



gymfed
rope skipping

we are
gym

**Technisch Reglement Recreatie
Seizoenen 2021-2022**



INHOUDSOPGAVE

1	ALGEMEENHEDEN	2
1.1	DEFINITIE RECREATIEVE SKIPPER	2
1.2	KLEDIJ	3
1.3	INSCHRIJVINGEN.....	5
2	RECREACUP	6
2.1	CATEGORIEËN.....	6
2.2	REGLEMENT.....	7
2.3	TOUWEN.....	8
2.4	JURYLEDEN	8
2.5	COACHES	8
2.6	PROEVEN SEIZOEN 2021-2022	9
3	CHALLENGE DAY	15
3.1	CATEGORIEËN.....	15
3.2	REGLEMENT.....	16
3.3	TOUWEN.....	16
3.4	JURYLEDEN	17
3.5	COACHES	17
3.6	PROEVEN SEIZOEN 2021-2022	18
4	BUTTONS	21
4.1	REGLEMENT.....	21
4.2	CATEGORIEËN.....	21
5	RECREA SHOWTEAMS	22
5.1	REGLEMENT.....	22
5.2	RUIMTE.....	23
5.3	TIJD	23
5.4	TOUWEN EN ATTRIBUTEN.....	23
5.5	JURYLEDEN	24
5.6	MUZIEK.....	25
5.7	COACHES	25

1 ALGEMEENHEDEN

De Gymnastiekfederatie Vlaanderen vzw behoudt het recht om deze reglementen ten allen tijde te wijzigen en zal verantwoordelijk zijn voor vragen en interpretaties op deze reglementen.



Voor alle 7- en 8-jarigen (° 2014 en 2015) organiseren we Gymtopia Happenings. Het ideale toonmoment voor de sporters om te schitteren voor ouders, familie en vrienden. Zij kunnen laten zien hoe hun brede basisvorming leidt tot plezier, succes en een voorbereiding op meer specifieke programma's vanaf 9 jaar.

Surf naar www.gymtopia.be voor alle info en het programma.



Wist je dat Coach@home het videoplatform van Gymfed voor trainers is?

Je vindt er meer dan 600 inspirerende video's ter ondersteuning van dit sporttechnische programma.

Ontdek het snel op <https://www.gymfed.be/coachathome/>

1.1 DEFINITIE RECREATIEVE SKIPPER

Bij aansluiting kiest de skipper of hij competitief (wedstrijdlicentie) of recreatief lid is. Een wedstrijdlicentie is vereist voor alle skippers die deelnemen aan wedstrijden op I- (mini's), A-, B- of C-niveau. Wedstrijdlicentiehouders rope skipping kunnen niet deelnemen aan recreatoernooien rope skipping.

Tot zolang een skipper niet heeft deelgenomen aan een wedstrijd of recreatoernooi kan de club het wedstrijdtype van de skipper in het ledenbeheer aanpassen van recreatief naar competitief. De omgekeerde richting dient aangevraagd te worden per mail (evavandemeulebroecke@gymfed.be). Eens een skipper aan een bepaalde wedstrijd heeft deelgenomen, kan geen verandering meer aangevraagd worden (vb.: deelgenomen aan de recreacup = recreatieve skipper voor de rest van het seizoen, deelgenomen aan een wedstrijd op C-niveau = competitiekipper voor de rest van het seizoen).

1.2 KLEDIJ

Om deontologische redenen wordt de vermelding van publiciteit op de training- en competitiekledij van skippers en trainers door de Gymnastiekfederatie gereguleerd.

Onderstaande regels zijn van toepassing:

- op alle activiteiten, wedstrijden,... van Gymfed
- op alle skippers en trainers
- in alle competitieruimtes

Elke deelnemer draagt tijdens de volledige competitie een sportieve outfit zoals opgelegd door de eigen club. Het is niet toegestaan juwelen te dragen. Iedereen dient tijdens de competitie sportschoenen te dragen. Dit wil ook zeggen dat na het verlies van een schoen pas verder mag gesprongen worden wanneer de persoon deze terug heeft aangetrokken. De veters dienen goed gebonden te zijn.

1) Bepalingen

Training- en wedstrijdkledij

T-shirt, topje, short, training, sportzak, ... die door de skippers en trainers gedragen worden in de competitieruimtes.

Publiciteit

Naam, logo, slogan of andere vormen die de identiteit van één product of één bedrijf kenbaar maken en tot doel hebben om, uit commercieel oogpunt, de aandacht te trekken.

Team of groep

Tijdens een team- of groepscompetitie dient de publiciteit bij skippers van hetzelfde team, dezelfde groep of club identiek te zijn.

Individu

Tijdens individuele competities dient de publiciteit bij skippers van dezelfde club niet identiek te zijn. Dezelfde skipper kan tijdens een voorronde en Belgisch kampioenschap variëren in publiciteit.

Wettelijk verboden

- Publiciteit die provocerend is, de goede zeden aantast, ethische, morele en sociale principes schendt.
- Alle vormen van publiciteit voor alcoholische dranken, rookartikelen, verdovende middelen, schadelijke producten, geweld, racisme, religie, politiek en zeden.



2) Beperkingen, afmetingen en plaatsing van publiciteit

Algemeen

- De publiciteit wordt geplaatst op een niet provocerende en beledigende manier.
- Publiciteit onder de vorm van tatoeages is niet toegelaten.
- Hoeden of petten worden niet gedragen.

3) Logo/merknaam fabrikant kledij

Het logo/merknaam dient in overeenstemming te zijn met de huisstijl van het product/bedrijf (vorm, dimensie, kleur, ...).

4) Nationaal embleem

- Bij deelname aan internationale wedstrijden dienen de deelnemers het nationale embleem te dragen op de competitiekledij.
- Bij provinciale en nationale wedstrijden mag het embleem van de club of het land gebruikt worden maar dit is geen verplichting.
- De identificatie kan in de vorm van een bedrukking of een badge die genaaid wordt op de competitiekledij.
- Een embleem is geen publiciteit.

5) Sanctie

Sanctie bij inbreuk op vermelding van publiciteit op de kledij = penalisatie volgens het Gymfed-tuchtreglement. Bij twijfel: contacteer ons!



1.3 INSCHRIJVINGEN

Inschrijven dient steeds te gebeuren via het Gymfed-ledenbeheer, tenzij anders overeengekomen. Het inschrijvingsgeld voor de recreatoernooien bedraagt 7 euro per deelnemer.

De recreatoernooien zijn toegankelijk voor alle leden van Gymnastiekfederatie Vlaanderen vzw zonder wedstrijdlicentie. Zo blijven de recreatoernooien voorbehouden voor zuiver recreatieve springers die datzelfde seizoen niet deelnemen aan provinciale of Belgische kampioenschappen rope skipping ingericht door Gymnastiekfederatie Vlaanderen vzw.

Per seizoen wordt bepaald wat de laatste inschrijvingsdatum is per recreatoernooi. Deze data staan ook vermeld in het ledenbeheer bij desbetreffende wedstrijden. Tot deze uiterste inschrijvingsdatum kan men kosteloos veranderingen doorgeven zonder een reden op te geven. Eens de inschrijvingsdatum voorbij is, kan de inschrijvingskost voor een skipper die afhaakt (om welke reden dan ook) niet meer worden teruggevorderd.

Wedstrijd	Inschrijvingsdeadline
Recreacup 1	24 oktober 2021
Recreacup 2	2 januari 2022
Challenge Day	23 januari 2022
Recrea Showteams	6 maart 2022
Recreacup 3	3 april 2022

Na de inschrijvingsdeadline kan men geen inschrijvingen meer doen.

2 RECREACUP

De Recreacup is een wedstrijd voor recreatieve skippers, waarbij 8 individuele proeven moeten uitgevoerd worden, om zo punten te verdienen. De skipper met de meeste punten wint de Recreacup (steeds per leeftijdscategorie). Bij de Mini's wordt gewerkt met een gouden-zilveren-bronzen brevet, en is er geen podium.

De nadruk ligt hierbij sterk op amusement en een eerste wedstrijdervaring opdoen voor recreatieve skippers.

2.1 CATEGORIEËN

De Recreacup wordt ingedeeld in 6 categorieën: mini 1, mini 2, beloften 1, beloften 2, +16 en X-treme. Op de laatste Recreacup komen er nog 2 extra 'Start-to-Skip' categorieën bij. Elke categorie zal apart beoordeeld worden en een aparte eindranking hebben. Er wordt geen onderscheid gemaakt tussen jongens en meisjes.

De X-treme categorie is open voor alle skippers vanaf 12 jaar, en is bedoeld voor skippers die een extra uitdaging aandurven aangezien de proeven aanzienlijk moeilijker zijn. Er wordt aangeraden om skippers die een score van 70 of meer halen op de speedproef voor deze categorie in te schrijven. Men kan gedurende het seizoen niet van categorie wisselen. Eens ingeschreven voor de X-treme categorie, is dit dus voor het hele seizoen.

De Start-to-Skip categorieën zijn enkel bedoeld voor skippers uit clubs die in 2021 inschreven voor het Start-to-Skip project. Deze categorie is enkel van toepassing op de laatste Recreacup van het seizoen.

Categorie	Geboortejaar
9 jaar (mini 1)	°2013
10-11 jaar (mini 2)	°2011-2012
Start-to-Skip mini (9-11 jaar)*	°2011-2013
12-13 jaar (beloften 1)	°2009-2010
14-15 jaar (beloften 2)	°2007-2008
Start-to-Skip (+12 jaar)*	°2010 of vroeger
+16 jaar	°2006 of vroeger
X-treme (+12 jaar)	°2010 of vroeger

(*) enkel op Recreacup 3 van toepassing

2.2 REGLEMENT

De Recreacup bestaat uit 8 rondes waarin elke deelnemer steeds gedurende 30 seconden een proef of trick zo vaak mogelijk moet uitvoeren.

Elke skipper die deelneemt aan de proef krijgt hiervoor punten. De skipper met de hoogste score krijgt de meeste punten, en dit aantal daalt tot de 46^e score.

Verdeling punten:

- Hoogste score: 50 punten
- 2^e score: 49 punten
- 3^e score: 48 punten
- ...
- 44^e score: 7 punten
- 45^e score: 6 punten
- 46^e score en alle verdere scores: 5 punten

In geval van een gelijke score, krijgen al deze skippers dezelfde score. Zo zullen bijvoorbeeld 2 skippers die elk een 7^e plaats behalen 44 punten krijgen, de eerstvolgende score krijgt dan 42 punten.

De structuur van de Recreacup is steeds dezelfde:

- 1^e proef: speed
- 2^e en 3^e proef: elke Recreacup een andere trick (op voorhand bekendgemaakt)
- 4^e proef: verrassingsproef (op de dag zelf bekendgemaakt)
- PAUZE
- 5^e proef: double unders
- 6^e en 7^e proef: elke Recreacup een andere trick (op voorhand bekendgemaakt)
- 8^e proef: verrassingsproef (op de dag zelf bekendgemaakt)

Op het einde van de wedstrijddag worden de punten van de 8 proeven opgeteld. De skipper met de hoogste score is de winnaar van de Recreacup in zijn/haar categorie voor die dag.

Indien 2 of meer skippers dezelfde score behaalden wordt er gekeken naar wie de hoogste score (niet de behaalde punten!) behaalde op proef 1, is dit ook nog gelijk kijkt men wie de hoogste score haalde op proef 2, enz...

Voor iedere proef wordt ook een proefwinnaar uitgeroepen. Bij gelijke stand winnen beide (of meerdere) skippers de proef.

Uitzondering: Bij de Mini 1 en Mini 2 is er geen eindranking, maar krijgt men een gouden, zilveren of bronzen medaille. Een gouden medaille wordt uitgereikt aan alle deelnemers van de eerste 1/3 in de categorie, een zilveren medaille aan alle deelnemers van de tweede 1/3 in de categorie, en een bronzen medaille aan alle deelnemers van de laatste 1/3 in de categorie.

2.3 TOUWEN

Tijdens de Recreacup mogen alle soorten touwen gebruikt worden door alle leeftijdscategorieën. Touwen met lange handvaten mogen echter NIET door mini's gebruikt worden, wel door alle andere leeftijden. De maximale lengte van de handvaten voor mini's bedraagt 13cm.

Opgelet: Indien het touw van een deelnemer breekt tijdens een proef, wordt er geen herkansing voorzien. De springer heeft wel de mogelijkheid om verder te springen met een reservetouw (dat dan best naast zijn of haar veld ligt).

2.4 JURYLEDEN

De Recreacup is een wedstrijd, en dat betekent dat we juryleden nodig hebben. Om een gekwalificeerd recrea-jurylid te zijn, dient men geboren te zijn in °2006 of vroeger en minimum 80% te behalen op de oefenmodule rope skipping recrea 2021-2022 via Judge@Home. Oefenen kan zoveel als gewenst. Gekwalificeerde competitiejuryleden worden automatisch ingeschaald als recrea-jurylid. Juryleden dienen 45 minuten voor aanvang van de Recreacup aanwezig te zijn voor de briefing en dienen een lange zwarte trainingsbroek, sportschoenen en een jurypolo of jurytrui van Gymfed te dragen.

Aantal af te vaardigen juryleden: (uitzondering: Start-to-Skip clubs zijn vrijgesteld van juryafvaardiging)

Aantal inschrijvingen	Aantal juryleden
1 tem 10 inschrijvingen	1 jurylid
11 tem 20 inschrijvingen	2 juryleden
+20 inschrijvingen	3 juryleden

Let op, de Recreacups 9-11jaar (voormiddag) en de Recreacups +12 jaar (namiddag) worden als 2 aparte wedstrijden gezien. Indien een club 4 skippers inschrijft bij mini 1 en 5 skippers bij de beloften 2, dan dient 1 jurylid in de voormiddag en 1 jurylid in de namiddag te worden geleverd.

Wanneer een deelnemer afhaakt na de inschrijvingsdeadline, wordt het aantal door te geven juryleden hieraan niet aangepast. Clubs die te weinig juryleden afvaardigen kunnen niet deelnemen aan de Recreacup. Juryleden die niet komen opdagen op de dag van de Recreacup dienen verplicht een doktersattest aan te leveren.

2.5 COACHES

Per 5 ingeschreven skippers op de Recreacup krijgt één coach gratis toegang. Als een club opteert om meerdere coaches in te schakelen, kan dit mits betaling van de toegangsprijs per extra coach.

Het wordt coaches ten strengste verboden zich tijdens de wedstrijd te begeven achter de puntentafel. Klachten over scores kunnen enkel door de coach worden gemeld aan de wedstrijdleiding of hoofdjury. In geen enkel geval wordt hier melding van gemaakt aan de betreffende juryleden op het veld.

2.6 PROEVEN SEIZOEN 2021-2022

Recreacup 1	Mini's	Beloften	+16	X-treme
Proef 1	Speed	Speed	Speed	Speed
Proef 2	Side swing open	Side swing open DU	Side swing open open TU	Side swing criss cross open TU
Proef 3	360°	EB Wrap	Consecutive EB	Crabs
Proef 4	Verrassingsproef 1	Verrassingsproef 1	Verrassingsproef 1	Verrassingsproef 1
Proef 5	Double unders	Double unders	Double unders	Double unders
Proef 6	Speed AW	Speed AW	Crossed speed AW	Speed DU AW
Proef 7	Criss cross DU	T.S.	T.S.	T.S. AW
Proef 8	Verrassingsproef 2	Verrassingsproef 2	Verrassingsproef 2	Verrassingsproef 2

Speed: Hierbij moet afwisselend de rechtervoet en de linkervoet de grond raken, waarbij er telkens 1 voorwaartse rotatie van het touw heeft plaatsgevonden. Bij deze proef wordt enkel de rechtervoet geteld.

Side swing open: Zwaai het touw met beide handen aan één zijde langs het lichaam. Open daarna de armen en maak een voorwaartse sprong. Men mag steeds kiezen aan welke zijde men de oefening uitvoert.

Side swing open DU: Idem side swing open, waarbij alles in éénzelfde sprong wordt uitgevoerd. Men mag steeds kiezen aan welke zijde men de oefening uitvoert.

Side swing open open TU: Zwaai het touw met beide handen aan één zijde langs het lichaam, open daarna de armen en draai het touw 2x voorwaartse onder de voeten in éénzelfde sprong (triple under). Men mag steeds kiezen aan welke zijde men de oefening uitvoert.

Side swing criss cross open TU: Idem side swing open open TU, waarbij de 1e draai onder de voeten men gekruiste armen dient te gebeuren. Men mag steeds kiezen aan welke zijde men de oefening uitvoert.

360°: Zwaai het touw naast het lichaam en maak een halve draai rond de lengteas. Spring dan achterwaarts over het touw, maak opnieuw een halve draai in dezelfde richting rond de lengteas en spring voorwaarts over het touw. Men mag de draairichting steeds kiezen.

EB Wrap: Kruis één arm op de rug en één arm op de buik. Spring vervolgens NIET over het touw, maar open enkel de arm op de buik terwijl het touw naast je voeten zwaait (zonder te springen) en je het touw op deze arm draait. Hou nog steeds de ene arm op de rug en draai het touw terug los van de voorste arm door een side swing aan de andere kant uit te voeren. Open de armen daarna door het touw naast je voeten te zwaaien (zonder te springen). Men mag steeds kiezen aan welke zijde men de oefening uitvoert.



Consecutive EB: Kruis één arm op de rug en één arm op de buik en spring zo over het touw. Open de armen niet en blijf in deze houding springen. Voor de eerste E.B. krijg je nog geen punt, vanaf de 2^e opeenvolgende E.B. krijg je steeds een punt. Men mag steeds kiezen aan welke zijde men de oefening uitvoert.

Crabs: Spring achterwaarts in hurkzit. Strek één been naar voor terwijl de handen achter het lichaam op de grond worden geplaatst. Het touw wordt dan achterwaarts onder het lichaam gedraaid terwijl het gestrekte been wordt geplooid en het geplooid been wordt gestrekt. Het is toegelaten de proef te starten in de crabs houding, maar er wordt pas een punt toegekend bij een volledige omwenteling van het touw rond het lichaam in de crabs houding.

Double unders: Hierbij dient het touw 2 voorwaartse rotaties te maken tijdens dezelfde sprong.

Speed AW: Idem speed, maar het touw draait achterwaarts.

Crossed speed AW: Idem speed AW, maar de armen moeten steeds gekruist worden. Enkel de rechervoet wordt geteld, maar enkel indien de armen gekruist bleven.

Speed DU AW: Spring achterwaartse double unders waarbij je afwisselend op de linker- en de rechervoet landt. Iedere dubbelsprong levert een punt op (dus niet enkel de rechervoet!).

Criss Cross DU: Idem double unders waarbij bij de laatste rotatie van het touw de armen gekruist worden.

T.S.: Beide armen kruisen op de rug. Het is niet toegestaan in T.S. te blijven springen. De armen moeten dus na elke T.S. opnieuw geopend worden.

T.S. AW: idem T.S., maar het touw draait achterwaarts.

Recreacup 2	Mini's	Beloften	+16	X-treme
Proef 1	Speed	Speed	Speed	Speed
Proef 2	EB open	EB swing out AW	EB swing out AW	EB swing out full turn
Proef 3	Side swing side straddle	Inverse toad	Elephant	Elephant AW
Proef 4	Verrassingsproef 1	Verrassingsproef 1	Verrassingsproef 1	Verrassingsproef 1
Proef 5	Double unders	Double unders	Double unders	Double unders
Proef 6	Grasmaaier	Crossed DU	Crossed DU AW	2x T.S.
Proef 7	Crougar cross	Awesome annie	Awesome annie	A.S.-C.L.
Proef 8	Verrassingsproef 2	Verrassingsproef 2	Verrassingsproef 2	Verrassingsproef 2

Speed: Hierbij moet afwisselend de rechtervoet en de linkervoet de grond raken, waarbij er telkens 1 voorwaartse rotatie van het touw heeft plaatsgevonden. Bij deze proef wordt enkel de rechtervoet geteld.

EB open: Kruis één arm op de buik en één arm op de rug en spring zo over het touw. Spring vervolgens 1x met de armen open over het touw. Het is dus niet toegelaten in E.B. te blijven springen. Elke gelukte E.B. met nadien een open sprong is 1 punt waard. Hoe je uit de E.B. komt mag je zelf kiezen (uitzwaai of meteen springen). Men mag steeds kiezen aan welke zijde men de oefening uitvoert.

EB swing out AW: Zwaai het touw achterwaarts over het lichaam en kruis één arm op de rug en één arm op de buik. Spring vervolgens NIET over het touw, maar open de armen terwijl het touw naast je voeten zwaait (zonder te springen). Men mag steeds kiezen aan welke zijde men de oefening uitvoert.

EB swing out full turn: Kruis je rechterarm op de buik en je linkerarm op de rug terwijl je een halve draai maakt naar links. Draai dan opnieuw een halve draai naar voor terwijl je een voorwaartse E.B. doet met de rechterarm op de rug en de linkerarm op de buik. Spring gedurende de volledige oefening NIET over het touw en open de armen terwijl het touw naast je voeten zwaait op het einde van de volledige draai. Men mag steeds kiezen aan welke zijde men de oefening uitvoert.

Side swing side straddle: Zwaai het touw naast het lichaam en zorg dat tijdens de side swing de voeten gesloten zijn. Spring vervolgens 1x voorwaarts over het touw terwijl de voeten geopend worden (minstens schouderbreedte). Men mag steeds kiezen aan welke zijde men de oefening uitvoert.

Inverse toad: Beide armen kruisen, waarbij de rechterarm langs buiten onder het rechterbeen wordt gestoken (of omgekeerd). Het is niet toegelaten in inverse toad te blijven springen. De armen moeten dus na iedere inverse toad opnieuw worden geopend. Men mag steeds kiezen aan welke zijde men de oefening uitvoert.

Elephant: Kruis beide armen tegelijk onder hetzelfde been. Het is niet toegelaten in elephant te blijven springen. De armen moeten dus na iedere elephant opnieuw worden geopend. Men mag steeds kiezen aan welke zijde men de oefening uitvoert.

Elephant AW: Idem elephant waarbij het touw achterwaarts draait.

Double unders: Hierbij dient het touw 2 voorwaartse rotaties te maken tijdens dezelfde sprong.



Grasmaaier: Neem beide handvaten in één hand. Draai het touw in een cirkelbeweging naast je voeten terwijl je met beide voeten samen over het touw springt.

Crossed DU: Idem double unders waarbij men bij beide rotaties van het touw de armen moet kruisen.

Crossed DU AW: Idem crossed DU waarbij het touw achterwaarts draait.

2x T.S.: Kruis gedurende 2 opeenvolgende sprongen met beide armen op de rug. Daarna ben je verplicht om minstens 1 sprong met de armen open te springen.

Crougar cross: Spring met de linkerarm onder het linkerbeen over het touw gevolgd door een sprong met de armen gekruist. Men mag nadien nog tussensprongen maken of meteen de volgende Crougar - cross aanvatten. Men mag steeds kiezen aan welke zijde men de oefening uitvoert.

Awesome annie: Spring een toad (kruis de armen met de linkerarm onder het rechterbeen), ga nadien onmiddellijk over naar crougar (linkerarm onder het linkerbeen, rechterarm open) om dan opnieuw te eindigen in toad. Na de laatste toad moet men de armen terug openen alvorens een nieuwe awesome annie te starten. Men mag steeds kiezen aan welke zijde men de oefening uitvoert. Voor iedere volledige awesome annie (toad-crougar-toad) krijgt men een punt.

A.S.-C.L.: Kruis beide armen achter de knieën (A.S.). Bij de volgende rotatie van het touw houdt men één arm achter de knieën en brengt men één arm achter de rug (C.L.). Men is verplicht steeds de armen opnieuw te openen na de C.L. en een voorwaartse sprong te maken alvorens opnieuw de volgende A.S. aan te vatten. Men mag steeds kiezen aan welke zijde men de oefening uitvoert.

Recreacup 3	Mini's	Beloften	+16	X-treme	Start-to-Skip
Proef 1	Speed	Speed	Speed	Speed	Speed
Proef 2	Side swing criss cross AW	Side swing criss cross 2-step	Side swing criss cross 2-step AW	Push up to A.S.	Side swing - open
Proef 3	Stall the rope	Snake release	Snake release	Snake 180° release	Wrap
Proef 4	Verrassingsproef 1	Verrassingsproef 1	Verrassingsproef 1	Verrassingsproef 1	Verrassingsproef 1
Proef 5	Double unders	Double unders	Double unders	Double unders	Double unders
Proef 6	Texas turn	Texas turn to criss cross	Texas turn to criss cross	Texas turn with cross cross	Full turn
Proef 7	Cross cross	180° DU	K.N.	Side swing crougar DU to cross	Criss cross
Proef 8	Verrassingsproef 2	Verrassingsproef 2	Verrassingsproef 2	Verrassingsproef 2	Verrassingsproef 2

Speed: Hierbij moet afwisselend de rechtervoet en de linkervoet de grond raken, waarbij er telkens 1 voorwaartse rotatie van het touw heeft plaatsgevonden. Enkel de rechtervoet wordt geteld.

Side swing criss cross AW: Zwaai het touw met beide handen achterwaarts naast het lichaam. Spring daarna achterwaarts met de armen gekruist over het touw. Men mag steeds kiezen aan welke zijde men de oefening uitvoert.

Side swing criss cross twinstep: Zwaai het touw met beide handen rechts naast het lichaam en spring daarna met de armen gekruist over het touw. Zowel bij de zwaai als bij de sprong spring je op je rechtervoet (2 sprongen dus). Daarna voer je alles uit aan de linkerzijde terwijl je 2 sprongen op je linkervoet doet. Men is dus verplicht steeds te wisselen van zijde.

Side swing criss cross twinstep AW: Idem side swing criss cross twinstep AW waarbij het touw achterwaarts draait.

Push up to A.S.: Spring 1x over het touw en ga gehurkt zitten met beide handen en het touw op de grond. Strek vervolgens de benen naar achter tot plankhouding. Spring dan terug naar hurkzit waarbij je het touw onmiddellijk onder de voeten draait en de armen achter de benen kruist. Daarna ben je verplicht om de armen te openen en 1x over het touw te springen. Je mag dus niet van A.S. rechtstreeks terug naar push up springen.

Side swing - open: Zwaai het touw met beide handen naast het lichaam. Spring daarna 1x over het touw met de armen open. Men mag steeds kiezen aan welke zijde men de oefening uitvoert.

Stall the rope: Spring (minstens) 2x voorwaarts en vertraag het touw achter de voeten. Spring vervolgens (minstens) 2x achterwaarts en vertraag het touw voor de voeten, om dan opnieuw naar (minstens) 2 voorwaartse sprongen over te gaan, Iedere "stall" levert 1 punt op, zowel voorwaarts als achterwaarts. Zorg dat je na de "stall" steeds minstens 1 omwenteling maakt over het lichaam.

Snake release: Draai het touw zijwaarts rond het lichaam door één hand boven het hoofd te houden en de andere hand op de rug te brengen. Eens het hand helemaal op de rug is laat men dat handvat los. Maak met de andere hand een cirkelvormige horizontale beweging voor het lichaam en vang het losgelaten handvat terug op. Men mag steeds kiezen aan welke zijde men de oefening uitvoert.

Snake 180° release: Idem snake release, maar in plaats van het handvat op te vangen maakt men een halve draai, voert men een tweede cirkelvormige horizontale beweging uit, en vangt men dan het handvat terug op. Men mag steeds kiezen aan welke zijde men de oefening uitvoert.

Wrap: Strek één arm zijwaarts uit en draai het touw voorwaarts over de arm. Breng daarna de arm naar de andere kant en draai het touw af om nadien één maal voorwaarts over het touw te springen. Men mag steeds kiezen aan welke zijde met de oefening uitvoert.

Double unders: Hierbij dient het touw 2 voorwaartse rotaties te maken tijdens dezelfde sprong.

Texas turn: Zwaai het touw naast het lichaam en maak een halve draai rond de lengteas. Zwaai het touw achterwaarts over het lichaam, maar spring NIET over het touw. Net op het moment dat het touw de benen bijna raakt, maak je opnieuw een halve draai in dezelfde richting rond de lengteas, zwaai je het touw terug voorwaarts over het lichaam en spring je voorwaarts over het touw. Men mag de draairichting steeds kiezen.

Texas turn to criss cross: Idem texas turn waarbij men eindigt met de sprong voorwaarts over het touw met de armen gekruist.

Texas turn with cross cross: Zwaai het touw naast het lichaam en maak een halve draai rond de lengteas. Zwaai het touw achterwaarts en met gekruiste armen over het lichaam, maar spring NIET over het touw. Net op het moment dat het touw de benen bijna raakt, maak je opnieuw een halve draai in dezelfde richting rond de lengteas. Wissel tijdens deze laatste halve draai de positie van je armen (= cross cross) en spring met armen gekruist voorwaarts over het touw. Men mag de draairichting steeds kiezen.

Full turn: Maak een volledige draai rond de lengteas, en spring terug voorwaarts over het touw. Men mag de draairichting steeds kiezen.

Cross cross: Spring 1x met de armen gekruist over het touw. De sprong onmiddellijk erna kruis je opnieuw de armen, maar met de andere arm bovenaan. Men mag nadien de armen openen of meteen opnieuw de armen wisselen. Iedere "armwissel" levert één punt op.

180° DU: In één sprong het touw naast het lichaam zwaaien, een halve draai maken rond de lengteas en achterwaarts over het touw landen (double under). Daarna opnieuw een halve draai rond de lengteas maken (verder draaien of terugdraaien mag men kiezen) en het touw voorwaarts onder de voeten draaien (single bounce). Men mag de draairichting steeds kiezen.

K.N.: Kruis één arm onder het tegenovergestelde been en één arm achter het hoofd. Het is niet toegelaten in K.N. te blijven springen. De armen moeten dus na iedere K.N. opnieuw worden geopend. Men mag steeds kiezen aan welke zijde men de oefening uitvoert.

Side swing crougar DU to cross: Het touw links naast het lichaam zwaaien, gevolgd door een crougar onder het rechterbeen (rechterarm onder rechterbeen) in éénzelfde sprong (double under), en daarna de armen kruisen (single bounce). Men mag steeds kiezen aan welke zijde men de oefening uitvoert.

Criss Cross: Spring met de armen gekruist over het touw, gevolgd door minstens 1 sprong met de armen geopend.

**Video's van alle proeven zijn [hier](#) te bezichtigen.
(vergeet niet eerst in te loggen op 'Mijn Gymfed')**

3 CHALLENGE DAY

De Challenge Day is een recreatieve wedstrijd waarbij teams van 3 of 4 recreatieve springers 10 verschillende proeven moeten uitvoeren. De proeven hebben betrekking tot alle aspecten van rope skipping: single rope, double dutch, chinese wheel,...

Er wordt gewerkt met tijdscores, en het team dat uiteindelijk de minste tijd nodig had om alle proeven uit te voeren is de winnaar van de Challenge Day. Net zoals de Recreacup ligt de nadruk van de Challenge Day op amusement en een eerste teamwedstrijd ervaring.

3.1 CATEGORIEËN

De Challenge Day wordt ingedeeld in 3 leeftijdscategorieën: mini's, beloften en +16. Er wordt geen onderscheid gemaakt tussen jongens en meisjes. Het geboortjaar van de oudste springer in het team bepaalt in welke categorie het team zal deelnemen. Men mag hoogstens één leeftijdscategorie te hoog springen.

Categorie	Geboortjaar
9-11 jaar (mini's)	°2011-2013
12-15 jaar (beloften)	°2007-2010
+16 jaar	°2006 of vroeger

3.2 REGLEMENT

Op de Challenge Day moeten 10 proeven tegen de tijd uitgevoerd worden. Ieder team krijgt hiervoor bij aanvang van de wedstrijd 15 coupons. Elke coupon geeft toegang tot één (vrij te kiezen) proef. Het team kan dus 5 proeven naar keuze herkansen om beter te doen (tactisch denken). De herkansing mag door een andere springer van het team of in een andere opstelling worden uitgevoerd.

Het team kan zelf bepalen wie welke proeven uitvoert, en in welke volgorde de proeven uitgevoerd worden. Alle proeven dienen echter wel binnen een vooraf bepaalde tijdspanne uitgevoerd te worden (De tijdspanne is 1 tot 3u, afhankelijk van het aantal deelnemende teams).

Voor elke proef wordt een tijdsscore gegeven. Het is dus de bedoeling om de proef in zo weinig mogelijk tijd af te werken. De startwaarde per proef is steeds 05'00". Dit is ook de maximale tijd die je krijgt om een proef uit te voeren. Doe je er langer over, wordt een score van 05'00" gegeven. Wordt een bepaalde proef opnieuw uitgevoerd, dan telt steeds de snelste score. Om de spanning te verhogen, zal er een live ranking geprojecteerd worden zodat je op elk moment van de wedstrijd de huidige ranking van jouw team kan zien.

Medailles categorie 9-11j:

Een gouden medaille wordt uitgereikt aan alle teams van de eerste 1/3 in ranking.

Een zilveren medaille wordt uitgereikt aan alle deelnemers van de tweede 1/3 in ranking.

Een bronzen medaille wordt uitgereikt aan alle deelnemers van de laatste 1/3 in ranking.

Medailles categorie 12-15j en +16j:

Het team met het minste aantal seconden op alle proeven samen, is de winnaar van de wedstrijd challenge. Bij gelijke stand wint het team met de beste score op proef 1, is dit ook gelijk wint de beste score op proef 2, enzoverder... Teams 1, 2 en 3 krijgen een medaille, alle andere deelnemers krijgen een deelnemersmedaille.

3.3 TOUWEN

Tijdens de Challenge Day mogen alle soorten touwen gebruikt worden door de beloften en +16 leeftijdscategorieën. Touwen met lange handvaten mogen echter NIET door mini's gebruikt worden (van toepassing voor alle onderdelen). De maximale lengte van de handvaten voor mini's bedraagt 13cm.

Opgelet: Indien een touw breekt tijdens een proef, wordt er geen herkansing voorzien. De springer of het team heeft wel de mogelijkheid om verder te springen met een reservetouw (dat best naast het veld ligt).

3.4 JURYLEDEN

De Challenge Day is een wedstrijd, en dat betekent dat we juryleden nodig hebben. Om een gekwalificeerd recrea-jurylid te zijn, dient men geboren te zijn in °2006 of vroeger en minimum 80% te behalen op de oefenmodule rope skipping recrea 2021-2022 via Judge@Home. Oefenen kan zoveel als gewenst. Gekwalificeerde competitiejuryleden worden automatisch ingeschaald als recrea-jurylid. Juryleden dienen 45 minuten voor aanvang van de Challenge Day aanwezig te zijn voor de briefing en dienen een lange zwarte trainingsbroek, sportschoenen en een jurypolo of jurytrui van Gymfed te dragen.

Per 3 ingeschreven teams dient men 1 jurylid af te vaardigen, met een maximum van 3 juryleden.

Aantal teams	Aantal juryleden
1 tem 3 teams	1 jurylid
4 tem 6 teams	2 juryleden
+6 teams	3 juryleden

Wanneer een team afhaakt na de inschrijvingsdeadline, wordt het aantal door te geven juryleden hieraan niet aangepast.

Clubs die te weinig juryleden afvaardigen kunnen niet deelnemen aan de Challenge Day. Juryleden die niet komen opdagen op de dag van de Challenge Day dienen verplicht een doktersattest aan te leveren.

3.5 COACHES

Per 2 ingeschreven teams op de Challenge Day krijgt één coach gratis toegang. Als een club opteert om meerdere coaches in te schakelen, kan dit mits betaling van de toegangsprijs per extra coach. Het wordt coaches ten strengste verboden zich tijdens de wedstrijd te begeven achter de puntentafel. Klachten over scores kunnen enkel door de coach worden gemeld aan de wedstrijdleiding of hoofdjury. In geen enkel geval wordt hier melding van gemaakt aan de betreffende juryleden op het veld.

3.6 PROEVEN SEIZOEN 2021-2022

Categorie 9-11j:

Proef 1: 3x 50 sprongen speed single rope (3 springers). Enkel de rechtervoet wordt geteld. Het jurylid roept switch van zodra de skipper 50 punten haalt.

Proef 2: 50 chinese wheel sprongen (2 springers). Iedere keer dat de rechter springer over het touw springt wordt er geteld.

Proef 3: 3x heen en terug traveller (3 springers, waarvan 2 zonder touw). Eén skipper met touw (steeds dezelfde persoon) voert een traveller uit langs achter waarbij men verplicht is steeds minimaal 1 sprong te maken zonder skipper mee te nemen. Ook na het springen met de laatste skipper in de rij dient men eerst minstens 1 sprong te maken aan het begin of einde van de rij. Men moet dus in totaal 6x de rij van 2 skippers "travellen" (3x heen en terug).

Proef 4: 3x 50 sprongen in double dutch (3 springers). Na 50 gelukke sprongen wordt er gewisseld met de draaier, die op zijn beurt 50 sprongen uitvoert, enzoverder. Het jurylid roept switch van zodra de skipper 50 punten haalt.

Proef 5: 50 sprongen DD speed (2 draaiers, 1 springer). Enkel de rechtervoet wordt geteld.

Proef 6: 10 single dutch 8-jes lopen (2 draaiers, 1 springer). De springer loopt rond de draaiers en door het touw waarbij men telkens minstens 1 sprong moet uitvoeren in het touw. In welke richting men wilt lopen (touw van je weg, of touw naar je toe) mag men zelf kiezen. Men moet dus in totaal 20x door het touw heen springen.

Proef 7: Foutloze synchrone opgelegde oefening (2 springers). Volgende oefeningen moeten volledig synchroon en zonder fouten worden uitgevoerd door 2 springers:

2x criss cross / 1x halve draai achterwaarts / 2x criss cross achterwaarts / 1x halve draai voorwaarts / 2x double under / stop het touw onder één voet.

Het aantal tussensprongen tussen de oefeningen door mag men vrij kiezen. Indien toch een fout wordt gemaakt, of men is niet meer synchroon, is het toegelaten om de volledige oefening terug vanaf het begin uit te voeren. In dat geval blijft de tijd wel doorlopen, maar is de beurt dus nog niet over.

Proef 8: 9x 3 criss crosses in single rope (3 springers). In totaal moeten 27 criss crosses worden uitgevoerd, maar na iedere 3 criss crosses moet men het touw doorgeven aan de volgende springer. Er mag dus maar 1 touw worden gebruikt, en het touw mag pas worden doorgegeven na 3 gelukke criss crosses. Iedere springer zal dus 3x 3 criss crosses moeten uitvoeren. Men is verplicht na iedere criss cross de armen te openen.

Proef 9: 10x full turn samen springen in 2 people 1 rope (2 springers). Elke springer heeft één handvat vast. Men maakt tegelijk een volledige binnenwaartse draai om dan samen voorwaarts over het touw te springen.

Proef 10: 25 sprongen single rope in double dutch (2 draaiers, 1 springer). Elke gelukke single rope sprong in double dutch wordt geteld. Men is verplicht om met 2 voeten samen te springen (geen speedsteps of double unders toegelaten).

Categorie 12-15j:

Proef 1: 3x 50 sprongen speed single rope (3 springers). Enkel de rechtervoet wordt geteld. Het jurylid roept switch van zodra de skipper 50 punten haalt.

Proef 2: 50 chinese wheel sprongen (2 springers). Iedere keer dat de rechter springer over het touw springt wordt er geteld.

Proef 3: 3x heen en terug traveller (3 springers, waarvan 2 zonder touw). Eén skipper met touw (steeds dezelfde persoon) voert een traveller uit waarbij men bij het heengaan langs achter gaat, en bij de terugkeer langs voor gaat. Men is verplicht steeds minimaal 1 sprong te maken zonder een skipper mee te nemen. Ook na het springen met de laatste skipper in de rij dient men eerst minstens 1 sprong te maken aan het begin of einde van de rij. Men moet dus in totaal 6x de rij van 2 skippers "travellen" (3x heen langs achter en 3x terug langs voor). De skipper met touw blijft steeds in dezelfde richting kijken.

Proef 4: 3x 10 double under sprongen in double dutch (3 springers). Na 10 gelukke double unders wordt er gewisseld met de draaiër, die op zijn beurt 10 double unders uitvoert, enzoverder.

Proef 5: 50 foutloze sprongen speed double dutch (2 draaiërs, 1 springer). Enkel de rechtervoet wordt geteld. Men is verplicht 50x te springen zonder fouten. Indien toch een fout wordt gemaakt, is het toegelaten om de oefening terug vanaf nul uit te voeren. In dat geval blijft de tijd wel doorlopen, maar is de beurt dus nog niet over.

Proef 6: 10 double dutch 8-jes lopen (2 draaiërs, 1 springer). De springer loopt rond de draaiërs en door de touwen waarbij men telkens minstens 1 sprong moet uitvoeren in de touwen. Men moet dus in totaal 20x door de touwen springen.

Proef 7: 50 chinese 3-wheel sprongen (3 springers). Telkens de middelste springer over het touw springt wordt er geteld.

Proef 8: 9x 3 toads in single rope (3 springers). In totaal moeten 27 toads worden uitgevoerd, maar na iedere 3 toads moet men het touw doorgeven aan de volgende springer. Er mag dus maar 1 touw worden gebruikt, en het touw mag pas worden doorgegeven na 3 gelukke toads. Iedere springer zal dus 3x 3 toads moeten uitvoeren. Opgelet, men is verplicht na iedere toad de armen te openen.

Proef 9: 20x criss cross in 2 people 1 rope (2 springers). Elke springer dient één handvat vast te houden. Slechts 1 skipper springt in het touw. Men dient 20x de armen te kruisen (de persoon die niet springt, kruist de armen boven de persoon die wel springt). Men mag tijdens de proef de posities van de skippers wisselen (draaiër mag springer worden) zolang er in totaal maar 20 correcte criss crossen worden uitgevoerd.

Proef 10: 20 single rope double under sprongen in double dutch (2 draaiërs, 1 springer). Elke gelukke single rope double under sprong in double dutch wordt geteld. De double dutch touwen moeten verplicht in het normale ritme draaien (dus geen double unders draaien).

Categorie +16 jaar:

Proef 1: 3x 50 sprongen speed single rope (3 springers). Enkel de rechtervoet wordt geteld. Het jurylid roept switch van zodra de skipper 50 punten haalt.

Proef 2: 25x criss cross in chinese wheel (2 springers). In criss cross blijven springen mag niet, maar meteen overgaan naar een volgende criss cross met de andere arm boven (soort van cross cross is wel toegelaten).

Proef 3: 3x heen en terug traveller (3 springers, waarvan 2 zonder touw). Eén skipper met touw (steeds dezelfde persoon) voert een traveller uit waarbij men iedere keer men iemand meeneemt men een full turn uitvoert. Dit wil zeggen dat bij de halve draai naar achter men de skipper voor het lichaam meeneemt, om dan voorwaarts terug over het touw te springen naast die skipper in kwestie. Men moet dus in totaal 6x de rij van 2 skippers “travellen” (3x heen en 3x terug).

Proef 4: 3x 20 double under sprongen in double dutch (3 springers). Na 20 gelukke double unders wordt er gewisseld met de draaiër, die op zijn beurt 20 double unders uitvoert, enzoverder.

Proef 5: 100 foutloze sprongen speed double dutch (2 draaiërs, 1 springer). Enkel de rechtervoet wordt geteld. Men is verplicht 100x te springen zonder fouten. Indien toch een fout wordt gemaakt, is het toegelaten om de oefening terug vanaf nul uit te voeren. In dat geval blijft de tijd wel doorlopen, maar is de beurt dus nog niet over.

Proef 6: 10 double dutch 8-jes lopen (2 draaiërs, 1 springer). De springer loopt rond de draaiërs en door de touwen waarbij men telkens minstens 1 sprong moet uitvoeren in de touwen. Men moet dus in totaal 20x door de touwen springen.

Proef 7: 20 chinese 3-wheel criss cross sprongen (3 springers). Enkel de middelste springer dient de criss cross uit te voeren. Telkens deze met de armen gekruist over het touw springt wordt er geteld. Men is wel verplicht na iedere criss cross de armen te openen.

Proef 8: 9x 3 C.L. in single rope (3 springers). In totaal moeten 27 C.L. worden uitgevoerd, maar na iedere 3 C.L. moet men het touw doorgeven aan de volgende springer. Er mag dus maar 1 touw worden gebruikt, en het touw mag pas worden doorgegeven na 3 gelukke C.L.. Iedere springer zal dus 3x 3 C.L. moeten uitvoeren. Opgelet, men is verplicht na iedere C.L. de armen te openen.

Proef 9: 20x toad in 2 people 1 rope (2 springers). Elke springer dient één handvat vast te houden. Slechts 1 skipper springt in het touw. Men dient 20x toad uit te voeren (de persoon springt kruist onder het been, de persoon die niet springt, kruist de armen boven het been van de persoon die wel springt). Men mag tijdens de proef de posities van de skippers wisselen (draaiër mag springer worden) zolang er in totaal maar 20 correcte toads worden uitgevoerd.

Proef 10: 20 single rope double under sprongen in irish double dutch (2 draaiërs, 1 springer). Elke gelukke single rope double under sprong in double dutch wordt geteld. De double dutch touwen draaien buitenwaarts. De double dutch touwen moeten verplicht in het normale ritme draaien (dus geen double unders draaien).

**Video's van alle proeven zijn [hier](#) te bezichtigen.
(vergeet niet eerst in te loggen op 'Mijn Gymfed')**

4 BUTTONS

Het is altijd leuk om bevestiging te krijgen van hetgeen je op een training hebt geleerd. Deze bevestiging kan je van je coach krijgen, maar die "proficiat" is pas vereeuwigd wanneer je in het bezit bent van die fantastische button. Voor elk behaald brevet bestaat een andere "keicoole" button. De skippers kunnen de verzamelde buttons spelden op zowel sporttassen, rugzakken, pennenzakken, ... In de eerste plaats zijn de buttons ontwikkeld om beginnende skippers een doel te geven om naar te werken en zijn dus vooral gericht naar recreatieve en beginnende competitie skippers.

4.1 REGLEMENT

Om een brevet te behalen, dient men enerzijds een aantal geïsoleerde oefeningen correct uit te voeren, maar ze anderzijds ook in combinatie te doen. Voor elk van de onderdelen krijgt men een score. Indien men in totaal minstens 75/100 heeft behaald, is het brevet binnen! Voor de speedbrevetten dient men alle 3 de vooropgestelde minimumscores te behalen om het brevet te behalen.

4.2 CATEGORIEËN

De brevetten zijn onderverdeeld in een aantal categorieën, met elk een aantal niveaus:

- Basisbrevet (1-2)
- Crosses (1-5)
- Multiples (1-5)
- Releases (1-3)
- Power&Gym (1-5)
- Speed (1-5)
- 2 People 1 Rope (1-3)
- Traveller (1-3)
- Wheels (1-3)
- Double Dutch Singles (1-3)
- Double Dutch Doubles (1-3)

Alle brevetten kan men downloaden via Mijn Gymfed > Documenten (Clubnet).

Buttons kunnen besteld worden via de gymfed webshop: <https://www.gymfed.be/shop>. Houd rekening met een levertijd van ongeveer 2 weken.

De kostprijs bedraagt 2 euro per 10 buttons.

5 RECREA SHOWTEAMS

5.1 REGLEMENT

De Recrea Showteams is een demonstratiewedstrijd voor teams bestaande uit 4 tot 6 skippers, elk minimaal 9 jaar oud (geboortjaar °2013 of vroeger). Elk team dient een routine uit te voeren op muziek waarbij zo veel mogelijk elementen van rope skipping op een creatieve manier aan bod komen.

Ieder showteam wordt door 5 juryleden beoordeeld, die punten toekennen op basis van algemene impressie. Het team met de hoogste eindscore is de winnaar van de Recrea Showteams. Bij een gelijke stand wint het team met de hoogste score op moeilijkheid, is dit ook dezelfde score, wint het team met de minste foutenaftrek.

Jury 1 : outfit en muziek (25 punten)

- Heeft het team een originele, passende outfit bij de demo?
- Gebruikt het team de muziek accenten?
- Springen ze op het ritme van de muziek?

Jury 2: creativiteit en uitstraling (25 punten)

- Is er een verhaallijn?
- Hebben ze creatieve elementen?
- Hebben ze plezier?
- Is er interactie met het publiek?

Jury 3: required elements / afwisseling elementen (25 punten)

- Komen alle elementen van rope skipping aan bod? (single rope, chinese wheels, 2 people 1 rope, double dutch, long rope,...)
- Lopen deze elementen vlot in elkaar over?

Jury 4 (hoofdjury): moeilijkheid (25 punten)

- Per element wordt een score tussen 0 en 5 gegeven.
 - o 0: element niet aanwezig of totaal mislukt
 - o 1: element was heel gemakkelijk
 - o 2: element was gemakkelijk
 - o 3: element was gemiddeld moeilijk
 - o 4: element was moeilijk
 - o 5: element was heel moeilijk
- De 5 elementen zijn: Single rope, wheels, 2 people one rope/traveller, double dutch en long rope

Jury 5: foutenteller

- 0,5 punten aftrek per fout
- 5 punten aftrek per time violation of space violation

5.2 RUIMTE

De wedstrijdvloer is 12 meter op 12 meter groot. De touwen mogen in een zone van 1 meter rond het veld liggen. In deze zone mag men wel rondstappen maar niet springen.

Sprongen gedaan buiten het veld, tellen niet mee. Elke keer een teamlid (springer of draaier) tijdens de demo buiten het veld springt of draait, krijgt hij hiervoor een puntenaftrek van 5 punten op de totaalscore. Een skipper bevindt zich buiten het veld wanneer hij een voet of hand volledig buiten het terrein plaatst. De mat of lijn hoort dus nog bij het veld. Zolang de draaier buiten staat bij een demonstratie onderdeel, tellen zowel de turner involvements van de draaiers als de uitgevoerde skills van de springer(s) niet mee.

Bij een demonstratie krijgt het team een ruimtebestrafing per actieve (springende/draaiende) skipper die buiten het veld gaat.

5.3 TIJD

Bij de Recrea Showteams bedraagt de tijdsduur van de demonstratie 3 tot 4 minuten.

De tijd begint wanneer de muziek start, en eindigt wanneer de muziek minstens 3 seconden stopt. Een einddans of slotact zonder touwen is toegestaan zolang deze binnen de toegestane tijd wordt uitgevoerd. Oefeningen nadat de muziek stopte, worden niet meer gejureerd, en krijgen bovendien een tijdsbestrafing indien deze uitgevoerd worden na de tijdslimiet.

Er wordt een tijdsbestrafing gegeven van 5 punten op de totaalscore als een demonstratie korter is dan 3 minuten of langer is dan 4 minuten.

5.4 TOUWEN EN ATTRIBUTEN

Enkel touwen goedgekeurd door Gymnastiekfederatie Vlaanderen vzw mogen gebruikt worden. De lengte van een touw en de handvaten is vrij te bepalen. Het aantal touwen is niet gelimiteerd.

Wanneer tijdens de demonstratie een touw of handvat breekt of indien beiden van elkaar loskomen of indien een touw uitrafelt maar niet gebroken is, wordt er geen herkansing gegeven. De enige uitzondering hierop is wanneer de veiligheid van de springers in het gedrang komt. In dat geval kan de wedstrijdleiding in samenspraak met de hoofdjury beslissen om de demo stil te leggen en een herkansing toe te staan.

Indien de wedstrijdleiding beslist dat de demo om die reden herhaald wordt, krijgt het team minstens 1 demo (4 minuten) de tijd alvorens opnieuw aan te treden. De wedstrijdleiding bepaalt wanneer het

team exact kan aantreden. Bij voorkeur wordt het demoteam als laatste team ingezet voor de pauze of in geval er geen pauze is, als laatste team van de wedstrijd.

Bovenstaande reden is naast een technische fout veroorzaakt door Gymnastiekfederatie Vlaanderen vzw of de organisatie (muziek, belichting) de enige reden om een demonstratie te herhalen. Muziek die te stil staat, wordt niet als reden aanvaard.

Voor elk competitiegedeelte is het toegelaten om één of meerdere touwen naast het competitieveld te leggen als reservetouw(en). Het team heeft de mogelijkheid een reservetouw te gebruiken in het geval een touw waarmee de oefening werd begonnen stuk gaat tijdens de oefening zonder hiervoor een bestraffing te krijgen.

Attributen (geen gemotoriseerde zaken) of decorstukken zijn toegestaan op voorwaarde dat er een duidelijke link is met het verhaal of de inhoud van de demonstratie. Het is niet toegelaten attributen of decorstukken te gebruiken die de vloer kunnen beschadigen, bijvoorbeeld scherpe materialen of schmink/verf. Elk team is zelf verantwoordelijk om de nodige voorzorgsmaatregelen te nemen om dit te voorkomen.

Indien een team gebruik maakt van decorstukken dient men er rekening mee te houden dat men niet meer tijd krijgt om het nodige materiaal klaar te zetten dan voorzien in het wedstrijdschema. Dit betekent dat men in de mogelijkheid moet zijn alles klaar te zetten net nadat het vorige team de demo heeft afgerond. Indien het team net na de pauze aantreedt, krijgt men geen extra tijd tijdens de pauze om mogelijke decorstukken te plaatsen.

5.5 JURYLEDEN

Per club dient men 1 jurylid af te vaardigen, ongeacht het aantal deelnemende teams. Een jurylid dient geen jury ervaring te hebben maar moet wel aan volgende voorwaarden voldoen:

- lid zijn van Gymfed
- geboren zijn in °2004 of vroeger

Het hoofdjurylid dient wel een jurydiploma difficulty (zowel single rope als double dutch) te bezitten. Clubs die geen jurylid afvaardigen kunnen niet deelnemen aan de Recrea Showteams.

Juryleden dienen te worden opgegeven via het ledenbeheer. Wenst de club iemand op te geven die niet vermeld staat als jury in het ledenbeheer, dan kan men deze persoon per e-mail doorgeven via simonmahy@gymfed.be.

5.6 MUZIEK

Elk team dient een routine uit te voeren op muziek. De muziek dient **ten laatste op zondagavond 23:59 vóór desbetreffende wedstrijd** te zijn opgeladen via het ledenbeheer. Na deze deadline kan geen muziek meer worden opgeladen.

Hoe ga je te werk?

- Muziek omzetten naar .mp3 om op te laden
- Optimale opnamesnelheid: 320 kbps
- Via volgende link kan je gratis muziekbestanden omzetten naar .mp3
- <http://audio.online-convert.com/convert-to-mp3>

Deze muziek wordt gebruikt op de wedstrijd. Er wordt aangeraden om toch ook een USB stick mee te brengen met de muziek op, als back-up.

Indien het uploaden van de **muziek niet tijdig** is gebeurd, kan het team of de coach kiezen voor een tijdsbestrafing van 5 punten op de totaalscore van de demonstratie of een boete van 20 euro per demonstratie.

Indien de **verkeerde muziek** werd opgeladen en het demoteam niet meer dan 3 seconden op deze muziek springt, krijgt men een herkansing indien men de muziek binnen de 5 minuten kan aanbrengen. Het demoteam of de coach kiest hierbij voor een tijdsbestrafing van 5 punten op de totaalscore of een boete van 20 euro. Indien de muziek niet tijdig wordt aangebracht, kan het team niet deelnemen.

5.7 COACHES

Er krijgt maximaal 1 coach per deelnemend showteam gratis toegang. Als een club opteert om meerdere coaches in te schakelen, kan dit mits betaling van een toegangsprijs per extra coach.

Het wordt de coaches ten strengste verboden zich tijdens de wedstrijd te begeven aan de punten- en/of jurytafel. Bij het niet volgen van de aanmaning, kan de hoofdjury samen met de wedstrijdleiding beslissen om de deelnemende clubteams te diskwalificeren voor de wedstrijd.

Wanneer de coach van een demoteam beslist om de demo stop te zetten (vb.: bij kwetsuur), krijgt dat demoteam geen herkansing.