 **Tijdwaarneming Balk**

**Tijd**

De tijdwaarneemster begint met de tijdopname wanneer de voeten van de turnster de plank of mat verlaten. Ze stopt met de tijdopname wanneer de turnster de mat raakt bij de beëindiging van haar balkoefening.

De duur van de balkoefening mag niet langer zijn dan

• 1:30 minuut (90 seconden) voor supplement A t/m D en 1 t/m 4

• 1:20 minuut (80 seconden) voor supplement E, F en 5 t/m 7

• 1:10 minuut (70 seconden) voor supplement G en H

De aftrek voor tijdsoverschrijding wordt toegepast indien de oefening langer dan de toegestane tijd duurt: - 0.10

**Val**

Bij een val wordt een aftrek van ……. per keer toegepast

**Valtijd**

Voor onderbreking van de oefening veroorzaakt door een val van het toestel, is een onderbrekingstijd van 10 seconden toegestaan. Indien de turnster de toegestane tijd om aan de oefening te herbeginnen overschrijdt, wordt een neutrale aftrek van 0.30 p. toegepast indien zij verder gaat met haar oefening.

  **Tijdwaarneming Vloer**

**Tijd**

De tijdwaarneemster begint met de tijdopname wanneer de turnster met de vloeroefening begint met de eerste beweging.

De tijdwaarneemster stopt met de tijdopname wanneer de turnster haar vloeroefening beëindigt met de laatste houding. De oefening moet tegelijk eindigen met de muziek (indien muziek gebruikt wordt).

De duur van de vloeroefening mag niet langer zijn dan

• 1:30 minuut (90 seconden) voor supplement A t/m D

• 1:20 minuut (80 seconden) voor supplement E, F en 1 t/m 7

• 1:10 minuut (70 seconden) voor supplement G en H

De aftrek voor tijdsoverschrijding wordt gegeven als de oefening langer duurt dan hierboven vermeld staat: - 0.10

**Gebruik muziek:**

Voor oefeningen op muziek geldt dat dit zelfgekozen muziek mag zijn of de muziek welke door de KNGU beschikbaar wordt gesteld.

Bovenbouw: Supplement A t/m H turnen een oefening op muziek.

Middenbouw: Supplement 1 t/m 4 turnen een oefening op muziek.

 Supplement 5 turnt een oefening op muziek (bonus) of zonder muziek.

 Supplement 6 en 7 turnen een oefening op muziek of zonder muziek.

Afwezigheid van muziek (indien voorgeschreven) of muziek met woorden: - 1.00