

UITNODIGING POWERPLUS CUP 2024

Beste clubs, beste trainers

We zijn terug van (even) weggeweest en pikken de draad weer op met de POWERPLUS cup. Graag nodigen we jullie en jullie gymnasten uit voor onze 3de editie van de POWERPLUS cup die zal doorgaan tijdens het weekend van zaterdag 30 november en zondag 1 december 2024 in Sporthal Den Drab te Mortsel.

Dit jaar verwelkomen we gymnasten van de discipline toestelturnen voor volgende leeftijden en niveaus:

- I7 jongens en meisjes
- I8 jongens en meisjes
- I9 jongens en meisjes
- A10 – A12: enkel meisjes
- B10 – B16+: enkel meisjes
- C10 – C18+: enkel meisjes

Wedstrijdprogramma

- Meisjes I7 (°2018) en I8 (°2017): programma onderaan toegevoegd
- Jongens I7 (°2018) en I8 (°2017): oefeningen niveau 1 van Gymfed programma TTj I9 aan 4 toestellen (rek, herenbrug, grond, sprong)
- Overige niveaus turnen het Gymfed programma

De gymnasten treden aan in de categorie waarin ze Gymfed wedstrijden zullen turnen in 2025.

In alle categorieën werken we met een ranking per toestel*. De eerste 3 gymnasten krijgen een medaille op het podium, de andere gymnasten krijgen een wedstrijdandenken.

*Een wedstrijd kan pas doorgaan vanaf minimum 3 deelnemende gymnasten per leeftijdscategorie per toestel.

Hoe inschrijven?

Inschrijven kan via deze link:

<https://powerpluscup.gymplus.be>

Gelieve in te schrijven vóór 20 oktober 2024. Inschrijving en deelname is mogelijk per toestel, de prijzen worden ook uitgereikt per toestel. Het inschrijvingsgeld bedraagt:

- 4€ per toestel
- 15€ voor de 4 toestellen

Bij inschrijving vóór 1 oktober ontvangt u per gymnast 1 gratis geprinte wedstrijdfoto.

Gelieve het inschrijvingsgeld over te schrijven op onderstaand rekeningnummer: BE04 7380 3421 2831 (met vermelding Powerplus Cup + naam club).

Juryleden

Graag per wedstrijddeel 1 jurylid / 5 gymnasten / niveau. Indien je als club hieraan niet kan voldoen, wordt een boete van 50€ aangerekend per wedstrijddeel. Zonder voldoende juryleden kunnen we de wedstrijd niet laten doorgaan, wat jammer zou zijn.

Voor vragen of opmerkingen mag je ons steeds mailen:
events@gymplus.be

Hopelijk tot dan,
Gymplus trainersteam

Wedstrijdprogramma Powerpluscup precompetitie I7
(Geboortjaar 2018)



Sprong

2 verschillende sprongen (beide sprongen startwaarde 10, gemiddelde van de 2 sprongen):

- Sprong 1 (startwaarde 10 ptn):

- Opstelling: aanloop max. 15m + plankoline + mattenberg (= 2 valmatten + 10cm landingsmatje)
- Sprong: Aanloop, springen met rechte heupen op de plankoline gevolgd door streksprong op de mattenberg met rechte heupen

EN:

- Sprong 2 (startwaarde 10 ptn):

- Opstelling: aanloop max. 15m + plankoline + mattenberg (= 2 valmatten + 10cm landingsmatje)
- Sprong: Aanloop, springen met rechte heupen op de plankoline - Koprool tot ruglig op de mattenberg



Brug

Opgelegde oefening aan rekstok met lussen (10 punten)

Hang in het midden van de hoge legger	
Optrekken met kin boven de legger (2'')	1pt
Borstontrek tot steun	1pt
Opzwaai onder horizontaal / Opzwaai boven horizontaal	1pt / 2pt
Buikdraai rugwaarts	2pt
Vanuit streksteun voorwaarts draaien met gestrekte armen en benen tot omgekeerde hang (2''), V-hang (2''), hoekhang (2'') en strekhang (2'')	2pt
3x kurbetzwaai	1pt
3x basiszwaai	1pt



Balk

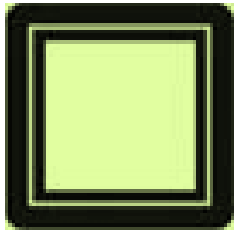
Opgelet: 2 onderdelen!!!

1. Opgelegde oefening hoge balk (1m) (10 punten)

Stand voor de balk, springen met beentje over, komen tot zit, spreidhoeksteun (2'')	1pt
2 benen achterzwaaien tot rijzit en komen tot hurkstand, strekstand, 1 been achterwaarts heffen tot arabesque	0,5pt
4 stapjes op de tenen met gestrekte benen (armen zijwaarts)	0,5pt
4 stapjes op de tenen in pli� (armen in de zij); strekstand	0,5pt
Dalen tot hurkzit (armen neer), � dr in hurkzit, handen op de balk, benen strekken (= zitvlak omhoog)	0,5pt
Daarna 1 been achterw. heffen gestrekt en terug neerplaatsen/ benen terug buigen rechtstaan	0,5pt
2 stapjes op platte voeten met knie heffen (armen in de zij)	0,5pt
staan op tenen met handen in de zij (2'' aanhouden) + � draai in stand op de tenen met handen in de zij	1pt
2 stapjes met knie heffen en been horizontaal uitstrekken (bij elke stap)	1pt
2 stapjes op platte voeten met battement (min horizontaal) (armen in de zij)	0,5pt
� draai 2 pasjes zijw. (armen in de zij)	0,5pt
� dr, 2x streksprong in serie (armen naast lichaam)	0,5pt
Streksprong af	0,5pt

2. Grondbalk

Spreidhandstand	1pt
Radslag	1pt



Grond

Opgelegde oefening GROND (10 punten)

Chassé links, chassé rechts, aansluiten	0,5pt
Koprol vw tot hurkstand, koprol achterw. tot hurkstand	1pt
Ruglig brug opduwen (2'' houden) + kaarsje rechtkomen / ruglig brug opduwen (2'' houden) + overzwaaien tot uitvalstand	0,5pt / 1 pt
Standspagaatsprong 90° / standspagaatsprong >90°	0,5pt / 1pt
½ pirouette	0,5pt
Opzwaaien naar handstand doorrollen	1pt
Sterradslag	1pt
½ kniestand uitschuiven tot spagaat links-middenspagaat-spagaat rechts	2pt
Benen aansluiten tot strekzit, hielen van de grond, armen opwaarts, voorwaarts buigen 2'' romp op benen verbinden met schommelen tot kaarshouding en rechtstaan	1pt
2x streksprong met ½ draai in serie	1pt

Wedstrijdprogramma Powerpluscup precompetitie (I8)
(Geboortjaar 2017)



Sprong

2 verschillende sprongen (gemiddelde van de 2 sprongen):

- Sprong 1 (startwaarde 8 ptn):

- Opstelling: aanloop max. 15m + plankoline + mattenberg (= 2 valmatten + 10cm landingsmatje)
- Sprong: Gehurkte salto voorwaarts tot ruglig

OF:

- Sprong 1 (startwaarde 10 ptn):

- Opstelling: aanloop max. 15m + plankoline + valmat op hoogte van plankoline (= 1 valmat)
- Sprong: Gehurkte salto voorwaarts tot stand

EN:

- Sprong 2 (startwaarde 10 ptn):

- Opstelling: aanloop max. 15m + plankoline + mattenberg (= 3 valmatten + 10cm landingsmatje)
- Sprong: Springen tot handstand (handen plaatsen op mattenberg vóór het landingsmatje) – vallen tot ruglig op landingsmatje



Brug

Opgelegde oefening aan rekstok met lussen (10 punten)

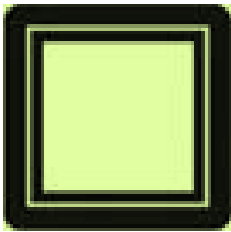
Optrekken tot kin boven de legger	0,5pt
Borstomtrek	0,5pt
Opzwaai horizontaal (benen gesloten)	1pt
Buikdraai rugwaarts	2pt
Vanuit streksteun voorwaarts draaien met gestrekte armen en benen	0,5pt
V-hang – hoekhang – strekhang	0,5pt
3 kurbetzwaaien	1pt
Onderzwaai – achterzwaai	1pt
Vorbereiding kip: inzet lange kip – schommel -uitsteken	2pt
Basiszwaaien	1pt



Balk

Opgelegde oefening BALK 1m (10 punten)

Tot steun springen opduwen tot spreidstand	0,5pt
Spreidhoeksteun (2")	1pt
Voorbereiding loopsprong: zwaai gestrekt been voorwaarts horizontaal, aansluiten, vluchtige arabesque	1pt
Streksprong – spreidsprong (135°)	2pt
½ pirouette op 2 benen	0,5pt
Via waagstand handstand 2" – 135° spreiden – terugkeren naar uitvalstand	2pt
Radslag tot uitvalstand	2pt
Afsprong: rondat af	1pt



Grond

Opgelegde oefening GROND (10 punten)

Opsprong rondat kaats	2pt
Brug rugwaarts	1pt
Loopsprong (135°) + loopsprong (135°)	1pt
handstand kaatsen + doorrollen / 3 passen aanloop loopoverslag	1pt / 2pt
Assemblé + sissonne	1pt
1/1 pirouette	1pt
Rol rugwaarts met gestrekte armen tot voorligsteun	1pt
Brug voorwaarts met geheven been horizontaal tot brugstand	1pt