



PROGRAMMA

2013-2014

Lange Mat



- Boomgaardstraat 22 Bus 10
- 2600 Berchem
- Tel. : 03 286 07 29
- federatie@gymdans.be
- www.gymdans.be

ORGANISATIE

ART. 1 : INRICHTING

Gym & Dans Vlaanderen vzw richt jaarlijks wedstrijden in voor individuele gymnasten in niveau D en E (opgelegde oefeningen). De wedstrijden worden ingericht voor alle leeftijdscategorieën.

Voor de organisatie van deze wedstrijden doet Gym & Dans Vlaanderen vzw beroep op de medewerking van belangstellende vereniging(en).

De concrete afspraken hiertoe zijn opgenomen in het reglement "Organisatie van de wedstrijden". Dit reglement wordt aan de belangstellende vereniging(en) ter beschikking gesteld.

ART. 2 : LEEFTIJDGROEPEN

Pupillen: 2007 – 2006

Benjamins: 2005 – 2004

Miniemen: 2003 – 2002

Beloften: 2001 – 2000

Junioren/senioren*: 1999 en vroeger

** Indien er meer dan 5 gymnasten zijn van beide categorieën, worden de junioren en seniores alsnog opgesplitst in twee aparte categorieën (junioren = 1998-1997, seniores = 1996 en vroeger).*

Deze tabel is geldig voor het volledige sportjaar 2013-2014.

ART. 3 : PROGRAMMA EN WAARDERING

Reglement Niveau D : zie bijlage 1

De gymnasten turnen twee verschillende reeksen, gekozen uit de reeksen van het D-niveau.

Er is de keuze uit 10 punten-oefeningen of 9 punten-oefeningen.

Er mag ook een 10 punten-oefening en een 9 puntenoefening geturnd worden, zolang het maar uit de **D-reeks** is.



Reglement Niveau E : zie bijlage 2

De gymnasten turnen twee verschillende reeksen, gekozen uit de reeksen van het E-niveau.

Er is de keuze uit 10 punten-oefeningen of 9 punten-oefeningen.

Er mag ook een 10 punten-oefening en een 9 puntenoefening geturnd worden, zolang het maar uit de **E-reeks** is.

ART. 4 : DEELNEMINGSVOORWAARDEN

Par. 1 : Algemene voorwaarden

4.1.1 **Niveau D** is gericht op gymnasten die 2 tot 4 uur turnen.

Niveau E is gericht op gymnasten die 1 tot 2 uur turnen.

4.1.2 Voldoen aan de normen inzake leeftijdsgrenzen zoals vermeld in art. 2.

4.1.3 Voldoen aan de voorwaarden inzake aansluiting en verzekering:

Om deel te nemen moet de club volledig in orde zijn met alle administratieve en financiële verplichtingen t.o.v. de federatie en dit op de uiterste inschrijvingsdag van de activiteit waaraan ze willen deelnemen.

Deelnemende clubs uit andere federaties kunnen niet genieten van de verzekeringsvoorwaarden van Gym & Dans Vlaanderen vzw. Zij dienen op de dag van de activiteit in het bezit te zijn van aangifteformulieren uitgereikt door de federatie waarbij zij lid zijn.

4.1.4 Een deelnemer kan enkel deelnemen in de eigen leeftijdscategorie en dus niet in een hogere of lagere leeftijdscategorie.

4.1.5 In hetzelfde wedstrijdjaar (van september tot juni) mag men enkel op hetzelfde of op een hoger niveau deelnemen, niet op een lager niveau!

4.1.6 Op de dag van de wedstrijd dient de deelnemer vóór de wedstrijd zijn/haar identiteitskaart en/of lidkaart aan de wedstrijdleiding voor te leggen als daar naar gevraagd wordt.

4.1.7 Elke deelnemende vereniging voldoet aan de voorwaarden in verband met juryafvaardiging. De regelgeving hieromtrent vind je op onze [website](#).

4.1.8 Elke gymnast die aan een wedstrijd deelneemt, dient in perfecte gezondheid te verkeren en blessurevrij te zijn

4.1.9 Gymnasten mogen zowel aan de wedstrijd Tumbling als aan de competitie Lange Mat deelnemen. Dit mag in een verschillend niveau (bv. Lange mat D-niveau turnen en tumbling C-niveau is mogelijk)



Par. 2 : Afwezigheid

4.2.1 De deelnemer die wegens ziekte of kwetsuur van deelname aan de wedstrijd wordt weerhouden, dient de federatie hiervan te verwittigen, uiterlijk op de dag van de wedstrijd. Terugvordering van het inschrijvingsgeld is enkel mogelijk indien ten laatste 3 dagen na de wedstrijd een medisch attest op het secretariaat wordt bezorgd.

ART. 5 : INSCHRIJVINGSMODALITEITEN

5.1 De inschrijvingen voor de wedstrijden gebeuren op de daartoe voorziene inschrijvingsformulieren, **uiterlijk 4 weken vóór de wedstrijd**. De inschrijvingsformulieren kunnen gedownload worden op volgende site: www.gymdans.be (eerst aanmelden en vervolgens kijken onder de rubriek downloads)

5.2 De inschrijving gebeurt :

- door inzending van het inschrijvingsformulier **met de specificatie van de geturnde reeksen** aan de verantwoordelijke die onderaan op het inschrijvingsformulier staat vermeld. Het inschrijvingsformulier vermeldt niveau, naam, voornaam, geboortedatum van de gymnast en naam, gsm-nummer, e-mailadres van de trainer.
- door betaling van het inschrijvingsgeld per deelnemer per wedstrijd na ontvangst van een factuur van de federatie. Het inschrijvingsgeld wordt jaarlijks door de Raad van Bestuur vastgesteld.

5.3 De inschrijvingsgelden worden enkel terugbetaald na afgifte van een **geldig** medisch attest op het Gym & Dans Vlaanderen vzw secretariaat en dit **uiterlijk 3 dagen na de wedstrijd**. Voor de ploegenwedstrijd zullen de inschrijvingsgelden pas terugbetaald worden, als er door **geldige** afwezigheid van een gymnast, een ploeg uit minder dan 4 gymnasten bestaat.

ART. 6 : DE WEDSTRIJD

Par. 1 : Toegang tot het werkterrein

6.1.1 De toegang tot het werkterrein is uitsluitend geoorloofd aan de deelnemers, de opgegeven trainers, juryleden, estafetten en de wedstrijdleider.

Par. 2 : Verloop van de wedstrijd

6.2.1 Het federaal secretariaat:

- is belast met de voorbereiding en organisatie van, en het toezicht op de wedstrijd;

- waakt over de toepassing van de reglementen;
- bepaalt de indeling van de jury en duidt de hoofdjuryleden en juryvoorzitter aan;
- stelt de wedstrijdleader aan;
- stelt het inoefenschema en wedstrijschema op;
- verdeelt de deelnemers vooraf bij lottrekking in groepen;
- duidt per groep de volgorde van de deelnemers en de toestellen aan;
- is verantwoordelijk voor het inacht nemen van de veiligheidsmaatregelen tijdens de wedstrijd.

6.2.2 Bij de opmars gaan de deelnemers zich onmiddellijk voorstellen aan de jury. Elke deelnemer krijgt de noodzakelijke inturntijd en alle deelnemers krijgen evenveel inturntijd.

De inturntijd wordt vastgesteld door de wedstrijdleader en vangt op zijn/haar teken gelijktijdig aan alle toestellen aan. De deelnemers dienen de inturntijd te eerbiedigen.

6.2.3 De train(-st)er is gedurende de volledige wedstrijd verantwoordelijk voor zijn of haar gymnasten. De deelnemers nemen steeds plaats op de daartoe voorziene plaatsen.

Deelnemers die na herhaaldelijke verwittigingen de rust tijdens de wedstrijd blijven verstoren, kunnen door de wedstrijdleader uit de wedstrijd worden gezet.

6.2.4 De beslissingen van de werkgroep inzake de toepassing van de reglementen zijn voor geen beroep vatbaar.

Par. 3 : Toestellen

6.3.1 Alle toestellen dienen te voldoen aan de technische veiligheidsvoorschriften. Een lange mat moet minstens 12 meter lang, 2 meter breed en 3 cm dik zijn. Op D-niveau worden er 2 lange matten op elkaar gelegd.

Par. 4 : Kledij

6.4.1 Bij de gymnasten op E en D niveau wordt een aansluitende short of legging in combinatie met een turnpak of met een eenkleurig club **T-shirt in de broek** toegelaten. **Witte of zwarte turnpantoffels mogen gedragen worden.**

6.4.2 Uurwerken en juwelen zijn niet toegestaan.

6.4.3 Tatoeages dienen bedekt te worden met huidskleurige tape.

6.4.4 De haren dienen zorgvuldig bij elkaar gehouden te worden.



6.4.5 Trainers of begeleiders dragen sportieve kledij en binnenschoeisel.

6.4.6 Kledij Juryleden:

- Heren: donkerblauwe of zwarte lange broek, wit hemd (met das) en binnenschoeisel;
- Dames: donkerblauwe of zwarte rok of lange broek, witte blouse en binnenschoeisel.

Par. 5 : Berekening van de scores

6.5.1 **Hoofdjury** : trekt af van de totale score.

1.00 p. voor ieder niet geturnd deel, 0.30p voor teken van de trainer en 0.80p voor hulp van een trainer.

6.5.2 **Juryleden** : er wordt gejureerd op de startwaarde van de oefening

De jury trekt met waarden van een tiende tot acht tiende af voor vastgestelde uitvoeringsfouten .

- Kleine fouten 0.10-0.20p
- Middelmatig fouten 0.30-0.50p
- Grote fouten 0.60-0.80p (val of hulp)

Zie bijlage 3: foutentabel

6.5.3 Bij de samenstelling van de jurypanels wordt gestreefd naar een minimale bezetting van 1 Moeilijkheidsjurylid en minstens 2 Uitvoeringsjuryleden.

6.5.4 De scores worden berekend als volgt :

- 1 M-jurylid en 2 U-juryleden : de moeilijkheid + (10 - het gemiddelde van de 2 U-scores) - evt. penalty;
- 1 M-jurylid en 3 U-juryleden : de moeilijkheid + (10 - het gemiddelde van de 3 U-scores) - evt. penalty;
- 1 M-jurylid en 4 U-juryleden : de moeilijkheid + (10 - het gemiddelde van de 2 middelste U-scores (= hoogste en laagste score valt weg))- evt.penalty;

Par. 6 : Prijsuitreiking

6.6.1 De deelnemers zijn verplicht op te marcheren in de vereiste wedstrijd kledij of cluboutfit.

6.6.2 Er wordt 1 klassement opgemaakt voor alle deelnemers. Er wordt geen onderscheid gemaakt tussen leden van Gym & Dans en leden van andere federaties

6.6.3 Aan de eerste drie gerangschikte deelnemers van elke categorie wordt een



medaille uitgereikt.

6.6.4 Elke deelnemer ontvangt een diploma. Een kopij van de uitslag wordt aan de clubtrainers en de juryleden ter beschikking gesteld.

Par. 7: Protesten

6.7.1. Enkel de train(st)er en/of begeleid(st)er van de benadeelde club kan een protest indienen.

6.7.2 Het protest kan geformuleerd worden onmiddellijk na het tonen van de punten (= voor aanvang van de prijsuitreiking) bij de wedstrijdleider.

6.7.3 Protesten m.b.t. de eindscore kunnen enkel gaan over rekenfouten.

6.7.4 Protesten worden behandeld door de werkgroep.

6.7.5 De beslissing van de werkgroep is onherroepelijk.

ART. 7 PLOEGENWEDSTRIJD LANGE MAT

Er bestaat een ploegenwedstrijd lange mat op D - en E - niveau.

Per niveau worden wedstrijden in drie leeftijdscategorieën georganiseerd. De groep 'pupillen-benjamins' 'miniemen-beloften' en 'juniores-senioren'. Een ploeg bestaat uit 4-5 deelnemers en kan gevormd worden met zowel jongens als meisjes. Een turn(st)er mag maar in één ploeg deelnemen.

Het is toegestaan dat een gymnast in een oudere leeftijdsgroep deelneemt, omgekeerd niet. Het is ook toegestaan dat een gymnast die het lopende jaar op een lager niveau wedstrijd heeft gedaan in de ploegenwedstrijd met een hoger niveau deelneemt, omgekeerd niet.

Vb1. Iemand die in november 2012 deelgenomen heeft aan een wedstrijd Lange Mat D-niveau, mag in februari 2013 niet deelnemen aan een wedstrijd Lange Mat E-niveau.

Vb3. Als een groep bestaat uit 3 E-niveau gymnasten en 1 D-niveau gymnast dient deze ploeg toch deel te nemen aan D-niveau.

Vanaf het volgende wedstrijdjaar vervalt dit alles en mogen de niveaus terug vrij gekozen worden.

Vier of vijf gymnasten turnen reeks 1 en/of reeks 2. Uiteindelijk is de score de optelsom van de drie beste scores van reeks 1 en de drie beste scores van reeks 2.

Per ploeg worden er minimum 8 en maximum 10 reeksen geturnd. Dit wil zeggen dat als een ploeg bestaat uit 5 gymnasten de gymnasten mogen kiezen of ze 1 of 2 reeksen turnen.



Bijlage 1

REGLEMENT D-NIVEAU

Niveau D is gericht op gymnasten die 2 tot 4u per week trainen.

De gymnasten turnen twee verschillende reeksen, gekozen uit de reeksen van het D-niveau. Er is de keuze uit 10 punten-oefeningen of 9 punten-oefeningen. Er mag ook een 10 punten-oefening en een 9 puntenoefening geturnd worden, zolang het maar uit het D-niveau komt. **Er zijn aparte reeksen voor de meisjes en de jongens.**

Indien de volledige oefening niet helemaal op de mat past, mag de gymnast extra stappen zetten. Let op dit moet op een verzorgde manier gebeuren. Passen buiten de mat worden bestraft bij de uitvoeringsscore.

Staat er een '+' tussen wil dit zeggen dat je de bewegingen aan elkaar moet verbinden. Een '-' wil zeggen dat je ertussen enkele stapjes mag doen of pauze mag nemen.

MEISJES 10 PUNTEN-OEFENING 1

Baan 1: aanloop + vrije rad (radslag zonder handen met of zonder springplank)

Baan 2: Brug voorwaarts- bijstappen - koprol vw + tot handstand springen (met gesloten benen: gestrekte of gebogen) 2" + **doorrollen** - pirouette - koprol met gestrekte benen rechtekomen + strekstand + voorbuiging met gestrekte knieën 2sec (neus tegen de knieën) + voorwaarts uitstappen tot pomphouding (voeten blijven ter plaatsen, handen stappen naar voor) + 2x pompen + springen tot hurkzit + terug rechtekomen - stap - hurksprong met ½ draai

Baan 3: aanloop + rondat + flik + streksprong - waagstand 2" (Y of achterwaartse)



MEISJES 10 PUNTEN OEFENING 2

Baan 1: aanloop + salto vw (met of zonder springplank) – loopsprong + stap (1 of 2 stappen) + kattensprong 1/2de draai

Baan 2: uitschuiven tot spagaat 2" (met gestrekte benen, armen zijwaarts. Zowel naar voor als naar achter mag je uitschuiven) + bijtrekken tot kniezit (een knie + 1 voet op de grond – zitvlak op een enkel) + rechtstaan - aanloop + overslag met 2 voeten landen – stut (handstand niet houden)

MEISJES 9 PUNTEN OEFENING 1

Baan 1: op de tenen lopen met armen hoog (5 passen) – zweefrol - handstand zwaaien + 1/2de draai – Brug rugwaarts

Baan 2: aanloop + loopoverslag + radslag – Kozaksprong – hurkzit tot kaars 2" (zonder handen)

MEISJES 9 PUNTEN OEFENING 2

Baan1: koprol + uitstappen radslag op 1 hand

Baan 2 : **kopstand (met gestrekte benen opgaan) 2"** + doorrollen + koprol + doorzwemmen (met gespreide benen) + halve draai tot op de rug + uitduwen tot brug 2" + overzwaaien via handstand - 1/2de pirouette – bijtrekpas + stap + loopsprong + stap + schaarsprong



JONGENS 10 PUNTEN OEFENING 1

Baan 1: aanloop + vrije rad **of salto zijwaarts** (met of zonder springplank)

Baan 2: Brug voorwaarts **of opsprong + overslag** - bijstappen - koprol vw + tot handstand springen (met gesloten benen: gestrekte of gebogen) 2" + **doorrollen** - **stresksprong 1/1 draai** - koprol met gestrekte benen rechtekomen + strekstand + voorbuiging met gestrekte knieën 2sec (neus tegen de knieën) + voorwaarts uitstappen tot pomphouding (voeten blijven ter plaatsen, handen stappen naar voor) + 2x pompen + springen tot hurkzit + terug rechtekomen - stap - hurksprong met ½ draai

Baan 3: aanloop + rondat + flik + stresksprong - **zweefstand 2" naar keuze**

JONGENS 10 PUNTEN OEFENING 2

Baan 1: aanloop + salto vw (met of zonder springplank) - **gesloten karpersprong** + stap (1 of 2 stappen) + **stresksprong 1 ½ draai**

Baan 2: **Koprol tot zit + gesloten hoeksteun** + rechtstaan - aanloop + overslag met 2 voeten landen - stut (handstand niet houden)

JONGENS 9 PUNTEN OEFENING 1

Baan 1: op de tenen lopen met armen hoog (5 passen) - zweefrol - handstand zwaaien + 1/2de draai - **flik flak uit stand**

Baan 2: aanloop + loopoverslag + radslag - **stresksprong 1/1 draai** - hurkzit tot kaars 2" (zonder handen) + **nekkip**



JONGENS 9 PUNTEN OEFENING 2

Baan 1: koprol + uitstappen radslag op 1 hand

Baan 2: kopstand (met gestrekte benen opgaan) 2" + doorrollen – handstand ½ draai + koprol rw met uitduwen tot pomphouding + sprong tussen de benen tot ruglingse steun 2" + zitten + rechkomen



Bijlage 2

REGLEMENT E-NIVEAU

Niveau E is gericht op gymnasten die 1 tot 2u per week trainen.

De gymnasten turnen twee verschillende reeksen, gekozen uit de reeksen van het E-niveau. Er is de keuze uit 10 punten-oefeningen of 9 punten-oefeningen. Er mag ook een 10 punten-oefening en een 9 puntenoefening geturnd worden, zolang het maar uit de E-reeks is. **Er zijn aparte reeksen voor de meisjes en de jongens.**

Indien de volledige oefening niet helemaal op de mat past, mag de gymnast extra stappen zetten. Let op dit moet op een verzorgde manier gebeuren.

Er worden in de reeksen soms alternatieve oefeningen voorgesteld voor de jongens. Deze zullen aangeduid worden in het groen. Let op zij zijn niet verplicht deze alternatieven uit te voeren.

Staat er een '+' tussen wil dit zeggen dat je de bewegingen aan elkaar moet verbinden. Een '-' wil zeggen dat je ertussen enkele stapjes mag doen of pauze mag nemen.

MEISJES 10 PUNTEN-OEFENING 1

Baan 1: aanloop/opsprong radslag + bijtrekpas + radslag + rondat – waagstand 2”

Baan 2: koprol vw tot gestrekte ruglig + opduwen tot bruggetje 2” + rechtekomen tot zit met rechte rug en gestrekte benen, armen zijwaarts 2” – rechtekomen – aanloop + loopsprong + 1 pas + schaarsprong



MEISJES 10 PUNTEN-OEFENING 2

Baan 1: kopstand met uitstrekken van de benen 2" + doorrollen tot strekstand - 5 passen op de tenen met de armen hoog - opzwaaien tot handstand (2sec houden) + doorrollen - stap + bijzetten + zweefrol - kattensprong

Baan 2: opsprong / aanloop radslag op 1 hand - koprol rugwaarts + strekstand - kaars met handen 2" - 1/2^{de} pirouette

MEISJES 9 PUNTEN-OEFENING 1

Baan 1: koprol voorwaarts + met gespreide benen rechtekomen + lenigheid tonen met lichaam tussen gespreide benen (handen nemen enkels vast) + doorrollen - kattensprong + 2 stappen met bijzetten - streksprong met 1/2^{de} draai

Baan 2: aanloop + radslag

MEISJES 9 PUNTEN-OEFENING 2

Baan 1: aanloop + hurksprong - koprol voorwaarts tot zit met gestrekte benen, armen hoog - lenigheid 2" (neus tegen knieën) - ruglig - halve draai tot buik - rechtekomen via sprong tot hurkzit

Baan 2: kopstand met gehurkte benen 2" - terugkomen of doorrollen - strekstand op de tenen met armen hoog 2" - opsprong / aanloop rondat + streksprong



JONGENS 10 PUNTEN-OEFENING 1

Baan 1: aanloop/opsprong radslag + bijtrekpas + radslag + rondat – zweefstand 2" naar keuze

Baan 2: Hurkzit + achterwaarts springen tot pomphouding + 2x pompen + koprol – aanloop + rondat

JONGENS 10 PUNTEN-OEFENING 2

Baan 1: kopstand met uitstrekken van de benen 2" + doorrollen tot strekstand – 5 passen op de tenen met de armen hoog – opzwaaien tot handstand (2sec houden) + doorrollen – stap + bijzetten + zweefrol – schaarsprong

Baan 2: opsprong / aanloop radslag op 1 hand – koprol rugwaarts + strekstand - kaars met handen 2" – streksprong ½ draai

JONGENS 9 PUNTEN-OEFENING 1

Baan 1: koprol voorwaarts + met gespreide benen rechte komen + lenigheid tonen met lichaam tussen gespreide benen (handen nemen enkels vast) + doorrollen – kattensprong + 2 stappen met bijzetten – streksprong met 1/2^{de} draai

Baan 2: aanloop + radslag

JONGENS 9 PUNTEN-OEFENING 2

Baan 1: aanloop + hurksprong - koprol voorwaarts tot zit met gestrekte benen, armen hoog – lenigheid 2" (neus tegen knieën) - ruglig – halve draai tot buik – rechte komen via sprong tot hurkzit

Baan 2: kopstand met gehurkte benen 2" – terugkomen of doorrollen – strekstand op de tenen met armen hoog 2" – opsprong / aanloop rondat + streksprong



Bijlage 3

FOUTENTABEL

HOOFDJURY

D-niveau	E-niveau
Af de mat stappen : -0.5	Af de mat stappen : -0.2
Deel vergeten of verkeerd deeltje turnen -1	Deel vergeten of verkeerd deeltje turnen -1
Verkeerde reeks turnen of 2x dezelfde = 0	Verkeerde reeks turnen of 2x dezelfde = 0
Val zonder landing op de voeten : penalty -1	Val zonder landing op de voeten : penalty -1
Praten/teken van de trainer : -0.3	Praten/teken van de trainer : -0.3
Hulp van de trainer : -0,8	Hulp van de trainer : -0,8
Schending van kledijvoorschriften : -0,3	Schending van kledijvoorschriften : -0,3

UITVOERINGSJURY (in E-niveau max 1punt aftrek per element)

FOUTENTABEL LANGE MAT				
	-0,1	-0,3	-0,5	-0,8
Tenen niet gestrekt	X	X		
Gebogen armen / benen	X	X		
Benen of knieën uiteen	X	X		
Onvoldoende spreiding van de benen	X (tss 135° en 180°)	X (tss 90° en 135°)	X (< 90°)	
Hoogte gymn. / acrobat. deel	X	X	X	
Houding salto	X	X	X	
Onvoldoende dynamiek	X	X		
Rustpauze > 2 sec	X	>5sec		



FOUTENTABEL LANGE MAT				
	-0,1	-0,3	-0,5	-0,8
Aanzet tot houding of beweging	2e maal	3e maal	4e maal	
Onvoldoende draai bij pirouette	X	X		
Verplichte elementen geen 2" houden	1 SEC HOUDEN	NIET HOUDEN		
Correcte houding in elementen	X	X	X	
Landingsfouten ; Indien geen val maximale bestraffing van 0.8				
Benen open bij landing	X			
Extra armzwaai	X			
Bijkomende rompbeweging	X	X		
Kleine pas	X			
Grote stap of hup met 2 voeten		X		
Fout in lich. houding	X	X		
Diepe buiging (zitvlak aan knie)		X		
Landen naast de mat			X	
Val na landing op voeten				X
Val dadelijk op heup/zitvlak	-1 op moeilijkheid (deel telt niet mee) en -1 op uitvoering			

