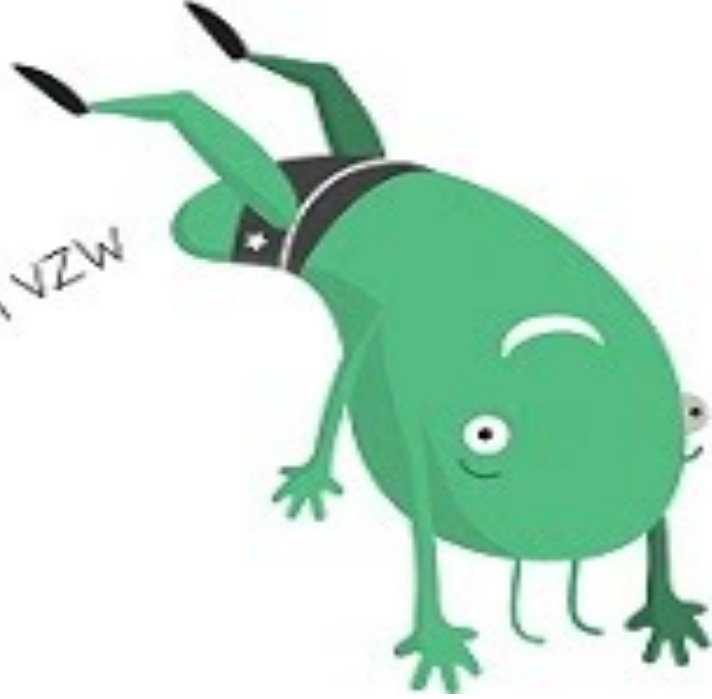
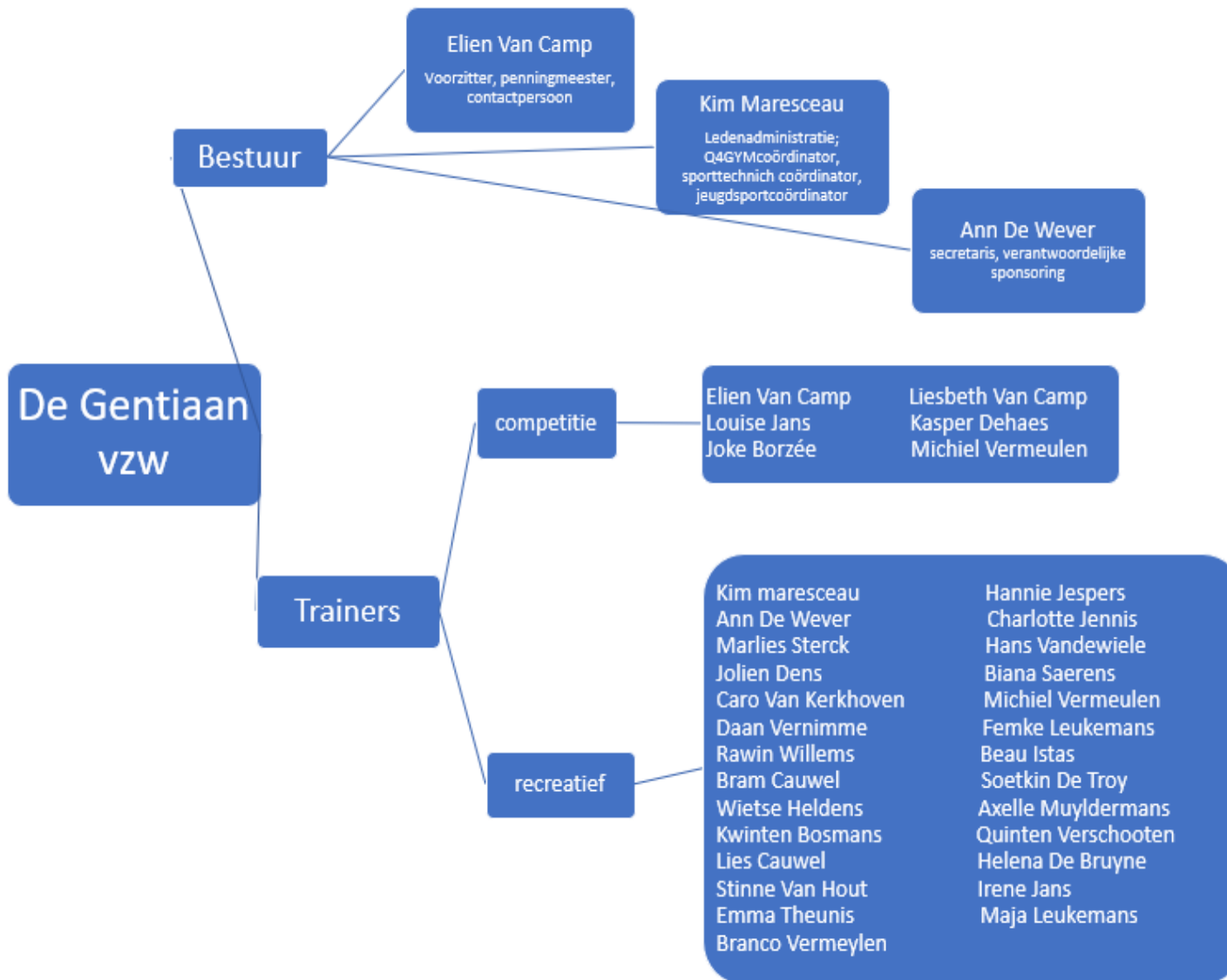
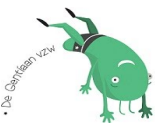


• De Gentlaan vzw



Club organogram





Jaarplanning

précompetitie:

- maandag 18u00 - 19u30
- zaterdag 10u30 - 12u30

wedstrijddata:

- 7-8/03/2020 Oostakker
- 2-3/05/2020 Willebroek

lesgevers: Louise Jans
Kasper Dehaes
Michiel Vermeulen / Joke Borzée

Jaarplanning

competitie

- maandag 19u30 - 21u30
- zaterdag 12u30 - 14u30
- zondag
 - Heist-op-den-Berg (12u15 - 13u45)
 - 29/09/2019
 - 17/11/2019
 - 15/12/2019
 - 12/01/2010
 - 12/02/2020
 - 22/03/2020
 - Mechelen (12u30 - 14u00)
 - 6/10/2019
 - 26/04/2020
 - 24/05/2020

lesgevers: Liesbeth Van Camp
Elien Van Camp

Wedstrijddata

C-niveau

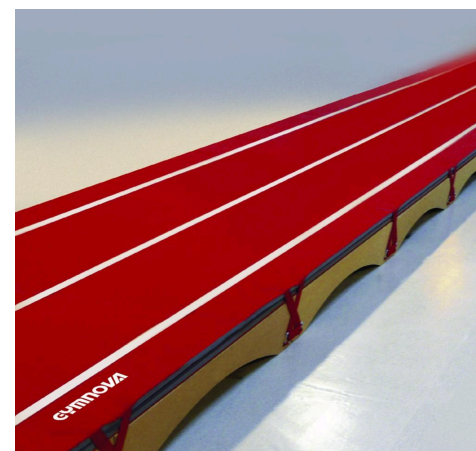
- Interclub 23/11/2019
 - Hulshout
- PV 1 18-19/01/2020
 - Knokke
- PV 2 8-9/02/2020
 - Erpe
- PV 3 14-15/02/2020
 - Schelle
- VK 16-17/05/2020 (na selectie)
 - Vosselaar

B-niveau

- Interclub 24/11/2019
 - Hulshout
- PV 1 1-2/02/2020
 - Zonhoven
- PV 2 7-8/03/2020
 - Essen
- PV 3 28-29/03/2020
 - Deinze
- VK 2-3/05/2020 (na selectie)
 - Ekeren

Wat is tumbling?

- discipline binnen de gymnastiek
- aaneenschakeling van spectaculaire turnoefeningen
- op verende vloer van 25 m lang wisselen salto's, flik, temp en schroeven elkaar af.



Gymfed niveau's

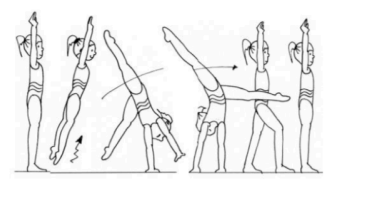
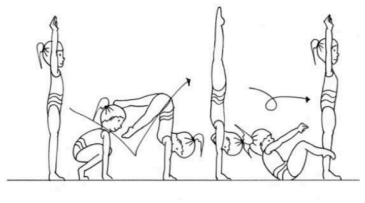
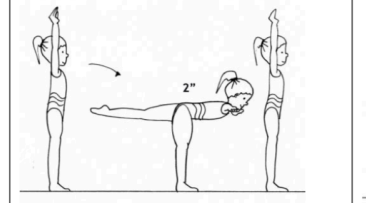
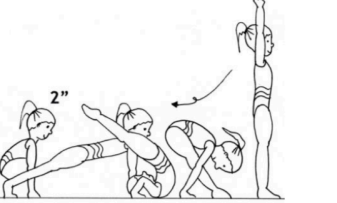
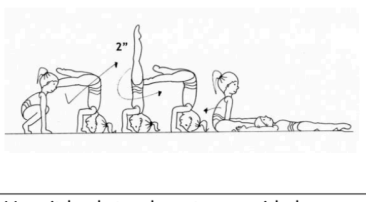
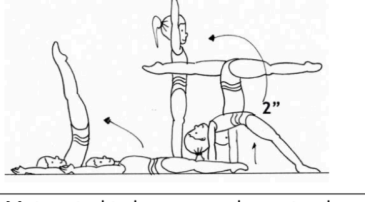
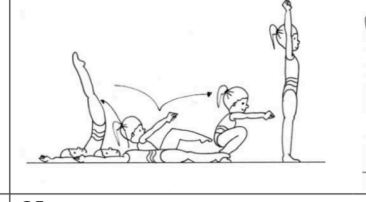

- Recrea
 - Lange mat
 - Tumbling
 - Aitrack
- ~~I-niveau~~
- Tumbling C
- Tumbling B
- ~~Tumbling A~~

Lange mat

- recreatoernooi
- verschillende categorieën (per leeftijd - vanaf 2013°)
- 2 lange matten op elkaar
- 3 verschillende reeksen
 - 1 opgelegde reeks - keuze uit 4
 - 2 keuzereeksen
- iedereen krijgt een medaille

LANGE MAT OPGELEGD WERK Oefening D – Moeilijkheidswaarde: 6,0



Deel 1	Deel 2	Deel 3	Deel 4
			
Opsprong rad, ¼ draai.	Opspreiden tot handenstand en doorrollen.	Waagstand (2 sec.) en komen tot strekstand.	Rol rugwaarts met gestrekte benen tot pomphouding (halve stut) (2 sec.), inhurken tot hurkstand.
Deel 5	Deel 6 – keuze 1	Deel 6 - keuze 2	
			
Vanuit hurkstand, met gespreide benen tot kopstand komen (2 sec.), terugkomen tot spreidzit en benen sluiten tot streklig, armen opwaarts.	Met gestrekte benen naar kaarsstand (zonder ondersteuning van het bekken, armen boven) en met gebogen benen opnieuw tot ruglig met gebogen benen brugje opduwen (2 sec.), met afstoot van 1 voet, benen gestrekt overspreiden tot strekstand.	OF Met gestrekte armen en benen naar kaarsstand, (zonder ondersteuning van het bekken) en via hurkstand tot strekstand komen. Stut tot vluchtige handenstand tot strekstand.	

LANGE MAT KEUZEREKSEN IN SYMBOOLSCHRIFT 7-8 jaar en 9-10 jaar

	Groep 1	Groep 2	Groep 3	Groep 4
	MH: 1,0	MH: 1,5	MH: 2,0	MH: 2,5
1	.@ hazesprong .@	.@ ½ @. ½ .@	(X X	(f
2	.@ hazesprong ½ @.	.@ ! X	((X	
3	.@ .@ ½ @.	.@ ! Y	(((
4		.@ X X	Ω X X	
5		.@ X Y	Ω (X	
6		! X X	Ω Ω X	
7		! X Y		
8		X X X		

Tumbling recrea

- recreatoernooi vanaf 11 jaar (2009°)
 - verschillende categorieën (per leeftijd en vanaf 13 jaar jongens/meisjes apart)
 - 3 verschillende reeksen
-
- 11-12 jaar: iedereen medaille
 - vanaf 13 jaar: brons, zilver, goud voor de eerste 3

TUMBLING KEUZEREKSEN IN SYMBOOLSCHRIFT

Groep 1		Groep 2		Groep 3		Groep 4	
MH: 7,0		MH: 8,0		MH: 9,0		MH: 10,0	
3 delen		3 delen		3 delen		4 delen	
✓	Rad Rondat Overslag	✓	Rad Rondat Overslag 1x flik	✓	Rad Rondat Overslag Flik 1x Salto	✓	Rad Rondat Overslag Flik Salto
✗	Flik Salto	✗	Salto	✗		✗	
	X X X		X (f		((O.		.O (ff
	(X X		Ω (f		(ff		.< (ff
	((X		((f		.O (f		(f f f
	((((f x		.< (f		(f f O.
	Ω (X		(f ((f O.		(f f <.
					(f <.		.O ((O.

- elke gymnast voert drie verschillende reeksen uit,
- gekozen uit de groepen 1 tot 4.
- de gymnast mag maximum 2 reeksen uit dezelfde groep springen.
- uitzondering: 11-12 jaar mogen 3 reeksen springen uit groep 1

- 4 weken voor toernooi inschrijven

- Het aantal op te geven juryleden wordt a.d.h.v. onderstaand schema bepaald:

Aantal gymnasten/Recreatoernooi	Opgave jury
1 t.e.m. 5 gymnasten	1 jurylid op één bepaald dagdeel
6 t.e.m. 10 gymnasten	2 juryleden op één dagdeel OF 1 jurylid op 2 dagdelen
11 t.e.m. 15 gymnasten	3 juryleden op één dagdeel OF 1 jurylid op 3 dagdelen OF combinaties
16 t.e.m. 20 gymnasten	4 juryleden op één dagdeel OF 1 jurylid op 4 dagdelen OF combinaties
+20 gymnasten	5 juryleden op één dagdeel OF 1 jurylid op 5 dagdelen OF combinaties

Jury Recreatoernooi

- 1 voorzitter (moeilijkheid)
- 2 tot 4 uitvoeringsjuryleden
- wedstrijdbladen (volgorde vrij te kiezen)
- puntentelling: (gemiddelde van de uitvoeringsjuryleden + moeilijkheid)

Voorbeeld: Uitvoering: ~~8,2~~ 8,3 8,4 ~~8,5~~
Moeilijkheid: 6
Score reeks: $(8,3 + 8,4) / 2 \times 3 + 6 = 31,05$

Tumbling C

- 3 provinciale voorrondes
- indien selectienorm → deelname aan een Vlaams kampioenschap

	MEISJES	JONGENS
°2009	C 11 jaar	C 11-12 jaar
°2008	C 12 jaar	
°2007	C 13 jaar	C 13-14 jaar
°2006	C 14 jaar	
°2005	C 15 jaar	C 15-16 jaar
°2004	C 16 jaar	
°2003	C 17-18 jaar	C 17+ jaar
°2002		
°2001	C 19+ jaar	
...		



Tumbling C

- vast opgelegde reeksen

→ 2 reeksen gekozen uit 2 verschillende groepen van onderstaande 'reeksentabel':

- 11-12 jaar: keuze van groep 1 tot en met 5
- 13-14 jaar: keuze van groep 1 tot en met 8
- 15 jaar en ouder: keuze van groep 1 tot en met 11
- 17 jaar en ouder: keuze van groep 1 tot en met 12

Groep 1		Groep 2		Groep 3		Groep 4		Groep 5		Groep 6	
Reeks	Bonus	Reeks	Bonus	Reeks	Bonus	Reeks	Bonus	Reeks	Bonus	Reeks	Bonus
.-o(f	0.5	(fff	2.5	.-o(ff	3.0	(ff-o	3.0	(ffff	5.0	(^fff	5.5
.-<(f	0.5			.-<(ff	3.0					(f^ff	5.5
(f-o	0.5					(ff-<	3.5			(ff^f	5.5
(f-<	1.0										
(f-/	1.5					(ff-/	4.0				

Groep 7		Groep 8		Groep 9		Groep 10		Groep 11		Groep 12	
Reeks	Bonus	Reeks	Bonus	Reeks	Bonus	Reeks	Bonus	Reeks	Bonus	Reeks	Bonus
.-o(fff	6.0	(fff-o	6.5	.-o(ff-o	8.0	.-o(ff-/	9.0	(^ff-<	9.5	(^^f-o	10.0
.-<(fff	6.0			.-<(ff-o	8.0	.-<(ff-/	9.0	(f^f-<	9.5		
		(fff-<	7.0								
				.-o(ff-<	8.5	(^ff-o	9.0	(^ff-/	10.0		
		(fff-/	7.5	.-<(ff-<	8.5	(f^f-o	9.0	(f^f-/	10.0		

Jury C-niveau

- 1 voorzitter
- 5 uitvoering
- 1 à 2 moeilijkheid

- MH (bonus) is per reeks
- puntentelling = bonus + uitvoering

- per leeftijdscategorie jurylid opgeven

Tumbling B

- 3 provinciale voorrondes
- indien selectienorm → deelname aan een Vlaams kampioenschap → Belgisch B-kampioenschap

	MEISJES	JONGENS
°2007	B 13 jaar	B 13-14 jaar
°2006	B 14 jaar	
°2005	B 15 jaar	B 15-16 jaar
°2004	B 16 jaar	
°2003	B 17 jaar	B 17+ jaar
°2002	B 18 jaar	
°2001	B 19+ jaar	
...		

Tumbling B

- 2 reeksen van 7 delen
 - eerste reeks (saltoreeks): zonder schroef
 - tweede reeks: vrije reeks
- afhankelijk van leeftijd: # salto's (bv. temp)
 - 13-14 jaar: min 2 - max 4
 - +15 jaar: min 2 - geen max
- reeks moet eindigen met salto



Jury B-niveau

- 1 voorzitter
- 5 uitvoering
- 2 moeilijkheid

Speciale elementen	Symbool	MH
Overslag	Ω	0.2
Rondat	(0.2
Flik	f	0.2
Temp	^	0.5
Enkelvoudige salto's		
Voorwaartse salto gehurkt	.-o	0.6
Voorwaartse salto gehoekt	.-<	0.7
Voorwaartse salto gestrekt	.-/	0.7
Rugwaartse salto gehurkte	-o	0.5
Rugwaartse salto gehoekte	-<	0.6
Rugwaartse salto gestrekt	-/	0.6
Barani = vw salto met ½ schroef	.1	0.9
Voorw. salto met 1/1 schroef	.2	1.2
Rudy = vw salto met 1 ½ schroef)	.3	1.6
Rugw. salto met ½ schroef	1	0.8
Rugw. salto met 1/1 schroef	2	1.1
Rugw. salto met 1 ½ schroef	3	1.5
Rugw. salto met 2/1 schroef	4	1.9

- MH is per element
- puntentelling: MH + uitvoering
- per leeftijdscategorie jurylid opgeven

Wedstrijdverloop

- groepen = blokken
 - minstens 20 minuten opwarming (C-niveau)
 - >25 gymnasten: 25 minuten
 - minstens 20 minuten opwarming (B-niveau)
 - voorstellen jury (eerste blok na opwarming, rest voor opwarming)
-
- groeten
 - 2 reeksen
 - prijsuitreiking

Regels en afspraken

- kledij:
 - maillot en training (competitie)
 - clubmaillot (précompetitie)
- op tijd aanwezig
- **verwittigen bij afwezigheid**
- précompetitie: min. 6 lessen per maand
- competitie: min 7 lessen per maand
- wedstrijdploeg → inzet verwacht

Uren Hulshout

- Recrea (zaterdag)
 - 7u50 aanwezig - 12u45 prijsuitreiking
- C-niveau (zaterdag)
 - 13u30 aanwezig - 17u30 prijsuitreiking
- B-niveau (zondag)
 - 7u30 aanwezig - 12u10 prijsuitreiking
- adres:
 - Gemeentelijke sporthal
 - Industriepark 5
 - 2235 Hulshout

Data algemeen

- eetdag: 22 februari 2020
- zaterdag 30 november: précompetitie + competitie 11u30 - 13u30

- Vragen?

Bedankt voor uw aandacht!

www.degentiaanvzw.be

