deelnemers dat doorgaat naar de halve finale of de finale is afhankelijk van het totaal aantal inschrijvingen.

Voorronde	Voorronde	Voorronde
Finale		