

# 18<sup>de</sup> Cup Michel Wanten 2023.

Beste turnvrienden,

Wij brengen U graag op de hoogte en nodigen jullie eveneens uit voor onze **18<sup>de</sup> Cup Michel Wanten**. Een ploegenwedstrijd toestelturnen meisjes mét internationaal karakter. Individuele deelname is uiteraard ook mogelijk.

Een **vriendschappelijke** wedstrijd voor zowel jeugd, junior en senior gymnasten met op zondag toestelfinales voor jeugd (cat2), juniors en seniors.

Deelnemende delegaties kunnen ook hun jongste gymnasten de mogelijkheid geven om wedstrijdervaring op te lopen op zondagvoormiddag.

De 18<sup>e</sup> Cup Michel Wanten zal plaatsvinden op **2-3 december 2023**.

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

Indien gewenst is er een mogelijkheid tot podiumtraining op vrijdag 1 december. Graag dit tijdig doorgeven zodat we indien nodig een planning hiervoor kunnen opmaken.

Alle informatie ook te vinden op [www.cupmichelwanten.com](http://www.cupmichelwanten.com).

Alvast van harte welkom,




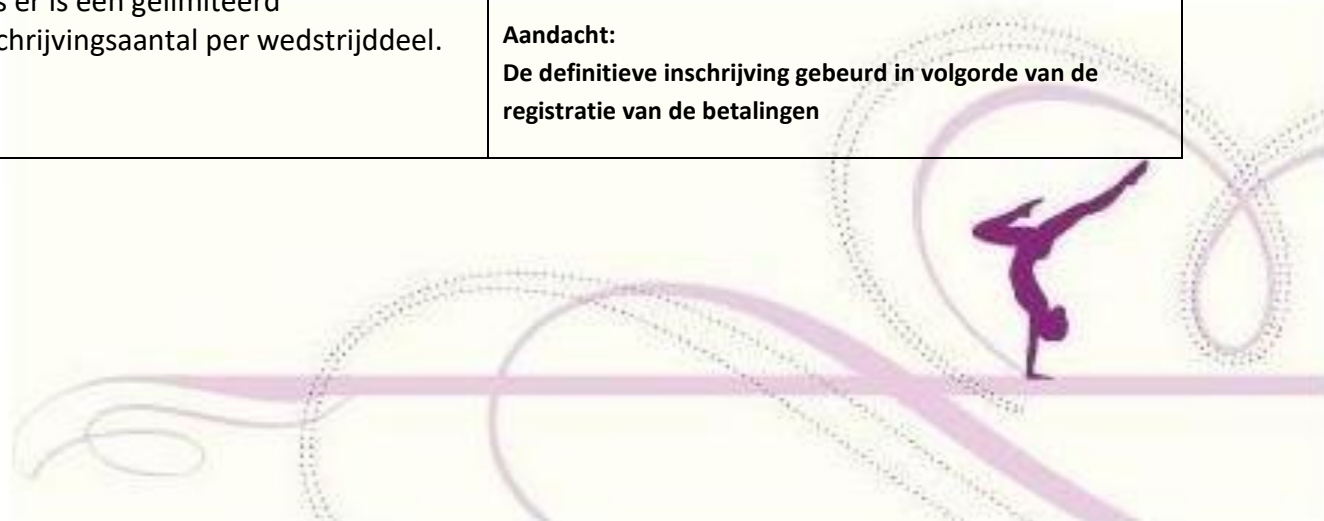
Luk Van Gompel  
Contactpersoon Cup Michel Wanten  
Headcoach AGD – Jeugdsportcoördinator  
K. K. Turnkring Moed en Volharding vzw



De Cup Michel Wanten geniet de ondersteuning van:



Organisatie:	K.K. Turnkring Moed en Volharding vzw 
Wedstrijd secretariaat:	Luk Van Gompel Lodewijk Heyligenstraat 32 3580 Beringen – België <a href="mailto:luk.van.gompel@turnkringmoedenvolharding.be">luk.van.gompel@turnkringmoedenvolharding.be</a> ☎ (+ 32) (0) 497 / 17 66
Tijdschema:  <b>Exact tijdschema word zo snel mogelijk bezorgd na de inschrijvingen.</b>	vrijdag 1 december 2023 - Podium training – 14.00u. tot 21.00u. Zaterdag 2 december 2023 - Competitie categorie 2 + 3 + 4 Zondag 3 december 2023 - Ochtend competitie categorie 1 + 5 - Namiddag toestelfinales cat. 2 – 3 – 4
Competitieadres: <b>NIEUW!!!</b>	<b>Velodroom Limburg – Sport Vlaanderen</b> Terlaemen 30 3550 Heusden – Zolder - België
Voorlopige inschrijvingsdatum:	25/09/2023 Voorlopig inschrijvingsformulier
Definitieve inschrijvingsdatum:	30/10/2023 Definitief inschrijvingsformulier
Inschrijvingsgeld  Vooraf te betalen via overschrijving:  De competitie is op 1 toestel-set. Dus er is een gelimiteerd inschrijvingsaantal per wedstrijddeel.	€ 100 / team van 4 gymnasten € 30 / individuele gymnast  <b>973-363408-413</b> <b>IBAN nr. BE08 9733 6340 8413</b> <b>Swiftcode of Bec code : ARSP BE 22</b>  Referentie: Cup Michel + club  <b>Aandacht:</b> <b>De definitieve inschrijving gebeurt in volgorde van de registratie van de betalingen</b>



<p>Toestellen: <b>NIEUW!!!</b></p>	<p>De toestellen zijn van Gymnova.</p> <p>De competitie gebeurt op 1 set van toestellen. Wat een limiet geeft van deelnemers per wedstrijd.</p>
<p>Team:</p>	<p>Een team is samengesteld uit 4 gymnasten van eenzelfde categorie, ongeacht leeftijd. Juniores en seniores zitten dus in hetzelfde team. Alle 4 de gymnasten werken op alle toestellen, de beste 3 individuele scores per toestel tellen voor het teamresultaat.</p> <p>Bij een team, moet het team bestaan uit leden van dezelfde club, met een maximum van 1 gymnast van een andere club.</p> <p>Een federatie mag ook deelnemen en kan aldus deelnemen met gymnasten uit verschillende clubs.</p> <p>Categorie 5 is enkel met individuele deelname.</p>
<p>Individuele ranking.</p>	<p>Individuele deelname zonder team is ook mogelijk.</p> <p>In categorie 1 en 2 is er een individuele ranking. In categorie 3 en 4 is de individuele ranking ook opgesplitst voor juniores en seniores. In categorie 5 is er geen ranking, maar een beloning per toestel.</p>
<p>Reglementen:</p>	<p>Zie categorieën en reglementen</p>
<p>Jury:</p> <p><b>Geen jury = geen deelname</b></p>	<p>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. Bij deelname aan de toestelfinales is een jurylid afvaardiging ook verplicht.</p>

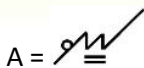

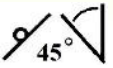



Toestelfinales:	<p>Op zondag kunnen categories 2 – 3 – 4 deelnemen aan toestelfinales.</p> <p>De eerste 3 per toestel / categorie kunnen zich selecteren.</p> <p>Juniores en seniores worden opgesplits.</p> <p>Gelieve aan te geven of je meedoet aan de toestelfinales of niet.</p>
Transport:	<p>Indien transport gewenst kan dit geregeld worden.</p> <p>Van luchthaven naar Hotel en sporthal.</p> <p>Gelieve dit wel tijdig aan te vragen zodat wij het nodige ook tijdig kunnen regelen.</p> <p><a href="mailto:luk.van.gompel@turnkringmoedenvolharding.be">luk.van.gompel@turnkringmoedenvolharding.be</a></p>
Overnachtingsmogelijkheden:	<p>Voor overnachtingsmogelijkheden werken wij samen met 2 Hotels in Hasselt.</p> <p>Via de volgende links kan je voor een interessante prijs boeken.</p> <p><a href="#">Michel Wanten International Meeting Holiday Inn Express Hasselt</a></p> <p><a href="#">Michel Wanten International Meeting Holiday Inn Hasselt</a></p> <p>Beide hotels liggen op 12 km / 20 minuten van de wedstrijdhal.</p>



# Categorieën en reglementen.

## Categorie 1:

<b>Leeftijdscategorie: CAT 1. 2014 – 2013</b>	
<b>Korte oefening:</b> 7 – 8 elementen -> geen aftrek 5 – 6 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.
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 ( 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 ( 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 2:

<b>Leeftijdscategorie: CAT 2. 2012 – 2011</b>	
Sprong.	<p>Hoogte 1.25, 2 sprongen FIG, beste sprong telt.            Sprongen mogen dezelfde zijn.            Voor selectie finale en op de finale, verschillende lichaamshouding in de 2<sup>de</sup> vlucht indien zelfde sprong.</p>
Brug.	<p>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°.           <ul style="list-style-type: none"> <li>- (niet in opsprong)</li> <li>- (boven de legger geturnd)</li> </ul>           VW: B+B=0.10 (verschillend, mag met afsprong)</p>
Balk.	<p>WD 8 elementen            ( 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).            3. Acro serie (FIG minimum 1 vlucht).            4. Acro richting rugwaarts en voorwaarts/zijwaarts</p> <p>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)</p>
Grond	<p>WD 8 elementen            ( 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</p> <p>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)</p>





### Categorie 3:

<b>Leeftijdscategorie: CAT 3. Juniores 2010 - 2009</b> <b>Seniores 2008 en ouder</b>	
Alle toestellen	Volgens F.I.G. 2022-2024 Voor selectie finale word een 2 <sup>de</sup> sprong (F.I.G.= verschillend) gesprongen. Het gemiddelde wordt genomen voor selectie en op de finale.

### Categorie 4:

<b>Leeftijdscategorie: CAT 4. Juniores 2010 - 2009</b> <b>Seniores 2008 en ouder</b>	
Sprong.	Hoogte 1.25, 2 sprongen FIG, Beste sprong telt. Sprongen mogen dezelfde zijn. Voor de selectie finale en finale wordt het gemiddelde genomen en moeten de 2 sprongen conform FIG zijn (=verschillend).
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 afprong)
Balk.	WD 8 elementen  ( 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). 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	<p>WD 8 elementen</p> <p>( 3 acro-FIG, afsprong inbegrepen + 3 gymnastische –FIG + 2 naar keuze)</p> <p>4CR: 1. Danspassage FIG</p> <p>2.OP 2. Acrolijn met 2 salto's (min. 1 B) direct verbonden of dubbel salto rugwaarts.</p> <p>3. Salto rugwaarts en voorwaarts/zijwaarts.</p> <p>4. Salto rugwaarts met min. 720° of salto voorwaarts 360° LA</p> <p>Bonus: Dubbel salto rugwaarts = + 0.20</p> <p>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)</p>
-------	--

## Categorie 5:

<b>Leeftijdscategorie: CAT 5. 2016 - 2015</b>	
Deelname in categorie 5 is enkel toegelaten mits deelname in één van de andere 4 categorieën.	
Sprong.	2 sprongen: Gehurkte salto tot stand op 50cm. 1 springplank.
Brug.	<p><u>Opgelegde oefening.</u></p> <p><i>Oefening wordt uitgevoerd aan de hoge legger, extra valmat van 30cm toegelaten</i></p> <p>1 : vanuit hang optrekken met kin boven de legger – borstomtrek</p> <p>2: opzwaai horizontaal</p> <p>3: buikdraai rugwaarts</p> <p>4: voorwaarts draaien met gestrekte armen tot</p> <p>5: omgekeerde hang (2")</p> <p>6: via V-hang naar hoekhang (2") (= benen horizontaal)</p> <p>7: gesloten stalderhang benen horizontaal – V-hang – gespreide stalderhang</p> <p>8: via V-hang komen tot omgekeerde hang (2")</p> <p>9: via V-hang komen tot hang</p> <p>10:kurbetzwaai 3x</p> <p>11:basiszwaai 3x</p>





Balk.	<p><u>6 elementen uit de volgende lijsten.</u></p> <p>Opsprongen: - opduwen tot spreidstand. - doorhurken tot zit.</p> <p>Sprongen: - streksprong. - hurksprong. - spagaatsprong 135°. - spreidsprong 135°. - sisonne 135°. - 1/2 pirouette.</p> <p>Element dicht bij de balk: - naar keuze.</p> <p>Elementen: - rad. - handstand 2". - zijwaartse handstand.</p> <p>Afsprong: - rondat af. - rad streksprong.</p>
Grond	<p><u>8 elementen uit de volgende lijsten.</u></p> <p>Elementen: - kracht handstand. - rad. - lage stut. - loopoverslag. - overslag met 2 benen samen. - rondat.</p> <p>Sprongen: - loopspagaat FIG. - pirouette 360°. - karpersprong. - streksprong 1/2 draai. - hurksprong. - streksprong.</p>

