



# Artistieke Gymnastiek Dames

## Reglement

2019 - 2027

**Special Olympics**  
Nederland





## Inhoudsopgave

---

1. Algemeen reglement 2019 - 2027 .....	3
2. Officiële wedstrijden .....	3
3. Wedstrijdtenuë.....	4
4. Toestelbepalingen .....	4
5. Wedstrijdbepalingen .....	5
6. Veiligheidsoverwegingen.....	6
7. Beoordeling / Scores.....	7



## 1. Algemeen reglement 2019 - 2027

De officiële Special Olympics sportreglementen voor Artistieke Gymnastiek (Turnen) gelden voor alle Special Olympics wedstrijden. Als internationaal sportprogramma heeft Special Olympics deze regels gebaseerd op die van de Fédération Internationale de Gymnastique (FIG, de internationale gymnastiekfederatie) terug te vinden op <http://www.fig-gymnastics.com>

In principe worden de regels van de FIG of het nationale bestuursorgaan (KNGU) gehanteerd, tenzij deze in strijd zijn met de officiële Special Olympics sportreglementen voor Dames Artistieke Gymnastiek of Artikel 1. In die gevallen prevaleren de officiële Special Olympics sportreglementen.

Zie Artikel 1, voor meer informatie betreffende de gedragsregels, trainingstandaard, medische en veiligheidsvoorwaarden, divisionering, prijzen, criteria voor promotie naar een hoger competitieniveau en Unified Sports.

<https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/general/Sports-Rules-Article-1-2017.pdf>

## 2. Officiële wedstrijden

De verschillende onderdelen zijn bedoeld om alle sporters de mogelijkheid te geven om in competitieverband hun sport te beoefenen. Programma's kunnen bepalen welke onderdelen worden aangeboden en - indien nodig - richtlijnen geven voor de begeleiding. Coaches zijn verantwoordelijk voor veilige trainingen en selecties die aansluiten op het niveau van elke sporter.

Hierna volgt een lijst van officiële Special Olympics-onderdelen.

- Turnsters kunnen binnen hetzelfde niveau aan alle onderdelen meedoen (Meerkamp) of ze kunnen zich specialiseren als 'Specialisten' in één of meerdere onderdelen, maar dan niet uitkomen op alle vier toestellen. Bij internationale wedstrijden moeten alle toestellen waaraan een specialist meedoet, op hetzelfde niveau zijn. Bij landelijke wedstrijden mag er één niveau verschil zijn.
  - De volgorde van de onderdelen is als volgt: sprong, brug ongelijk, balk, vloer. De turnsters kunnen op elk gewenst onderdeel beginnen, mits zij de aangegeven volgorde maar aanhouden.
- 2.1. **Niveau A** – Voorgescreven vaardigheden voor turnsters die niet kunnen staan en/ of presteren zonder de hulp van een rolstoel, rollator of begeleider.
- Sprong
  - Brug met ongelijke liggers
  - Evenwichtsbalk
  - Vloer
- 2.2. **Niveau B** – Voorgescreven vaardigheden voor turnsters die zelfstandig een oefening kunnen uitvoeren
- Sprong
  - Brug met ongelijke leggers
  - Evenwichtsbalk
  - Vloer
- 2.3. **Niveau C** – Voorgescreven oefeningen voor beginners. De nadruk ligt op het ontwikkelen van basisvaardigheden en het combineren van die vaardigheden in oefeningen op alle toestellen.
- Sprong
  - Brug met ongelijke leggers
  - Evenwichtsbalk
  - Vloer
- 2.4. **Niveau 1** – Voorgescreven oefeningen voor beginners, die voortbouwen op de oefeningen van niveau C en voorbereiden op de oefeningen van hogere niveaus.



- Sprong
- Brug met ongelijke leggers
- Evenwichtsbalk
- Vloer

2.5. **Niveau 2** – Voorgescreven oefeningen voor gemiddeld niveau.

- Sprong
- Brug met ongelijke leggers
- Evenwichtsbalk
- Vloer

2.6. **Niveau 3** – Oefeningen voor gevorderden met voorgeschreven vaardigheden (FIG 'A' en Herkenbare gymnastiekvaardigheden). Speciale vereisten staan vermeld.

- Sprong
- Brug met ongelijke leggers
- Evenwichtsbalk
- Vloer

2.7. **Niveau 4** – Optionele/keuze oefeningen met Herkenbare gymnastiekvaardigheden en FIG-elementen van elk niveau. Speciale eisen staan vermeld.

- Sprong
- Brug met ongelijke leggers
- Evenwichtsbalk
- Vloer

### 3. Wedstrijdtenu

Turnsters dragen een turnpakje met lange of korte mouwen of mouwloos of een idem turnpakje met (lange, strakke) pijpen. Blote benen of een maillot zonder voetdeel in dezelfde kleur als het turnpakje of huidkleurig zijn toegestaan. Zij mogen turnschoentjes dragen of op blote voeten lopen.

Zij moet afzien van het dragen van sieraden (armbanden en kettingen), met uitzondering van kleine oorstekers (een in elk oor). Alle andersoortige piercings moeten worden verwijderd. Afdekken met tape is niet afdoende.

Het haar moet naar achteren weggestoken zijn, zodat het niet in het gezicht hangt. Lang haar dient verzorgd te zijn in een staart, knot of vlecht.

### 4. Toestelbepalingen

1. In principe gelden in wedstrijdverband de FIG-omschrijvingen voor toestellen en mat.
2. Rekening houdend met de capaciteiten van Special Olympics-atleten en hun eisen aan maten en grootte, zijn hierin wijzigingen aangebracht.
  - Ten bate van kleinere mensen of voor meer veiligheid kunnen andere matten gebruikt worden (tenzij duidelijk aangegeven, worden hiervoor geen punten afgetrokken)
  - Op de toegestane matten rond de toestellen kunnen extra planken/ opstapjes geplaatst worden om de turnsters te helpen op het toestel te komen, maar die moeten daarna direct weer weggehaald worden.
  - Sprongtafel wordt alleen in niveau 4 gebruikt. Alle andere niveaus springen op gestapelde matten. Specificaties zijn beschreven in de oefenstof en de video's.
  - Voor niveau 4 sprongen over zijlings gestapelde matten, iedere standaard mat (ong. 1.50 x 3.00 m) met een minimum hoogte van 81 cm mag worden gebruikt.



- Elke springplank is toegestaan. Voor keuzesprongen moet een veiligheidskraag om de plank worden gelegd, zodat die niet verschuift.
  - De hoogte van de brugliggers kunnen worden aangepast aan de lengte van de turnster. Als ze niet laag genoeg gezet kunnen worden, mogen ook matten gebruikt worden om de vloer wat te verhogen.
3. Evenwichtsbalk.
- De Balk voor Niveau A is een strip van klittenband of een lijn op de vloer. Elke lengte en/of breedte is toegestaan.
  - De Balk voor Niveau B is 12,25 centimeter breed en niet hoger dan 10 centimeter vanaf de vloer of mat waar hij op staat. De balk kan bekleed zijn met suède of tapijt.
  - Turnsters in Niveau C en 1 turnen op een vloerbalk die 10 centimeter breed is en 4,88 meter lang. De bovenkant van de balk is niet hoger dan 30 centimeter van de grond en 10 centimeter van de mat. Gebruik van een te hoge balk geeft aftrek, zoals staat beschreven in de jurybepalingen.
  - Turnsters in Niveau 2 turnen op een lage balk (dezelfde als in niveau C en 1) of op een standaard wedstrijdbalk die 10 centimeter breed is en 4,88 meter lang. De hoogte van de balk mag variëren tussen de 88 cm. en 1.20 m. Turnsters die op een hoge balk turnen ontvangen hiervoor een bonus, zoals staat beschreven in de jurybepalingen
  - Turnsters in niveau 3 en 4 turnen op een wedstrijdbalk van 10 cm. breed en 4,88 m. lang. De hoogte mag variëren van 88 cm. tot 1,20 m. Gebruik van een te lage balk geeft aftrek, zoals staat beschreven in de jurybepalingen.

## 5. Wedstrijdbepalingen

- 5.1 Coaches bepalen het wedstrijdniveau voor hun sporters, die in staat moeten zijn om alle oefeningen op dat betreffende niveau op een veilige manier uit te voeren.
- 5.2 Turnsters mogen binnen hetzelfde niveau meedoen aan alle onderdelen (Meerkamp) of ze kunnen zich specialiseren als 'Specialisten' in één, twee of drie onderdelen, maar dan niet uitkomen op alle vier toestellen. Bij internationale wedstrijden moeten alle toestellen waaraan een specialist meedoet op hetzelfde niveau zijn. Bij landelijke wedstrijden mag er één niveau verschil zijn, afhankelijk van de bepalingen van de organisator.
- 5.3 In een meerkampwedstrijd strijden de sporters op alle vier onderdelen op hetzelfde niveau. Let op: als een deelnemer aan de meerkamp op één onderdeel (of meer) geen score behaalt of meedoet op verschillende niveaus, komt zij niet in aanmerking voor een All- Around prijs.
- 5.4 Voor de prijsverdeling moeten de turners onderverdeeld worden per niveau en per leeftijdscategorie. Verdere divisionering moet plaatsvinden volgens de Special Olympics filosofie dat atleten moeten concurreren met atleten met vergelijkbare capaciteit. Divisionering moet afzonderlijk gebeuren voor elk toestel en All Around.
- 5.5 De video van de oefeningen is de officiële versie. De geschreven tekst wordt verstrekt ter aanvulling. Als er verschillen bestaan tussen de video en de geschreven tekst, dan dient men de videobeelden als leidend aan te houden.
- 5.6 Aanpassingen voor turnsters met visuele beperkingen:
- Hulp is op alle wedstrijd niveaus toegestaan. Coaches moeten de wedstrijdleiding en de jury echter wel vóór aanvang van de wedstrijd en voor aanvang van elk onderdeel informeren over de visuele beperking van de sporter.
  - Hoorbare aanwijzingen, zoals klappen, mogen te allen tijde gegeven worden.
  - Tijdens de oefening op de vloer mag buiten de mat muziek gespeeld worden, of de coach mag een muziekbron dragen en om de mat heen lopen.



- Bij het onderdeel sprong heeft de turner de keuze om geen aanloop te nemen, maar één of twee stappen te maken of de turnster kan zich vasthouden aan een touw dat langs de baan gespannen is.

#### 5.7 Aanpassingen voor turnsters met gehoorproblemen:

- Coaches moeten de wedstrijdleiding en de jury vóór het begin van de wedstrijd en voor de start van het onderdeel vloer informeren over de gehoorproblemen van de sporter.
- Bij het onderdeel vloer mag de coach of een andere turn(st)er de turnster een signaal geven om de oefening te beginnen. Hiervoor wordt geen aftrek gegeven.

## 6. Veiligheidsoverwegingen

- In lijn met de filosofie van Special Olympics, dat de beweging in het teken staat van de sporter, is de veiligheid van de sporters van groot belang bij het vaststellen van de regels. Het vaststellen van internationale richtlijnen voor voorgeschreven- en keuzeoefeningen voor het Special Olympics-turnen zorgt ervoor dat alle gymnasten steeds de juiste instructies krijgen. Dit zal ongelukken en blessures helpen voorkomen. Turnsters die alle elementen op een bepaald niveau van de voorgeschreven oefeningen veilig kunnen uitvoeren, moeten op dat niveau wedstrijden kunnen turnen. Wedstrijden in keuzeoefeningen zijn alleen voor gevorderde turners.
- De turncoach is verantwoordelijk voor het op een correcte manier aanleren van oefeningen en voor het hanteren van de juiste begeleidingstechnieken. Special Olympics is zeer positief over nationale programma's waarin gecertificeerde turninstructeurs op de juiste manier gevorderde turnvaardigheden aanleren, zoals dat staat beschreven in de Gymnastic Coaching Guide (het instructieboek voor de turncoach) in deze reglementen.
- Veel vrijwilligers beginnen hun carrière van coachen met beperkte kennis van zaken. Zij zouden aanvankelijk alleen basisvaardigheden en voorgeschreven oefeningen moeten begeleiden. De gevorderde niveaus zouden alleen begeleid moeten worden door coaches met ten minste twee jaar algemene turncoach ervaring. Het wordt aanbevolen dat coaches die turnsters op de gevorderde niveaus 3 en 4 begeleiden, de aanvullende opleiding volgen die Special Olympics of de KNGU op dat moment te bieden heeft.
- Hoeveel aandacht er ook is besteed aan veilige omstandigheden, coaches moeten hun leerlingen niet verleiden of stimuleren tot iets wat eigenlijk buiten hun mogelijkheden ligt om te doen en/of buiten die van de coach om aan te leren. Special Olympics adviseert alle turncoaches om gecertificeerd te zijn volgens de richtlijnen van het nationale bestuursorgaan en staat achter de volgende verklaring:

*"Ook al is de veiligheid in het turnen een verantwoordelijkheid voor iedereen, de train(st)er of coach heeft hier een groot aandeel in. Daarnaast moet hij/zij erop toezien dat ook anderen hun verantwoordelijkheid nemen: ouders, doktoren en sport(st)ers. Preventie en herstel zijn heel belangrijke verantwoordelijkheden in een overkoepelend programma waar ook veel andere zaken onder vallen, waaronder de omgeving, de voorgeschreven leercurve en de fysieke gesteldheid van de sport(st)er. Op deze gebieden draagt de leraar/coach een groot deel van de morele én juridische verantwoordelijkheid. Waarschuwen en informeren is niet voldoende; alle betrokkenen moeten inzien en begrijpen welke risico's de energieke turnsport met zich meebrengt."*





- Zoals in de video en de tekst van de voorgeschreven oefeningen is beschreven, moet een coach bij de sprong, brug ongelijk en hoge balk staan voor aanvang van de oefening, klaar om in te grijpen als dat nodig is. De coach moet daar tijdens de gehele oefening blijven staan. Als de coach niet klaar staat om in te grijpen, mag een turner niet beginnen aan de oefening. De aftrek staat beschreven in de jurybepalingen.

## 7. Beoordeling / Scores

1. Algemene beoordeling – verwezen wordt naar de jurybepalingen voor de speciale vereisten en de specifieke aftrekken voor ieder niveau en oefening.
  - Voor de beoordeling van een oefening wordt gebruik gemaakt van een D-panel jury (Difficulty) en een E-panel jury (Execution). Specifieke aftrekken die door elk panel worden genomen, staan vermeld in de jurybepalingen.
  - Het D-panel (Moeilijkheidsgraad) bepaalt of de oefening volgens de voorschriften is uitgevoerd. Het D-paneel bepaalt de uitgangswaarde van de oefening op basis van moeilijkheidsgraad, bonussen en alle van toepassing zijnde neutrale houdingen. Indien een turnster een deel van een oefening uitvoert is de minimale score die door het D-panel kan worden toegekend 1.00.
  - Het E-panel (Execution) waardeert de uitvoering van de oefening, waarbij alle regels voor presentatie, stijl en bewegingsruimte (amplitude) worden toegepast.
  - Voor een wedstrijd kunnen één tot vier juryleden worden ingezet per toestel.
  - Voor het D-panel moeten de afzonderlijke D-scores gelijk zijn.
  - Voor het E-panel worden, als er twee of drie juryleden zijn, alle scores gemiddeld. Met vier juryleden, worden de hoogste en laagste scores geëlimineerd en worden de resterende scores Gemiddeld.
  - Wanneer er slechts één jurylid bij een toestel zit is deze verantwoordelijk voor zowel de D-score als de E-score.
  - De jury neemt plaats direct naast of rondom het toestel of de mat. Zij mogen onderling overleggen indien de hoofdjury hierom vraagt. Wanneer de onderlinge scores van de jury teveel afwijken, moet er worden overlegd. Richtlijnen hiervoor staan vermeld in de jurybepalingen.
  - Vanwege het belang van divisionering en een eerlijke competitie mogen, gedurende de wedstrijd, juryleden niet met coaches, ouders of atleten praten over de oefening van een turnster. Indien dit toch gebeurt, kan bij de wedstrijdleiding een verzoek ingediend worden om het desbetreffende jurylid van de wedstrijdvloer te verwijderen.
2. Waarde van de vaardigheden.
  - De waarden van de vaardigheden en de elementen in Niveau A, B, C, 1 en 2 staan beschreven in de uitgeschreven oefeningen en de jurybepalingen
  - De waarden van de vaardigheden en de elementen in Niveau 3 en 4 staan beschreven in de jurybepalingen en het FIG-CoP.
    - Herkenbare Gymnastische Vaardigheden zijn vaardigheden die worden uitgevoerd op het betreffende toestel. Een lijst van Herkenbare Gymnastische Vaardigheden is vermeld in de bijlagen.
    - FIG-elementen krijgen de waarden zoals die staan beschreven in het geldende FIG-CoP.
    - Voor vaardigheden die niet voorkomen in de lijst met Herkenbare Gymnastische Vaardigheden of de FIG-CoP., kan een coach een *aanvraagformulier nieuwe vaardigheden* indienen. Hij dient dit ruim van tevoren bij de wedstrijdleiding in te dienen. De wedstrijdleiding dient het verzoek tijdig bij de technische commissie in te dienen teneinde de coach binnen drie weken van zijn besluit op de hoogte te



kunnen stellen. Wanneer dit formulier wordt geretourneerd, dient de coach het naar de wedstrijd brengen en het voorafgaand aan de wedstrijd aan de wedstrijdleiding, de hoofdjury en de juryleden voor te leggen. Wanneer een vaardigheid is goedgekeurd voor waardering op World Games, zal deze worden toegevoegd aan de officiële vaardigheidslijst. Zo niet, dan dient de vaardigheid voorafgaand aan iedere wedstrijd te worden goedgekeurd.

- Wedstrijdleiding van Nationale wedstrijden of World Games kan verzoeken om het *aanvraagformulier nieuwe vaardigheden* toe te voegen bij de inschrijving.

3. Protest.

Er zijn algemene protestformulieren voor niet-jury gerelateerde zaken. De wedstrijdleiding moet deze formulieren verstrekken.