

Toelichting programma 2011-2012



Toestelturnen

Visie en praktische info

In het kader van het nieuwe recreatiebeleid van de GymnastiekFederatie Vlaanderen werden de verschillende programma's voor de recreatieve gymnasten herwerkt. De krijtlijnen hiervoor werden in de commissies en denkcellen voorgesteld en besproken.

In de vernieuwde aanpak werd, naast het aanpassen van de sporttechnische programma's, aandacht besteed aan een aantal wijzigingen met het oog op het verlagen van de instapdrempel voor deelname (inschrijving, juryverplichtingen, etc.).

De oefenstof in het programma "Recreatoestelturnen" werd zorgvuldig geselecteerd en gebaseerd op volgende principes:

- Het creëren van een leuk uitdagend (oefen)programma voor de recreatieve gymnast.
- Bedoeld voor gymnasten met 1 à 4 trainingsuren per week.
- Met aandacht voor veiligheid en individuele mogelijkheden.
- Rekening houdend met het ideeëngoed van de 'Panathlon-verklaring' en het ethisch project 'Coole gymmanieren' van de GymFed.
- Eenvoudig en een praktische leidraad voor de trainingen.
- Eenvoudige deelname aan de Recreatoernooien toestelturnen.

Recreatoernooien

Om tegemoet te komen aan de vraag van de clubs voor een drempelverlagende en transparante reglementering (zowel op sporttechnisch, administratief als organisatorisch niveau) is de reglementering van de recreatoernooien losgekoppeld van de reglementering van het wedstrijdscircuit (A-, B-, C- en I-niveau).

Een gymnast kiest voor de 'recreatoernooien' (zonder wedstrijdlicentie) of voor het 'officiële wedstrijdscircuit' (met wedstrijdlicentie). Gymnasten met een licentie kunnen niet deelnemen aan de recreatoernooien.

Clubs aangesloten bij de GymnastiekFederatie Vlaanderen kunnen met hun leden deelnemen aan de 'recreatoernooien' die de federatie op verschillende tijdstippen en locaties organiseert.

In principe schrijven de clubs in voor de recreatoernooien in de eigen provincie. Indien de organisatie het toelaat of bij onvoldoende toernooien in de eigen provincie kan ook ingeschreven worden voor toernooien buiten de provincie.

Er kan individueel of per ploeg worden deelgenomen.



Categorieën

Categorie	Geboortejaren in 2011-2012
Pupillen	2005-2004
Benjamins	2003-2002
Miniemen	2001-2000
Beloften	1999-1998
Juniores/seniores	1997 en vroeger

- De leeftijdscategorieën zijn dezelfde voor jongens en meisjes.
- Alle gymnasten nemen deel in de eigen leeftijdscategorie.
- Een team kan worden samengesteld uit zowel meisjes als jongens.
- Teams mogen worden met gymnasten uit twee opeenvolgende leeftijdscategorieën, waarbij de leeftijd van de oudste gymnast bepalend is voor de categorie.
- Een team kiest ofwel voor opgelegd werk ofwel voor vrij werk (vanaf beloften).
Bij gemengde teams met zowel miniemen als beloften mag er ook voor vrij werk worden gekozen.
- Een team bestaat uit: minimum drie gymnasten, maximum vijf gymnasten.

Toestellen

Er wordt in alle categorieën geturnd aan vier toestellen:

	Meisjes	Jongens
Opgelegd werk	Vloer, sprong, damesbrug of rekstok en balk	Vloer, sprong, rekstok en herenbrug
Vrij werk	Vloer, sprong, damesbrug en balk	

Er wordt geturnd op clubmateriaal. Dit materiaal kan lichtjes afwijken van de norm.

Vloer	Sprong	Damesbrug
2 lange matten van 12 m op elkaar	Hoogte plint/kast Pupillen/benjamins Min.= 95 cm. ($\pm$ 4 delen) Max.= 100 cm. Miniemen Min.= 100 cm. (+/- 5 delen) Max.= 105 cm. Beloften/juniores/seniores Min.= 110 cm. (5 of 6 delen naar keuze) Max.= 120 cm. Springplank (H= min. 20 cm.)	Hoogte lage legger= 150 cm Hoogte hoge legger= 220 cm Gemeten bovenkant legger tot bovenste mat. Afstand tussen LL/HL= min. 130 cm. Springplank (H= min. 20 cm.) Min. 2 valmatten onder de brug.
Rekstok	Balk	Herenbrug
Lage rekstok= 150 cm Hoge rekstok= hoogte vrij te kiezen Springplank (H= min. 20 cm)	Hoogte balk Pupillen/benjamins= 90 cm Miniemen= 100 cm Beloften/jun./sen.= 110 cm (gemeten van het bovenste van de mat tot de bovenkant van de balk -> $\pm$ 5 cm. toegelaten) Springplank (H= min. 20 cm)	Min. hoogte = 110 cm Max. hoogte = 180 cm Springplank (H= min. 20 cm)

Programma

Categorie	Opgelegd werk	Vrij werk
Pupillen	A-B	
Benjamins	A-B-C-D	
Miniemen	A-B-C-D-E-F	
Beloften	C-D-E-F-G	Keuze uit lijst
Juniores/seniores	C-D-E-F-G	Keuze uit lijst

Vanaf beloften is er een afzonderlijk klassement voor het opgelegd en vrij werk.

Opgelegd werk

- De oefenstof bestaat per toestel uit zes opgelegde oefeningen met stijgende moeilijkheid.
- Vanaf de categorie 'Beloften' hebben de gymnasten de keuze uit 'opgelegde oefeningen' of 'vrij werk'. Hiervoor is een afzonderlijk klassement voorzien.
- In de categorie 'opgelegde oefeningen' beogen we hier vooral 'late starters' en clubs/lesgevers die om organisatorische redenen liever een opgelegd programma verkiezen.
- De gymnasten kunnen (naar gelang hun leeftijdscategorie) aan elk toestel kiezen uit één van de aangeboden oefeningen.
- Elke gymnast turnt minimum 3 van de 4 toestellen.

Vrij werk

De vrije oefenstof van de beloften, junioren en senioren bestaat uit delen te kiezen uit een lijst per toestel. Op elke wedstrijd dient een wedstrijdblad, op het daarvoor bestemd formulier, bij het aanmelden te worden afgeven.

Jurering

- Een oefening wordt beoordeeld door een of meerdere juryleden.
- Elke oefening krijgt een moeilijkheidsscore en een uitvoeringsscore.
- De uitvoering staat op 10 punten. De aftrek voor uitvoeringsfouten gebeuren als volgt:
 - Kleine fout -0,1 punt
 - Middelmatige fout -0,2 punt
 - Grote fout -0,3 punt
 - Val of hulp -0,5 punt
- De maximale aftrek voor uitvoeringsfouten van een deel is 1 punt; 0,5 punten voor uitvoering + 0,5 punten bij een eventuele val.
- Er kunnen door de jury punten afgetrokken voor de moeilijkheidsscore voor ontbrekende delen.
- De eindscore is de som van de punten voor moeilijkheid en de punten voor uitvoering. Voor sprong telt de beste sprong van de twee sprongen.
- **Klachten:** er kan enkel een klacht ingediend worden tegen de moeilijkheidsscore Deze score zal onmiddellijk na de oefening getoond worden. Indien de trainer hierin een fout vaststelt, neemt hij zo snel mogelijk contact op met de wedstrijdleider/juryverantwoordelijke (ten laatste vóór de prijsuitreiking) om deze fout te melden. De wedstrijdleider zal dit met het betrokken jurylid bekijken.
- In geval van foutieve scores of resultaten door 'ingavefouten', zullen deze steeds rechtgezet worden. Opgemerkte fouten hierover worden tijdens de wedstrijd aan de wedstrijdleiding gemeld of na de wedstrijd aan de coördinator van de betreffende discipline. De gymnasten behouden hun oorspronkelijke medaille. De correcte medailles zullen nadien aan de correcte gymnasten bezorgd worden. De correcte resultaten zullen op de website verschijnen. Alle betrokken partijen zullen hiervan op de hoogte gebracht worden.

Individuele score

- Puntennormen voor jongens en meisjes individueel:

	Pupillen	Benamins	Miniemen
Brons	<i>De normen dienen nog te worden vastgelegd.</i>		
Zilver			
Goud			

Teamscore

De score per team is de som van de scores van drie gymnasten aan de vier toestellen. Bij vier of vijf gymnasten valt het laagste punt per toestel steeds weg.
Het toestel met de laagste totaalscore wordt afgetrokken van deze score, dit geeft de eindscore voor het team.

- Puntennormen voor teamwedstrijden:

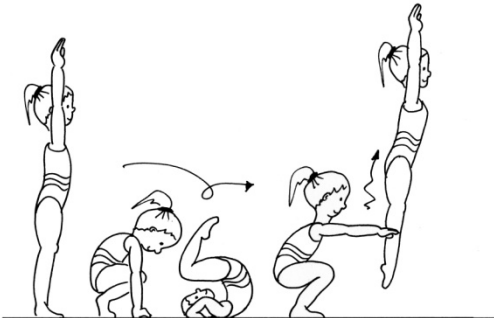
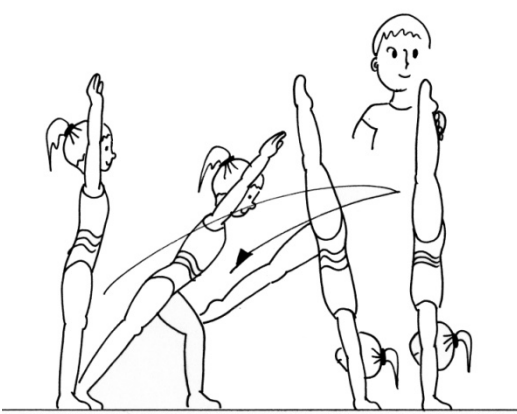
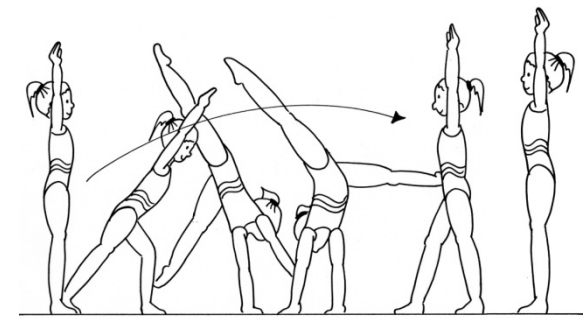
	Pupillen	Benamins	Miniemen
Brons	<i>De normen dienen nog te worden vastgelegd.</i>		
Zilver			
Goud			

Prijsuitreiking

- Er wordt per toernooi en per categorie één klassement opgemaakt.
- Bij individuele wedstrijden is er een afzonderlijk klassement voor jongens en meisjes. Bij teamwedstrijden is er één klassement voor jongens en meisjes samen.
- De eindscore van een gymnast is de som van de drie beste scores van de vier toestellen. Het toestel met de laagste score valt dus weg.
- Ranking/klassement
 - o Pupillen, Benamins en Miniemen: turnen voor een gouden, zilveren of bronzen medaille naargelang de behaalde puntennorm.
 - o Beloften, Junioren/Senioren: individuele ranking (1-2-3 medaille, vanaf 4^{de} plaats wordt een herinnering voorzien)
- Alle gymnasten treden voor de prijsuitreiking aan in turnkledij.
- Bekendmaking van de resultaten:
 - o Op het toernooi
 - Pupillen, Benamins en Miniemen: vermelding goud-zilver-brons
 - Beloften, Junioren/Senioren: vermelding individuele ranking
 - De resultaten zoals vermeld op de prijsuitreiking kunnen na de wedstrijd afgehaald worden op het wedstrijdsecretariaat (1 mapje per club).
 - o Week na de wedstrijd: clubcontactpersoon ontvangt per e-mail alle resultaten met de punten van alle categorieën.

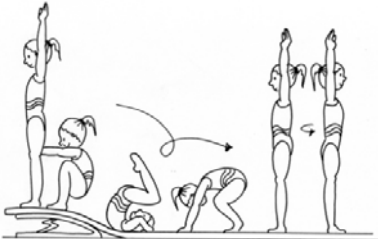
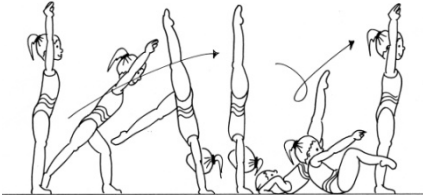
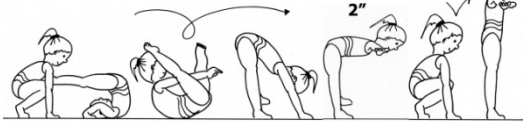
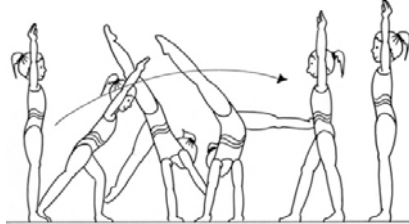
Vloer Oefening A



Lange mat van 12 m (2 matten op elkaar) – hulp trainer bij deel 2			Moeilijkheidswaarde: 3 punten
Deel 1	Deel 2 - HULP TRAINER!	Deel 3	
 Rol voorwaarts, rechtekomen zonder handensteun; streksprong met arminzet.	 Handenstand met hulp (2 sec.); terugkeren Hulp trainer – één uitgestrekte arm – aan de voeten, enkel voor het bewaren evenwicht.	 Rad uit stand tot strekstand. Zijwaarts eindigen is ook toegelaten (niet afgebeeld).	
1 punt	1 punt	1 punt	

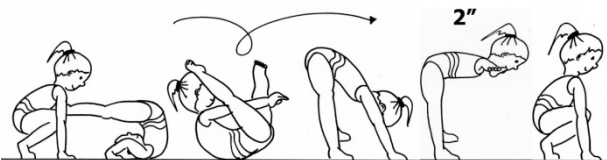
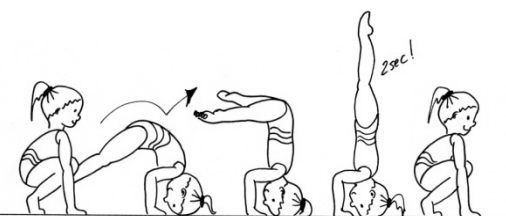
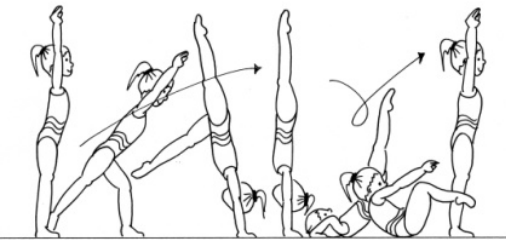
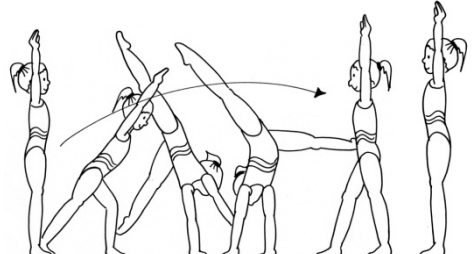
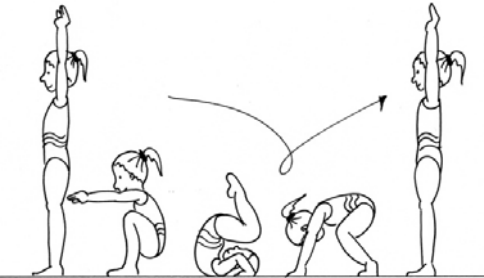
Vloer Oefening B



Lange mat van 12 m (2 matten op elkaar) – springplank + klein matje.				Moeilijkheidswaarde: 3,5
Deel 1	Deel 2 (keuze!)	Deel 3	Deel 4	
 Hellend vlak (plank + matje): strekstand op plank, door benen buigen; rol rugwaarts tot stand (2 sec. houden); ½ draai naar keuze.	 Handenstand doorrollen OF Handenstand en terug komen tot uitgangshouding.	 Rol voorwaarts met gespreide benen, rechte rug met handensteun tot strekstand (lage rechte rug, armen zijwaarts), handen op de grond plaatsen en met klein sprongetje tot hurkstand komen.	 Rad uit stand tot strekstand. Zijwaarts eindigen is ook toegelaten (niet afgebeeld).	
1 punt	1 punt	0,5 punt	1 punt	

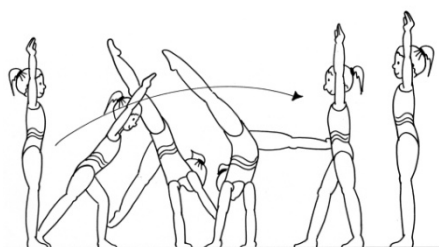
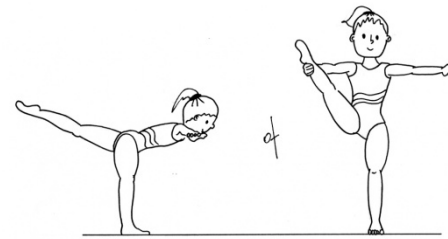
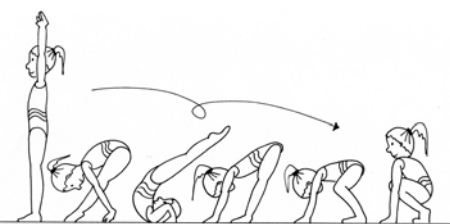
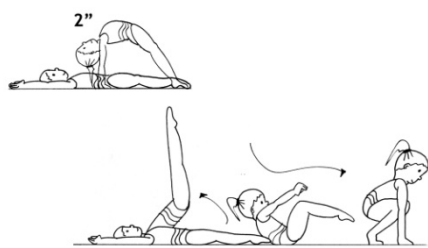
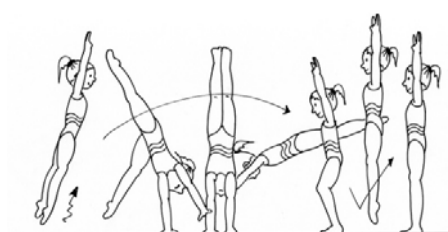
Vloer Oefening C



Lange mat van 12 m (2 matten op elkaar). Het vrij inlassen van een of meerdere ½ draai(en) is toegelaten.			Moeilijkheidswaarde: 4,5 punten		
Deel 1		Deel 2		Deel 3 (keuze!)	
 Rol voorwaarts met gespreide benen, rechte rug, armen zijwaarts, handen op de grond plaatsen en met klein sprongetje tot hurkstand komen.		 Vanuit hurkstand met gespreide benen naar kopstand gaan (2 sec. houden) en terugkeren tot hurkstand.		 Handenstand doorrollen OF Handenstand en terug komen tot uitgangshouding.	
0,5 punt		1 punt		1 punt	
Deel 4		Deel 5			
 Rad tot strekstand. Zijwaarts eindigen is ook toegelaten (niet afgebeeld).		 Rol rugwaarts tot strekstand.			
1 punt		1 punt			

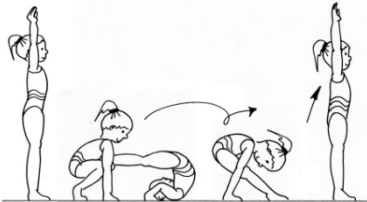
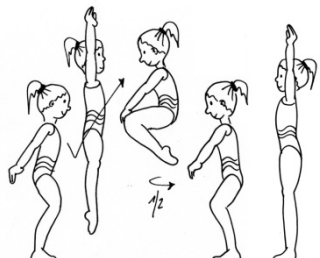
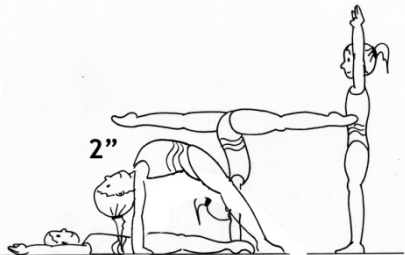
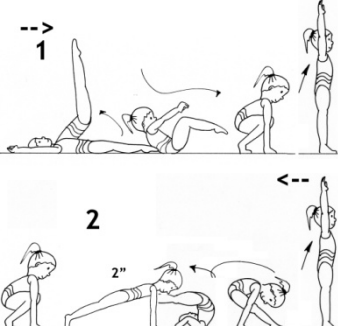
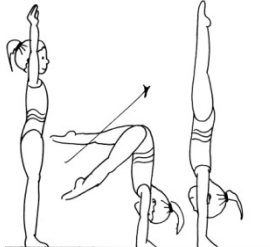
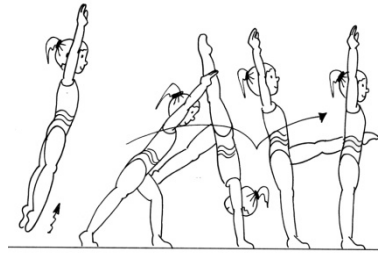
Vloer Oefening D



Lange mat van 12 m (2 matten op elkaar). Het vrij inlassen van een of meerdere ½ draai(en) is toegelaten.				Moeilijkheidswaarde: 5 punten	
Deel 1 (keuze!)		Deel 2		Deel 3 (keuze!)	
					
Ophurken tot handenstand en doorrollen. OF Ophurken tot handenstand en terugkeren tot strekstand.		Rad tot strekstand. Zijwaarts eindigen is ook toegelaten (niet afgebeeld).		Waaigstand OF Y-waaigstand	
1 punt		0,5 punt		0,5 punt	
Deel 5 (keuze!)				Deel 6	
					
Rugwaarts rollen (gestrekte benen) tot diepe buigstand met gestrekte armen en benen (halve stut); buigen via hurkstand naar strekstand.		OF Brugje opduwen, 2" houden met gestrekte benen, via vluchtige kaarsstand en zonder handensteun rechtkomen tot strekstand.		Opsprong rondat, streksprong tot stand.	
1 punt		1 punt			

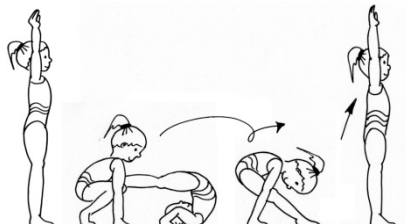
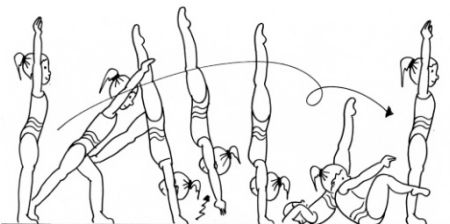
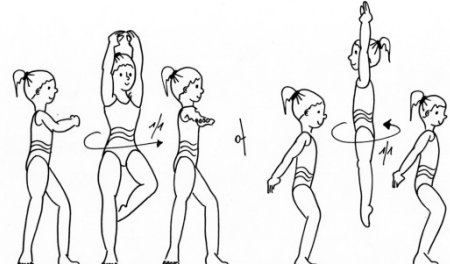
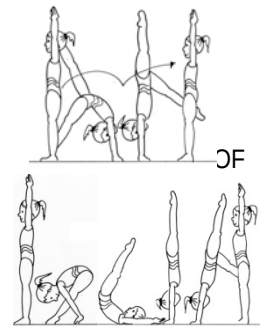
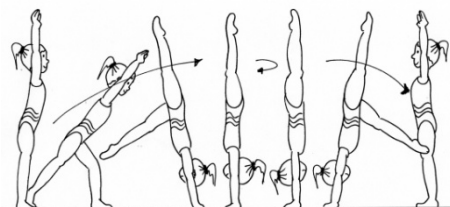
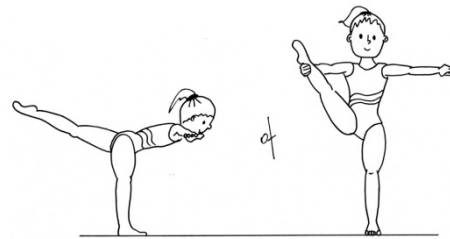
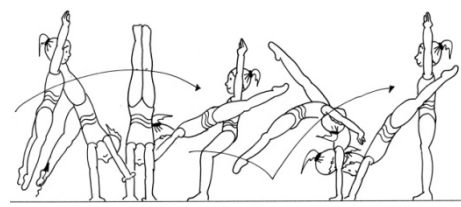
Vloer Oefening E



Lange mat van 12 m (2 matten op elkaar). Het vrij inlassen van een of meerdere ½ draai(en) of passen is toegelaten.				Moeilijkheidswaarde: 6 punten	
Deel 1	Deel 2	Deel 3	Deel 4		
  Rad bijtrekpas, rondat streksprong, ½ draai.	 Rol voorwaarts, rechtekomen met gestrekte benen.	 Hurksprong ½ draai (armzwaai: boven, beneden, boven)	 Hurkstand, met gesloten benen tot kopstand komen benen opwaarts (2 sec. houden), benen zijwaarts spreiden, via spreidzit tot ruglig.		
0,5 punt + 0,5 punt	1 punt	0,5 punt	1 punt		
Deel 5 (keuze!)		Deel 6	Deel 7 (keuze!)		
  Vanuit ruglig, brug opduwen (2 sec. houden), met afstoot van 1 voet, benen gestrekt overspreiden tot strekstand. OF Vanuit ruglig, via vluchtige kaarsstand, rechtekomen tot strekstand, rugwaarts rollen tot platte stut (2 seconden), klein sprongetje naar hurkstand		 Vanuit strekstand/hurkstand, handen op de grond plaatsen en opspreiden tot handenstand.	 Aanloop, opsprong, loopoverslag (landing 1 been) OF Aanloop, opsprong, overslag landing 2 benen		
1 punt		0,5 punt	1 punt		

Vloer Oefening F



Lange mat van 12 m (2 matten op elkaar). Het vrij inlassen van een of meerdere ½ draai(en) is toegelaten.				Moeilijkheidswaarde: 6,5 punten			
Deel 1	Deel 2	Deel 3 (keuze!)	Deel 4 (keuze!)				
							
Rol voorwaarts met gestrekte benen rechtkomen.	Handenstand kaatsen, doorrollen tot strekstand.	Loopoverslag (landing 1 been) OF Overslag landing 2 benen	1/1 draai pirouette OF steksprong 1/1 draai				
0,5 punt	1 punt	1 punt	0,5 punt				
Deel 5 (keuze)	Deel 6	Deel 7 (keuze)	Deel 8				
							
Brug rugwaarts OF Stut met gestrekte benen tot vluchtige handenstand.	Handstand ½ dr., eindigen tot strekstand.	Waaigstand OF Y-waaigstand	Korte aanloop, opsprong rondat flik flak tot strekstand (steksprong na de flik is toegelaten).				
1 punt	1 punt	0,5 punt	1 punt				

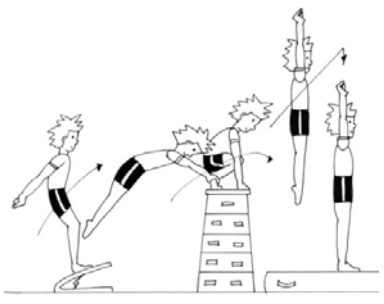
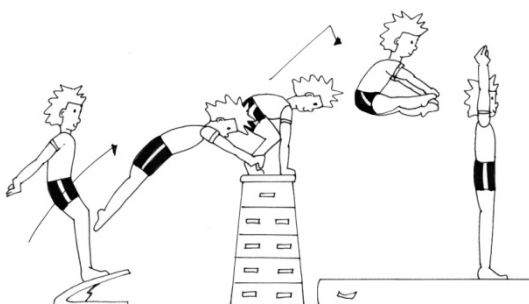
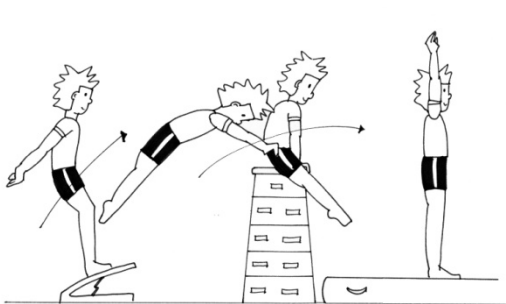
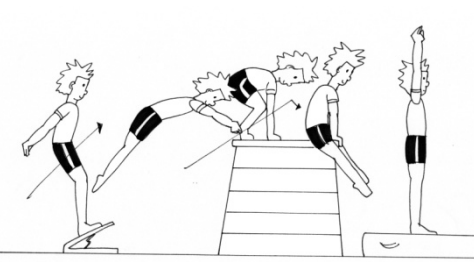
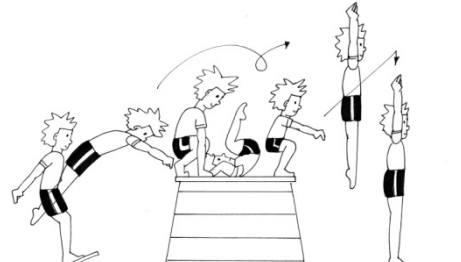
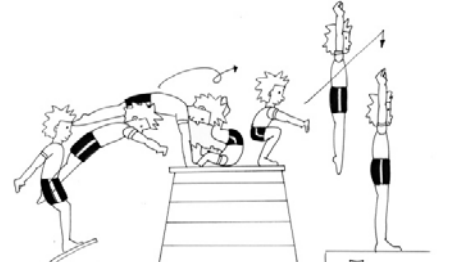
Sprong Oefening A1-A2, B1-B2, C1-C2



Hoogte plint voor de verschillende categorieën: zie Toelichting programma

De gymnasten voeren twee sprongen uit naar keuze waarvan minimum een sprong op een plint.

Gemengde keuze is mogelijk (bv. A1 en B2 voor pupillen). De beste score wordt in aanmerking genomen voor het resultaat.

Plint/kast in de breedte	 A1 Aanloop, afstoot 2 voeten op de plank, springen tot hurkstand op plint en vanuit een vloeiende beweging gevolgd door streksprong af tot stand op de mat.	 B1 Aanloop, afstoot 2 voeten op de plank, springen tot hurkstand op plint en vanuit een vloeiende beweging gevolgd door spreidsprong af tot stand op mat.	 C1 Aanloop, afstoot 2 voeten op de plank, spreidsprong over de plint tot stand op de mat.
Plint/kast in de lengte	 A2 Aanloop, afstoot 2 voeten op de plank, springen tot hurkstand en vanuit een vloeiende beweging handen plaatsen, gevolgd door afspreiden op het einde van de plint tot stand op de mat. 3 punten	 B2 Aanloop, afstoot 2 voeten op de plank, springen tot hurkstand op plint, koprol op plint tot hurkstand en in een vloeiende overgang streksprong af tot stand op de mat. 3,5 punten	 C2 Aanloop, afstoot 2 voeten op de plank, onmiddellijk rollen op plint tot hurkstand en vanuit een vloeiende beweging gevolgd door streksprong af tot stand op de mat. 4,5 punten

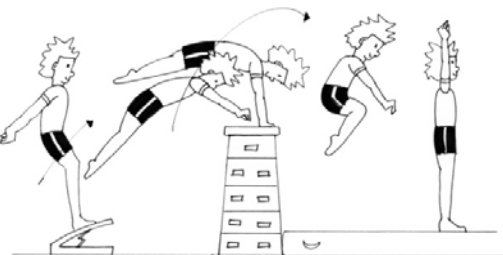
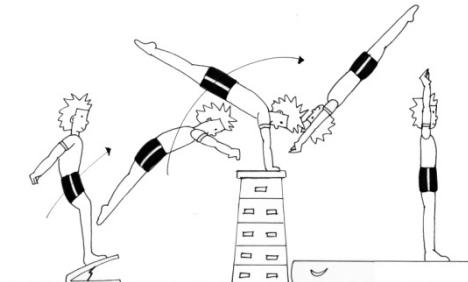
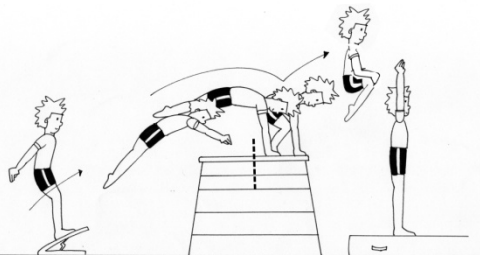
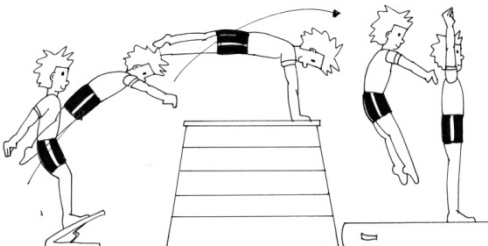
Sprong Oefening D1, E1, F1-F2



Hoogte plint voor de verschillende categorieën: zie Toelichting programma

De gymnasten voeren twee sprongen uit naar keuze waarvan minimum een sprong op een plint.

Gemengde keuze is mogelijk (bv. D1 en E2 voor miniemen). De beste score wordt in aanmerking genomen voor het resultaat.

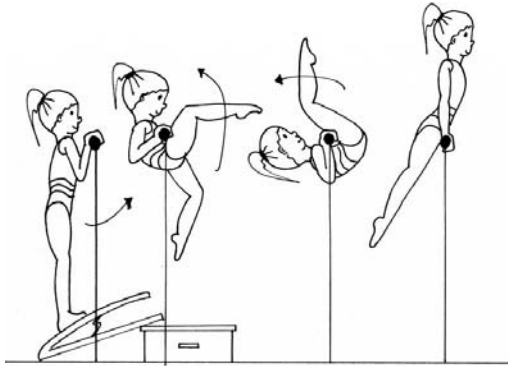
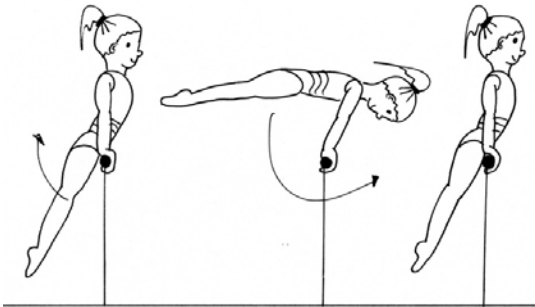
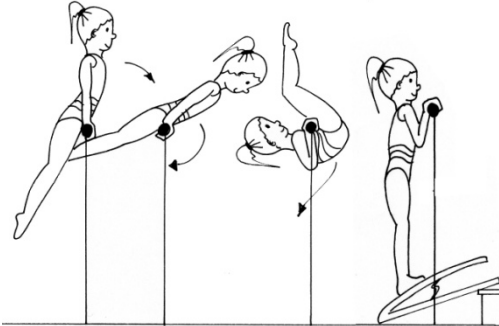
Plint in de breedte	 D1 Aanloop, afstoot 2 voeten op de plank, tussensteunsprong tot stand op de mat.		 F1 Aanloop, afstoot 2 voeten op de plank, overslag over de plint.
Plint in de Lengte OF Sprong Zonder plint	 D2 Aanloop, afstoot 2 voeten op de plank, springen tot hurkstand met de handen op de 2^{de} helft van de plint onmiddellijk gevolgd door hurksprong op het einde van de plint tot stand.	 E2 Aanloop, afstoot 2 voeten op de plank, spreidsprong (tigersprong) over de plint.	 F2 Aanloop, afstoot 2 voeten op de plank, salto voorwaarts met afstoot op plank tot landing op valmat.
	5 punten	6 punten	6,5 punten

Rek **Oefening A**



Laag rek: 1,50 meter (gemeten bovenkant rekstok tot bovenkant mat)
Schuinvlak (springplank + blok of plintdeel + eventueel matje)

Moeilijkheidswaarde: 3 punten

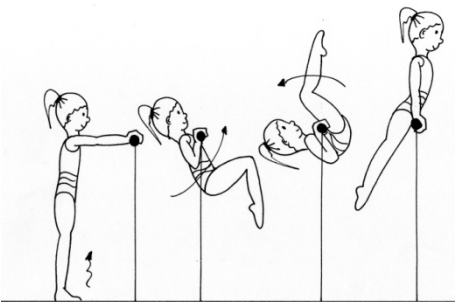
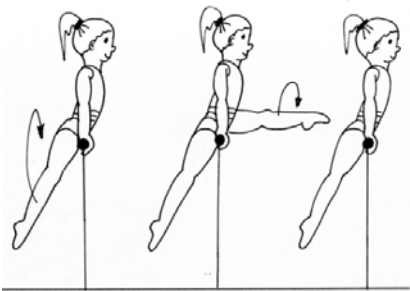
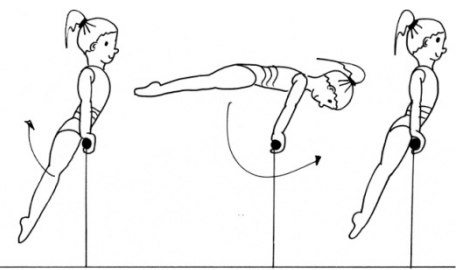
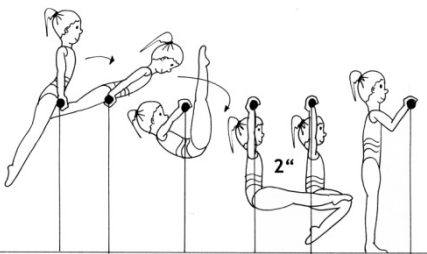
Deel 1	Deel 2	Deel 3
 Met schuin oplooppvlak door afstoot van 1 been borstontrek tot gestrekte steun. 1 punt	 Vanuit steun gestrekt opzwaaien in vormspanning (bolle rug) opzwaaien en terug (x2). 1 punt	 Voorwaarts afdraaien tot strekstand op plank achter de rekstok, handen houden legger vast tot einde. 1 punt

Rek **Oefening B**



Laag rek: 1,50 meter
(gemeten bovenkant rekstok tot bovenkant mat)

Moeilijkheidswaarde: 3,5 punten

Deel 1	Deel 2	Deel 3	Deel 4
 Uit stand met 2 voeten afstoot borstomtrek met gebogen/gestreekte benen tot gestreekte steun.	 1 been gestrekt over de rekstok brengen en terug.	 Vanuit streksteun gestrekt opzwaaien in vormspanning (bolle rug) en terug (x 2).	 Voorwaarts afdraaien tot hoekhang (90°) met gestreekte armen en benen en 2 sec. aanhouden, benen buigen tot streksteun achter de rekstok.
1 punt	0,5 punt	1 punt	1 punt

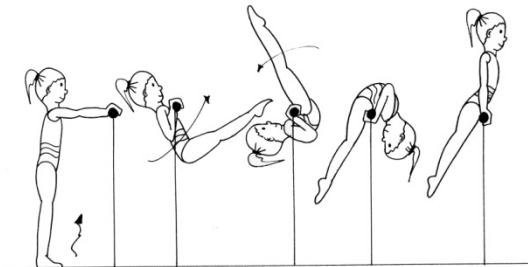
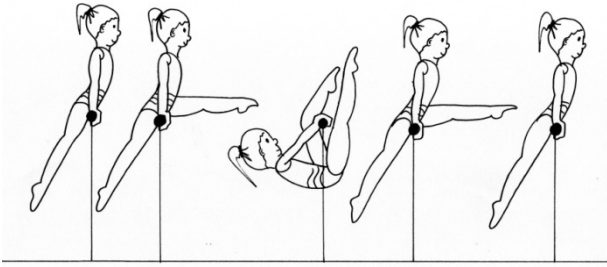
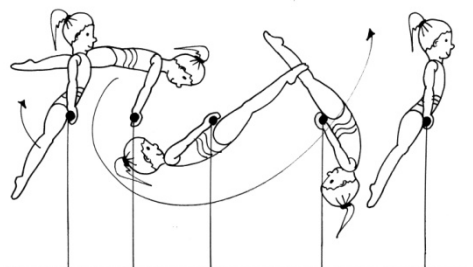
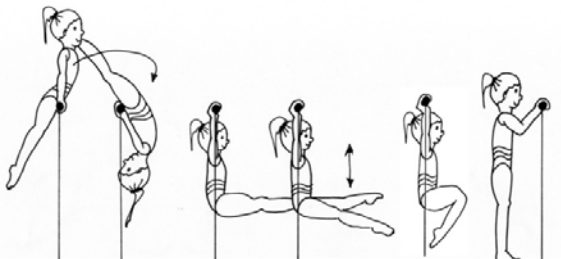
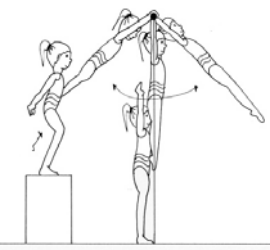
Rek **Oefening C**



Laag rek: 1,50 meter (gemeten bovenkant rekstok tot bovenkant mat)

Oefening bestaat uit twee delen: 1 t.e.m. 4 aan laag rek, deel 5 aan hoog rek (hoogte vrij)

Moeilijkheidswaarde: 4,5 punten

Deel 1	Deel 2	Deel 3
 Uit stand met 2 voeten afstoot borstomtrek met gestrekte benen tot gestrekte steun. 0,5 punt	 1 been zijwaarts overbrengen, kniekip en been terugbrengen tot streksteun. 1 punt	 Gestrekt opzwaaien in vormspanning en buikdraai rugwaarts. 1 punt
Deel 4	Deel 5	
 Voorwaarts draaien tot hoekhang; benen spreiden en sluiten; benen buigen tot stand achter de rekstok. 1 punt	 Van op gymblok(ken), door afstoot 2 benen springen naar rek: 3 x zwaaien en rugwaarts afspringen achter de rekstok tot strekstand. <i>Blok wegplaatsen na aanspringen.</i> 1 punt	

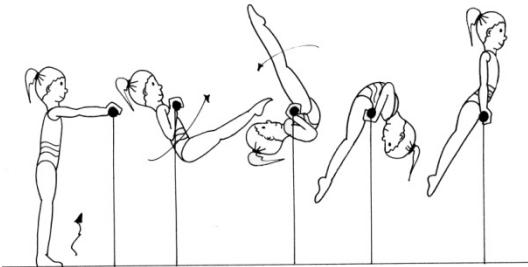
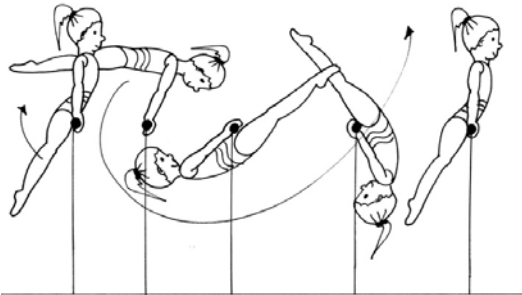
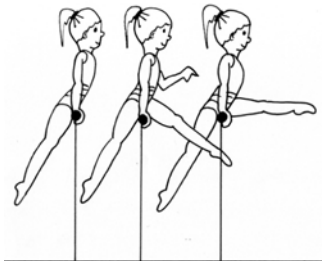
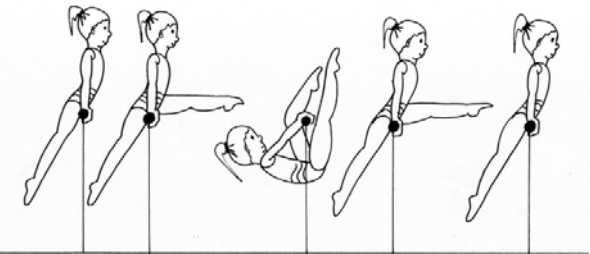
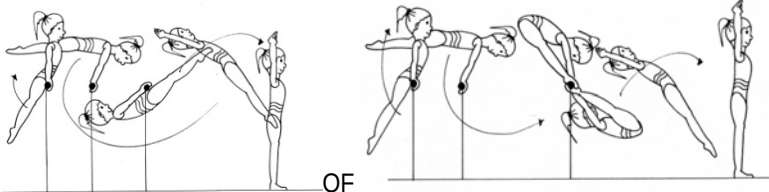
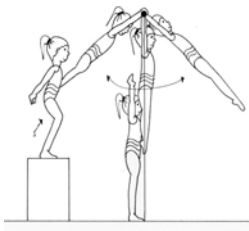
Rek **Oefening D**



Laag rek: 1,50 meter (gemeten bovenkant rekstok tot bovenkant mat)

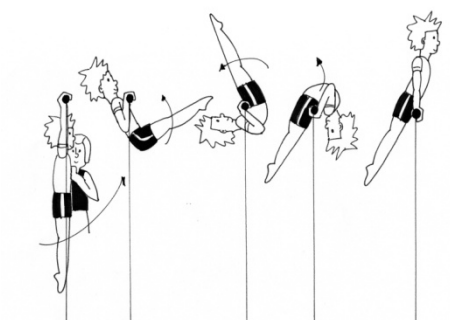
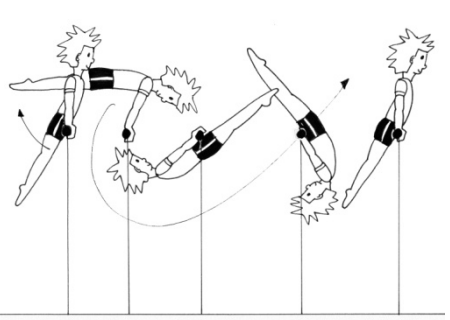
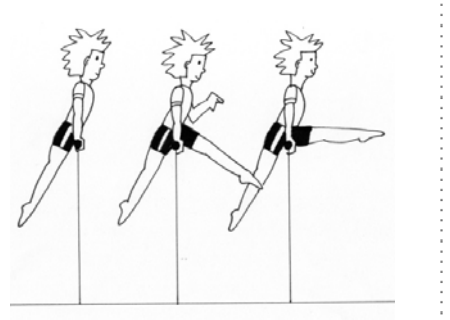
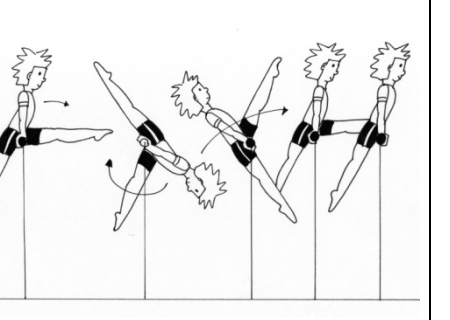
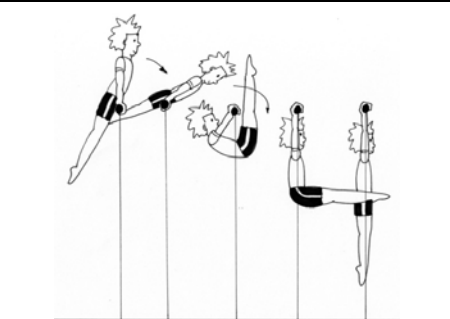
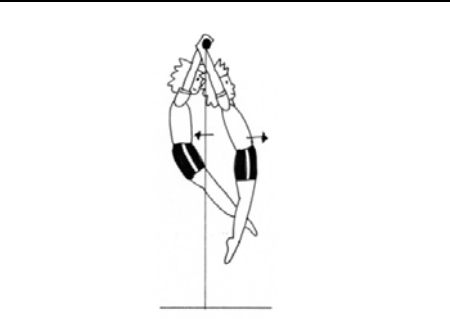
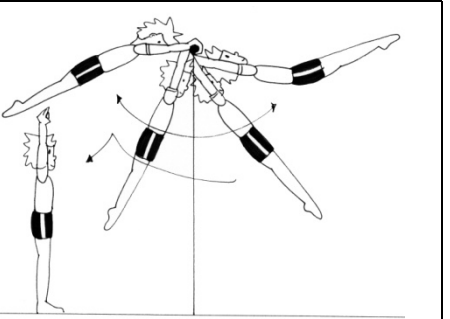
Oefening bestaat uit twee delen: 1 t.e.m. 5 aan laag rek, deel 6 aan hoog rek (hoogte vrij)

Moeilijkheidswaarde: 5 punten

Deel 1	Deel 2	Deel 3
 Borstomtrek met afstoot beide voeten tot gestrekte steun.	 Gestrekt opzwaaien in vormspanning en buikdraai rugwaarts.	 1 been gestrekt zijwaarts overzwaaien tot zit (verpakken hand = hand lossen bij overzwaaien en opnieuw legger vastnemen).
0,5 punt	1 punt	0,5 punt
Deel 4	Deel 5 (keuze!)	Deel 6
 Kniekip en been terugbrengen tot streksteun.	 Onderzwaai OF zolendraai met gespreide benen af tot strekstand.	 Van op gymblok(ken), door afstoot 2 benen springen naar rek: 3x waaien en afspringen tot stand achter de rekstok. <i>Blok wegplaatsen na aanspringen.</i>
1 punt	1 punt	1 punt

Rek Oefening E



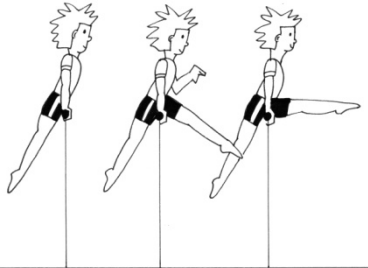
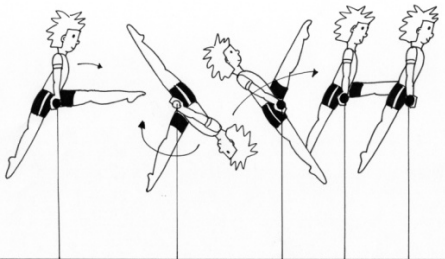
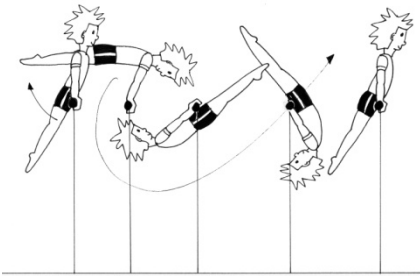
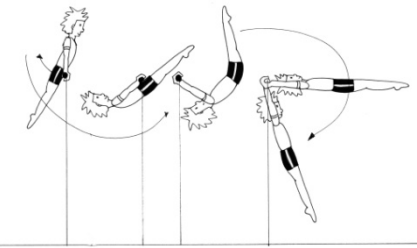
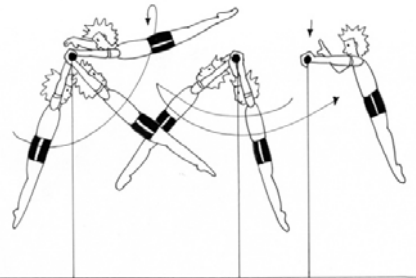
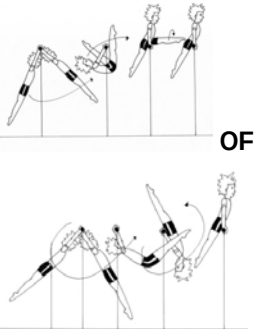
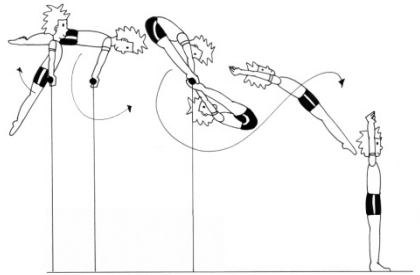
Hoog rek: hoogte vrij te kiezen – mat 30 cm.			Moeilijkheidswaarde: 6 punten
Deel 1	Deel 2	Deel 3	Deel 4 (keuze!)
 De trainer helpt de gymnast tot hang aan hoog rek, borstomtrek uit kracht.	 Gestrekt opzwaaien in vormspanning en buikdraai rugwaarts.	 1 been gestrekt zijwaarts overzwaaien tot zit (verpakken hand=hand lossen bij overzwaaien en opnieuw legger vastnemen).	 Molendraai voorwaarts en been terug brengen tot streksteun. OF Molendraai rugwaarts en been terug brengen tot streksteun.
1 punt	1 punt	0,5 punt	1 punt
Deel 5	Deel 6	Deel 7	
 Voorwaarts afdraaien, via hoekhang naar hang.	 Zwaai inzetten.	 3x zwaaien tot stand achter rekstok.	
0,5 punt	1 punt	1 punt	

Rek Oefening F



Hoog rek: hoogte vrij te kiezen - mat 30 cm.
Een extra zwaai in hang is toegelaten.

Moeilijkheidswaarde: 6,5 punten

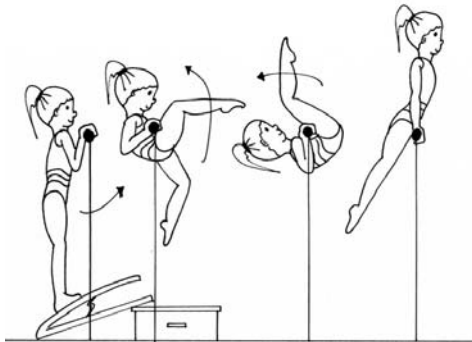
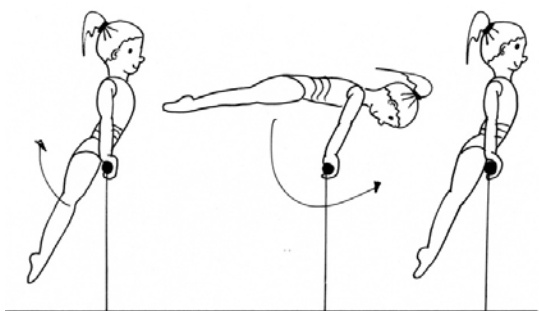
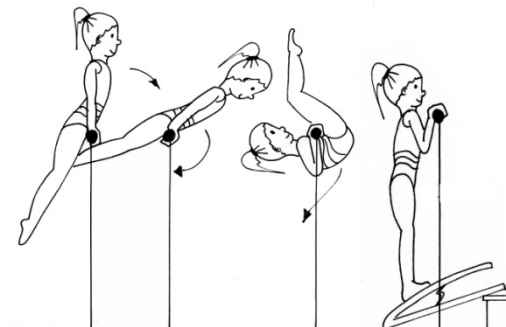
Deel 1	Deel 2	Deel 3	Deel 4
 Borstomtrek uit kracht tot gestrekte steun.	 1 been gestrekt zijwaarts overzwaaien tot zit (verpakken hand = hand lossen bij overzwaaien en opnieuw legger vastnemen).	 Molendraai voorwaarts of rugwaarts met gestrekte benen en voorste been gestrekt terugbrengen tot streksteun.	 Gestrekt opzwaaien in vormspanning en buikdraai rugwaarts.
1 punt	0,5 punt	0,5 punt	0,5 punt
Deel 5	Deel 6	Deel 7 (keuze!)	Deel 8 (keuze!)
 Vanuit streksteun in vormspanning rugwaarts 'vallen', gevolgd door zwaai rugwaarts.	 1x zwaaien en greepwissel (½ draai), 1x zwaaien in gemengde greep en terug greepwissel naar kneukelgreep.	 OF Kip met 1 beentje tussen de steun en been terugbrengen tot streksteun of buikopleg.	 Opzwaaien zolendraai met gespreide. OF gesloten benen tot stand.
1 punt	1 punt	1 punt	1 punt

Damesbrug Oefening A



Lage legger: 1,50 meter (gemeten bovenkant legger tot bovenkant mat)
Schuinvlak (springplank + blok of plintdeel + eventueel matje)

Moeilijkheidswaarde: 3 punten

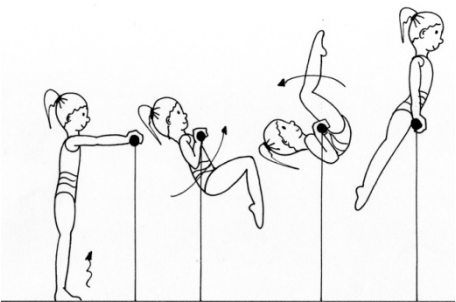
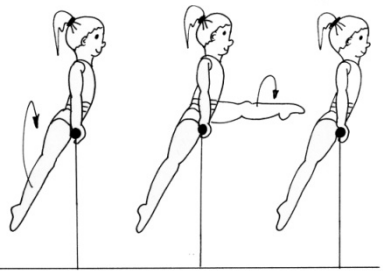
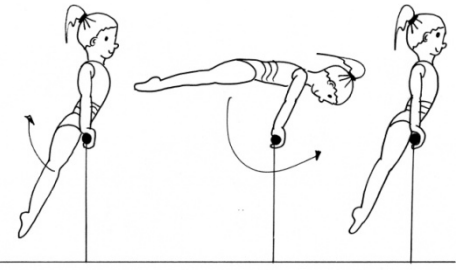
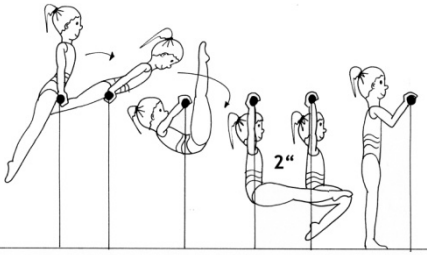
Deel 1	Deel 2	Deel 3
 Met schuin oplooppvlak door afstoot van 1 been borstomtrek tot gestrekte steun. 1 punt	 Vanuit streksteun gestrekt opzwaaien in vormspanning (bolle rug) en terug (x2). 0,5 + 0,5 punt	 Voorwaarts afdraaien tot strekstand op plank achter de legger, handen houden legger vast tot einde. 1 punt

Damesbrug Oefening B



Lage legger: 1,50 meter (gemeten bovenkant legger tot bovenkant mat)
Springplank toegelaten.

Moeilijkheidswaarde: 3,5 punten

Deel 1	Deel 2	Deel 3	Deel 4
 Uit stand met 2 voeten afstoot borstomtrek met gebogen/gestreekte benen tot gestreekte steun. 1 punt	 1 been gestrekt over de lage legger brengen en terug. 0,5 punt	 Vanuit streksteun gestrekt opzwaaien in vormspanning (bolle rug) en terug (x2). 1 punt	 Voorwaarts afdraaien tot vouwhang (90°) met gestreekte armen en benen en 2 sec. aanhouden, benen buigen tot strekstand voor de lage legger. 1 punt

Damesbrug Oefening C



Lage legger: 1,50 meter (gemeten bovenkant legger tot bovenkant mat)
Hoge legger: 2,50 cm – mat 30 cm. Afwijking hoogte ± 5 cm toegestaan.
Oefening bestaat uit twee delen: 1 t.e.m. 4 aan de lage legger, deel 5 aan hoge legger.
De gymnast turnt de twee delen onmiddellijk na elkaar.

Moeilijkheidswaarde: 4,5 punten

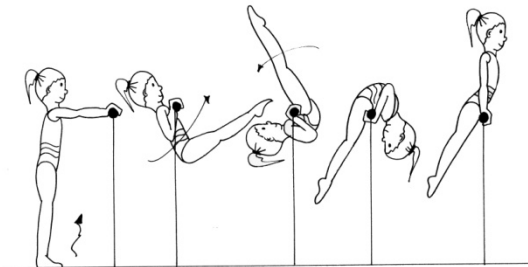
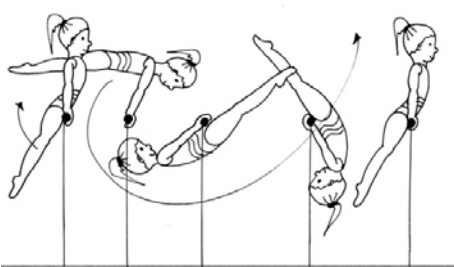
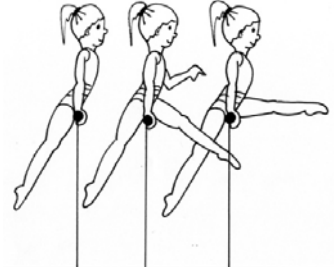
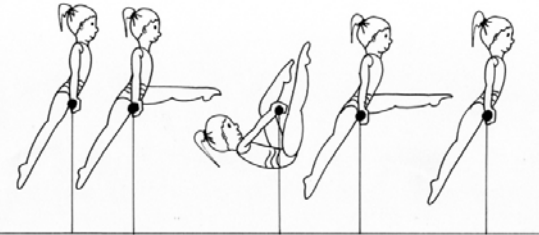
Deel 1	Deel 2	Deel 3
Uit stand met 2 voeten afstoot borstomtrek met gestrekte benen tot gestrekte steun.	1 been zijwaarts overbrengen, kniekip en been terugbrengen tot streksteun.	Gestrekt opzwaaien in vormspanning en buikdraai rugwaarts.
0,5 punt	1 punt	1 punt
Deel 4	Deel 5	
Voorwaarts draaien tot hoekhang met gestrekte benen; benen spreiden en sluiten; benen buigen tot stand achter de lage legger.	Van op gymblok(ken), door afstoot 2 benen springen naar hoge legger: 3 x zwaaien en rugwaarts afspringen tussen de leggers tot strekstand. <i>Blok wegplaatsen na aanspringen.</i>	
0,5 + 0,5 punt	1 punt	

Damesbrug Oefening D



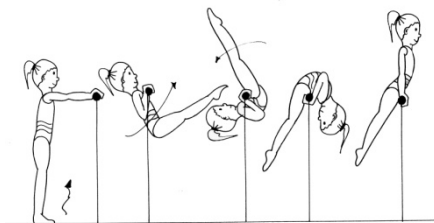
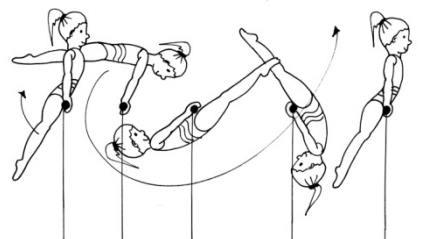
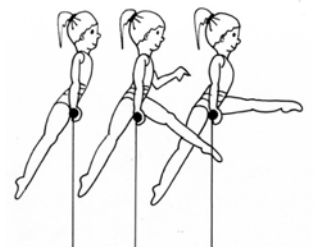
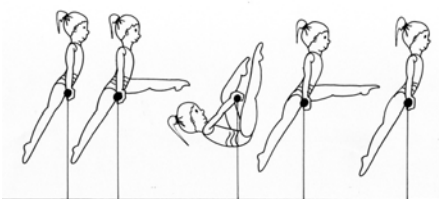
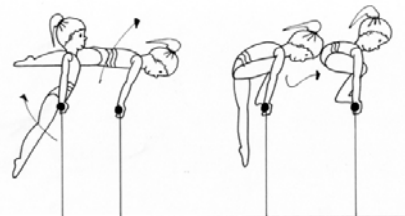
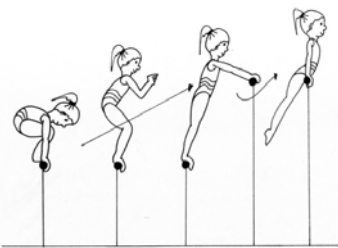
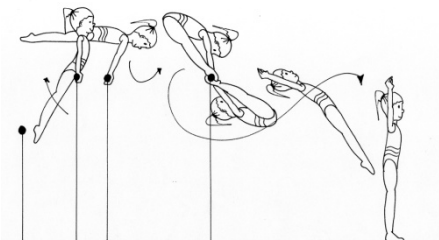
Lage legger: 1,50 meter (gemeten bovenkant legger tot bovenkant mat)
Hoge legger: 2,50 cm – mat 30 cm. Afwijking hoogte ± 5 cm toegestaan.

Moeilijkheidswaarde: 5 punten

Deel 1	Deel 2	Deel 3
 Uit stand met 2 voeten afstoot borstomtrek met gestrekte benen tot gestrekte steun.	 Gestrekt opzwaaien in vormspanning en buikdraai rugwaarts.	 1 been gestrekt zijwaarts overzwaaien tot zit (verpakken hand = hand lossen bij overzwaaien en opnieuw legger vastnemen).
0,5 punt	1 punt	0,5 punt
Deel 4	Deel 5	Deel 6
 Kniekip en been terugbrengen tot streksteun.	 Ophurken met 1 been, komen tot hurkstand beide benen samen en leggerwissel naar hoge legger.	2 x zwaaien en in de 2^{de} voorzwaai halve draai en rugwaarts afspringen tot strekstand De handgreep is vrij te kiezen.
1 punt	0,5 punt + 0,5 punt	1 punt

Damesbrug Oefening E



Lage legger: 1,50 meter (gemeten bovenkant legger tot bovenkant mat) Hoge legger: 2,50 cm – mat 30 cm. Afwijking hoogte ± 5 cm toegestaan.				Moeilijkheidswaarde: 6 punten			
Deel 1		Deel 2		Deel 3		Deel 4	
							
Uit stand met 2 voeten afstoot, borstomtrek met gestrekte benen tot gestrekte steun.		Gestrekt opzwaaien in vormspanning en buikdraai rugwaarts.		1 been gestrekt zijwaarts overzwaaien tot zit (verpakken hand = hand lossen bij overzwaaien en opnieuw legger vastnemen).		Kniekip en been terugbrengen tot streksteun.	
1 punt		1 punt		0,5 punt		1 punt	
Deel 5		Deel 6 (keuze!)				Deel 7	
							
Ophurken met 1 been (kiekezit met 1 been), en 2 ^{de} been bijbrengen tot hurkzit.		Springen tot steun naar de hoge legger. OF Kip met 1 been van LL naar HL: springen naar HL en vanuit strekhang in voorzwaai kippen met kniehaken tussen tot spreidsteun op de hoge legger (tussenzwaai vóór de kniekip is toegelaten).				Zolendraai met gespreide benen af tot stand achter de hoge legger.	
0,5 punt		1 punt				1 punt	

Damesbrug Oefening F



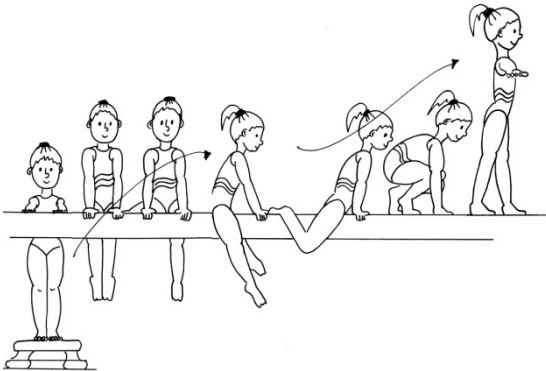
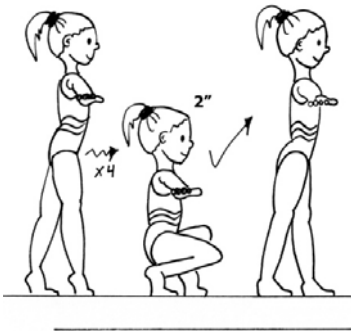
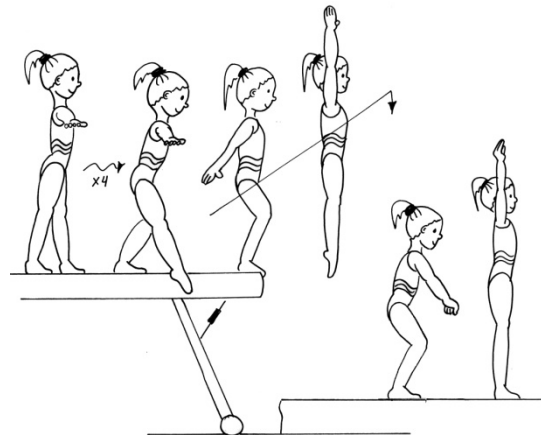
Lage legger: 1,50 meter (gemeten bovenkant legger tot bovenkant mat) Hoge legger: 2,50 cm – mat 30 cm. Afwijking hoogte ± 5 cm toegestaan.			
Moeilijkheidswaarde: 6,5 punten			
Deel 1	Deel 2	Deel 3 (keuze!)	Deel 4
Uit stand, borstomtrek uit kracht met gestrekte benen tot gestrekte steun.	1 been gestrekt overzwaaien (verpakken hand = hand lossen bij overzwaaien en terug legger nemen).	Molendraai voorwaarts OF Molendraai rugwaarts Voorste been gestrekt terugbrengen tot streksteun.	Opzwaaien en inhurken tot hurkstand.
1 punt	0,5 punt	0,5 punt	0,5 punt
Deel 5	Deel 6 (keuze!)	Deel 7	Deel 8
Wisselen met beide handen naar HL en 2x zwaaien.	Kip met 1 been gestrekt tussen de steun en been terugbrengen tot streksteun in de voorzwaai. OF buikopleg in de voorzwaai.	Gestrekt opzwaaien in vormspanning en buikdraai rugwaarts.	Zolendraai met gespreide benen met ½ draai tot stand achter de hoge legger.
1 punt	1 punt	1 punt	1 punt

Balk Oefening A



Balkhoogte= 90 cm (gemeten van bovenste mat tot bovenkant balk) – springplank
Armbewegingen = zijwaarts

Moeilijkheidswaarde: 3 punten

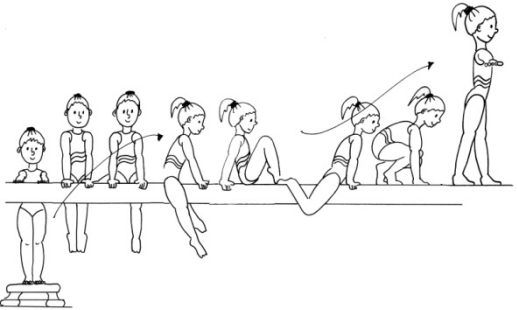
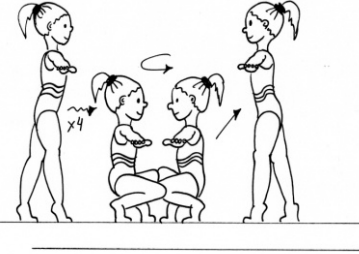
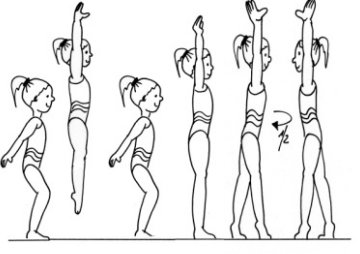
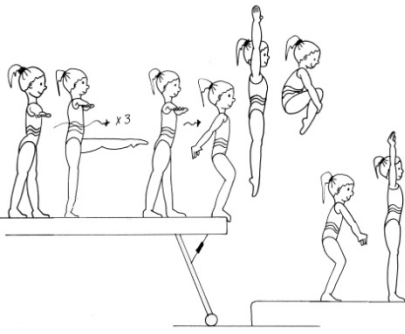
Deel 1	Deel 2	Deel 3
 Dwarse stand aan uiteinde balk, springen tot steun en 1 been gestrekt overzwaaien tot rijzit, voeten inhaken en rechkomen tot strekstand. 0,5 punt + 0,5 punt	 4 passen voorwaarts op de tenen, hurkstand (2 sec. aanhouden), rechkomen tot strekstand. 0,5 punt + 0,5 punt	 4 passen scheppend voorwaarts gaan, (eventueel stappen tot uiteinde balk), streksprong af tot strekstand op mat. 0,5 punt + 0,5 punt

Balk Oefening B



Balkhoogte= 90 cm (gemeten van bovenste mat tot bovenkant balk) – springplank
Armbewegingen = zijwaarts

Moeilijkheidswaarde: 3,5 punten

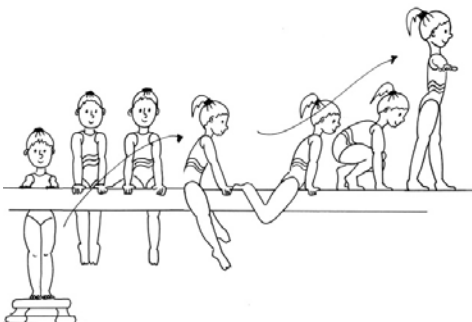
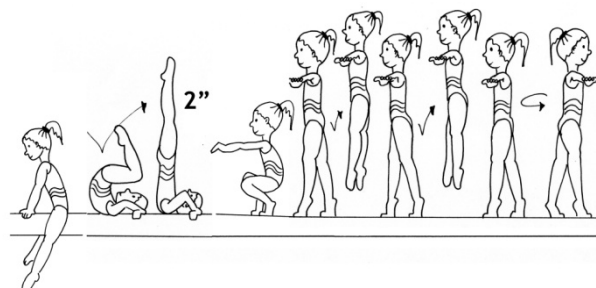
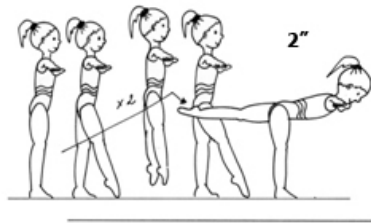
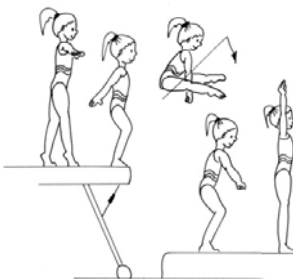
Deel 1	Deel 2	Deel 3	Deel 4
 Dwarse stand aan balk, opspringen tot streksteun, 1 been gestrekt overzwaaien tot rijzit, V-zit met gebogen benen (armen gestrekt rugwaarts op de balk), voeten rugwaarts inhaken en komen tot strekstand. 0,5 punt	 4 passen voorwaarts op de tenen, hurkstand, halve draai en recht-komen tot strekstand. 0,5 punt + 0,5 punt	 Streksprong + halve draai (armen zij- of opwaarts). 0,5 punt + 0,5 punt	 3 passen voorwaarts met been horizontaal zwaaien (voeten plat), stappen tot uiteinde balk en hurksprong af. 0,5 punt + 0,5 punt

Balk Oefening C



Balkhoogte= 90 cm (gemeten van bovenste mat tot bovenkant balk) – springplank
Armen bij alle bewegingen op de balk: zijwaarts. Een gymnast mag indien nodig altijd een extra ½ draai uitvoeren.

Moeilijkheidswaarde: 4,5 punten

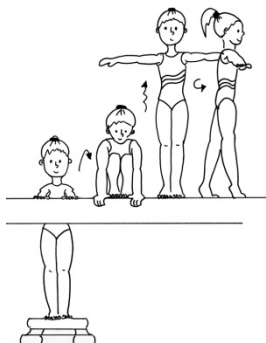
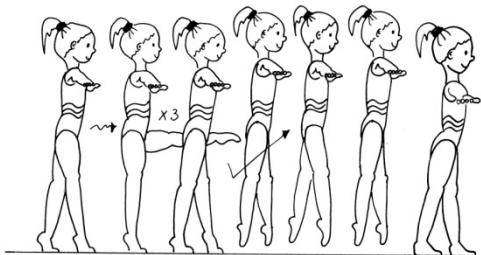
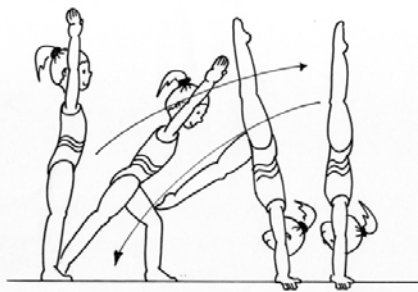
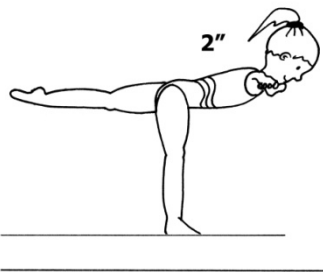
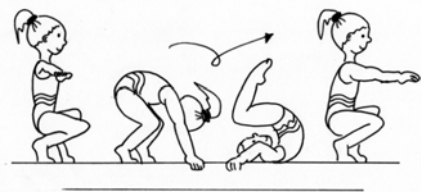
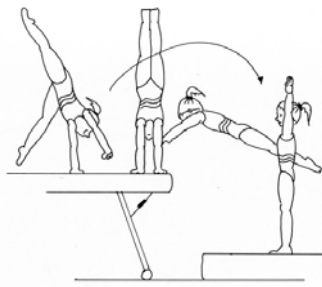
Deel 1	Deel 2	Deel 3
 Dwarse stand aan balk, opspringen tot streksteun, 1 been gestrekt overzwaaien tot rijzit, via zwaai voeten inhaken en rechkomen tot strekstand.	 3 passen voorwaarts met been horizontaal, hurkstand (2 sec.), ½ draai, tot rijzit komen.	 Via ruglig met gebogen benen naar kaarsstand (2 sec.) rechkomen via hurkstand komen tot strekstand, halve wisselsprong-halve wisselsprong (wisselen links-rechts), ½ draai.
0,5 punt	0,5 punt + 0,5 punt	0,5 punt + 0,5 punt
Deel 4	Deel 5	
 Bijtrekpas (2 x), 1 x linker been, 1 x rechter been of vice versa, waagstand (2 sec.) (min. horizontaal).	 Tot uiteinde balk stappen en spreidsprong af tot stand op mat.	
0,5 punt + 0,5 punt	1 punt	

Balk Oefening D



Balkhoogte= 90 cm (gemeten van bovenste mat tot bovenkant balk) – springplank
Armbewegingen: zij- en opwaarts. Een gymnast mag indien nodig een extra ½ draai uitvoeren.

Moeilijkheidswaarde: 5 punten

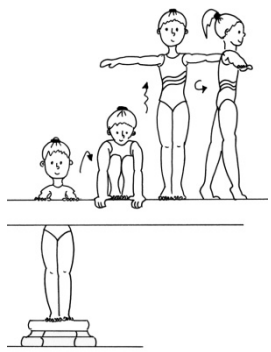
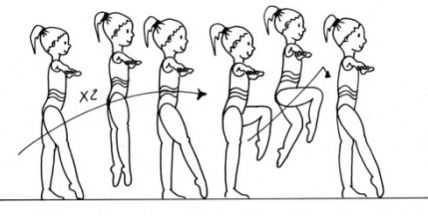
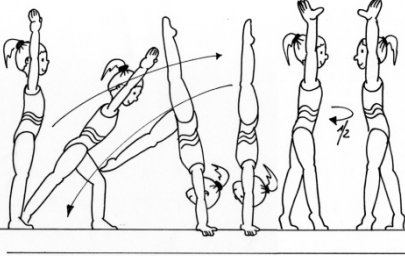
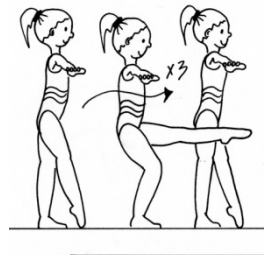
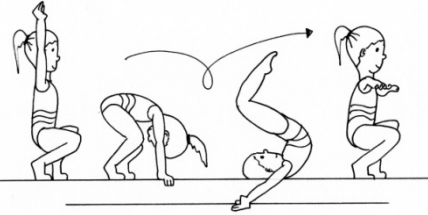
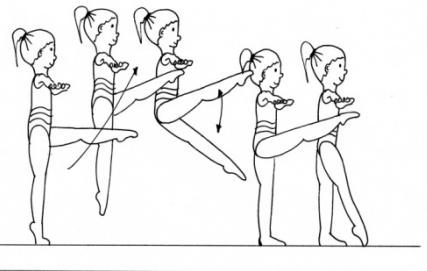
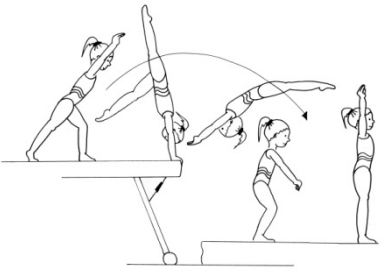
Deel 1	Deel 2	Deel 3
 Dwarse stand aan balk, (korte aanloop) afstoot op plank komen tot hurkstand op de balk, rechkomen en ¼ dr. tot strekstand. 0,5 punt	 3 passen voorwaarts met been horizontaal gevolgd door volledige wisselsprong. 0,5 punt + 0,5 punt	 Opwaaien tot vluchtige handenstand en terug + ½ draai. 1 punt
Deel 4	Deel 5	Deel 6
 Waagstand 2 sec. aanhouden. 0,5 punt	 Rol voorwaarts (handen op de balk, zonder klemmen), rechkomen met vrije eindhouding (rijzit of hurkstand). 1 punt	 Stappen tot einde balk, rondat af tot strekstand op mat. 1 punt

Balk Oefening E



Balkhoogte= 1 m (gemeten van bovenste mat tot bovenkant balk) – springplank
Een gymnast mag indien nodig altijd een extra ½ draai uitvoeren.

Moeilijkheidswaarde: 6 punten

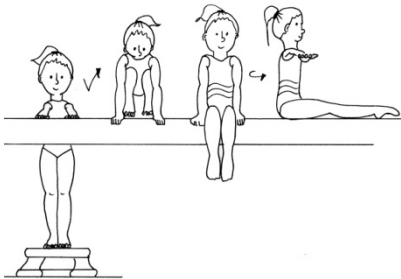
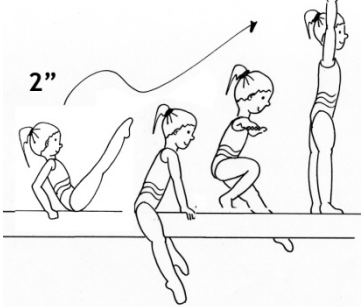
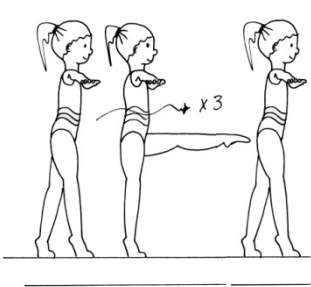
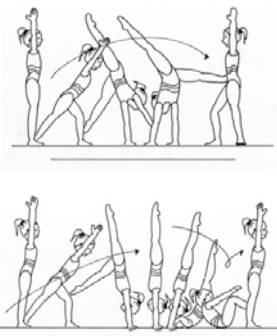
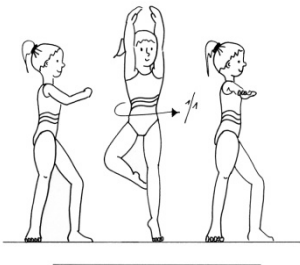
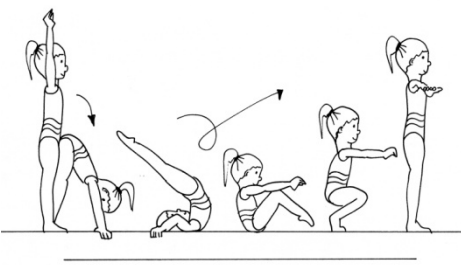
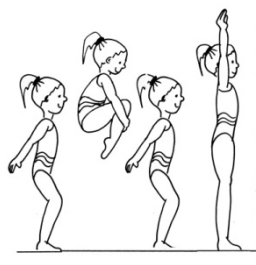
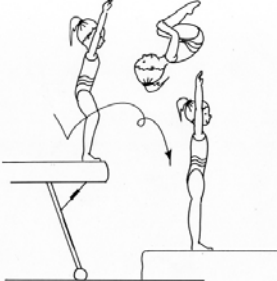
Deel 1	Deel 2	Deel 3	
 Dwarse stand aan balk: (korte aanloop) afstoot op plank komen tot hurkstand op de balk, rechtekomen en ¼ dr. tot strekstand. 1 punt	 Bijtrekpas (2 x), 1 x linker been, 1 x rechter been of vice versa, gevolgd door kattensprong (armbeweging naar keuze). 1 punt	 Handenstand (tot verticaal) en terugkeren, ½ draai, armen opwaarts. 1 punt	
Deel 4	Deel 5	Deel 6	Deel 7
 3 buigpassen met been zwaaien tot min. horizontaal. 0,5 punt	 Vrije rol 1 punt	 Schaarsprong 0,5 punt	 Overslag tot strekstand op mat. 1 punt

Balk Oefening F



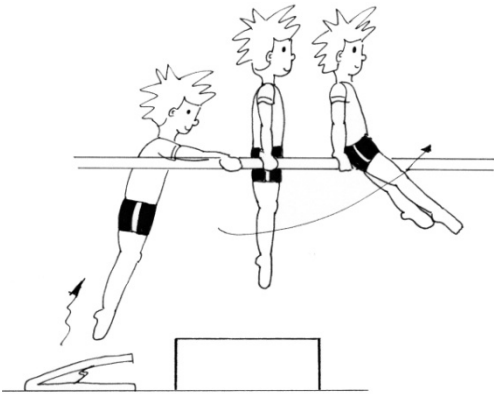
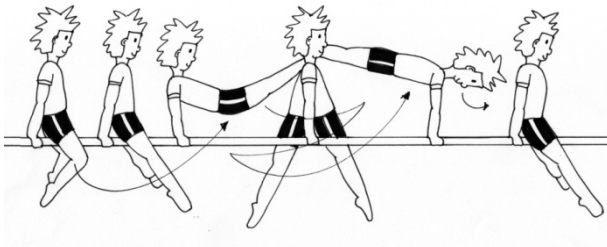
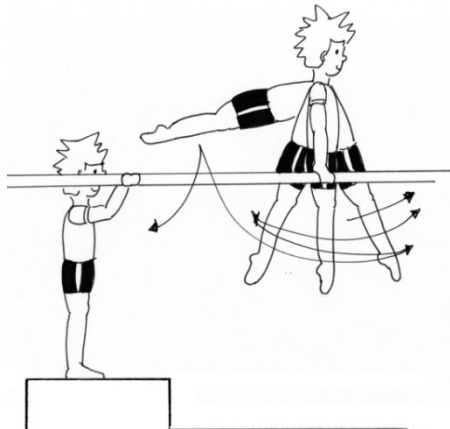
Balkhoogte= 1 m (gemeten van bovenste mat tot bovenkant balk) – springplank.
Een gymnast mag indien nodig altijd een extra ½ draai uitvoeren.

Moeilijkheidswaarde: 6,5 punten

Deel 1	Deel 2	Deel 3	Deel 4 (keuze!)
 Dwarse stand aan balk, opspringen tussen de steun tot zit op de balk, ¼ dr. tot langzit.	 V-zit met gestrekte benen (2 sec.) en rechkomen op 1 been.	 3 passen voorwaarts met linker/rechter been gestrekt opzwaaien tot horizontaal (x3) en strekstand op de tenen.	 Vanuit strekstand rad OF handenstand doorrollen
1 punt	0,5 punt	0,5 punt	1 punt
Deel 5	Deel 6	Deel 7	Deel 8
 1/1 draai op 1 been (pirouette) met vrije eindpose van de voeten.	 Rol voorwaarts vanuit buigstand met gestrekte benen, rechkomen tot hurkzit.	 Hurksprong	 Salto voorwaarts af tot stand achter de balk.
1 punt	1 punt	0,5 punt	1 punt

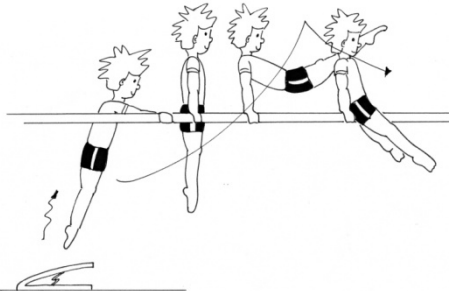
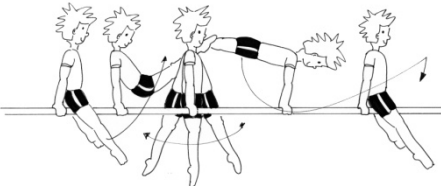
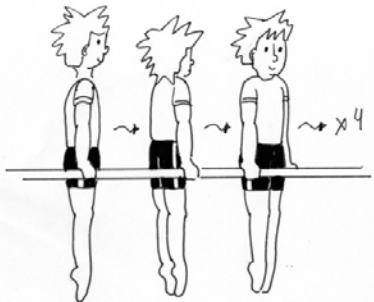
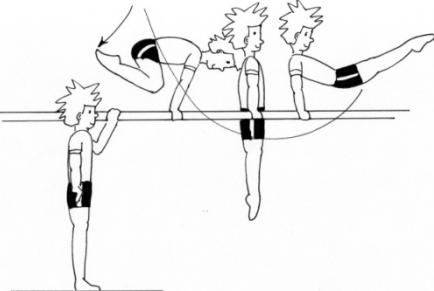
Herenbrug Oefening A



Herenbrug op min. 1,10 m – springplank – plintdeel of lage gymblok			Moeilijkheidswaarde: 3 punten
Deel 1	Deel 2	Deel 3	
 Opspringen tot streksteun; benen heffen en opspreiden tot spreidzit. 0,5 punt + 0,5 punt	 Langs voor inzwaaien en terugzwaaien tot spreidzit 2 x. 0,5 punt + 0,5 punt	 Vanuit streksteun lichtjes zwaaien (max. 3 x) en langs achter afduwen tot strekstand tussen de leggers op een verhoogd vlak. 1 punt	

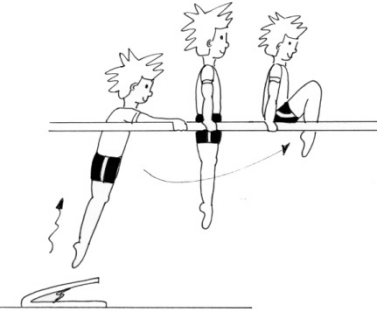
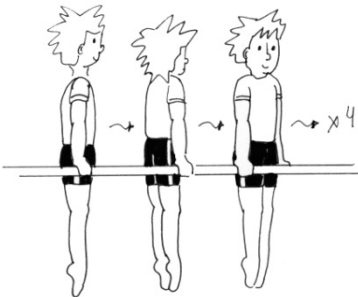
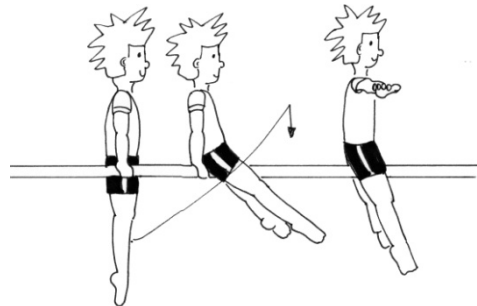
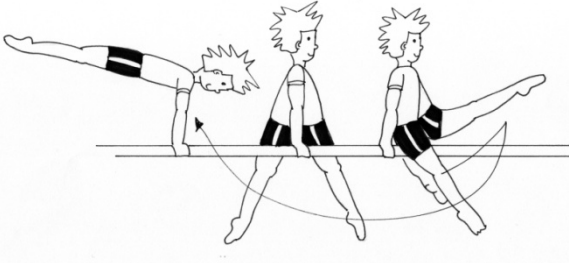
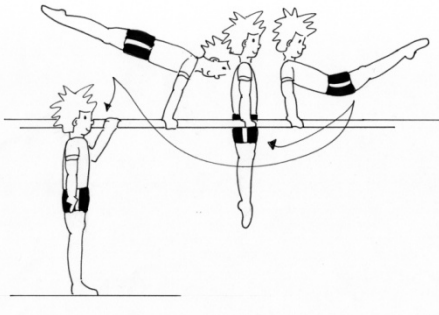
Herenbrug Oefening B



Herenbrug op min. 1,10 m - springplank.				Moeilijkheidswaarde: 3,5 punten
Deel 1	Deel 2	Deel 3	Deel 4	
 Inspringen tot streksteun en benen doorzwaaien tot spreidzit.	 Langs voor inzwaaien en terugzwaaien tot spreidzit 2 x.	 Vanuit streksteun voorwaarts vorderen (4 x).	 Vanuit streksteun lichtjes zwaaien (max. 3 x) en langs achter uitzwaaien met gehurkte lichaam tot strekstand naast de brug.	
0,5 punt + 0,5 punt	0,5 punt + 0,5 punt	0,5 punt	1 punt	

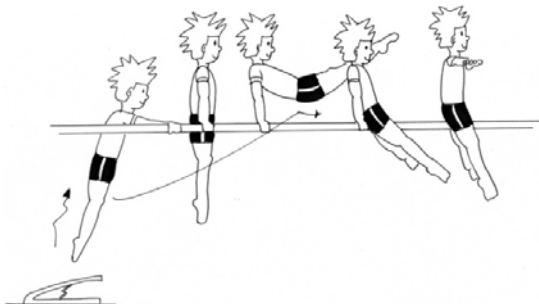
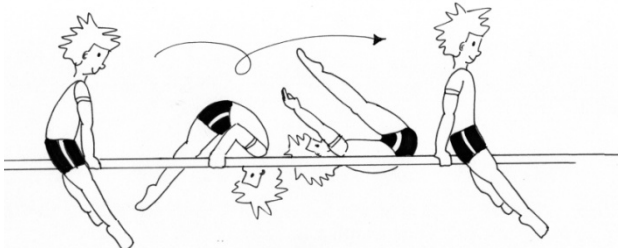
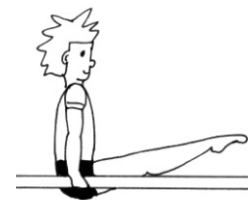
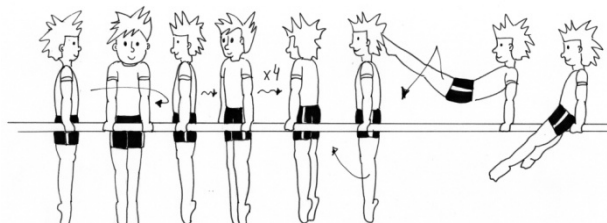
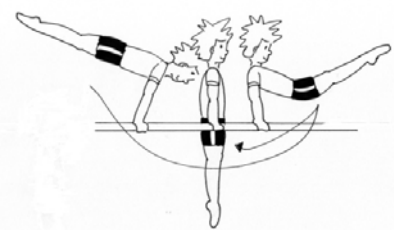
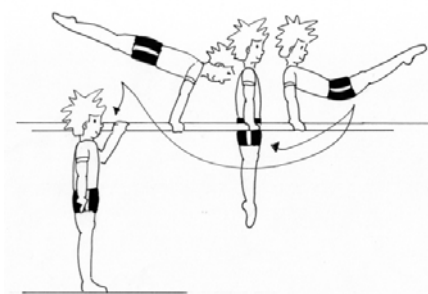
Herenbrug Oefening C



Herenbrug op min. 1,10 m - springplank.			Moeilijkheidswaarde: 4,5 punten		
Deel 1		Deel 2		Deel 3	
					
Opspringen tot streksteun en hoeksteun met gebogen met benen (2 sec.).		Vanuit streksteun voorwaarts vorderen (4 x).		Benen heffen tot spreidzit en lichaam opstrekken met armen horizontaal (2 sec.).	
0,5 punt + 0,5 punt		0,5 punt		0,5 punt + 0,5 punt	
Deel 4		Deel 5			
					
Langs voor inzwaaien en 3 x zwaaien.		Bij de 3 ^{de} achterzwaai uitzwaaien met gestrekte benen tot strekstand naast de brug.			
1 punt		1 punt			

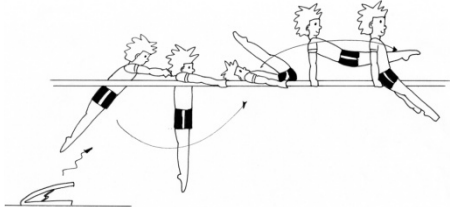
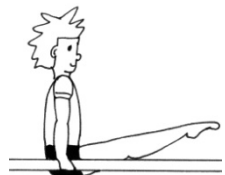
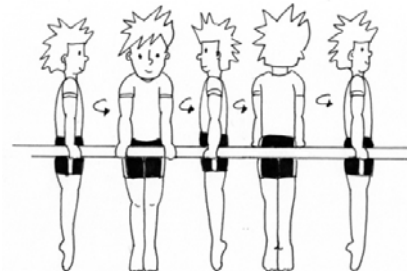
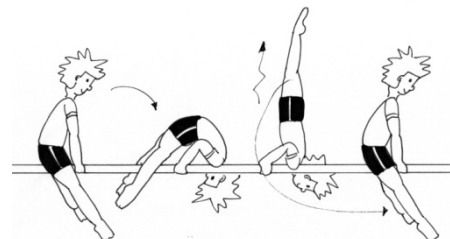
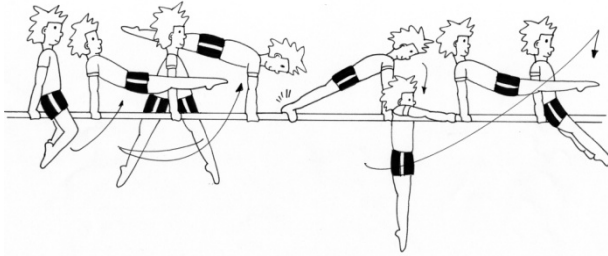
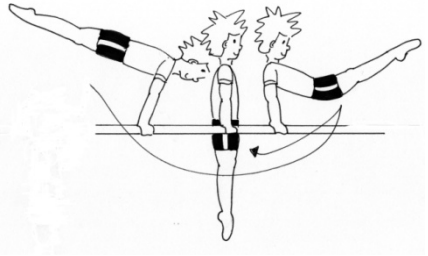
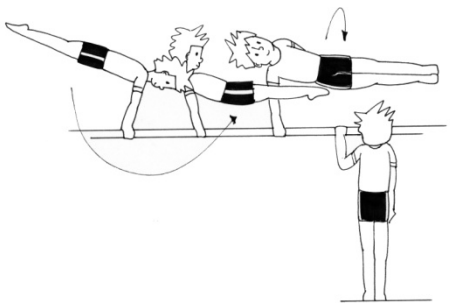
Herenbrug Oefening D



Herenbrug op min. 1,10 m - springplank.			Moeilijkheidswaarde: 5 punten		
Deel 1	Deel 2	Deel 3	Deel 4	Deel 5	Deel 6
 Opspringen tot streksteun; benen heffen en opspreiden tot spreidzit en lichaam opstrekken met armen horizontaal (2 sec.).	 Rol voorwaarts	 Hoeksteun met gestrekte met benen (2 sec.). Benen minimum horizontaal.	 Streksteun: ½ draai; achterwaarts vorderen (4 x) en benen langs voor opspreiden.	 3 x zwaaien met lichaam boven de leggers.	 Bij de 3^{de} achterzwaai uitzwaaien met gestrekte benen tot strekstand naast de brug.
0,5 punt + 0,5 punt	1 punt	0,5 punt	0,5 punt + 0,5 punt	1 punt	0,5 punt

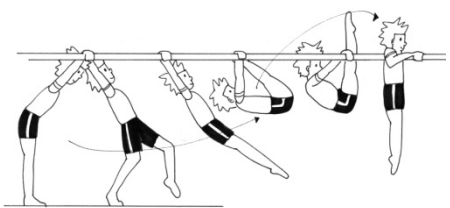
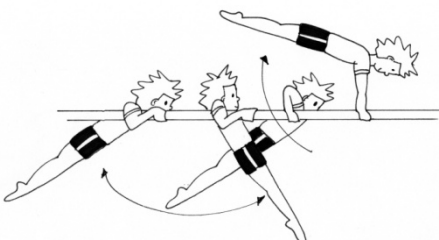
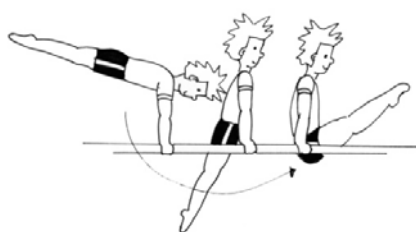
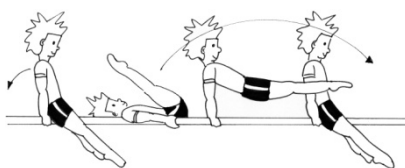
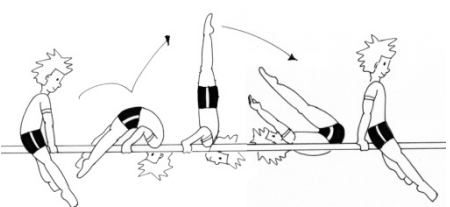
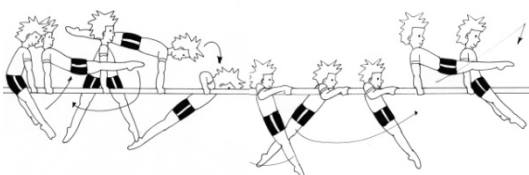
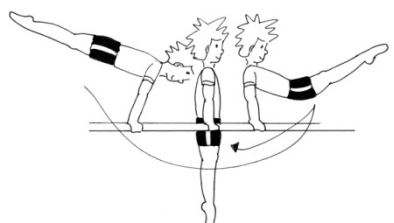
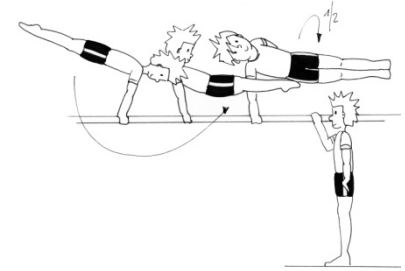
Herenbrug Oefening E



Herenbrug op min. 1,10 m - springplank.				Moeilijkheidswaarde: 6 punten	
Deel 1	Deel 2	Deel 3	Deel 4		
					
Inspringen tot bovenarmlig; komen tot vouwhang en uitkippen tot spreidzit.	Hoeksteun met gestrekte benen (2 sec.). Benen minimum horizontaal.	Streksteun: in één vloeiende beweging een 1/1 draai maken tot streksteun.	Vanuit spreidzit naar schouderstand met gespreide benen en terugkomen tot spreidzit (2 sec.)		
1 punt	0,5 punt	0,5 punt	1 punt		
Deel 5	Deel 6	Deel 7			
					
Langs voor inzwaaien; achterzwaai tot voorligsteun; armen buigen tot bovenarmlig, voorzwaai en vooropzet tot spreidzit.	3x zwaaien tot minimum horizontaal	Bij de 3 ^{de} voorzwaai uitzwaaien met ¼-draai naar binnen tot strekstand naast de brug.			
0,5 punt + 0,5 punt	1 punt	1 punt			

Herenbrug Oefening F



Herenbrug op min. 1,10 m - springplank.			Moeilijkheidswaarde: 6,5 punten
Deel 1	Deel 2	Deel 3	Deel 4
 Loopkip tot bovenarmlig.	 Bovenarmlig: achterzwaai-voorzwaai-achteropzet.	 Vanuit zwaai afremmen naar hoeksteun met gestrekte benen (benen minimum horizontaal) (2 sec.).	 Spreidzit: valkip en opspreiden tot spreidzit.
1 punt	0,5 punt	0,5 punt	1 punt
Deel 5	Deel 6	Deel 7	Deel 8
 Schouderstand met aaneengesloten benen (2 sec.) en doorrollen tot bovenarmlig.	 Langs voor inzwaaien; achterzwaai tot bovenarmlig; voorzwaai en vooropzetten tot spreidzit (eerst vooropzet, dan pas spreidzit).	 3 x zwaaien tot boven horizontaal.	 Bij de 3^{de} voorzwaai uitzwaaien met gestrekte benen en 1/2 draai naar buiten tot strekstand naast de brug.
0,5 punt + 0,5 punt	1 punt	0,5 punt	1 punt



Sprong

- Elke gymnast voert twee verschillende sprongen naar keuze uit onderstaande lijst waarvan minimum een sprong over de plint/kast.
- Er wordt gesprongen:
 1. over een plint in de lengte (1,10-1,20 m)
 2. over een plint in de breedte (1,10-1,20 m)
 3. op een springplank met landing op valmat
- Bijstaan is toegelaten (geen hulp!)
- (*) Half in half uit (plint breedte) 8 (plint in lengte + 2)
Opmerking: er mag zowel meegedraaid als tegengedraaid worden.

Plint in de BREEDTE

3	Spreidsprong
3	Tussensteunsprong
5	Overslag
5	Half in
8	Half in - half uit (*)

Plint in de LENGTE

5	Spreidsprong
5	Tussensteunsprong
8	Overslag
8	Half in
10	Half in - half uit (*)

Springplank

5	Salto voorwaarts gehurkt
8	Salto voorwaarts gehoekt
10	Salto voorwaarts gestrekt



Vloer

- Er worden maximum 8 delen geturnd.
- Elke beweging wordt slechts 1 keer geturnd.

Evenwicht, lenigheid en kracht

- 0,3 **Waaagstand:** in stand op 1 been, ander been 90° gestrekt rugwaarts heffen (2 seconden), romp minimum horizontaal.
- 0,3 **Y-waaagstand:** in stand op 1 been, komen tot Y-waaagstand met hand aan voet (2 seconden).
- 0,3 **Spreidhoeksteun** (2 sec.)
- 0,5 **Hoeksteun met gestrekte benen** (2 sec.)
- 0,5 **Brugje met overspreiden:** in ruglig opduwen tot brugje en benen overspreiden tot strekstand.
- 0,8 **Brug rugwaarts:** in strekstand 1 been voorwaarts heffen en brugje rugwaarts tot strekstand
- 0,8 **V-hoeksteun met gesloten benen** (2 sec.)
- 1 **Brug voorwaarts** van stand tot stand.

Sprongen en draaien

- 0,3 **Sprongen met 1/2 draai:** afstoot 2 voeten streksprong/hurksprong/kattensprong met halve draai tot stand
- 0,3 **Pirouette 1/1 draai:** op 1 been volledige draai
- 0,5 **Pirouette 1 ½ draai:** op 1 been anderhalve draai
- 0,5 **Sprongen met 1/1 draai:** afstoot 2 voeten streksprong/hurksprong/kattensprong met volledige draai tot stand
- 0,5 **Kozaksprong:** afstoot Kozaksprong met gestrekt been horizontaal
- 0,5 **Loopsprong:** 1-3 pas aanloop en spreidsprong met 1 been voor- en 1 been rugwaarts, benen maximaal gespreid
- 0,8 **Spreidsprong:** afstoot 2 voeten en spreidsprong (beide benen voorwaarts gestrekt)
- 0,8 **Wisselspreidsprong:** 1-3 pas aanloop en spreidsprong met wissel van voorste been, benen maximaal gespreid

Rollen

- 0,3 **Rol voorwaarts met gespreide benen:** in strekstand, spreidstand of hurkstand rol voorwaarts tot spreidstand met opduwen tussen de benen bij rechte komen.
- 0,5 **Rol rugwaarts met gestrekte benen:** in strekstand buigen en rol rugwaarts met gestrekte armen en benen tot diepe buigstand
- 0,5 **Platte stut:** in strekstand buigen en rol rugwaarts met gestrekte armen en benen tot voorligsteun
- 0,5 **Stut:** in strekstand buigen en rol rugwaarts tot handenstand
- 0,8 **Stut met gestrekte armen**

Handenstand en kopstand

- 0,3 **Opzwaaien, opspreiden of ophurken tot handenstand:** in hurkstand opspreiden of ophurken tot handenstand en terugkeren of doorrollen
- 0,5 **Handenstand kaatsen:** in strekstand opzwaaien en kaatsen tot handenstand en terugkeren tot strekstand of doorrollen
- 0,5 **Handenstand ½ draai:** in strekstand opzwaaien tot handenstand met halve draai en afkomen tot strekstand
- 0,5 **Ophoeken tot handenstand:** met afstoot van beide voeten ophoeken tot handenstand met gestrekte, gesloten benen en terugkeren tot stand of doorrollen
- 0,8 **Handenstand 1/1 draai:** in strekstand opzwaaien tot handenstand, hele draai en afkomen tot strekstand of doorrollen
- 0,8 Van **kopstand** opduwen uit kracht **tot handenstand** (zonder heupinzet of zwaaien van de benen)
- 1,0 **Krachthandenstand:** in spreidstand/strekstand (met gespreide of gesloten benen) heffen tot handenstand met gestrekte armen en gespreide benen en doorrollen



Rad, rondat, overslagen, flik en salto's

Rondt en overslagen mogen uitgevoerd worden met aanloop en opsprong

- | | |
|-----|--|
| 0,3 | Rad |
| 0,3 | Rondt |
| 0,5 | Loopoverslag: overslag met landing op 1 been |
| 0,8 | Overslag: landing op 2 benen |
| 0,8 | Menicelli: in stand flikflak met gespreide benen |
| 0,8 | Rondt flikflak: aanloop, opsprong rondt flikflak tot strekstand |
| 1 | Vrije rad |
| 1 | Rondt-salto rugwaarts: aanloop, opsprong rondt en salto rugwaarts gehurkt tot stand |
| 1 | Rondt-flik-flik: aanloop, opsprong rondt flik - flik - streksprong tot strekstand |



Damesbrug (meisjes)

- Er worden maximum 8 delen geturnd.
- Elke beweging wordt slechts 1 keer geturnd.
- Wanneer een element aan de lage legger geturnd wordt en erna opnieuw aan de hoge legger, tellen deze elementen als twee verschillende delen.
- Elementen aan de hoge legger en greepwissels (vb. zwaai met $\frac{1}{2}$ draai) = +0,1 punt
- Gebruik van een springplank is toegelaten voor de opsprong
- Beide leggers dienen te worden gebruikt.
- Bij zweefkippen mogen de benen gespreid of gesloten zijn.
- Een extra zwaai in hang is toegelaten.

Opsprongen

- 0,3 **Borstomtrek:** Uit stand met inzwaai van één been of 2 afstoot voeten borstomtrek met gestrekte benen tot gestrekte steun.
- 0,5 **Zweefkip 1 been:** in stand achter de lage legger aanspringen en met gesloten of gespreide benen aanzweven en kippen met één been tussen de greep tot gespreide streksteun
- 0,5 **Borstomtrek uit kracht:** in stand voor lage legger; uit kracht borstomtrek rugwaarts met gestrekte, gesloten benen tot streksteun
- 0,8 **Zweefkip:** In stand achter de lage legger aanspringen en met gestrekte benen aanzweven en kippen tot streksteun
- 1 **Zweefkip $\frac{1}{2}$ draai:** In stand achter de lage legger, aanspringen (gesloten of gespreid), aanzweven, $\frac{1}{2}$ draai en kip tot steun
- 1 **Zweefkip tot zit:** in stand achter de lage legger, aanspringen (gesloten of gespreid), aanzweven; kippen tot steun met de benen tussen de legger en de armen.

Draaien en legger- en steunwissels

- 0,3 Van lage legger naar hoge legger springen tot steun op hoge legger
- 0,3 In strekhang aan hoge legger in voorzwaai halve draai tot achterzwaai in gemengde greep
- 0,3 In streksteun één been zijwaarts gestrekt overbrengen tot vluchtige spreidsteun en onmiddellijk terugkeren tot streksteun
- 0,3 **Ophurken met 1 been (1/2 kiekezit):** In streksteun heupen buigen, lichaam rugwaarts gestrekt opzwaaien, één been inhurken naast de handen ophurken tot hurkstand op één been.
- 0,5 **Ophurken/ophoeken (kiekezit):** In streksteun op lage legger uit opzwaai tot hurkzit
- 0,8 **Ophurken/ophoeken met gestrekt benen (kiekezit):** In streksteun op lage legger, heupen buigen, benen horizontaal opzwaaien en beide benen gestrekt tussen de handen op de lage legger plaatsen

Kippen

- 0,3 **Kniekip:** in gespreide streksteun opduwen en rugwaarts uitkantelen tot zwaai in vouwhang met één been tussen de greep en terug opkippen tot gespreide streksteun met kniehaken
- 0,5 **Kip met 1 been van LL naar HL:** vanuit strekhang aan HL in voorzwaai kippen met kniehaken tussen tot spreidsteun op de hoge legger
- 0,8 **Kip met 1 been van LL naar HL:** vanuit strekhang aan HL in voorzwaai kippen met gestrekt been tussen de handen tot spreidsteun op de hoge legger
- 0,8 **Kip van steun tot steun:** uit steun uitzwaai en kippen met benen gespreid/gesloten tot steun
- 0,8 **Lange kip:** aan de hoge legger



Voor- en rugwaartse rotaties

- 0,3 **Molendraai voorwaarts:** in gespreide streksteun opduwen en molentje voorwaarts met gestrekte benen tot gespreide streksteun
- 0,5 **Buikopleg:** in strekhang aan hoge legger in voorzwaai doorzwaaien tot buiklig en komen tot streksteun
- 0,5 **Buikdraai voorwaarts met gebogen benen:** in streksteun opduwen en buikdraai voorwaarts met gebogen benen tot streksteun
- 0,5 **Molendraai rugwaarts:** in gespreide streksteun opduwen en molentje rugwaarts met gestrekte benen tot gespreide streksteun
- 0,5 **Buikdraai:** in streksteun heupen buigen, lichaam gestrekt rugwaarts opzwaaien en buikdraai rugwaarts tot streksteun
- 0,5 **Zitje draaien (gebogen benen):** in zit op de lage legger opduwen tot vluchtige hoeksteun en met kniehaken 1/1 draai rugwaarts draaien tot strekzit
Zitje draaien (gestrekte benen): in zit op de lage legger opduwen tot vluchtige hoeksteun en met 1/1 draai rugwaarts draaien tot strekzit
- 0,8 **Buikdraai voorwaarts met gestrekte benen:** in streksteun opduwen en buikdraai voorwaarts met gestrekte benen tot streksteun
- 1 **Zolendraai rugwaarts tot hurkzit:** In streksteun heupen buigen en lichaam rugwaarts gestrekt opzwaaien, benen gestrekt tussen de greep plaatsen en met gestrekte benen rugwaarts draaien tot hurkzit op de legger (enkel op de lage legger!)
- 1 Losse buikdraai (kan enkel gevolgd worden door uitzwaai kip aan de lage legger (waarde 1.0) => samen waarde 2.0 maar 2 verschillende elementen

Afsprongen

- 0,3 **Onderzwaai tot stand**
- 0,3 **Zolendraai met gespreide benen:** in streksteun op hoge legger heupen buigen, lichaam rugwaarts opzwaaien, benen gestrekt zijwaarts spreiden tot vluchtige spreidstand op de legger en zolendraai af tot stand
- 0,5 **Zolendraai met gespreide benen + ½ draai af**
- 0,5 **Zolendraai met gesloten benen:** in streksteun buigen, lichaam gestrekt opzwaaien en benen vluchtige stand op hoge legger met gestrekte, gesloten benen zolendraai af tot stand
- 0,8 **Zolendraai met gesloten benen + ½ draai af**
- 0,8 **Salto:** In strekhang aan hoge legger in voorzwaai salto gehurkt af tot stand. Een extra zwaai in hang is toegelaten.



Rek (jongens)

- Hoogte rekstok: vrij te kiezen.
- Er worden maximum 8 delen geturnd.
- Elke beweging wordt slechts 1 keer geturnd.
- Hulp van de trainer tot hang of steun aan het toestel (bij opsprong) toegelaten.
- Een extra zwaai in hang is toegelaten.

Opsprong

- 0,5 **Borstomtrek uit kracht**
- 0,8 **Zweefkip**

Voor- en rugwaartse rotaties

- 0,5 **Molendraai rugwaarts met kniehaken:** in gespreide streksteun molentje rugwaarts met kniehaken tot gespreide streksteun
- 0,5 In streksteun opduwen en rugwaarts uitkantelen met gehoekt lichaam tot voorzwaai 45° met gestrekte armen en benen
- 0,5 **Buikdraai rugwaarts:** in streksteun en buikdraai rugwaarts gestrekt tot streksteun
- 0,5 **Molendraai rugwaarts:** in gespreide streksteun (handen kneukelgreep) molendraai rugwaarts tot gespreide streksteun
- 0,5 **Molendraai voorwaarts:** in gespreide streksteun (handen palmgreep) molendraai rugwaarts tot gespreide streksteun
- 0,5 **Buikdraai voorwaarts met gebogen benen:** in streksteun, buikdraai voorwaarts met gebogen benen
- 0,8 **Buikdraai voorwaarts:** in streksteun, buikdraai voorwaarts met gestrekte benen
- 0,8 In streksteun opduwen en rugwaarts uitkantelen door vouwhang en met halve draai uitstrekken tot zwaai in hang in gemengde greep

Zwaaien (greepwissel of ½ draai = bonus van 0,1 punt)

- 0,3 **Basiszwaaien:** in strekhang voorwaarts en achterwaarts zwaaien
- 0,5 **Pendelzwaai:** in strekhang benen gestrekt opheffen tot aan de handen, terug afdalen en weer opheffen en uitzwaaien tot voorzwaai
- 0,8 **Uitzwaai vanuit steun:** in streksteun heupen buigen, rugwaarts opzwaaien met gestrekt lichaam tot hangzwaai
- 0,8 **Felgen:** in strekhang in voorzwaai benen gestrekt inspreiden tot rugzwaai in gespreide vouwhang en in voorzwaai terug uitspreiden tot zwaai in hang

Kippen

- 0,3 **Kniekip:** in gespreide streksteun rugwaarts vallen tot vouwhang met kniehaken en terug opklimmen tot gespreide streksteun
- 0,5 **Kip 1 been:** in voorzwaai kippen met één been tussen de handen tot gespreide streksteun op het rek
- 0,8 **Korte kip:** in streksteun op het rek opduwen en rugwaarts inkantelen tot hang en korte kip terug tot streksteun
- 0,8 **Lange kip:** vanuit streksteun, rugwaarts uitzwaaien en zweefkip in voorzwaai tot steun

Afsprongen

- 0,3 **Onderzwaai tot stand**
- 0,3 **Zolendraai met gespreide benen:** in streksteun op hoge legger heupen buigen, lichaam rugwaarts opzwaaien, benen gestrekt zijwaarts spreiden tot vluchtige spreidstand op de legger en zolendraai af tot stand
- 0,5 **Zolendraai met gespreide benen + ½ draai af**
- 0,5 **Zolendraai met gesloten benen:** in streksteun buigen, lichaam gestrekt opzwaaien en benen vluchtige stand op hoge legger met gestrekte, gesloten benen zolendraai af tot stand
- 0,8 **Zolendraai met gesloten benen + ½ draai af**
- 0,8 **Salto rugwaarts:** In strekhang aan hoge legger in voorzwaai salto gehurkt af tot stand. Een extra zwaai in hang is toegelaten.

Balk

- Er worden maximum 8 delen geturnd waaronder minimum één gymnastische sprong en één acrobatisch deel.
- Elke beweging wordt slechts 1 keer geturnd.
- De armbeweging tijdens verplaatsingen en evenwichtsdelen mag vrij gekozen worden
- Gebruik van een springplank is toegelaten bij de opsprong.

Opsprongen

- 0,3 **Opspringen tot hurkstand:** in evenwijdige stand met gezicht naar balk opspringen tot handensteun en benen ophurken tussen de handen op de balk
- 0,3 **Spreidhoeksteun:** in evenwijdige stand met gezicht naar balk opspringen tot steun en één been gestrekt overspreiden tot spreidhoeksteun 90° (2 seconden) en komen tot spreidzit
- 0,5 **Opspringen tot spreidstand:** in evenwijdige stand met gezicht naar balk opspringen tot handensteun en benen zijwaarts overspreiden naast de handen tot gespreide handen en voetensteun op de balk
- 0,5 **Oprollen:** in dwarse stand achter de plank uit korte aanloop afstoten met twee voeten en voorwaarts rollen tot spreidzit (rijzit) op de balk
- 0,8 In evenwijdige stand met gezicht naar balk opspringen en direct (niet tot steun) één been gestrekt overspreiden tot spreidhoeksteun 90° (2 seconden) en komen tot spreidzit
- 0,8 **Oprollen tot stand:** in dwarse stand achter de plank, uit korte aanloop afstoten met twee voeten en voorwaarts rollen op de balk, via hurkstand tot strekstand komen.
- 0,8 **Oplopen**

Sprongen (sprongen met ½ draai = +0,2 punten t.e.m. hurksprong)

- 0,3 **Streksprong:** in strekstand via buig/strek van de benen en arminzet streksprong tot stand op de balk
- 0,3 **Kattensprong:** uit streksprong met knieën boven bekkenhoogte en gelijktijdige armbeweging van binnen naar buiten
- 0,3 **Volledige wisselsprong:** in strekstand via buig/strek van de benen en arminzet volledige wisselsprong tot strekstand
- 0,3 **Hurksprong:** in strekstand met buig/strek van de benen en arminzet hurksprong met knieën boven bekken tot strekstand
- 0,5 **Schaarsprong:** in strekstand met afstoot op één been en arminzet schaarsprong met benen gestrekt tot strekstand
- 0,5 **Spagaatsprong:** in strekstand met buig/strek van de benen en arminzet spagaatsprong, benen vormen minimaal een hoek van 90°, tot strekstand
- 0,5 **Kozaksprong:** in strekstand met buig/strek van de benen en arminzet Kozaksprong tot strekstand
- 0,5 **Sissonne:** in strekstand met buig/strek van de benen en arminzet Sissonne tot landing op één been en komen tot strekstand
- 0,8 **Dwarse spreidsprong:** in dwarse stand met buig/strek van de benen en arminzet spreidsprong zijwaarts (benen gestrekt **en heuphoek 90°**) tot dwarse stand

Evenwicht

- 0,3 **Waagstand:** in stand op één been vrij been rugwaarts heffen en romp voorwaarts buigen tot lichaam horizontaal (2 sec.)
- 0,5 **Y-waagstand:** in stand op één been vrij been inhurken tot hand aan hiel en been zijwaarts strekken tot Y-houding (2 sec.) en been gestrekt aflaten tot strekstand
- 0,5 **Schouderstand:** komen tot schouderstand (gespreid of gesloten) en terug
- 0,8 **Kopstand:** vanuit kniezit met handensteun ophurken tot kopstand (2 sec.)



Kracht - lenigheid

- 0,3 **Spreadhoeksteun** (2 sec.)
- 0,5 **Spreadhoeksteun** (2 sec.) gevolgd door een **halve draai**
- 0,5 **Hoeksteun met benen gesloten** (2 seconden) evenwijdig met de balk

Draaien

- 0,3 **Strekstand $\frac{1}{2}$ draai**: in strekstand halve draai hoog op de tenen
- 0,3 **Hurkzit $\frac{1}{2}$ draai**: van uit strekstand komen tot hurkzit met halve draai
- 0,3 **Halve pirouette**: in stand op de balk met arminzet halve pirouette tot stand
- 0,8 **Pirouette**: in stand op de balk met arminzet volledige pirouette tot stand

Acrobatische delen

- 0,3 **Rol voorwaarts tot rijzit**: in hurkstand rol voorwaarts tot spreadzit met handensteun voor het lichaam
- 0,3 **Vluchtige handenstand**: in strekstand pas voorwaarts, opzwaaien tot vluchtige handenstand (tss. 60° en 90°) en terugkeren tot strekstand
- 0,5 **Rol voorwaarts tot strekstand**: in hurkstand rol voorwaarts tot strekstand met handensteun aan de balk
- 0,5 **Handenstand**: in strekstand pas voorwaarts, opzwaaien tot handenstand en terugkeren tot strekstand
- 0,8 **Vrije rol**: In hurkstand rol voorwaarts tot hurkstand zonder handensteun
- 0,8 **Rad**: in stand via uitvalpas voorwaarts rad tot stand op de balk
- 0,8 **Rad tot handenstand**: in stand via uitvalpas voorwaarts $\frac{1}{2}$ rad tot handenstand benen dicht en voeten tussen de handen plaatsen (één voor één)
- 1 **Handstand doorrollen**: in strekstand uitvalpas voorwaarts en opzwaaien tot handenstand en doorrollen tot hurkstand
- 1 **Brug rugwaarts** tot strekstand

Afsprongen

- 0,5 **Rondaf**: in stand op de balk via uitvalpas voorwaarts rondaf af tot stand achter de balk
- 0,5 **Overslag**: in stand op de balk via korte aanloop en/of opsprong overslag af tot stand achter de balk
- 0,8 **Vrije rondaf**: in stand op de balk via korte aanloop en/of opsprong vrij rondaf af tot stand achter de balk
- 0,8 **Salto voorwaarts**: in stand op de balk uit korte aanloop en tweevoetige afstoot salto gehurkt af tot stand achter de balk
- 0,8 **Salto rugwaarts**: in stand op het balkuiteinde via buig/strek van de benen en armopzwaai salto rugwaarts gehurkt tot stand achter de balk



Herenbrug

- Er worden maximum 8 delen geturnd.
- Elke beweging wordt slechts 1 keer geturnd.
- Gebruik van een springplank is toegelaten bij de opsprong.
- Een extra zwaai is toegelaten.

Opsprongen

- 0,3 Opspringen tot streksteun
- 0,3 Inspringen tot bovenarmlig
- 0,5 Inspringen tot bovenarmlig en via vouwlig opkippen tot spreidzit
- 0,5 Loopkip tot bovenarmlig
- 0,8 Loopkip tot streksteun
- 0,8 Zweefkip gehoekt tot bovenarmlig
- 1 Zweefkip gehoekt tot streksteun

Verplaatsingen en draaien

- 0,3 In voorzwaai linkerbeen over rechter loper, met rechterbeen over rechterloper met $\frac{1}{2}$ draai rechterbeen tussen lopers zwaaien tot spreidzit
- 0,5 In achterzwaai benen kruisen boven lopers, op lopers leggen en lichaam $\frac{1}{2}$ draai (schaar)

Kracht

- 0,5 **Hoeksteun** (benen horizontaal – 2 seconden houden)
- 0,8 **Spreidhoeksteun** (benen horizontaal – 2 seconden houden)

Zwaaien

- 0,3 Zwaaien in bovenarmlig
- 0,3 Zwaaien in streksteun
- 0,5 Achteropzet
- 0,5 Vooropzet met opspreiden tot spreidzit
- 0,8 Vooropzet tot streksteun

Omkering

- 0,3 **Rol voorwaarts**
- 0,3 Vanuit spreidzit met gespreide benen heffen tot schouderstand (2 seconden)
- 0,5 Vanuit spreidzit met gesloten benen heffen tot schouderstand (2 seconden)
- 0,5 Vanuit hoeksteun heffen met gespreide benen tot schouderstand (2 seconden)
- 0,5 Vanuit hoeksteun heffen met aaneengesloten benen tot schouderstand (2 seconden)
- 0,8 Zwaaien tot schouderstand (2 seconden)
- 0,8 Zwaaien tot vluchtige handenstand
- 1 Handenstand (2 seconden)

Kippen en felgen

- 0,5 In bovenarmlig via vouwlig kippen tot spreidzit
- 0,5 **Valkip:** In streksteun rugwaarts inkantelen tot vouwlig in bovenarmsteun en kippen tot spreidzit
- 0,5 In voorzwaai in bovenarmlig via vouwlig kippen tot steun
- 0,8 **Zweefkip** tot bovenarmlig
- 0,8 **Stille kip**

Afsprongen

- 0,3 In achterzwaai boven horizontaal afspringen met gestrekt lichaam en gestrekte benen tot stand naast de brug
- 0,3 In voorzwaai afspringen met gestrekt lichaam en gestrekte benen tot stand naast de brug
- 0,5 In voorzwaai met gestrekte benen halve draai uit- of in keren tot stand naast de brug
- 0,8 Kroontje uit gehurkt
- 0,8 In achterzwaai door vluchtige handenstand met gestrekt lichaam afkomen tot stand naast de brug
- 1 Afsprongen door handenstand