

21^{ste} Cup Michel Wanten 2026.

Beste turnvrienden,

Wij brengen U graag op de hoogte en nodigen jullie eveneens uit voor onze **21^{ste} Cup Michel Wanten**.

Een ploegenwedstrijd Aristieke Gymnastiek Dames mét internationaal karakter.
Individuele deelname is uiteraard ook mogelijk.

Een **vriendschappelijke** wedstrijd voor verschillende leeftijden en dit op verschillende niveaus.

De 21^{ste} Cup Michel Wanten zal plaatsvinden op **21-22 november 2025**.

Om het aantal aanwezigen op de wedstrijdvloer te beperken zullen we elke wedstrijd nog eens onderverdelen in korte sub-wedstrijden. Zodat elke wedstrijd een vlot verloop kent.

Indien gewenst is er een mogelijkheid tot podiumtraining op vrijdag 20 november 2026.
Graag dit tijdig doorgeven zodat we indien nodig een planning hiervoor kunnen opmaken.

Alle informatie ook te vinden op www.cupmichelwanten.com.

Alvast van harte welkom,



Luk Van Gompel
Contactpersoon Cup Michel Wanten
Headcoach AGD – Jeugdsportcoördinator
K. K. Turnkring Moed en Volharding vzw



De Cup Michel Wanten geniet de ondersteuning van:

heusden
zolder



SPORT.
VLAANDEREN
HEUSDEN-ZOLDER
VELODROOM LIMBURG



Organisatie:	K.K. Turnkring Moed en Volharding vzw 
Wedstrijd secretariaat:	Luk Van Gompel Lodewijk Heyligenstraat 32 3580 Beringen – België luk.van.gompel@turnkringmoedenvolharding.be  (+ 32) (0) 497 / 17 66 74
Tijdschema: Exact tijdschema word zo snel mogelijk bezorgd na de inschrijvingen.	vrijdag 20 november 2026. - Podium training – 15.00u. tot 21.00u. Zaterdag 21 & zondag 22 november 2026. - Wedstrijddagen. - De verschillende wedstrijden zullen elk in subdivisies onderverdeeld worden voor een sneller wedstrijdverloop.
Competitieadres:	Velodroom Limburg – Sport Vlaanderen Kerkstraat 151 3550 Heusden – Zolder België
Voorlopige inschrijvingsdatum:	25/09/2026 Voorlopig inschrijvingsformulier
Definitieve inschrijvingsdatum:	23/10/2026 Definitief inschrijvingsformulier
Inschrijvingsgeld De wedstrijd wordt gehouden op 1 toestelset.	€ 180 / team van 4 gymnasten (team van 3 = €150) € 50 / individuele gymnast 973-363408-413 IBAN nr. BE08 9733 6340 8413 Swift code of Bec code : ARSP BE 22 Referentie: Cup Michel + “club” Aandacht: • De definitieve inschrijving gebeurt in volgorde van de registratie van de betalingen. • Betaling dient te gebeuren voor 30/10/2026. • Annuleringen na 14/11/2026 worden niet terugbetaald

Categorieën: Opgelet!!! Per categorie kan één delegatie maximum 2 teams inschrijven.	Categorieën 1 & 2: - 2011 en ouder - 2012 – 2013 Categorieën 3 & 4: - 2014 – 2015 Categorie 5: - 2016 – 2017 Categorie 6: - 2018 - 2019
Team:	Een team is samengesteld uit 4 gymnasten van eenzelfde categorie, ongeacht leeftijd Alle 4 de gymnasten werken op alle toestellen, de beste 3 individuele scores per toestel tellen voor het teamresultaat. Bij een team, moet het team bestaan uit leden van dezelfde club, met een maximum van 1 gymnast van een andere club. Een federatie mag ook deelnemen en kan aldus deelnemen met gymnasten uit verschillende clubs. Categorie 6 is enkel met individuele deelname.
Prijsuitreiking	Team 1-2-3 Individueel per categorie en leeftijdsgroep 1-2-3 Elke categorie en leeftijdsgroep per toestel 1-2-3
Jury: Geen jury = geen deelname	Van 1 tot 4 gymnasten (team) is 1 jury verplicht per categorie deelname. Indien meer dan 4 gymnasten wensen we indien mogelijk een 2de jury. Kosten van de jury liggen bij de eigen club of federatie. 

Toestellen:

De toestellen zijn van Gymnova.

Zowel in de wedstrijd- als opwarmhal.



Overnachtingsmogelijkheden:

De reserveringsdeadline is 2 september 2026.

Voor een eventuele offerte op maat kan er rechtstreeks contact opgenomen worden met de verantwoordelijke van beide hotels.

eline.dejong@ashg.eu



Voor overnachtingsmogelijkheden werken wij samen met Holiday Inn en Holiday Inn Express in Hasselt.

Beide gelegen op 12 km / 20 min van de wedstrijdhal.

Jullie kunnen deze link's gebruiken om te boeken.

[Holiday Inn Hasselt - Cup Michel Wanten 2026](#)

[Holiday Inn Express Hasselt - Cup Michel Wanten 2026](#)



Categorieën en reglementen.

Categorie 1:

Leeftijdscategorie: CAT 1. 2012 - 2013 CAT 1. 2011 en ouder	
Individueel en per toestel komen de 2 leeftijdscategorieën niet tegen elkaar uit. Ze kunnen wel samen een team vormen:.	
Alle toestellen	Volgens FIG 2025-2028 Ranking sprong uitreiking = 2 sprongen conform FIG 2025-2028

Categorie 2:

Leeftijdscategorie: CAT 2. 2012 - 2013 CAT 2. 2011 en ouder	
Individueel en per toestel komen de 2 leeftijdscategorieën niet tegen elkaar uit. Ze kunnen wel samen een team vormen:.	
Korte oefening: 6+ elementen -> geen aftrek 5 elementen -> - 2.0 3 – 4 elementen -> - 4.0 1 – 2 elementen -> - 6.0	
Sprong.	Hoogte 1.25, 2 sprongen FIG, Beste sprong telt. Sprongen mogen dezelfde zijn. Ranking sprong uitreiking = gemiddelde van de 2 sprongen.
Brug.	WD 8 FIG elementen, afsprong inbegrepen. 4CR: 1. Vluchtelement HL-LL. (FIG) of vluchtelement zelfde legger 2.OP 2. Vluchtelement LL naar HL 3. Cirkel element C of gedevalueerd B (met FIG bestraffing) 4. Element in andere greep min . B of element met min. 180° LA draai in handstand (niet vlucht) VW: B+B=0.10 (verschillend, mag met afsprong) B+C=0.20 (mag met afsprong)



Balk.	WD 8 elementen, afsprong inbegrepen. (3 acro-FIG, afsprong inbegrepen + 3 gymnastische –FIG + 2 naar keuze) 4CR: 1. Gymnastische serie minimum 2 elementen (FIG). 2.OP 2. Pirouette minimum A (groep 3 – FIG) of rollen/flairs. 3. Acro serie (FIG). 4. Acro richting rugwaarts en voorwaarts/zijwaarts VW: Acro: B+B=0.10; B+C=0.20 (enkel vlucht, geen afsprong) A+B+B=0.10 (zonder vlucht + afsprong) B+B+B=0.20 (zonder vlucht + afsprong) Draaien: A+C=0.20 Mixed/Gymnastisch: B+C=0.10 C+C=0.20 (verschillend)
Grond	WD 8 elementen, afsprong inbegrepen. (3 acro-FIG, afsprong inbegrepen + 3 gymnastische –FIG + 2 naar keuze) 4CR: 1. Danspassage FIG 2.OP 2. Acrolijn met 2 salto's (min. 1 B) direct verbonden of dubbel salto rugwaarts. 3. Salto rugwaarts en voorwaarts/zijwaarts. 4. Salto rugwaarts met min. 720° of salto voorwaarts 360° LA Bonus: Dubbel salto rugwaarts = + 0.20 VW: Acro direct: B+A=0.10; B+ B en C+A=0.20 (enkel salto's) Acro indirect: B+B en C+A =0.10 (enkel salto's) Draaien op 1 been: B+B=0.10 (verschillend, met of zonder stap)



Categorie 3:

Leeftijdscategorie: CAT 3. 2014 – 2015	
Korte oefening: 6+ elementen -> geen aftrek 5 elementen -> - 2.0 3 – 4 elementen -> - 4.0 1 – 2 elementen -> - 6.0	
Sprong.	Hoogte 1.25, 2 sprongen FIG, beste sprong telt. Sprongen mogen dezelfde zijn. Ranking sprong = gemiddelde van de 2 sprongen.
Brug.	WD 8 FIG elementen, afsprong inbegrepen. 4CR: 1. Vluchtelement LL-HL (FIG). 2.OP 2. Vluchtelement HL-LL. of vluchtelement zelfde legger. 3. Cirkel element C of gedevalueerd B (met FIG bestraffing) 4. Andere greep of niet-vlucht element minimum 180°. - (niet in opsprong) - (boven de legger geturnd) VW: B+B=0.10 (verschillend, mag met afsprong)
Balk.	WD 8 elementen, afsprong inbegrepen. (3 acro-FIG, afsprong inbegrepen + 3 gymnastische –FIG + 2 naar keuze) 4CR: 1. Gymnastische serie minimum 2 elementen (FIG). 2.OP 2. Pirouette minimum A (groep 3 – FIG) of rollen/flairs. 3. Acro serie (FIG minimum 1 vlucht). 4. Acro richting rugwaarts en voorwaarts/zijwaarts VW: Acro: B+B=0.10; B+C=0.20 (enkel vlucht, geen afsprong) B+B+B=0.10 (zonder vlucht + afsprong) Draaien: A+C=0.10 Mixed/gymnastisch: B+B=0.10; C+C=0.20 (verschillend)
Grond	WD 8 elementen, afsprong inbegrepen. (3 acro-FIG, afsprong inbegrepen + 3 gymnastische – FIG + 2 naar keuze) 4CR: 1. Danspassage FIG 2.OP 2. Acrolijn met 2 salto's direct verbonden. 3. Salto rugwaarts en voorwaarts/zijwaarts 4. Salto rugwaarts met 360° LA VW: Acro direct: B+A=0.10; C+A=0.20 (enkel salto's) Acro indirect: B+B en C+A =0.10 (enkel salto's) Draaien op 1 been: B+B=0.10 (met en zonder stap)

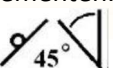


Categorie 4:

Leeftijdscategorie: CAT 4. 2014 – 2015	
Aandachtspunt: Geen C-elementen of hoger toegelaten. Korte oefening: 6+ elementen -> geen aftrek 5 elementen -> - 2.0 3 – 4 elementen -> - 4.0 1 – 2 elementen -> - 6.0	
Sprong.	Hoogte 1.25, 2 sprongen FIG, beste sprong telt. Sprongen mogen dezelfde zijn. Ranking sprong = gemiddelde van de 2 sprongen.
Brug.	WD 8 FIG elementen, afsprong inbegrepen. 3CR: 1. Kip handstand gespreid of gesloten. 1.5P 2. Vluchtelement LL-HL. (FIG – zolendraai toegelaten) 3. Cirkel element B waarde. VW: B+B=0.10 (verschillend, mag met afsprong)
Balk.	WD 8 elementen, afsprong inbegrepen. (3 acro-FIG, afsprong inbegrepen + 3 gymnastische –FIG + 2 naar keuze) 4CR: 1. Gymnastische serie minimum 2 elementen (FIG). 2.0P 2. Pirouette minimum A (groep 3 – FIG) of rollen/flairs. 3. Acro element B-waarde met vlucht. 4. Acro richting rugwaarts en voorwaarts/zijwaarts Wissel “ Z ” (switch leap) is het enige toegelaten C-element.
Grond	WD 8 elementen, afsprong inbegrepen. (3 acro-FIG, afsprong inbegrepen + 3 gymnastische –FIG + 2 naar keuze) 4CR: 1. Danspassage FIG. 2.0P 2. Acrolijn met één B-waarde. 3. Acrolijnen rugwaarts en voorwaarts. 4. Pirouette. Bonus: 0.2P – Salto rugwaarts met 360° LA.



Categorie 5:

Leeftijdscategorie: CAT 5. 2016 – 2017	
Korte oefening: 6+ elementen -> geen aftrek 5 elementen -> - 2.0 3 – 4 elementen -> - 4.0 1 – 2 elementen -> - 6.0	
Sprong.	Hoogte 1.10, 2 sprongen FIG, beste sprong telt. Sprongen mogen dezelfde zijn. Ranking sprong = beste sprong telt.
Brug.	Geen aftrek voor sprong LL – HL. (-0,50) WD 8 FIG elementen, afsprong inbegrepen. 3CR: 1.5P 1. Vluchtelement LL-HL (FIG – zolendraai (⊙) is toegelaten). 2. Reuzezwaai. 3. Cirkel element C of gedevalueerd B (met FIG bestraffing) VW: B+B=0.10 (verschillend, mag met afsprong) Extra toegevoegde elementen. A =  ;  ;  ; 
Balk.	WD 8 elementen, afsprong inbegrepen. (3 acro-FIG, afsprong inbegrepen + 3 gymnastische – FIG + 2 naar keuze) 4CR: 1. Gymnastische serie minimum 2 elementen (FIG). 2.0P 2. Pirouette minimum A (groep 3 – FIG). 3. Acro richting rugwaarts + voorwaarts/zijwaarts. 4. Acro element met vlucht VW: A+B=0.10 (Acro waarvan 1 element met vlucht (niet afsprong))
Grond	WD 8 elementen, afsprong inbegrepen. (3 acro-FIG, afsprong inbegrepen + 3 gymnastische – FIG + 2 naar keuze) 4CR: 1. Danspassage FIG 2.0P 2. Salto voorwaarts/zijwaarts in acro lijn. 3. Salto rugwaarts in acro lijn. 4. Andere salto dan in CR 2 & CR 3.



Categorie 6:

Leeftijdscategorie: CAT 6. 2018 - 2019 Deelname in categorie 6 is enkel toegelaten mits deelname in één van de andere 5 categorieën.	
Sprong.	2 sprongen: Gehurkte salto tot stand op 50cm. 1 springplank.
Brug.	<u>Opgelegde oefening.</u> <i>Oefening wordt uitgevoerd aan de hoge legger, extra valmat van 30cm toegelaten</i> 1 : vanuit hang optrekken met kin boven de legger – borstomtrek 2: opzwaai horizontaal 3: buikdraai rugwaarts 4: voorwaarts draaien met gestrekte armen tot 5: omgekeerde hang (2") 6: via V-hang naar hoekhang (2") (= benen horizontaal) 7: gesloten stalderhang benen horizontaal – V-hang – gespreide stalderhang 8: via V-hang komen tot omgekeerde hang (2") 9: via V-hang komen tot hang 10:kurbetzwaai 3x 11:basiszwaai 3x
Balk.	<u>6 elementen uit de volgende lijsten.</u> Opsprongen: - opduwen tot spreidstand. - doorhurken tot zit. Sprongen: - streksprong. - hurksprong. - spagaatsprong 135°. - spreidsprong 135°. - sisonne 135°. - 1/2 pirouette. Element dicht bij de balk: - naar keuze. Elementen: - rad. - handstand 2". - zijwaartse handstand. Afsprong: - rondat af. - rad streksprong.



Grond	<u>8 elementen uit de volgende lijsten.</u> Elementen: - kracht handstand. - rad. - lage stut. - loopoverslag. - overslag met 2 benen samen. - rondat. Sprongen: - loopspagaat FIG. - pirouette 360°. - karpersprong. - streksprong 1/2 draai. - hurksprong. - streksprong.
-------	--

